



The Journal of Academic Social Science Studies

JASSS

International Journal of Social Science

Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1691>

Volume 6 Issue 6, p. 1101-1123, June 2013

ÖFKE OLGUSU HAKKINDA SOSYAL PSİKOLOJİK BİR DEĞERLENDİRME*

A SOCIAL PSYCHOLOGICAL EVALUATION ABOUT ANGER

Yrd. Doç. Dr. Kasım TATLILIOĞLU

Bingöl Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji

Yrd. Doç. Dr. Mehmet KARACA

Bingöl Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü

Abstract

Anger, with a general definition, is; “a feeling of individual when his/her desire or needs are blocked or he/she is hard done by something and he/she perceive a threat towards his/her own personality. Anger generally shows itself more, towards children or the partner with some behaviors related to crime and violence and with the facts of violence collectively. Anger that is experienced often in daily life causes at least two individuals’ unhappiness in the emotional basis. It causes an adverse experience for both the target to which it is inclined and the source. Here, it is an important problem to control the anger for the person who experience it, and for the target of the anger how to cope with this anger. Considered as the source of serious problems; anger, experienced in emotional, physiological, cognitive, and social extent, causes intense and adverse effects. Unbounded anger causes unbelievable adverse results for both the individual and for the society. It can cause problematic interpersonal relationships, committing a crime, divorce, failure of productivity and

* Bu makale Crosscheck sistemi tarafından taranmış ve bu sistem sonuçlarına göre orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

functionality at work, serious problems of physical and mental health. Individuals decide themselves whether they will behave in accordance with their emotions or not. Despite all the negative aspects of anger, there are also positive results. Stimulating, protective and actuator functions of anger for the individual, point that how this emotional experience is important for continuation of life. In nature, in order to survive many species need to be warned against threats, to sustain their life they also have to demonstrate aggressive behaviors. Therefore, while anger warns the organism about a problem, it also plays an active role in making the organism aware of tendency of harmful or offensive behaviors. Some people may be more furious than others. Genetic, physiological, and social-cultural factors can be the reason of this situation. Research findings show that angry children born with grumpy, touchy and irritable features and these signs have been present from a very early age. On the other hand, socio-cultural factors also cause anger. Studies have shown that family life plays an important role in the expression of anger. Choleric people have typically destructive, complex and emotionally unstable families and these families do not have a good communication. When we look from the clinical perspective, anger is also an important predictor of suicide in adolescents because of the internal and destructive impulses.

In this study, the matter of anger is examined and analyzed with the social psychological dimensions. Literature review is made with the data obtained from the studies in this field. Evaluation was made in line with this data and suggestions for the management of anger were revealed.

Key Words: Anger; cause of anger; outbursts of anger; impulsivity; self esteem; sanity.

Type of study: Literature review.

Öz

Genel tanımı ile öfke; “bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da bir haksızlığa uğradığında ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı bir duygu”dur. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuklara yönelik eziyetlerde ve toplu şiddet olgularında kendini daha sık göstermektedir. Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan öfke, duygusal temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse, gelen bu öfkeyle nasıl baş edileceği yani nasıl başa çıkabileceği önemli bir sorundur. Duygusal, fizyolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri göz önüne alındığında ciddi sorunlara kaynaklık ettiği görülmektedir. Kontrolsüz öfke hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz olumsuz etkilere neden olmaktadır. Kişilerarası sorunlu ilişkilere, suç işlemeye, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir. Bireyler, duygularına göre davranıp

davranmayacaklarına kendileri karar verirler. Öfkenin tüm olumsuzluklarına karşın, olumlu sonuçları da bulunmaktadır. Kişiyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici olan işlevleri, bu duygusal yaşantının, yaşamın devamı için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Doğada birçok canlının yaşamını sürdürebilmesi için, kendisine yönelik tehditlere karşı uyarılması; kendisini korumak, yaşamda kalabilmek ve türünü sürdürebilmek için saldırgan davranışlar göstermesi gerekir. Dolayısıyla öfke bir taraftan organizmayı bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da organizmanın kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda etkin bir rol oynar. Bazı kimseler başkalarına göre daha öfkeli olabilmektedirler. Bu durumun nedenleri, genetik, fizyolojik ve sosyal-kültürel olabilir. Öfkeli çocukların huysuz, alıngan ve çabuk kızan özelliklerle doğduğuna ve bu işaretlerin çok erken yaşlardan beri mevcut olduğuna dair araştırma bulguları vardır. Öte taraftan öfkeye yol açan sosyal-kültürel etmenler de vardır. Araştırmalar aile yaşantısının da öfke ifadesinde önemli rolü olduğunu göstermiştir. Buna göre çabuk öfkelenen insanların, tipik olarak yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişimi iyi olmayan dengesiz ailelerden geldiği bildirilmiştir. Klinik perspektiften baktığımızda, öfkenin içsel ve yıkıcı dürtülerinin ergenlerde intiharı netice verebildiği görülmektedir.

Bu çalışmada, öfke olgusu ele alınarak, sosyal psikolojik boyutları ile incelenmiştir. Çalışmada, literatür taraması yapılmış olup bu alanda yapılan çalışmalardan elde edilen veriler paralelinde bir değerlendirme yapılmaya çalışılmış ve öfke yönetimine ilişkin öneriler ortaya konmuştur.

Anahtar sözcükler: Öfke; öfke nedeni; öfke yönetimi; öfke patlamaları; dürtüsellik; öz saygı; ruh sağlığı.

Çalışma türü: Literatür taraması.

“İnsan bilmelidir ki neşe, hoşnutluk, gülme, spor, acı, üzüntü, karamsarlık ve matem yalnızca beyinden gelir. Ve bununla, özel bir biçimde, sezgi ve bilgiyi elde eder; görür ve işitiriz. Ve aynı organla deli ve çılgın olunur. Korkular ve dehşet bazen gece, bazen gündüz bizi etkisi altına alır”. (HİPOKRAT, İ.Ö. 460-370).

“Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek... İşte bu zordur” (ARİSTO, İ.Ö. 384-322).

“Öfkelenmeye başladığınızda, suçlamayın, yorumlamayın, teşhis koymayın, damgalamayın, irdelemeyin, vaaz vermeyin, ahlaki ders çıkarmayın, emretmeyin, uyarmayın, sorgulamayın, dalga geçmeyin ve söylev çekmeyin. Diğer kişiyi hafife almayın. Her bireyin kendi davranışlarından sorumlu olduğunu görün (Lerner, 1996).

1. Giriş

Sağlıklı bir iletişimin olduğu ortamlarda birey, kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebilmek ve çevresi tarafından anlaşılma ister. Yaşam sürecinde, bireyin duygu ve düşünceleri, dış çevre tarafından kontrol edilmeye çalışılır. Yaşamda diğerlerinin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmeye çalışan bireyler, insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler meydana getirmektedirler. Bu duruma maruz kalan kişiler çeşitli tepkiler geliştirebilmektedirler. Birinci tepki, öfkelenmek ve öfke davranışı sergilemek, ikinci tepki ise öfkesini içe atarak kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul etmek şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte zorlanırlar ve öfke duygularını içte tutularak biriktirirler (Özmen, 2006a).

Yaşamlarında karşılaştıkları onlarca sorun, bireyleri germekte ve sonuçta birtakım duyguların ortaya çıkmasına neden olmakta, bunların başında da öfke duygusu gelmektedir. Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle kimi bireyler sosyal ilişkilerden kaçınabilmektedir. Bu duygular kaçınılmaz olduğuna göre, bireyler bunlarla başa çıkma becerilerinde ne kadar başarı sağlayabilmektedirler. Öfke, belki de en zarar verici olabilen bir duygusal yaşantı olarak ortaya çıkabilmektedir. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir. Bunun yanı sıra öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Martin & Watson, 1997). Kişilerin kendilerine, insanlara ve hayata inanmalarında ve güvenmelerinde ilk çocukluk izlenimleri büyük önem taşımaktadır. Kişilerin hayata bakış açılarını bu dönemde oluşturdukları izlenimler belirlemektedir (İmamoğlu & Yavuz, 2011:224). Acı ve ızdıraptan başka bir şeyle karşılaşmayan, yaşama sevincini tadamamış, kendine ve çevresine güvenleri sarsılmış çocukların, ileriki yaşamlarında da öfkeye, saldırganlığa ve şiddete başvurmaları kaçınılmaz olmaktadır. Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan öfke duygusu, temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse gelen bu öfkeyle nasıl başa çıkacağı önemli bir sorundur. Duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri göz önüne alındığında ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır (Cüceoğlu, 1991).

Dilimizde, tam bir benzerlik göstermeseler de kızgınlık ve öfke gibi kelimeler birbirlerinin yerine sıklıkla kullanılmaktadır. Bu tanımlamalara düşmanlık, hiddet ve şiddet gibi kavramlar da eklenebilirler de aslında, saldırganlık olarak tanımlanabilecek şiddet durumları öfkenin davranışsal ve kontrolsüz olarak ortaya çıkması için kullanılırken, düşmanlık ise öfkenin daha çok kronikleşmiş haline işaret etmektedir. Bireylerin psikolojik, sosyal, eğitsel, mesleki ve fiziksel işlevlerinde öfkenin önemi

kaygı ve depresyon gibi diğer duygusal problemlerin önemine eşdeğerdir (Erözkan, 2006: 56; Bilge, 1996; Özmen, 2004).

Öfkenin tüm olumsuz sonuçlarına karşın, aslında, kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici olan işlevleri de vardır. Doğada birçok canlının yaşamını sürdürebilmesi için, kendisi için var olan tehditlere karşı uyarılması ve kendisini korumak, yaşamda kalabilmek ve türünü sürdürebilmek için saldırgan davranışlar gösterebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla öfke bir taraftan organizmayı bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da organizmanın kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda etkin bir rol oynar (Smith, 1993; akt: Soykan, 2003).

Dürtüsel davranışlar, bir işe başlamadan ya da bir tepki vermeden önce yeterince düşünmemek şeklinde kendini gösteren, bilişsel bir fonksiyon olarak tanımlanmakta ve özellikle dışa dönük olarak tanımlanan kişilerin sahip olduğu bir davranış biçimi olarak görülmektedir. Dürtüsellik sadece öfke davranışlarını değil; engellenmeye karşı toleransın düşük oluşunu ve plan yapmama gibi özellikleri de kapsamaktadır (Dickman, 1990; Berman ve Jobes, 1991; Oquendo ve Mann, 2000; akt: Şahin & Onur, 2008: 80).

Bazı kimseler başkalarına göre daha öfkeli olabilmektedirler. Bu durumun bir nedeni, genetik veya fizyolojik olabilir. Öfkeli çocukların huysuz, alıngan ve çabuk kızan özelliklerle doğduğuna ve bu işaretlerin çok erken yaşlardan beri mevcut olduğuna dair araştırma bulguları vardır. Öfkeye yol açan etmenlerden biri de sosyo-kültürel faktörlerdir. Öfke çoğunlukla olumsuz olarak algılanır. Bireylere kaygı, depresyon ve diğer duyguları ifade etmenin doğru olduğu, öfkeyi ifade etmenin ise doğru olmadığı öğretilir. Bu nedenle de öfkeyle nasıl başa çıkılabileceği ya da öfke duygusunu ne şekilde yapıcı yollara aktarabileceği öğretilmemektedir. Aile yaşantısının da öfke ifadesinde önemli rolü olduğunu araştırmalar göstermiştir. Aile, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortamlardır. Buna göre çabuk öfkelenen insanların, tipik olarak yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişimi iyi olmayan ailelerden geldiği bildirilmiştir. Yetişkinlerin gösterdikleri davranışlar, çocukların duygusal yaşamlarının temellerini oluştururlar (Bilge & Ünal, 1995; Özmen, 2006b; Kağıtçıbaşı, 1999; Goleman, 1996).

Bu yazıda öfke kavramı, sosyal psikolojik bir bakış açısı ile ele alınarak, öfkenin nedenleri, öfke yönetimi ve öfke ile başa çıkma becerileri ana hatları ile değerlendirilmiştir.

2. Çalışmanın Amacı

Öfke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece işlevsel bir duygu iken kontrol edilemediğinde, hem kişi için hem de çevresi için oldukça zararlı ve yıkıcı olabilen bir duygudur. Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülmez

ve ceza gerektiren sonuçlara da götüren bir duygudur aynı zamanda. Bu makalede, öfke kavramı ele alınarak, öfkenin nedenleri ve öfkeyi kontrol becerileri ana hatları ile ele alınarak konunun önemine dikkat çekilmiştir. Duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda yaşanan öfke duygusu, yoğun ve istenmeyen etkileri dikkate alındığında, bireyin yaşamında ciddi sorunlara yol açmaktadır. Bu makalenin, öfke duygusu ile ilgili deneysel çalışmalarda ya da ölçek geliştirme çalışmalarında kuramsal alt yapının oluşturulması bakımından önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir.

3. Çalışmanın Kavramsal Çerçevesi

3.1. Öfkenin Tanımı

Öfkenin birçok tanımı yapılmıştır. Sözlük anlamı olarak öfke, “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak tanımlanmıştır (TDK, 1998). Romas & Sharma (2000)’ya göre öfke, “doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani duygusal bir tepki; Martin & Watson (1992)’a göre; “kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara yol açan bir duygu”; Kısaç (1999)’a göre; “bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı temel bir duygu”; Budak (2000)’a göre ise öfke; “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan kişiye ya da şeye şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun bir duygusal tepki”dir.

Diğer bazı yayınlarda ise öfke, “duygusal bir tepki; “uyarıcı bir işaret”; “yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağı”; “son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygu”; “kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olan bir duygu” olarak da tanımlanmaktadır (Soykan, 2003:19-27). Westermayer (2001)’e göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun içe atılması ya da bireyin kendine yöneltilmesidir (Akt: Özmen, 2006a). Öfkeyi tanımlamak için yapılan ilk çalışmalar onun psikolojik belirtilerine odaklı ve bilimsel psikoloji içinde yansıtıcı pozitivist etkiye sahiptir. Güncel bir tanımla, çok boyutlu bir yapı olarak oluşan öfke incelendiğinde görülüyor ki, bu çok boyutlu yaklaşımı, psikolojik (genel sempatik uyarılma, hormon, sinir taşıyıcı fonksiyon), bilişsel (cognitive) (irrasyonel inanç, istemsiz düşünceler, sinirlendirici düşünceler), fenomenolojik (öznel bilinç ve öfkeli duygular, etiketleme) ve davranışsal (yüz ifadeleri, davranış, sözlü ifade, öfke stratejileri) değişkenler nitelendirmektedir (Echardt, Norlander & Deffenbacher, 2004:20).

3.2. Öfkenin Sebepleri

Öfke hem içsel (internal), hem de dışsal (external) sebeplerden kaynaklanabilir. Öfke davranışının ortaya çıkmasında, kişilerarası ilişkilere ait birçok sorun ve yetersiz

problem çözme becerileri etkilidir. Öfke ile ilgili birçok etmen artık psikologlar tarafından bilinmektedir. İnsanları öfkeleniren nedenlerin başında engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma ve saldırıya uğrama gelir. Amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında insanı engelleyecek her durum, olay ya da kişi, öfke duygusunun oluşumunda en başta gelen nedenlerdir (Atkinson vd., 1996: akt: Erözkan, 2006:55). Öfkeye neden olan durumlar, doğrudan veya dolaylı etkileri ile öfkeyi ortaya çıkarmaktadırlar (Beck (1979). Çoğu insan için öfke ve öfkenin sebep olduğu problemler grup içerisinde çeşitli zorluklar yaratır (Karataş, 2009:13). Öfkenin karmaşık yapısı göz önüne alındığında, öfkenin değerlendirilmesinde iç ve dış etkenlerin çokluğu dikkat çekmektedir (Berkovitz, 1993; Kassinove, 1995; akt: Echardt, Norlander & Deffenbacher, 2004:18).

Öfkeye neden olan durumlar, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır:

• **İçsel Sebepler:** Öfkeye neden olan içsel sebeplerin kaynağında yer alan temel duygular kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Bu birincil tip duygular birikip, sertleşip, katılaştığında öfkeye neden olmaktadır. Hauck (1974), mantıksız düşüncelerimizin öfkeye temel olan duyguların ortaya çıkmasına yol açtığını ileri sürmüştür. Öfkenin yapılanmasında, takıntı halinde düşmanlık fantazileri kurmanın ve yaratıcı düş gücü eksikliğinin de rol oynadığı düşünüyor (www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm).

• **Dışsal Sebepler:** Haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditlerdir (Özmen, 2006b). Herhangi bir dış uyarıcı tarafından bireyin amacına ulaşmasının önlenmesi sonucunda görülür. Öfkenin dışsal sebepleri fiziksel çevre faktörleri ya da anlaşmazlıklardan kaynaklanan bireysel sürtüşmeler olabileceği gibi, toplumsal yaşamın getirdiği çeşitli sosyal kültürel faktörler de olabilir. Balcıoğlu (2001:90)'nun da belirttiği gibi, kalabalıklaşan kent yaşamı, bireyi şekillendiren toplumsallaşma süreci, toplumlara özgü sosyal yapılar, kimliksel ve ideolojik şartlanmalar, siyasal ilişkiler, gelir dağılımındaki eşitsizlikler, kuşaklar arası çatışmalar, terör gibi sosyal etkenler de öfke ve şiddet ile yakından ilişkili bulunmaktadır. Bu yönüyle öfke, şiddet ve saldırganlık, içgüdüden ziyade öğrenilmiş davranışlarla açıklanmaya daha uygun görünmektedir.

Madlow (1972) öfke belirtilerini şöyle sınıflandırmıştır:

- Doğrudan davranışsal işaretler
- Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler
- Üstü kapalı davranışsal işaretler
- Üstü kapalı sözel işaretler

- Dolaylı davranışsal işaretler
- Dolaylı sözel işaretler (www.genetikbilimi.com/genbilim).

3.3. Öfke Çeşitleri

Öfke (anger) ana hatlarıyla; maskelenmiş öfke, patlayıcı öfke ve kronik öfke olmak üzere üç grupta ele alınmaktadır:

3.3.1. Maskelenmiş Öfke Çeşitleri

- **Pasif-agresif öfke:** Bu tip öfke pasif agresif şekilde insanlara yönelme ve kırıcı davranma olarak ifade edilir. Sonuçları itibariyle bu tip öfkeyi yaşayan bireyler öfkeleri yüzünden dolaylı şekilde insanları kırarlar, bu yüzden de anlaşılmanmaya ve yalnızlığa mahkûm olurlar.

- **Kendine yöneltilen öfke:** Bu tip öfkede, insanlar önce hayatlarında yanlış giden şeylerden dolayı kendilerini adil olmayan biçimde suçlamaya, kendilerini değersiz bulmaya, kendilerine karşı atakta bulunmaya ve en son olarak da kendilerine zarar verme ve yok etmeye (intihar) yönelik eylemlere girişirler. Depresyon ve anksiyete (anxiety) ile ilgili birçok rahatsızlık bu tip bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkar.

3.3.2. Patlayıcı Öfke Çeşitleri

- **Ani öfke:** Bu tip öfke kişinin tamamen kontrolden çıkmasına yol açar. Hayatın zorluklarına ve hayatlarının her zaman istedikleri gibi gitmemesine tahammül ve sabır seviyeleri az insanlarda ortaya çıkan bir öfke biçimidir. Bu insanların genel hayattaki stres seviyeleri de yüksektir. Çevresindeki insanları ani bir biçimde kırdıklarından dolayı yakınları bu kişilerin yanlarında rahat ve güvende hissedemezler.

- **Utanca dayalı öfke:** Kişi yaptığı hareketten dolayı utanç duyduğunda, bu utancı bastırabilmek için öfkesini abartılı bir şekilde çevresine yöneltebilir. Utanç insanı değersiz ve mutsuz hissettirebilen komplike (güç durum) bir emosyon (duygu) dur. Dolayısıyla bu duyguyla, sağlıklı bir şekilde başa çıkamayan kişiler etraflarına karşı saldırgan tavırlar içine girebilirler.

- **Planlanmış öfke:** Öfke bir sürü insanı korkutan, yaşananları sineye çekmeye iten bir olgu olması sebebiyle, bazı kişiler istediklerini elde edebilmek için planlı olarak öfkeli davranırlar. Planlı bir biçimde başlanmış olsa da bu tip öfkenin de fizyolojik etkileri kontrol dışı olup, insanın kendisine de zarar verebilmektedir.

3.3.3. Kronik Öfke Çeşitleri

Spielberger (1995)'e göre 2 tür kronik öfke vardır. Bunlar; “alışkanlık yapmış öfke” ve “korku bazlı öfke” dir.

- **Alışkanlık yapmış öfke:** Çok uzun ve öfkeli geçirilmiş dönemler insanlarda öfkenin bazı davranış biçimlerinin kronikleşmesine (süreğenleşmesine) yol açar. Örnek

vermek gerekirse, çocuklukları öfke dolu geçmiş insanlar şartlar değişse bile daha eleştirel ve negatif bakış açısına sahip olup, alışkanlık olarak çok daha kolay öfkelenebilme trendine (eğilimine) sahip olabilirler.

• **Korku bazlı öfke:** Geçerli bir sebebe dayanmayan korkuları olan insanlar da genelde öfke dolu olabilirler. Bu insanlar sürekli korkacak bir sebep buldukları için yaşadıkları stresi sürekli öfkeyle ifade edebilirler.

Ceyhan (2012: 122)'a göre öfke duygusu "durumluk" ve "sürekli" olmak üzere iki alt boyutta da değerlendirilebilir. Durumluk öfke; amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algısı karşısında, hangi şiddette gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygudur. Zaman, mekân ve olay içinde değişim gösterebilmekte ve çevredeki uyarıcılara bağlı olarak değişebilmektedir. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde hangi sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır.

3.4. Öfkenin Sonuçları

Öfkenin en tehlikeli sonucu olan şiddet içerikli davranışların, öfkenin yoğunluğu ile de yakından ilgili olduğu görülmektedir. Sonuçta kişilerde, sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları ve depresyon gibi belirtiler görülmekte ve kişilerde gerginlik ve stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle insan davranışlarının gelişiminde fiziksel ve psikososyal yaşam koşulları ile her türlü ontogenetik belirleyici, en az evrimsel belirleyici kadar önemlidir (Öztürk & Uluşahin, 2011). Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Korku, kızgınlık, şefkat, saldırganlık gibi birçok duygunun merkezi, beynin temporal lobunun (beynin şakak bölgesi) orta kısmında yer alan limbik sistemdir. Bu sistemde beyinde duygusal tepkilerin oluşmasında ilk role sahip olan 'amigdala' bölgesi bulunur. Amigdala, küçük bir badem büyüklüğünde ve iki adettir. Tehdit algısına çok hızlı tepki verir. Amigdala uyarıldığında, beynin düşünen ve muhakeme eden kısmı devreye girmeden önce bedende değişimler başlar. Adrenalin, noradrenalin ve kortizol gibi stres hormonları salgılanır. Sık öfkelenen bir kişide, vücutta meydana gelen bu değişimlerin bazıları, ileriki dönemde rahatsızlıklara yol açabilir ([www.zaman.com.tr; www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/ofke.pdf](http://www.zaman.com.tr;www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/ofke.pdf)).

Öfkenin sonuçları; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal olmak üzere 3 boyutta kendini gösterir.

• **Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:** Kan şekerinin yükselmesi, nabızın ve kan basıncının artması, sık sık ve zor nefes alma, baş, kas, sırt ve boyun ağrıları. Öfke durumunda bedensel tepkiler; diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle birlikte hissedilir. Öfkenin fiziksel ve biyolojik işaretlerinde; uyarıcı duyguyu harekete geçirir. Sonuçta stres ve gerginlik başlar, enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar, nefes

alıp verme sıklaşır, kalp atışları hızlanır, kan basıncı artar, böylece vücut ve zihin, savaş ya da kaç tepkisi için hazır hale gelmektedir (Morgan, 1999). Öfke, adolesanlarda ve yetişkinlerde çeşitli psikolojik problemlerle birlikte görünmektedir. Örneğin, az öfke gösteren akranlarıyla karşılaştırmada yüksek öfke özelliği gösteren bireyler, sık ve şiddetli öfke göstermektedir. Öfke; fiziksel, sosyal, eğitim ve mesleki iyilik hallerinde önemli etkilerde bulunmaktadır (Jerry, Rebekah, Eugene & Calvin, 1996).

- Öfke ve Zihinsel Tepkiler: Uykusuzluk, unutkanlık, dikkatsizlik, konsantrasyon bozukluğu ve düşük performans.
- Öfke ve Davranışsal Tepkiler: Alkolizm, sigara tiryakiliği, huzursuzluk, acelecilik, ilaç kullanımı, aşırı yemek yeme.

3.5. Öfkenin Neden Olduğu Hastalıklar

Çoban (2013)'a göre öfkenin neden olduğu sağlık sorunları aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Kalp hastalıkları: Birikmiş öfke kalp atış hızını arttırır, aynı zamanda kalp damarlarında daralma ve kriz etkenidir.
- Hipertansiyon: Öfke damar elastikiyetini bozar, kalıcı hipertansiyon oluşturur. Öfke, sağlık problemleri ile de ilgilidir.
- Şeker hastalığı: Biriken öfke metabolizmayı bozar ve şekeri yükseltir. Şeker hastası olanların çoğu öfkeliidir.
- Ruhsal bozukluklar: Birikmiş öfke, depresyon gibi ruhsal bozukluklarla da kendini gösterebilir. Hem öfke depresyona, hem de depresyon öfkeye yol açar. Yüksek düzeyde öfkeli bireyler önemli iç karışıklıklar yaşamaktadırlar (Jerry, Rebekah, Eugene & Calvin, 1996).
- Genetik bozukluklar: Hepimizde bazı hastalıkların geni mevcut olabilir. Eğer bu genleri aktifleştirmemeyi başarabilirsek, hastalanmadan hayatımızı sürdürebiliriz. Ama öfkeyi kontrol edememe gibi bir problemimiz varsa bu genlerin hortlama riski artar. Son yıllarda kanserlerin artmasının altında yatan en önemli etkenlerden biri birikmiş öfke ve stres kabul edilmektedir (www.htanoropsikiyatri.com).

3.6. Öfkenin Diğer Duygularla İlişkisi

3.6.1. Öfke ve Saldırganlık İlişkisi

Literatür incelendiğinde öfke ve saldırganlık kavramlarının genellikle bir arada kullanıldığı görülmektedir. Psikoloji bilimindeki gelişmeler bu iki kavramın ayrı ele alınmasını zorunlu kılmaktadır. Kişiler arası saldırganlık ve soysal şiddet son elli yıl süresince davranış bilimcilerin dikkatini çekmeyi başardı. Saldırganlık sözcüğü genelde olumsuz bir davranış olarak algılanmasına rağmen, temel anlamda bir yere veya kimseye yaklaşmak, bir şeye başlamak fakat aynı zamanda saldırmak üzere atılmak anlamlarına gelmektedir. Bazı araştırmalarda hostilete (birine, bir şeylere zarar

verme isteği, şeklinde tanımlanabilen psikolojik olgu) ve saldırgan davranışların birbirine eşit olduğu ileri sürülmektedir. Köknel (1996)'e göre, saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı ve korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Öfke kontrolünün azlığının ve dışsallaştırılmış öfkenin, hostiliteyi yordayan önemli değişkenlerden olduğunu varsayılmaktadır. Öfke ile saldırganlık arasında belirli bir ilişki olmasına rağmen, öfkenin aynı zamanda yarı bağımsız bir duygu olduğu ileri sürülmektedir. Öfke, iki türlü ifade biçimi olan saldırganlığın, ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye, objeye zarar vermektir. Ancak saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir. Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulmuş öfke olarak bilinmektedir.

Bireylerde öfke ve saldırganlık davranışlarını ortaya çıkaran pek çok etken olabilir ve öfke davranışları yaşa bağlı olarak farklı biçimlerde dışa yansıtılabilir. Boxer ve Tisak (2005)'a göre saldırganlık, "diğer bir canlı ya da nesneye yönelik incitici ve rahatsız edici davranışlar"; Freedman, Sears ve Carlsmith (1998)'e göre ise "başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış" tır. Buna göre, öfke kavramı daha çok bir duyguyu, saldırganlık kavramı ise daha çok bir davranışı belirtmektedir. Toplumda, öfke duygusunun neden olduğu saldırgan davranışlar sıklıkla yaşanmaktadır (Akt: Özmen, 2006b). Freud, saldırganlığı biyolojik bir kalıtım olarak ele alır ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönüne vurgu yapar. Ona göre, bireyin bilinç dışında öfke ve saldırganlık duyguları vardır. Bu yüzden her yaş döneminde bireylerde, öfke ve saldırganlık görülebilir (Aslan & Sevinçler-Togan, 2009:380). Singer (1984)'e göre, sıklıkla saldırganlık belirtileri gösteren bazı kişilerin, öfkeyle baş edebilmede kullanabilecekleri düşünce becerileri sınırlı iken; Tavris (1984)'e göre ise öfke duyulan kişi hakkında diğer bir kişiyle ya da terapistle konuşmanın öfkeyi azaltmadığını tam tersine öfkenin uygulamaya dökülmesine nedenolabileceğiniileri sürmüştür (www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm).

3.6.2. Öfke ve İntihar (Özkıyım) İlişkisi

İntihar (suicide), insanın bilerek ve isteyerek kendi yaşamına son vermesidir. Özkıyımın, tarihsel, toplumsal, kültürel felsefi, dinsel, ekonomik, biyolojik, genetik, psikolojik, psikiyatrik, mesleksi, epidemiyolojik vb. boyutları vardır. Dünya Sağlık Örgütü (2007) verilerine göre, her gün yaklaşık 3000 kişi özkıyım sonucu ölmektedir (Berber, 2011). İntihar girişiminde bulunan ergenlerin klinik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar neticesinde, bu kişilerin daha dürtüsel, öfkeli ve saldırgan davranışa yatkın, içe dönük aşırı duyarlı ve mükemmeliyetçi kişiler oldukları görülmektedir (Şahin, Onur & Basım, 2008:80). Klinik perspektiften bakılacak olursa, öfkenin içsel ve yıkıcı dürtülerinin ergenlerde intiharı da yordadığı görülmektedir. Batıgün-Durak & Şahin (2003)'in 14-25 yaş grubu kişiler üzerinde "Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile intihar arasındaki ilişki" üzerine yaptıkları araştırma

bulgularına göre, problem çözme becerilerinde bir yetersizlik varsa; öfke ve saldırganlık duyguları yoğunsa ve dürtüsellik özellikleri de yüksekse bu kişinin intihar etme olasılığı yüksektir” sonucuna ulaşmışlardır.

3.6.3. Öfke ve Şiddet Arasındaki İlişki

Öfkelerini uygun şekilde yönlendiremeyen bireyler şiddet gösterebilirler. Şiddet (violence) başkalarına fiziksel ya da psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içerir. Şiddet bir kişiye ya da gruba karşı güç kullanmaktır. Bedensel, cinsel ya da ruhsal yaralanmalara yol açabilir. Şiddete maruz kalan kişilerde özgüven ve algılanan sosyal destek daha düşük olup, sürekli kaygı düzeyleri ise daha yüksektir (Turhan, İnandı, Özer & Akoğlu, 2011). Ergenlik dönemi ile ilgili olumsuz yaşantılar, olumsuz çevre koşulları, okullardaki yetersiz koşullar ve ailenin yapısı, ailede yaşanan sorunlar çocuk ve ergenlerde öfke ve şiddet duygusunun tetikleyicileridir. Öfke ve şiddetin ifadesi öğrenilen bir davranıştır. Kişi herhangi bir şeye öfkelenildiğinde, öfkelerini öğrendiği şekilde dışa vurur. Bir çocuk ya da ergen öfke ve şiddet davranışını kontrol edemeyen ve bunu sağlıklı bir şekilde ifade eden büyüklerini gözlemlediğinde bu davranış biçimlerini model olarak alabilir (Özmen, 2004). Öte taraftan öfkeye eşlik eden şiddet olgusu tarih boyunca bir sosyal sorun olarak da karşımıza çıkmaktadır. Çok derin sosyal yansımaları olabilen şiddetin günümüz dünyasında kaygı uyandıracak boyutlara ulaşmış bulunduğu gözlenmektedir. Bugün evde aile bireylerine yönelik şiddet davranışından, tanınmayan kişilere yönelik toplu olarak insan öldürme biçiminde gerçekleşen şiddet olaylarına, çeşitli ülkelerdeki terör olaylarından küresel çapta terör eylemlerine kadar genişleyebilen bir alanda karşımıza çıkabilen şiddet eylemlerinde öfkenin büyük ölçüde rol oynadığı gözlenebilmektedir. Dolayısıyla, şiddet ve nefret suçları ile mücadelenin oldukça önemli meseleler haline gelmiş olduğu günümüz dünyasında öfke kontrolü, önemle üzerinde durulması gereken bir konu haline almış bulunmaktadır.

3.6.4. Öfke ve Psikopatolojik Rahatsızlıklar Arasındaki İlişki

Bir duygulanım olarak öfke ve bununla bağlantılı saldırganlık davranışının ruhsal hastalıklarla ilgisi ve psikopatolojideki yeriyle ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Öfke ve saldırganlıkla ilişkili olarak üzerinde en çok durulan ruhsal rahatsızlıklardan ikisi antisosyal kişilik bozukluğu ve depresif bozukluktur. Antisosyal kişilik bozukluğunda fiziksel kavgalar biçiminde kendini gösterebilen sinirlilik ve saldırganlık belirtisi uzun süreli bir davranışsal örüntüdür. DSM-IV’de bu durum kişilik bozukluğunun ölçütleri arasında yer alır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994). Depresyonun ruhsal nedenlerine dönük bu kuramsal açıklamaların yanı sıra öfke ve sinirliliğin depresif belirti kümesinin bir parçası olabileceği de ileri sürülmüştür. Depresyonu olan hastaların yaklaşık %30-40’ında öfke atakları görüldüğü, bu oranın anksiyete bozukluğu olan hastalara göre iki kat fazla olduğu ve öfke atakları olan anksiyete bozukluğu hastalarının daha çökkün olduğu bildirilmektedir. Depresyon ile saldırganlık ve öfke arasındaki ilişkiye en geniş biçimde psikanalitik kuramda değinilmiştir. Klasik psikanalitik görüşe göre içe dönük öfke, depresyonun ruhsal

etyolojisinde rol oynayan bir etkidir. Freud, yas ve melankoliyi gerçek veya simgesel kayıpların tetiklediğini öne sürerek, depresif hastalardaki suçlanma ve intihar düşüncelerini kaybedilen nesneye karşı duyulan öfkenin, kendine zarar verme isteği şeklinde kişinin kendisine yöneltmesiyle açıklamıştır. Moreno ve ark. (1993)'nın yaptığı araştırma sonuçlarına göre, öfkenin depresyon için olduğu kadar intihar için de belirgin bir tanısal işaret olduğunu saptamış, dışa yansıyan öfkenin yanı sıra bastırılmış öfke ile depresyon arasında da anlamlı ilişkiler olduğu; Tschannen ve ark. (1992)'nin araştırma sonuçlarına göre, baş ağrısı yakınmasıyla başvuran hastalarda özellikle içe yönelmiş öfke ile depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Akt: Türkçapar, Gürüz, Özel, Işık & Dönbak-Örsel, 2004).

3.7. Öfke Kontrolü ve Öfke Kontrol Teknikleri

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Öfke ile başa çıkma teknikleri oldukça çeşitlidir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke bizim temel duygularımızdan olmasına rağmen, ne yazık ki çoğu zaman uygun olmayan bir tarzda öfkeyle başa çıkmaya çalışılır. Bir çok kişi öfkeyle başa çıkmak için öfkeyi bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir (Karataş, 2009:13). Öfke kontrolü öfkenin kontrollü bir biçimde, kişiye zarar vermeden ifade edilmesidir. Öfkenin, kişinin amacına ulaşmasını engellemeyecek bir biçimde ifade edilmesi öfke kontrolü ile sağlanır.

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Öfkeyle başa çıkmak için önce öfke kaynaklarını bulmamız gerekir. Eğer öfkeniz bir insana yönelikse önce neler hissettiğinizi açıklayın. Sizi öfkelenen olayı kısaca ve objektif olarak açıklayın, yorum katmayın. Sadece sizi öfkelenen davranışı ve sizi nasıl etkilediğini açıklayın. Tüm diğer duygular gibi öfke de tanımlanıp, açıklandığında azalır.

3.7.1. Öfke Kontrol Teknikleri

Dr. Harriet G. Lerner'in öfkeyle başa çıkma konusundaki önerilerinden bazıları:

. Öfkelenmeye başladığınızda, suçlamayın, yorumlamayın, teşhis koymayın, damgalamayın, irdelemeyin, vaaz vermeyin, ahlaki ders çıkarmayın, emretmeyin, uyarmayın, sorgulamayın, dalga geçmeyin, söylev çekmeyin ve diğer kişiyi hafife almayın.

. Her bireyin kendi davranışlarından sorumlu olduğunu görün.

. Başka birine, ne düşündüğünü ve hissettiğini ya da ne düşünmesi ve hissetmesi gerektiğini söylemeyin (Lerner, 1996:169-170).

Kökdemir (2004)'e göre şu yöntemler öfkenin taşmasını önlemektedir:

. **Rahatlama:** Karnınızdan derin derin nefes alıp verirken içinizden 10'a kadar saymak ve zihninizde rahatlatıcı bir anıyı veya resmi canlandırmak gerginliğinizin azalmasına ve sakin tepki vermenize yardımcı olabilir. Bu gibi teknikleri gün içinde tekrarlamak, gergin bir durumda onlara öfkelerini daha rahat kullanma imkânı sağlayacaktır. Gevşeme egzersizleri yapmak da rahatlama sağlayabilir ve öfke duygusunu azaltmaya hizmet edebilir. Zira stres ve öfkenin fizyolojik etkileri sonucu gerilen kaslar bireyi yıpratıcı hal alabilmektedir. Dolayısıyla masaj ve egzersizlerle kasların gevşetilmesi rahatlık sağlayarak stres, öfke ve çatışma riskini azaltmaya yardımcı olabilmektedir.

. **Düşüncelerimizi Değiştirme:** Öfkeli olduğumuz zaman olayları abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılarız. Bu tip algılar öfkemizin artmasına sebep olur, ayrıca olayın çözümüne de katkıda bulunmazlar. Her şeyin kötü olmadığını, sadece bazı zorluklarla karşı karşıya olduğunuzu düşünmek ise öfkenizin azalmasına yardımcı olacaktır. “Eyvah, her şey mahvoldu”, “Hiçbir zaman istediğim olmuyor”, “Bu asla düzelmeyecek” gibi düşünceler genelde gerçeğin abartılmış ve çarpıtılmış halleridir.

. **Problem Çözme:** Öfke her zaman abartılmış değildir, bazı durumlarda öfkemiz hayatın gerçek ve kaçınılmaz sorunlarından kaynaklanmaktadır. Her sorun her zaman çözülemeyebilir, böyle durumlarda bu sorunla nasıl baş edebileceğimizi düşünmeliyiz. Öfkeleniren bir durum karşısında, problemi tanımlama hem problemin ne olduğunu anlamayı hem de duygusal boyutunu azaltıp çözülmesini kolaylaştırır. Örneğin sizi öfkeleniren bir durum karşısında; problemi küçük parçalara ayırarak, neden bir problem olduğu üzerinde düşünerek, probleme siz dâhil katkısı olan kişilerin kimler olduğunu belirleyerek, ideal çözümü ve sizin yetinebileceğiniz çözümü belirleyerek problemi tanımlamış olursunuz. Sizi öfkeleniren bir durumla karşılaştığınızda aklınıza gelen tüm çözümleri, o anda mantıksız geliyor bile olsa, bir yere yazmanız ve tüm seçenekleri inceleyip size en mantıklı gelen seçeneği gerçekleştirmek için bir plan yapmanız ve bu planı uygulamanız öfkenizi kontrollü ve zarar vermeyecek bir şekilde ifade etmenize yardımcı olabilir.

. **Daha İyi İletişim:** Öfke bizi doğru olmayan sonuçlar çıkarmaya itebilir. Öfke ile hareket etmek aynı zamanda etkili iletişim imkânını yok ederek iletişim çatışmalarına yol açarak çatışmaları daha da büyütebilir. Bu nedenle, öfkeli olduğumuz durumlarda aklımıza ilk geleni söylememek, karşımızdakinin ne söylediğini dikkatle dinlemek ve ne söylemek istediğimiz hakkında düşünmek iletişim kalitesini arttıracak, aynı zamanda öfkenin daha da artmasını da engelleyecektir. Bireyin kendini öfke duyduğu kişinin yerine koyması ve onun ne düşündüğünü, ne hissettiğini, niçin öyle davrandığını anlamaya çalışması iletişim olanaklarını arttıracak gibi, öfke duyanın kendi hatalarını, karşıdakinin haklılıklarını ve olayı abartıp abartmadığını anlamasını da sağlayacağından empatik iletişim, öfke kontrolünde oldukça yarar sağlayıcı bir teknik olabilir.

. **Çevrenizi (Ortamı) Değiştirmek:** Gündelik yaşamın sıkıntıları ve sorumlulukları kendimizi baskı altında hissetmemize sebep olabilir ve bizi öfkelenmeye daha yatkın bir hale getirebilir. Bu tip durumların farkına varmak ve bir süre ara vermek öfkemizi azaltmaya yardımcı olabilir. Örneğin, günün sizin için özellikle gergin olduğunu bildiğiniz zamanlarında ara vermek ya da stresin tırmanmasına ve öfkenin kabarmasına yol açabilecek kişi, nesne veya durumların barındığı ortamlardan uzaklaşmak, daha sonraki durumlarda daha sakin olunmasına yardımcı olabilir.

. **Doğru Zamanlama:** Belirli zamanlarda gerçekleştirilen rutin etkinlikler de farkında olmadan gerginliğe kaynaklık edebilmektedir. Bu durum monotonluğun yol açtığı sıkıntıdan kaynaklanabileceği gibi, belirli etkinliklerin yol açtığı fizyolojik değişimlerden de kaynaklanabilir.

. **Uzak Kalma:** Öfkeyi kontrol etmenin en geçerli tekniklerinden biri de öfkeye yol açan etkenlerden uzak kalmaktır. Öfkeleniren şeylere bakmaktan kendini alıkoymak yararlı olacaktır. Örneğin eşinizin izlediği maç sebebiyle sinirli olması sizi de sinirlendiriyorsa, o anda eşinizle beraber olmamaya çalışmak daha uygun olabilir.

. **Sosyal Aktiviteler:** Öfke kontrolünde oldukça yararlı tekniklerden biri de sosyal aktivitelerle meşgul olmaktır. Gerek zihni meşgul etmesi ve rahatsızlık uyandıran düşüncelerden uzak tutması, gerekse öfke kaynağı olan olay ve durumlardan fiilen uzak tutması açısından sosyal ve sportif etkinlikler oldukça yararlı olabilmektedir. Şayet sık sık öfkeleniyorsanız, düzenli bir spor aktivitesi veya bir hobi ile ilgilenmeye başlamanız oldukça etkili bir çözüm olabilir (www.bilgiacikkapi.com).

. **Mizah:** Sürekli ciddi olma çabası da zamanla stres birikmesine ve çatışmalarla sonuçlanan öfke patlamalarına yol açabilir. Dolayısıyla ciddiyet ile birlikte mizah anlayışına sahip olmanın da öfke kontrolünde katkı sağlayıcı etkisi bulunabilir. Ceyhan (2012: 130)'ın ifadeleri ile, esnek bir tutum içerisinde olmak çatışmaların yıkıcı etkilerinin azalmasına aracılık edebilmektedir. Öfkenin giderilmesinin en iyi yollarından biri de mizahı devreye sokmaktır. Her olayın mizahi bir yanı vardır. Bu mizahi yön yakalanabildiğinde öfkenin ortaya çıkması önlenir. Zira mizah pek çok kişi tarafından insan yaşamında pozitif bir güç olarak ele alınmaktadır. Bu açıdan hayatın sıkıntılarını azaltmada olduğu gibi, öfke duygusunun baskın hale geldiği durumlarda zihinde ya da konuşmada mizaha başvurmak sıkıntıyı hafifletmeye ve çatışmanın yıkıcı etkilerini azaltmaya hizmet edebilir (www.sivasram.gov.tr).

. **İnanç ve Dua:** Psikolojik bir olgu olan dini inanç ve değerlerin, insanın kişilik ve karakteri, ruh sağlığı, ahlaki tutum ve davranışları üzerinde etkili olması tabiidir. Ayrıca, dini inancın diğer alanlara olan yansımalarının psikolojik yapı ile yakından ilişkili olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle son dönemlerde dini inanç ve uygulamalar ile ruh sağlığı arasında anlamlı derecede olumlu ilişkiler olduğu çok

sayıda tecrübi araştırmalar ile tespit edilmiştir. Aynı şekilde Jung da, dini inanç ve pratiklerin ruh sağlığına olumlu yönde katkıda bulunduğunu pek çok kez ifade etmiştir (Karaca, 2010:73-75; Tarhan:2009). Dini inançlar, bireyin günlük hayatında karşısına çıkacak farklı durumlarda ne yapacağını, belli kurallara bağlayarak göstermektedir. Yaşadığı bu dünya hayatında çeşitli zorluklarla karşılaşan insanın, kader inancı ile birlikte inandığı varlığın koruyuculuğunu hissederek rahatlaması ruh sağlığı açısından önemli kazanımlardır. Dolayısıyla, inancın gereği olan sabır, katlanma ve dua ile yüce bir güce sığınma öfkeyi kontrol altında tutmada oldukça etkili olabilir. Amerikalı araştırmacılar, beynin dua ederken kendini yeniden programladığına dair bir makale kaleme aldı. Makaleye göre beynin arka ve üst alanları, dua ederken aktif hale geliyor. Bu da sinir anında doğru kararlar alınmasını sağlıyor (www.zaman.gov.tr, erişim tarihi:28.02.2013). Böylece din, günlük hayatın çalkantı ve kargaşalarından sarsılan insanlara emniyetli bir liman işlevi icra ederek güvenli bir sığınak işlevi görmektedir (Uysal, 1996). Karalı (2012)'nin "kontROLSÜZ ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMADA DINDARLIĞIN ETKİSİ" üzerine yaptığı araştırma sonuçlarına göre, ibadetlere katılım arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın azalttığı, öfke kontrolünün ise arttığı yönünde istatistiksel olarak anlamlı verilere ulaşılmıştır. Dindar bireyin özelliklerinden birisi olan sabır, öfke ile başa çıkmada önemli bir yardımcı unsur olmaktadır.

3.8. Öfkenin Tedavisi

Öfke kontrolünü sağlamak ile ilgili yaklaşımlar psikoterapide en çok kullanılan yöntemlerdir. Bu yaklaşımlarda kişinin var olan öfkesini kontrol etmeyi öğrenmesi amaçlanır. Bu tür çalışmalar oldukça yarar sağlar. Ancak psikoterapide nihai hedef kişinin duruma uygun makul düzeyde bir sinirlilik halini yaşamasını sağlamak olmalıdır. Başka bir deyişle kontrol etmesine gerek olacak düzeyde öfke patlaması yaşama aşamasına gelmemesini sağlamak esas hedef olmalıdır. Bu hedefe ulaşmak, ancak öfkenin kontrol edilemeyecek düzeye gelmesinin sebebi olan agresyon fazlalığı sorununu çözmekle mümkündür. Agresyon birikimine ve fazlalığına yol açan travmalar çalışıldığında kişi öfke patlaması aşamasına gelemmez. Burada şunu vurgulamak gerekir; öfke patlamasına yol açan gerçek durumlar varsa herkes öfke patlaması aşamasına gelebilir. Sorun, duruma uygun olmayan, belirli düzeyde bir sinirlilik haliyle atlatılabilecek durumlarda, abartılı ve kontROLSÜZ öfke patlamaları yaşamaktır. İlaç tedavisi ile birlikte travmalar çalışıldığı takdirde sonuç daha etkili olmaktadır. İlaç tedavisi olmadan EMDR ya da başka bir yöntemle psikoterapi yapıldığında, kişinin öfke patlama nöbetleri geçirme ihtimali daha yüksek olduğundan, psikoterapi sürecinde kendine ve çevresine fiziksel ve duygusal zarar verme olasılığı da artar. Bunun sonucunda psikoterapi süreci gereksiz yere aksar (Çoban, www.htanoropsikiyatri.com).

4. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada psikoloji biliminin öfke duygusuna bakış açısı ve bu alanda yapılan çalışmalar incelenmiştir. Literatür incelendiğinde, "Öfkenin doğal bir duygu

olduğu ve öfke duygusunun ortaya çıkışının engellenemeyeceği, önemli olanın öfke duygusu ile başa çıkma becerilerinin, öfke kontrolünün ve öfke yönetiminin bilinmesi olduğu” görülmektedir. Sağlıklı bireysel ilişkiler, duyguların kontrolü ve öteki kişinin duygularını fark etmekle mümkündür. Yavuzer, suç işleyen çocuklarla yaptığı çalışmada çocukların büyük çoğunluğunun ana-baba baskısı ve fiziksel şiddete açık ortamda yetiştiklerini belirlemiştir. Anne, baba ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliği çocuğun öfkeli ve saldırgan davranışlarıyla ilişkili bulunmuştur. Anne ve babaların, birbirlerine ve çocuğa karşı hoşgörüsüz davranmaları, çocukların ve gençlerin hoşgörüsüz olmasına yol açmaktadır (Yavuzer 1996; Özmen 2004). Uluğtekin (1977), ana-baba tutumlarıyla çocukta saldırganlık ve bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında çocuğa karşı yargılayıcı olan, fiziksel şiddet kullanan, çocuğu dinleyip anlamaya çalışmayan ailelerin çocuklarının güvensiz, tedirgin ve saldırgan davranışlar gösterdiğini bulmuştur. Gürkaynak (1976), saldırgan davranışları büyüğü tarafından ödüllendirilen çocukların, saldırgan davranışlarında artma olduğunu tespit etmiştir. Öğülmüş (1995) yaptığı çalışmada, liselerde en sık görülen üç olayın, hırsızlık, vandalizm ve bazı öğrencilerin yaralanmasıyla sonuçlanan kavgalar olduğunu bulmuştur. Cenkseven (2006) yaptığı çalışmada, öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini azalttığı sonucunu bulmuştur. Kırimoğlu, Temiz & Yıldırım (2010), 233’ü erkek, 209’u kız olmak üzere toplam 442 ilköğretim okulu II. Kademe öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma sonucuna göre, sürekli öfke ve dışa öfke puanları arasında kızlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar çıkmıştır Buna göre, erkeklerin içe öfke ve dışa öfke durumlarının kızlardan daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre öfkelerini daha açık olarak ifade ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Öfke duygusunun bastırılması ve inkâr edilmesi mümkün değildir. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gerekir (Adana & Aslantaş, 2011). Bireyin, doğal bir duygu olan öfkesini, kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşayabilmesi için öncelikle öfkesini fark ederek tanıması, olumlu bir biçimde ifade etmekten korkmayarak, onu sağlıklı bir biçimde yaşaması gerekmektedir. Öfkesini tanıyan ve onu yaşamak zorunda olduğunun bilincinde olan bir birey daha sağlıklı bir öfke kontrolü sağlayacağından, bireylere öfke duygusunu sağduyulu bir biçimde nasıl yaşanabileceğinin öğretilmesi oldukça gereklidir. Bireylere öfkelerini tanımalarının ve bu duygularını sağlıklı bir biçimde ifade etmelerinin öğretilebileceği en uygun ortamlar okullardır. Okullarda, bireylerin duygularını, kendilerini geliştirici bir boyut olarak görüp, sağlıklı yollarla ifade etmelerini öğretecek kapsamlı eğitim programlarına gereksinim vardır. Bu eğitimlerin en önemli uygulayıcıları olan okul hemşireleri tarafından sürdürülecek öfke yönetimi programları; okullarda eğitim gören öğrencilerin öfkelerini sağlıklı biçimde ifade etmelerini sağlayacak ve okullarda yaşanan şiddet olaylarını azaltmada etkili olacaktır.

Ayrıca hemşirelerin bu eğitimleri yaparken öfkenin nedenleri konusunda edinecekleri bilgileri araştırma haline dönüştürmeleri, öfke nedenlerini tanımlama ve buna yönelik programları belirlemede de yol gösterici olacaktır. Yetişkinler empatik dinlemeye sahip olmalı, başta çocukların duygularını isimlendirmelerine yardımcı olmalı, problemin çözümüne yönelik olarak kabul edilen ve edilmeyen davranışları belirleyerek kendinden küçüklere iyi bir model olmalıdırlar. Demokratik ve modern toplum haline gelmek için, yeni iletişim becerilerinin kazanılması gerekir. Sağlıklı sosyal ilişkiler, ilişkinin geçtiği ilişki ve içerik düzeyinin bilincinde olmayı zorunlu kılmaktadır (Cüceoğlu, 1991).

Sonuç olarak öfke duygusu, bir problem çözme aracı, öç alma ve intikam yolu, başkalarını suçlama biçimi, suç işlemek için bir gerekçe, şiddete başvurmak için bir neden, bir hak arama aracı ve başkalarını kontrol etme yolu olarak asla anlaşılmalıdır. Daha sağlıklı olan, temelde olumsuz görünen bu duygunun uygun bir eğitim ve doğru tekniklerle olumlu yöne kanalize edilmek suretiyle kişiliğin, psikolojik ve sosyal sağlığın koruyucu aracı haline getirilmesi olacaktır. Bu bağlamda çeşitli öneriler sunulabilir.

5. Öneriler

- Öncelikle öfkenin normal bir duygu olduğunun kabul edilmesi gerekir.
- Öfke ve saldırganlık yerine empatik anlayışın geliştirilmesi denenmelidir.
- En kötü durumlarda bile olumlu bir bakış tarzının seçilmesi daha doğru bir tercihtir.
- Düşmanlık yerine güçlü, enerjik davranışların yapılandırılması kabul edilmelidir.
- Öfkelendiğimiz zaman verdiğimiz tepkiler hakkında farkındalık sahibi olmamız gerekir.
- Öfkenin altında yatan temel faktörler ile yüzleşmek ve onları tanımaya çalışmak gerekir.
- En çok öfkelendiğimiz şeyler ve verdiğimiz tepkiler konusunda bilinçlenmek gerekir.
- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak öfkeyi azaltmada oldukça etkili olabilir.
- Öfkelenmemize neden olan olumsuz inanışları değiştirmek için uğraş verilmesi gerekir.
- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapılması oldukça yararlı olabilir.
- Öfke durumunda mola alıp sakinleşmeye çalışmak yarar sağlayabilir.
- Öfke halinde el yüz yıkayarak, gerektiğinde bir duş alarak ve basit egzersiz hareketleri yaparak rahatlamaya çalışmak yararlı olabilir.

- Abartılı, dramatik düşüncelerimizi sorgulayıp asıl sebebi bulmaya çalışmak daha doğru olur.
- Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade etmek, ben dili ve ego geliştirici dil kullanmak daha doğru olur.
- Espriden faydalanmak, ortamı yumuşatmak ve gerginliği azaltmak adına yararlı olabilir.
- Duygularımızı anlattığımız bir günlük tutmak, ya da resim yapmak yararlı olabilir.
- Bizi öfkeliendiren problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğumuzu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve ortaya koyduğumuz tepkinin problemin çözümünde iyi bir yöntem olup olmadığını kontrol etmekte yarar bulunabilir.
- Asıl sorunun öfkenin kendisi değil, onun ifade edilme biçimi olduğu unutulmamalıdır.
- Öfkeden kaçmaya değil, onunla yüzleşmeye çalışılması daha doğru bir yöntem olacaktır.
- Öfkenin altındaki duyguları anlamaya çalışmak, öfkeyi denetlemede yararlı olabilir.
- Öfkeye karışan suçluluk, pişmanlık, hiddet, utanma, korku gibi duyguları ayıklamak gerekir.
- Geçmişten gelen öfke kaynaklarını unutarak kurutmak çok büyük bir yarar sağlayabilir.
- İleride problemlere neden olmaması için işlerimizi yarım bırakmamakta yarar vardır.
- Öfkeye yol açabilecek problemlerle baş edebilmek için çevreden yardım almak gerekebilir.
- Öfkelenmeden önce öfke için hazırlıklı olmak da kontrolü sağlamada katkı sağlayıcı olabilir.
- Ailelere, çocuk yetiştirme tutumlarının, çocuğa model olmanın anlatılması ve doğru davranış tarzlarının öğretilmesi gerekir.
- Yoğun kızgınlık yaşayan ve bunu kontrol edemeyen kişilere, sorumluluk eğitimi verilebilir (Glasser, 1985; Dökmen, 1995; Öğülmüş, 2001).
- Dindarlığın öfke kontrolünde önemli bir etkisi olduğundan hareketle, öfkeliendiğimizde duanın gücünden yararlanmak olumlu sonuçlar doğuracak bir yol olabilir (Peker, 2000; Yıldız, 2001; Karaca, 2010; Karlı, 2012).

KAYNAKÇA

- ADANA, F. & ASLANTAŞ, H. (2011). Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşirelerinin Rolü. Adnan Menderes Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dergisi, 12 (1), 57-62.
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (APA). (1994). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı. (DSM-IV). (Dördüncü Basım). (Çev. Ed.:E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 1995.
- BALCIOĞLU, İ. (2001). Şiddet ve Toplum. İstanbul: Bilge Yayınları.
- ASLAN, A. E. & SEVİNÇLER-TOGAN, S. (2009). Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu (Adolescent Anger Rating Scale-AARS). Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 9 (2), 369-400.
- BATIGÜN-DURAK, A. & ŞAHİN, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının habercisi Olabilir mi?. Türk Psikoloji Dergisi, 18 (51), 37-52.
- BECK, J.S. (1979). Cognitive Therapy and Emotional Disorders. Boston: International University Pres.
- BERBER, S. (2011). Özkıyım (İntihar). (Editör: Öztürk, Orhan & Uluşahin, Aylin). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. (Genişletilmiş 11. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
- BİLGE, A. & Ünal, G. (2005). Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 21(1),189-96.
- BUDAK, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- CENKSEVEN, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi, 2(4), 153-67.
- CÜCEOĞLU, D. (1991). Yeniden İnsan İnsana. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- ÇOBAN, A., Öfke kontrol bozuklukları, www.htanoropsikiyatri.com/ofke_patlamalari, erişim tarihi: 14.01.2013.
- DÖKMEN, Ü. (1995). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. (2. baskı). Ankara: Sistem Yayıncılık.
- ECKHARDT, C., NORLANDER, B. & DEFFENBACHER, J. (2004). The assesment of anger and hostility: A critical review. Aggression and Violent Behavior, 9, 17-43.
- ERÖZKAN, A. (2006). Öfke İle Başa Çıkma: Bilişsel Davranışçı Terapilere Dayalı Bir Program. Milli Eğitim Dergisi, 171, 55-65.

- GLASSER, W. (1985). Control Theory. A nev explanation of how we control our lives. Harper&Row. Canada.
- GOLEMAN, D. (1996). Duygusal Zekâ. (Çev: B.S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- GÜRKAYNAK, İ. (1976). Sosyo-ekonomik düzey ve çocuk. (1. Baskı). Ankara: Kelaynak Yayınevi ve Matbaası.
- İMAMOĞLU, V. &YAVUZ, A. (2011). Üniversite Gençliğinde Dini İnanç ve Umutsuzluk İlişkisi. Sakarya Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 3 (23), 205-244.
- JERRY, L. D., REBEKAH, S.L., EUGENE, R. O. & CALVİN, C. (1996). Kemper Anger Reduction in Early Adolescent. Journal of Counseling Psychology, 43 (2), 149-157
- KAĞITÇIBAŞI, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
- KARACA, F. (2010). Dindarlığın Etkileri. Din Psikolojisi. (Ed: Hökelekli, Hayati). (1. Baskı). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi İlahiyat Fak. Önlisans Programı.
- KARATAŞ, Z. (2009). Bilişsel Davranışsal Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim fakültesi Dergisi, 26, 12-24.
- KARSLI, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. 16 (50), 57-70.
- KAYMAK- ÖZMEN, S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37 (2), 27-39.
- KIRIMOĞLU, H., YILDIRIM, Y. & TEMİZ. A (2010). A study on trait anger-anger expression and frienship commitment level of primary school 2 nd stage students who play- do not play sports. Interanational Journal of human sciences, 7 (2), 682-695.
- KISAÇ, İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ifade biçimi düzeyleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi;1(1), 63-74.
- KÖKDEMİR, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Türk Psikologlar Derneği Bülteni, Pivolka, 3(12), 7-10.
- KÖKNEL, Ö. (1996). Bireysel ve Toplumsal Şiddet. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- LERNER, H. G. (1996). Öfke Dansı. İstanbul: Varlık Yayınları.
- MARTIN, R. & WATSON, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. Personality and Social Psychology Bulletin, 23 (3), 284-294

- MORGAN, C.T. (1999). Psikolojiye Giriş. (Çeviri Yayın Sorumlusu: S Karakaş). Hacettepe Psikoloji Bölümü Yayınları, Yayın No:1.
- ÖĞÜLMÜŞ, S. (1995). Okullarda şiddet ve saldırganlık. Araştırma Raporu, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- ÖĞÜLMÜŞ, S. (2001). Kişilerarası Sorun Çözme Becerisi Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
- ÖZMEN, A. (2006a). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçe Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30 (2), 175-185.
- ÖZMEN, A. (2006b). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39 (1), 39-56.
- ÖZMEN, S.K. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37 (2), 27-39.
- ÖZTÜRK, O. & ULUŞAHİN, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. (Yenilenmiş 11. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
- ÖZER, Z. Öfke, <http://www.genetikbilimi.com/genbilim/ofke.htm>, erişim tarihi:16.05.2013.
- PEKER, H. (2000). Din Psikolojisi. Samsun: Aksiseda Matbaası.
- ROMAS, A. ve SHARMA, M. (2000) Practical Stress Management Allyn&Bacon, Massachusetts
- SEYLAM,İ.G.Öfkekontrolü.<http://www.bilgiacikkapi.com/toplumsal/ofke-kontrolu-2/>, Erişim tarihi: 02.05.2013.
- SOYKAN, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11 (2), 19-27.
- SPIELBERGER, C. (1995). Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 3, 207-232.
- ŞAHİN, H.N., ONUR, A. & BASIM, HN. (2008). İntihar Olasılığının Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik İle Yordanması. Türk Psikoloji Dergisi, 23 (62), 79-88.
- TARHAN, N. (2009). İnanç Psikolojisi-Ruh, Beyin ve Akıl Üçgeninde İnsanoğlu. İstanbul: Timaş Yay.
- TÜRKÇAPAR, H., GÜRİZ, O., ÖZEL, A., IŞIK, B. & DÖNBAK-ÖRSEL, S. (2004). Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyon İlişkisi, 15 (2), 119-124.

- TURHAN, E., İNANDI, T., ÖZER, C. & AKOĞLU, S. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler. Türkiye Halk Sağlığı Dergisi, 9 (1), 33-44.
- TÜRK DİL KURUMU (TDK). (1988). Türkçe Sözlük. Ankara: Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları. Yayın No: 549.Cilt: 2.
- ULUĞTEKİN, S. (1977). Çocuk yetiştirme yöntemleri açısından ana baba çocuk ilişkileri, ana baba davranışları ile çocuğun saldırganlık ve bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkinin araştırılması. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- UYSAL, Veysel (1996). Din Psikolojisi Açısından Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri. İstanbul: Marmara Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları.
- YAVUZER, H. (1996). Çocuk ve Suç. (1. Baskı). İstanbul:Remzi Kitapevi.
- YILDIZ, M. (2001). Din darlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Psikolojik Bir Çalışma. Tabula Rasa-Felsefe ve Teoloji, 1 (1), 29-30.
- http://sivasram.gov.tr/index.php?option=com_rokdownloads&view=folder&Itemid=76, Öfke yönetimi, Erişim Tarihi: 01.05.2013).
- <http://www.zaman.com.tr/mainAction.action>, Öfkenizi yenme yolları. Erişim Tarihi: 28.02.2013.
- <http://www.pdrm.anadolu.edu.tr/b/ofke.pdf> ·Öfke Kontrolü, erişim tarihi:16.05.2013.