



**T.C
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**AİLE İÇİ DUYGUSAL/PSİKOLOJİK ŞİDDETİ
ÖNLEMEDE ÖFKE KONTROLÜ VE DİNİN ROLÜ**

Yüksek Lisans Tezi

Selime ERGÜVEN

Çorum 2019

**AİLE İÇİ DUYGUSAL/PSİKOLOJİK ŞİDDETİ ÖNLEMEDE ÖFKE
KONTROLÜ VE DİNİN ROLÜ**

Selime ERGÜVEN

**Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Muammer CENGİL**

ÇORUM - 2019

KABUL VE ONAY

Selime F. Çiğdem tarafından hazırlanan Aile İlişkileri / Duygusal / Psikolojik Şiddet, Ölkemizde Önce Kontrol ve Dinleme başlıklı bu çalışma, 04.12.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği / oyçokluğu ile başarılı bulunarak yüksek lisans / doktora / sanatta yeterlilik tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Başkan)

Prof. Dr. Ali Rıza AYDIN

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı) (Danışman)

Prof. Dr. Muhammed CENGİZ

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı)

Doç. Dr. Yakup COŞTU

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı)

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

İmza

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Mehmet EVKURAN

T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim. (04/09/2019)

İmza 
Selime ERGÜVEN

ÖZET

ERGÜVEN, Selime. *Aile İçi Duygusal / Psikolojik Şiddeti Önlemede Öfke Kontrolü ve Dinin Rolü*, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019.

Her gün gerek basından gerekse bizzat şahit olduğumuz aile içi şiddet dozunu öylesine artırdı ki, tüm dünyada devletler yasalarına, özellikle bu konuda dezavantajlı durumda olan kadın ve çocuklara yönelik pozitif ayrımcılık içeren maddeler eklemek durumunda kaldılar. Şiddeti, güçlü olanın kendinden daha zayıf olanlara karşı uyguladığı zorbalık ve sindirme hareketi olarak düşünürsek, ilk aklımıza gelen fiziksel, cinsel, ekonomik şiddet veya çocuklara yönelik istismar olacaktır. Ancak, görevim icabı bana gelen soru ve şikâyetlerden anladığım kadarıyla - bir çoğu bunu bir şiddet unsuru olarak kabullenirse de – kadınlar ve çocuklar için en yaralayıcı, unutmaya ya da kabullenme konusunda en çok zorlandıkları husus duygusal /psikolojik (manevi) şiddettir. Bu nedenle araştırmamızın konusunu, hakaret etme, küçük düşürme, tehdit etme, aşırı kıskançlık vb. her türlü ruh sağlığını bozucu davranışlar şeklinde tezahür eden *duygusal/psikolojik şiddet*, bunu önlemeye yönelik *öfke kontrolü* ve İslam dininin öfke kontrolüyle ilgili tavsiyeleri oluşturmaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar:

Saldırganlığı ister doğuştan getirdiğimiz içsel bir dürtü, isterse sonradan dış etkileşimler sonucu elde edilen bir davranış olarak kabul edelim aile içi şiddetin ortaya çıkmasında bireylerin saldırganlık düzeyleri ve öfkelerini ifade etme yöntemleri büyük rol oynamaktadır.

Aile içi duygusal/psikolojik şiddet kişilerin kolaylıkla ifade edemediği hatta çoğu zaman farkına bile varmadıkları bir şiddet çeşidi olmasına rağmen sonuçları bakımından en yıpratıcı olanıdır. Öfke kontrolü, saldırganlık düzeyini aşağı çekmede dolayısıyla ortaya çıkabilecek şiddeti önlemede önemli bir rol oynamaktadır. Din algısı ve dinin kişiler üzerinde bir yaptırım mekanizması oluşturduğu düşünülürse İslam Dini'ni doğru anlama ve algılamanın öfke kontrolü dolayısıyla da aile içi şiddeti önlemede ne kadar etkili olduğu ortaya çıkacaktır.

Anahtar Kavramlar: Öfke, Öfke kontrolü, Aile İçi şiddet, Din.

ABSTRACT

ERGÜVEN, Selime. *The control of anger and the role of religion in the prevention of psychological violence in family*, (Mater Dissertation), Çorum, 2019.

In recent years, domestic violence that is both witnessed personally and observed from media has been increased extremely so that government have to regulate their law depending on positive discrimination for women and children that have a disadvantage for this situation. If the violence is defined as an action of despotism and digestion performed by powerful people toward powerless, the first that comes to mind will be the physical, sexual, economic violence or the children exploitation. However, for women and children the most hurtful, unforgettable and unacceptable violence is psychological violence even if most people do not accept this as a violence element. Hence, the subject of this research comprises of the psychological violence, indicates each abnormal behavior that damage to spiritual health such as insult, humiliation, threat, overjealousy, the control of anger to prevent the violence and Islamic advice to control the anger.

Results:

Even if the aggression is accepted a congenital inner stimulation or behaviour obtained by external interactions; the dosage of individual aggression plays a major role in domestic violence occurrence.

Although psychological violence in family cannot be expressed and realized easily by individuals, when the results are analyzed, it is obviously shown that this kind of violence has the most hurtful effect. The control of anger has a central role to decrease the dosage of aggression and prevent a potential action of violence. If the perception of religion and the power of religious sanction upon people are considered, how to understand and perceive correctly Islam affects positively the control of anger and accordingly the prevention of domestic violence will arise.

Keywords: Anger, Anger Management, Family Violence, Religion.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
KISALTMALAR	vii
ÖN SÖZ	viii
GİRİŞ	1
1. PROBLEM	2
2. AMAÇ VE ÖNEM	2
3. YÖNTEM VE TEKNİKLER.....	4
4. SINIRLILIKLAR	4

BİRİNCİ BÖLÜM TANIMLAR VE KURAMSAL BİLGİLER

1.1 SALDIRGANLIKLA İLGİLİ TANIMLAR.....	6
1.2. SALDIRGANLIKLA İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER.....	6
1.2.1. İçgüdü Kuramları	6
1.2.1.1. Psikanalitik Kuram	8
1.2.1.2. Etiyolojik Kuram.....	8
1.2.2. Biyolojik Kuramlar	9
1.2.3. Davranışçı Bilişsel Kuramlar	10
1.2.3.1. Engellenme - Saldırganlık Kuramı	10
1.2.4. Bilişsel Kuram	12
1.3. AİLE İÇİ ŞİDDET.....	13
1.3.1. Aile İçi Şiddetin Tanımı	13
1.3.2. Aile İçi Şiddet ve Tanımları	15
1.3.3. Aile İçi Şiddetin Çeşitleri	17
1.3.3.1 Fiziksel Şiddet	17
1.3.3.2. Duygusal / Psikolojik Şiddet	17
1.3.3.3. Ekonomik Şiddet	18
1.3.3.4. Cinsel Şiddet	18

1.3.3.5. Çocuk İhmal ve İstismarı	19
1.3.4. Aile İçi Şiddetin Sonuçları	20
1.3.5. Dünyada Ve Türkiye’de Aile İçi Şiddet	21
1.3.5.1. Dünya’da Aile İçi Şiddet	21
1.3.5.2. Türkiye’de Aile İçi Şiddet	22
1.3.6. Aile İçi Şiddet ve İstismarı Önlemeye Yönelik Çözüm Önerileri.....	24
1.3.6.1. Aile İçi Şiddetin Önlenmesine Yönelik Yasal Düzenlemeler	25
1.3.6.1.1.Kadına Yönelik Yasal Düzenlemeler	25
1.3.6.1.2. Çocuklara Yönelik Yasal Düzenlemeler	25
1.4. ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ.....	26
1.4.1. Öfkenin Tanımı	26
1.4.2. Öfkenin Sebep Ve Sonuçları	31
1.4.2.1. İçsel Sebepler	32
1.4.2.2. Dışsal Sebepler	37
1.4.2.3. Aile İçinde Öfkenin Çıkış Nedenleri	38
1.4.3. Öfke ve Saldırganlığın Aile İçinde Yansıması.....	39
1.4.3.1. Öfke ve Saldırganlığın Çocukta İhmal ve İstismar Olarak Yansıması	42
1.4.3.2. Öfke ve Saldırganlığın Kadına Şiddet Olarak Yansıması	50
1.4.4. Öfke İfade Tarzları	54
1.4.5. Öfke Kontrolü.....	55
1.5. AYET VE HADİSLERDE ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ.....	69
1.5.1. Ayetlerde Öfke	69
1.5.1.1. Gazap (غضب)	70
1.5.1.2. Suht / Sahat (سخط)	72
1.5.1.3. Gayz (غَيْظ).....	74
1.5.1.4.Esef (الاسف).....	76
1.5.2. Hadislerde Öfke.....	75
1.5.3. Ayet ve Hadislerde Öfke Kontrolü	78
1.5.3.1. Bilişsel Çözüm Önerileri	78
1.5.3.2. Davranışsal Çözüm Önerileri	84

İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMANIN MODELİ VE VERİ ANALİZİ

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	86
---------------------------------------	-----------

2.2. MÜLAKAT DEĞERLENDİRME	128
SONUÇ	141
KAYNAKÇA	144
EKLER	152
EK-1 Mülakat Soruları	152

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Öfke Merdiveni (Efron 1997:58)	39

KISALTMALAR

akt.	: Aktarma
ASPB	: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
ASPB KSGM	: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü
AÜİF	: Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Bk.	: Bakınız
c.	: Cilt
CÜ	: Cumhuriyet Üniversitesi
Çev	: Çeviren
DİB	: Diyanet İşleri Başkanlığı
Edt.	: Editör
Ens.	: Enstitü
Fak.	: Fakültesi
GÜ	: Gazi Üniversitesi
HYB	: Hekimler Yayın Birliği
md.	: Maddesi
MAEÜ	: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
Müd.	: Müdürlüğü
MÜİF	: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Psk.	: Psikoloji
sd.	: Sadeleştirenler
sy.	: Sayı
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
TDK	: Türk Dil Kurumu
TDV	: Türkiye Diyanet Vakfı
TDVİA	: Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi
thk.	: Tahkik
t.y.	: Tarih yok
Üniv.	: Üniversitesi
vd.	: Ve devamı
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
Yay.	: Yayınları
y.y.	:Yayın yeri belli değil

ÖN SÖZ

Günümüzde temposunu gittikçe artıran, oldukça koşuşturmacalı ve telaşlı bir yaşam tarzımız var. Bu da gün içerisinde sık sık öfkeli ve stresli durumlar yaşamamıza yol açabiliyor. Aşırı stres ve kontrol edilemeyen öfke zaman zaman geriye dönüşümü imkânsız zararlara da yol açabiliyor. Öfke toplumların hemen hemen hepsinde negatif ve hoş karşılanmayan bir duygudur. Oysa Aristo'nun da dediği gibi öfkeyi, doğru zamanda, doğru kişiye, doğru bir amaç için ve doğru derecede ifade edilebilirse yaralı yönleri de görülecektir. Doğru ifade edilen öfke insana enerji verir, motivasyon sağlar.

Özellikle öfkenin olumsuz etkilerine sıkça maruz kalma bakımından dezavantajlı gruplar olarak -görevli gittiğimiz dönemlerde de cezaevleri ve sevgi evlerinde birçok kez şahit olduğumuz gibi- çocuk, engelli ve kadınlar üzerinde öfkenin yıkıcı etkilerini ortadan kaldırmaya bir nebze de olsa katkıda bulunmak istedik. Psikoloji biliminin önerdiği bilimsel yöntemleri dini argümanlarla destekleyerek daha etkili ve verimli öfke kontrol yöntemlerine dikkat çekmeye çalıştık.

Araştırmamın planlanmasından yazım aşamasına kadar hiç bir emeğini esirgemeyen, her zaman beni cesaretlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Sayın Muammer CENGİL'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisansımızın ders döneminde bizlere yardımcı olmayı amaç edinmiş, her türlü bilgi ve tecrübelerini bizlerle cömertçe paylaşan bütün değerli hocalarıma, göstermiş oldukları sabır ve anlayışları için aileme, ismini burada anmadığım emeği geçen bütün dostlarıma teşekkür ederim...

GİRİŞ

İnsan hayatında duygu, düşünce ve davranışlar yaşam kalitesini belirleyici rol oynamaktadır. Aile ilişkilerinde, iş hayatında, toplumsal ilişkilerde, dostluklarda ve en içten birlikteliklerde...Kısaca duygular ve düşünceler yaşam boyu her türlü ilişkinin düzeyini ve biçimini belirlemede etkilidir. Gün içinde hissedilen duygu ve düşünceler kişiye büyük bir mutluluk ve huzur yaşatabileceği gibi o gününü tamamen mahvedebilir de. Duygu ve düşünceler sadece bireyin kendi hayatında değil ilişkide olduğu diğer insanların hayatında da olumlu veya olumsuz etkiler oluşturur. Bazı duygular insana kendini iyi hissettirip yaşam enerjisini yükseltirken bazıları da kişiyi tükenme aşamasına getirebilir. İnsanlara kendilerini iyi hissettirip yaşam kalitesini olumlu etkileyen duygular genellikle olumlu duygular olarak adlandırılır. Bunun tam tersi insana kendini kötü hissettirip yaşam kalitesini düşüren, bir takım gerginlikler ve ilişkilerinde problem yaşatan, duygular da olumsuz duygular olarak adlandırılır.¹ Öfke de insan hayatında en etkin olumsuz duygulardandır.

Genel anlamda, doyurulmamış istekler, karşılanmayan beklentiler ve istenmeyen sonuçlar karşısında hissedilen öfke, son derece doğal, sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı, insani ilişkiler bakımından iletişimi olumlu etkileyebilecek bir duygudur. Fakat öfke aynı zamanda, kontrol edilemeyen yıkıcı bir şekilde davranışlara yansımak suretiyle saldırganlığa ve şiddete dönüşme potansiyeli yüksek bir duygudur. Aile içi şiddetten, çocuk taciz ve istismarına, sokak kavgalarından terör olaylarına, bir çok saldırgan davranışın ardında sağlıklı ifade edilemeyen ya da kontrol edilemeyen öfke duygularının olduğu görülmektedir.² Genellikle insanlar öfke durumlarında bu durumu kabullenip yardım istemek yerine, ya inkar ya da bastırarak yok sayma yoluna giderler. Öncelikle öfkenin kabullenilip sağlıklı bir şekilde yaşanıp yönetilebilmesi için kabullenilmesi, öfke biçimi ve nedenlerinin anlaşılması, ve saldırgan biçimlerde ifade edilmesinin kesinlikle kontrol altına alınması gereklidir.³ Öfkeyi uygun bir şekilde ifade etmek, birey için olumlu ve enerji veren sağlıklı bir duygudur. Önemli olan bu duyguyu doğru ve etkili bir tarzda ifade etme becerisi kazanabilmektir.

¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2012), 263.

² Çiğdem Soykan, "Öfke ve Öfke Yönetimi", *Kriz* 11, sy.2 (2003): 22.

³ Bk. Hülya Kökdemir, "Öfke ve öfke kontrolü" erişim 17 Mayıs 2016, https://issuu.com/21293684/docs/_fke_kontrol_.

Özellikle iki binli yılların başından itibaren hızla artan saldırganlık ve şiddet olayları psikolog ve psikiyatrları öfke kontrolünde yeni çözüm arayışlarına itmiştir. Son dönem bilim insanları, öfke kontrolü çalışmalarında bireyi bütün yönleriyle ele almanın önemini ortaya koymuşlardır. Böylece bireyleri bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve iletişimsel yönlerden ele alarak daha kompleks yöntemler geliştirmiş ve uygulamışlardır. Bilişsel davranışçı terapi yöntem ve teknikleri adı verilen bu yöntem öfke kontrolünde şu ana kadar uygulanan en verimli yöntemlerdendir.⁴ Bu noktada İslami ahlak prensipleri kişinin bilişsel davranışlarını olumlu yönde etkileyecek faktörlerdendir...Öfke kontrolünü öğrenmek zor olsa da sanıldığı gibi aksine imkansız değildir. Birey kendi duygularını kontrol etmeyi ve yönetmeyi öğrendikçe hayatının her alanında yaşam standartlarının yükseldiğini farkedecek, bu da kendi kendini motive etmede büyük rol oynayacaktır.

1. PROBLEM

Dünyada ve Türkiye’de her gün yüzlerce kadın veya çocuk fiziksel, duygusal, ekonomik şiddet veya istismara maruz bırakılmaktadır. Kadınlar ve çocuklar için en fazla yaralayıcı, unutmaya ya da kabullenme noktasında en çok zorlandıkları husus duygusal /psikolojik (manevi) şiddettir. Bu nedenle araştırmamızın temel problemi, *hakaret etme, küçük düşürme, tehdit etme, aşırı kıskançlık* vb. her türlü ruh sağlığını bozucu davranışlar şeklinde aile içinde tezahür eden *duygusal/psikolojik şiddet*dir.

2. AMAÇ VE ÖNEM

Araştırmanın temel amacı aile içi duygusal / psikolojik şiddeti önlemede öfke kontrolü ve öfke ile başa çıkma noktasında dini referansların etkinliğidir.

Aile içi şiddet son zamanlarda gerek ülkemiz gerekse dünyada çok ciddi sorunlara yol açmaktadır. Bu konuda profesyonel ve kalıcı önlemler alınmazsa ileriki yıllarda tüm dünyada vahim sonuçlarla karşılaşılabilir. Yol açtığı hasarlar ve kalıcı izler bırakması yönünden psikolojik/duygusal şiddete dikkat çekmek ve önlenmesi noktasında makul uygulanabilir çözüm önerileri sunmak daha mutlu ve huzurlu toplumlar oluşturmada etkilidir. Her çeşit şiddetin altında kontrol edilemeyen öfke ve saldırganlığın

⁴Selda Öz, Ferda Aysan, “Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvenlik Becerilerine Etkisi” *MAEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* sy 6, (2012), 53.

yattığı ortadadır. Sağlıklı yaşanıp doğru ifade edildiğinde son derece işlevsel ve motive edici olan öfke kontrol edilemediğinde de karşılıklı olarak son derece yıkıcı ve yıpratıcı bir duygudur. Toplumsal hayatta ve aile içinde geri döndürülemez sonuçlara yol açabilir.

Öte yandan yapılan araştırmalar doğru ifade ya da kontrol edilemeyen yüksek düzeyde öfkenin fiziki ve psikolojik sağlığa etkilerinin oldukça yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Yine aynı şekilde, yüksek öfke düzeyi kişilerde aile bağlarının daha zayıf olduğu ve aile içi çatışmaları daha çok yaşadıkları görülmektedir. Yüksek öfke düzeyi intihar girişimi, madde bağımlılığı, duygu durum bozuklukları, depresyon, öngörü eksikliği, asosyal davranışlar ve anne-babaya güvensiz bağlanma tarzı, yüksek düzeyde obsesif-kompulsif belirtilere yol açmaktadır.

En hafif etkisiyle duygusal açıdan en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olan kontrolsüz öfke, günlük yaşamımızda artık sık sık karşılaştığımız/ yaşadığımız bir durumdur. Bu açıdan öfke hem kaynağını hem de yöneldiği hedefi menfi bir yaşantıya sürüklemektedir. Kontrol edilmeyen/edilemeyen öfke birey ve bireyin içinde yaşadığı toplum üzerinde telafisi mümkün olmayan etkilere sebep olmaktadır. Toplumsal ilişkilerde sorunlara, suç işleme eğilimine, aile bütünlüğünün bozulması sonucu boşanmalara, çocukların en azından anne veya babadan uzak ve düşmanlık duygularıyla büyütülmesine, çalışma hayatında verimin düşüklüğü ve fonksiyonelliğin bozulmasına, ruhsal ve fiziksel ve sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, doğru ifade edilmesi, öfkenin yöneltildiği kişi için de kendisine yönelen bu öfkeyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmesi oldukça önemlidir.

Bütün bunları göz önüne aldığımızda mutlu huzurlu bir hayat yaşama açısından aile içi şiddeti önlemede öfke kontrolünün önemli bir rol oynadığı ortadadır. Diğer yandan özellikle Müslüman toplumlarda insanın duygu ve davranışlarını yönlendirmesi bakımından dinin etkisi yadsınamaz. Yüzde doksan dokuzu Müslüman olan bir ülkede ahlaki açıdan hoş görülmeyen bir vasıf olan öfkenin kontrolünde dinin olumlu ve teşvik edici rol oynayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada toplumsal hayatta ve bireyin kendi yaşamında kalıcı hasarlara neden olan “saldırganlık” ve “öfke” kavramsal çerçevede analiz edilerek, öfkeyi ortaya çıkaran etmenler, aile içi şiddet, kontrolsüz öfkenin ailede yaşanan şiddetteki rolü ve öfke kontrol yöntemleri ana başlıklar halinde ele alınmıştır. Çözüm önerisi olarak ise duyguları yönetme ve yönlendirmede dini referansların etkisine dikkat çekilmiştir. Özellikle aile içinde tezahür eden öfkenin kontrol altına alınmasında bu dini referansların

etkinliği hem teorik hem de pratik olarak somutlaştırılmaya çalışılmıştır. Bir kişinin bile şiddete maruz kalmamasına katkı sağlayabilirsek ne mutlu bize.

3. YÖNTEM VE TEKNİKLER

Tezimizde nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma, gözlem, görüşme/mülakat ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullandığı, sosyal olguları kendi doğal ortamında bütüncül bir bakış açısıyla ortaya koyan ve konuyla ilgili teoeri oluşturmayı amaçlayan yöntemdir.⁵

Tezimiz iki aşamadan oluşmuştur. Birinci aşamada, tezin konusuyla ilgili literatür taraması ve elde edilen verilerin uygun yöntemlerle çözümlendiği döküman inceleme aşamasıdır. Öncelikle, konuyla ilgili literatür ana hatlarıyla araştırma ve veri toplama tekniği kullanılarak sistematize edilmiştir. Saldırđanlık, öfke, öfke kontrol yöntemleri ve İslam Dininin temel iki kaynağı olan ayet ve hadislerde öfke kontrol önerileriyle ilgili literatür taraması yapılmıştır. Elde edilen veriler tahlil edilip değerlendirilmiştir.

Tezin ikinci aşamasında ise, konunun sosyal gerçekliğini bireylerin doğal ortamında nasıl gerçekleştiğini, olgu ve olayları kendi bağlamında daha derinden incelemek için on aile ile mülakat gerçekleştirilmiştir. Görüşme/ mülakat tekniğiyle bu on ailenin aile içinde şiddet, öfke ve kontrolü, iletişim becerileri, öfke kontrolünde dini algılama ve dini referansların etkileri ortaya konmaya çalışılmıştır. Mülakat sonucu elde edilen veriler analiz edilmiştir.

4. SINIRLILIKLAR

Tezimiz saldırđanlık, aile içi şiddet ve eşitleri, öfke ve kontrolü, öfke kontrolünde dini referansların etkilerini kapsamakta, aile içinde psikolojik şiddeti engellemede öfke kontrolünün rolü ile sınırlı bulunmaktadır. Bununla birlikte saldırđanlık kuramları, genel anlamda aile içi şiddet ve eşitleri, dünyada ve Türkiye’de şiddeti önlemede yasal düzenlemeler, ayet ve hadislerde öfke ve öfke kontrolü konularında da bilgiler verilmiştir. Tezde kullanılan dini referanslar ayet ve hadislerle sınırlıdır.

⁵ Hasan şimşek ve Ali Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2003) 19.

Ayrıca rastgele seçilmiş Çorum’da yaşayan on aile ile mülakat tekniği kullanılmıştır. Dolayısıyla araştırma bu mülakata katılan on aile (yirmiüç kişi) ile sınırlıdır.

Çalışmada, aile içi şiddet ve çeşitleri, öfke davranışları, öfke kontrolünde dini argümanları kullanıp kullanmadıkları, mülakata katılan on aileden oluşan örneklem grubuyla sınırlıdır.

Çalışmanın nicel araştırma bölümünde mülakata katılan kişilerin kendilerine yöneltilen soruları anlama ve bu bağlamda verdikleri cevaplarla sınırlıdır.

İnsanın tepki ve davranışlarına duygu durumunun etkisi düşünüldüğünde mülakata verilen cevapların kişinin o andaki ruhsal durumuna göre şekilleneceği açıktır. Bizim bu çalışmamız da mülakata katılan kişilerin o anki ruhsal durumları ve kendi şahsi değerlendirmeleri ile sınırlıdır.

Türk toplumunda özellikle aile içi şiddet konusunda ‘kol kırılır yen içinde’ görüşü baskın olduğu göz önüne alınırsa, verilen cevaplar bu bakış açısıyla sınırlıdır.

Psikolojik şiddeti anlama ve ifade etme hem şiddet uygulayan hem de şiddete maruz kalan açısından ifade edilmesi oldukça zor olan bir durumdur. Buna ilaveten mülakat sorularının bir bölümünün dinle ilgili olması bu aşamada en fazla zorlanılan husus olmuştur.

Hem toplumsal alanda hem de aile içi ilişkilerde en çok manipüle edilen konulardan biri de dini algılama ve anlamlandırma şekilleridir. Bu açıdan mülakatta verilen cevaplar katılımcıların dini algılama ve içselleştirme şekliyle sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TANIMLAR VE KURAMSAL BİLGİLER

1.1. SALDIRGANLIKLA İLGİLİ TANIMLAR

Nedenlerine, kullanıldığı bilim alanına göre farklı tanımları yapılan saldırganlık, psikoloji biliminde de değişik açılardan tanımlanmıştır. Bunlardan bazıları şöyledir:

Saldırganlık, TDK Türkçe Sözlükte “bireyin kendi düşünce ve davranışlarını dıştaki direnmelere karşı, zorla karşısındakine benimsetme çabası”⁶ olarak tanımlanırken, Bandura, bireyi yaralama ya da malına zarar verme gibi sonuçlar doğuran davranışlar olarak tanımlamıştır.⁷ Başoğlu ise saldırganlığı, sözel veya fiziksel güç kullanarak, öfke, hiddet ya da düşmanlık hisleriyle kişi ya da nesnelere yöneltilen bir eylem olarak tanımlamaktadır. Ancak Başoğlu’na göre böyle bir eylemin saldırganlık olarak ifade edilebilmesi için davranışın eyleme dönüşmesi gerekmektedir.⁸

1.2. SALDIRGANLIKLA İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER

Saldırganlık daha çok “Saldırganlık Teorileri” çerçevesinde tanımlandığı için konuyu daha iyi anlamada bu teorileri incelemek faydalı olacaktır. Saldırganlığı açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar olmakla birlikte⁹ belli başlı üç temel teoriden söz edilmektedir. Bunlar İçgüdü Teorileri, Biyolojik Teoriler ve Davranışçı-Bilişsel Teorilerdir.

1.2.1. İçgüdü Kuramları

Bu kuramı savunanlara göre saldırganlık insanın doğuştan sahip olduğu içgüdüsel dürtüler neticesinde ortaya çıkmaktadır. Yani bu kurama göre saldırganlık doğuştan,

⁶Şükrü Haluk Akalın vd., *Türkçe Sözlük*, (Ankara: Türk Dil Kurumu, 2009), “Saldırganlık” md., 1689.

⁷ Albert Bandura, *Aggression a Social Learning Analysis*, (Englewood Cliffs, New Jersey, USA: Prentice Hall, 1973), 54.

⁸Cengiz Başoğlu, “Saldırganlık Davranışının Biyolojik Belirleyicilerinin Araştırılmasına Yönelik Bir Çalışma” (Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, 1998), 6.

⁹Bandura, *Aggression a Social Learning Analysis*, 54.

içgüdüsel olarak insanda bulunmaktadır ve insanoğlunun varlığını devam ettirebilmesi için gerekli olan davranışların kaynağını oluşturmaktadır.¹⁰

Saldırgan davranışların kökenini biyolojik yapıya bağlayanlar yalnızca psikanalistler olmamıştır. Saldırganlığı hayvan davranışlarını gözlemleyerek inceleyen etiyologlar, saldırganlığın evrim süreci içinde önemli bir işlevi olduğunu öne sürmüşlerdir. Saldırganlığın içgüdülerle açıklanması K. Lorenz'in 1966'da yayınlanan 'On Aggression' adlı kitabıyla yeniden güncellik kazanmıştır. Saldırganlığın dış uyaranlardan bağımsız, kendi içgüdüsel enerji kaynağına sahip bir davranış olduğunu savunan Lorenz, bu kavga dürtüsünün uygun bir çıkış noktası bulana kadar yoğunlaştığını öne sürmüştür. Bu görüşe göre, saldırganlığın yöneldiği hedef, saldırganlığın gerçek nedeni olmayabilir. Örneğin Lorenz insanların baskı, haksızlık ve savaşlar nedeniyle saldırgan davranmadıklarını; saldırgan oldukları için bu tür mekanizmaları geliştirdiklerini öne sürmüştür. Lorenz' in saldırganlıkla ilgili etiyolojik görüşü, oyun yazarı olan R. Ardrey tarafından da desteklenmiştir. Ardrey'e göre, insanlarda arazi ve mülk edinme duygusu içgüdüsel olarak vardır. İnsanlar, kişisel mülklerini, hayvanlarda da izlendiği gibi, yabancılara karşı savunurlar. Ardrey, bu görüşlerini, genellikle kuşlar üzerinde yapılmış bazı araştırmalara dayandırmıştır. Lorenz ve Ardrey'in saldırganlıkla ilgili yapıtları edebi açıdan övülmüş, ancak bilimsel açıdan çok eleştirilmiştir. Ardrey'in 'içsel yaşam alanı dürtüsü', kuramı birçok bilim adamının topladığı veriler ışığında hemen hemen tümüyle çürütülmüştür. Lorenz'in kuramı ise, hayvan davranışları ve kültürel yapı konusunda gerçeklere dayandırılmamış genellemeleri içermesi, yetersiz ve seçici kanıt kullanmış olması açısından eleştirilmiştir. Bu kurama yöneltilen eleştirilerden en önemlisi de Lorenz'in hayvan davranışları ile insan davranışları arasında paraleller kurarken, evrim süreci içinde öğrenme ve kültürel gelişimi hiç dikkate almamış olmasından kaynaklanmıştır. Diğer etolojik araştırmalarda, hayvanlar da gözlenen saldırgan davranışların bile çoğunlukla çevreden gelen uyaranlara bağlı olduğu kanıtlanmıştır. Saldırganlığı içgüdülerle açıklamaya çalışan kuramlar, amprik sınınamaya elverişli tanımlar getiremediğinden, araştırmacılar saldırganlığın doğuştan gelen bir olgu olduğunu biyolojik, genetik ve fizyolojik bulgularla desteklemeye çalışmışlardır.¹¹

¹⁰ Özcan Köknel, *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1. bsk., 1996), 13.

¹¹ Nazif Kutay Erden, "Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri", (Yüksek Lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2007), 18-19.

İçgüdü kuramı Psikanalitik ve Etiyolojik Kuram olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır.

1.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın temsilcisi Freud'dur. O insan davranışlarının yaşam (cinsel enerji) "libido" ve ölüm (saldırganlık) olarak iki içgüdü tarafından yönlendirildiğini belirtmektedir. Freud insandaki bu ölüm arzusunun içe yöneldiğinde kişilerin kendi kendilerine zarar vermelerine ve mazoşist eğilimler göstermelerine, dışa yöneldiğinde ise başka insanlara karşı saldırganca davranışlar göstermelerine neden olduğunu belirtmektedir.¹²

Psikanalitik kuramın diğer önemli isimlerinden Alfred Adler ise saldırganlık içgüdüünün toplum ve kültürün etkisiyle farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Mesela normal bir bireyde form değiştirerek başkalarına üstünlük kurma veya günlük yaşamda yaşanan engellere karşı doğal bir tepki şeklinde tezahür ederken, ileri düzeyde ruh sağlığı bozuk kimselerde direk karşı tarafa zarar verme şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca O'na göre saldırganlık bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılama arzusundan kaynaklanan ve yerine getirilemeyen sorumluluklar, engellemelere karşı başvurduğu akılcı olmayan davranış biçimleridir.¹³

Erich Fromm da saldırganlığı bireyi tehlikeli durumlarda korumaya yarayan yapıcı saldırganlık ve çevresine zarar vermesine neden olan yıkıcı saldırganlık olarak iki kategoride ele almaktadır.¹⁴

1.2.1.2. Etiyolojik Kuram

Etiyolojik kuramın temsilcilerinden Lorenz de Freud gibi saldırganlığın doğuştan var olduğunu savunmakla birlikte O'ndan farklı olarak saldırgan davranışların dışsal uyarıcılar tarafından başlatıldığını ve türün devamı ve çevreye uyum sağlama gibi faydalı fonksiyonları onduğunu öne sürmektedir.¹⁵

¹²J. L. Freedman, vd., *Sosyal Psikoloji*, çev: Ali Dönmez, (İstanbul: Ara Yayıncılık, 1989), 195.

¹³ Coşkun Arslan vd., "Ergenlerde Saldırganlık ve Kişilerarası Problem Çözmenin İncelenmesi", *Elementary Education Online (İlköğretim Online)*, 9, sy. 1 (2010): 380.

¹⁴ Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, çev: Ş. Alpagut, (İstanbul: Say Yayınları, 2016), 246, 473.

¹⁵ Hans Schwarz, "The Interplay Between Science and Theology in Uncovering The Matrix of Human Morality", *Zygon*, 23, Issue. 1 (March 1993): 66-67.

Saldırganlığın doğuştan içgüdüsel olarak insanda bulunduğu tezini savunan etiyologlardan birisi olan Konrad Lorenz'e göre saldırganlık, temel olarak dış uyaranlara karşı bir tepki değil, bizzat insanın içine gömülü, serbest kalmaya uğraşan ve yeterli dış dürtü olup olmamasına bakmaksızın ifadesini bulacak bir uyarılmadır.¹⁶

Lorenz, hayvanlarda gözlemlendiği saldırgan davranışlardan hareketle, saldırganlık içgüdüsel ile alakalı görüşlerini çoğunlukla kalabalığa tepki üzerine bina etmiştir. Aynı türden birçok farklı hayvanla birlikte dar bir alana kapatılan hayvanların kaçınılmaz olarak saldırganlaştıklarını gözlemiştir. Alan darlığında gösterilen bu tepki (genellikle bölgecilik olarak bilinmektedir) ortak alanda yaşama karşı içgüdüsel olarak verilen tepkiye işaret etmektedir. Ama kalabalığa karşı tepki olarak geliştirilen saldırganlık tepkisine ilişkin deliller kuşkuludur. Bazı hayvan türlerinde bu olguya rastlanabilirken, insanlar arasında tamamen geçersiz olması nedeniyle kalabalığa karşı verilen tepkiler, insanlarda saldırganlık içgüdülerinin delili olarak düşünülmelidir.¹⁷

1.2.2. Biyolojik Kuramlar

Bu kuramı savunanlar saldırganlığın beyin ve sinir sisteminin bir fonksiyonu olarak ortaya çıktığı görüşündedirler. Biyolojik teoriler arasında yer alan bir yaklaşıma göre sinir sisteminde yer alan hipotalamus ve amigdala güdüsel ve duygusal tepkilerimizin olduğu bölgelerdir. Sevinç, mutluluk, öfke, endişe vb. duygular amigdaladan kaynaklanmaktadır ve amigdaladan böbrek üstü bezlere iletilen stres hormonları, kas tonusunu artırıp kanın deri yüzeyine pompalanmasını sağlayarak öfke davranışının meydana gelmesini sağlamaktadır.¹⁸

Fisher'e göre hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda saldırganlığın içgüdüsel ve genetiksel olabileceği sonucuna ulaşılmış, buradan hareketle insanın da saldırganlığın doğuştan olduğu tezini ortaya atılmıştır. Eğer bu tez doğruysa o zaman saldırgan davranışların kontrolünde sorun yaşanır.¹⁹

Testesteron, serotonin gibi kandaki bazı kimyasal maddelerde meydana gelen değişimlerin saldırganlığı tetiklediği yönündeki bir başka yaklaşım da yine biyolojik

¹⁶ Erich Fromm, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, 42.

¹⁷ Hilal Çelik, "Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişilerarası Şemalarının İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006), 37.

¹⁸ Barış Korkmaz, *Pedatrik Davranış Nörolojisi* (İstanbul: İstanbul Üniv. Yayınları, 2000), 124.

¹⁹ Erden, "... Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri" 21-22.

teoriler arasında yer almaktadır. Şunu unutmamak gerekir ki genler, sinir sistemi, hormonlar vb. biyolojik faktörler tek başına saldırganlığa neden olmamaktadırlar. Bunlar sadece çevreden gelen kışkırtıcı durumlarda bazı bireylerin daha fazla saldırganca davranışlar ortaya koymasını tetiklemektedir.²⁰

1.2.3. Davranışçı Bilişsel Kuramlar

1.2.3.1. Engellenme - Saldırganlık Kuramı

Son yıllarda saldırganlığı açıklayan enerji modellerinde içgüdülerin yerini dürtülerin aldığı görülmektedir. Bu duruma göre, kişi saldırgan davranışa doğuştan değil de, engellenmenin neden olduğu bir dürtü tarafından güdülenir. Bu görüş, ilk kez Yale grubu olarak anılan J. Dollard ve arkadaşları (1939) tarafından ortaya atılmıştır. Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Sears tarafından geliştirilen engellenme-saldırganlık kuramının oluşturulmasında psikanalitik görüşten de önemli ölçüde yararlanılmıştır. Hatta saldırganlığı açıklayan kuramların gruplandırmasını yapan birçok yazar, bu kuramı da psikanalitik kuramla birlikte içgüdü kuramları arasına almıştır. Ancak engellenme-saldırganlık kuramcıları Freud'dan ayrılarak, saldırganlığı içgüdüsel değil, tepkisel bir davranış olarak kabul ettiklerini ileri sürmüşlerdir.

Engellenme-saldırganlık kuramında, amaca yönelik bir davranışın engellenmesinin saldırganlık dürtüsüne yol açacağı, bunun da yöneldiği kişiye zarar verici bir davranış başlatacağı varsayılmıştır. (Saldırı, yönelttiği kişiyi incitmeyi amaçlayan bir davranış olarak tanımlanmıştır.) Kısaca, kişinin istediği bir şeyi yapmasının engellenmesi, saldırganlığa yol açar. Bu engellenme, kişinin çevresinden gelebileceği gibi, kendi içindeki çelişik istek ve eğilimler sonucu da oluşabilir.

Engellenme kuramına göre, devam etmekte olan bir devinimin engellenmesi tahriki oluşturur; bunun tepki amacı bir kişiye ya da nesneye zarar verme olabilir. Saldırganlığa yönelme gücü, engelleyici deneyimlerin sıklığı ve yoğunluğuna bağlı orantıdadır.²¹

²⁰Yıldız Kurtyılmaz, "Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler", (Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, 2005), 20-21.

²¹Evren Evrim Önal, "Saldırganlık ve Saldırganlık Nedenlerine İlişkin Kuramlar", erişim 12 Eylül 2012, https://www.tavsiyeeyorum.com/makale_7195.htm.

Saldırganlığı davranışçı-bilişsel teorilerle açıklayan araştırmacılar insanoğlunun diğer davranışlarında olduğu gibi saldırganlığında öğrenilmiş bir davranış olduğu kanaatindedirler.

Rahatsız edilme, engellenme ve rekabet gibi hususlar kişilerde kızgınlık hissi oluşturmaktadır. Birey ise gerek anne-babası gerekse toplumun bu gibi durumlarda göstermiş olduğu tutumları öğrenme yoluyla kendi tutumu haline getirmektedir.²² Yani saldırganlığın ortaya çıkışında birçok dışsal faktörün yanında geçmiş deneyimlerin ve öğrenmenin büyük rolü vardır. Az önce ifade ettiğimiz dışsal faktörlerin başında kültür ve kitle iletişim araçlarını ifade edebiliriz. Gerek yazılı gerekse görsel medyada yer alan şiddet içerikli yayınlar şiddetin farklı yöntem ve tekniklerinin öğrenilmesi açısından oldukça önemlidir.²³

1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramının önde gelen temsilcilerinden Bandura çocuğun ne zaman, kime, ne şekilde saldırgan bir davranışta bulunacağını başta anne-baba, arkadaş grupları ve iletişim araçlarından öğrendiğini söylemektedir.²⁴

Sosyal Öğrenme Kuramı araştırmacıları saldırganlığın diğer tepkiler gibi taklit yoluyla öğrenilebileceğini ortaya koyan bir dizi araştırma yapmışlardır. Bunlardan yetişkinlerin saldırgan davranışları izlettirilen anaokulu öğrencilerinin bu eyleme katkıda bulunarak tekrarlamaları oldukça dikkat çekicidir. Daha sonra deney filme alınmış iki farklı değişik saldırganlık modelini de kapsayacak şekilde genişletilmiştir. (Biri bir bebeğe yönelik saldırgan davranış sergileyen bir yetişkini, diğeri aynı saldırgan davranış sergileyen bir çizgi film karakterini sergiliyordu). Sonuçlar oldukça çarpıcıdır. Her iki filmi de izleyen çocuklar tıpkı canlı modelde sergiledikleri saldırgan davranışları sergiliyorlar. Bu çalışmalar saldırgan davranışları gözleme veya izlemenin aynı saldırgan davranışlara yol açtığını göstermesi bakımından önemlidir. Bu durum ana babalarının şiddetle cezalandırdığı çocukların neden ortalamadan daha fazla saldırgan

²² Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Yeni İnsan ve İnsanlar* (İstanbul: Evrim Yayınları, 1999), 120.

²³ Nevin Pınar, "Görsel Medya ve Şiddet Kültürünün Orta Öğretim Öğrencileri Üzerine Etkisi", (Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2006), 19.

²⁴ Aliye Mavili Aktaş, *Aile İçi Şiddet, Kadının ve Çocuğun Korunması* (Ankara: Elma Yay., 2006), 9.

olduklarını da kısmen açıklayabilir. Bu durum bizi ana babaların çocuklara model oluşturdukları sonucuna götürür.²⁵

Sosyal bilişsel kuram, medyada karşılaşılan şiddetin çocukların tutum, düşünce ve davranışlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Şiddet içerikli programlar izleyen kişilerin bilişsel şemalarında düşmanca bir dünya oluşturulmaktadır. Saldırganlığa dayalı problem çözme stratejileri geliştiren senaryolar saldırganlığı kendi normatif inançlarına göre kabul edilebilir bir vakıa olarak göstermektedir. Sosyalleşmesi, kişiler arası ilişkilerin şiddet içeren senaryolara, şemalara ve inançlar sistemine dayandırılan bir ortamda yetişen çocuklar, bu davranışları gözlemleyerek, taklit ederler. Çevrelerinde sık sık aşırı şiddet içeren davranışlar gözlemlediklerinde, böyle bir dünyayla ilgili bilişsel şemaları çocuğun çevresindekilerin davranışlarına saldırganca anlamlar yüklemelerine sebep olmaktadır. Bu da kendisinin de saldırganca davranma ihtimalini artırmaktadır. Çocuğun kendi olağan davranışları, normatif inançlarının gelişmesinde rol oynadığı kadar, medyadan gözlemlediği davranışlar da bu normatif inançlarını şekillendirmektedir.²⁶

Yapılan çalışmalar çocukların her modeli aynı şekilde taklit etmediğini, daha çok güçlü, başarılı ve toplum tarafından sevilen model kişilerin taklit edildiğini ortaya koymuştur.

1.2.4. Bilişsel Kuram

Duygu – davranış - biliş arasında bir bağ kurmayı esas alan bilişsel kuram gelişimsel konular üzerinde durmak suretiyle diğer kuramlardan ayrılır.

Bu kurama göre, öğrenilenler, davranışlar, tutumlar, önyargılar ya da her hangi bir davranış, kişinin zihninde geliştirilen kodlar çerçevesinde şekillenmektedir. Bireyin saldırganca mı yoksa daha farklı mı tepki vereceğini çevresinde gelişen olayları algılayış ve yorumlayış şekli belirlediği konusunda hemfikirdirler. Problem çözme ve sosyal davranışlara yön veren kişinin zihninde oluşturduğu bilişsel kodlarla olmaktadır. Bu kodlar, gözlem, pekiştirme, ve kişisel deneyim yoluyla öğrenilmektedir. Dolayısıyla yanlış anlamlandırılan kodları zaman içinde prova etme, depolama, düzeltme imkanı

²⁵ Bk. Michael A. Hogg ve Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, çev: İ. Yıldız ve A. Gelmez, (Ankara: Ütopya Yayınevi, 2007), 494.

²⁶ Raşit Avcı, *Ebeveynler Arası Çatışma, Akran ve Medya Etkileri İle Ergenlerdeki Şiddet Davranışı Arasındaki İlişkiler: Şiddete Yönelik Tutumların Aracı Rolü*, (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enst. Adana 2011, 112.

vardır. Bununla birlikte düzeltilen her kod davranışa yansımayaabilir. Bir kod düzeltildiğinde, var olan kurallara ve benzer sonuçlara bakarak çocuk onun uygunluğunu yorumlamakta değerlendirmektedir. Eğer çocukta saldırganlıkla ilgili içselleştirilmiş yasaklamalar zayıfsa, yoksa veya çocuk bu şekilde davranmayı kuralların bir gereği olarak algılıyorsa saldırgan davranış kodlarını aktifleştirmeye daha yatkındır.²⁷

Bilişsel kuramcılar sadırganlığı incelerken daha çok kişinin bilişsel yapısı ve gelişimi üzerinde durmuş, çocukluk döneminden başlayarak kişide meydana gelen bilişsel süreçleri incelemiş ve saldırgan davranış eğilimlerini açıklığa kavuşturmaya çalışmışlardır.

1.3. AİLE İÇİ ŞİDDET

1.3.1. Aile İçi Şiddetin Tanımı

Şiddet, karşıt görüşte olan kişilere, uzlaştırma ya da ikna etmek yerine kaba kuvvet kullanmak, davranış veya duygularda aşırılık göstermek şeklinde tanımlanmıştır.²⁸ Daha çok güçlü olanın kendinden daha güçsüz ya da daha dezavantajlı kesimlere uyguladığı dayatma ve baskıları içeren şiddet, aile içinde genellikle kadın, çocuk, yaşlıların maruz kaldığı, çoğu zaman dışa yansıtılmadığı için Türkiye’de olduğu gibi dünyada da boyutlarını tam olarak belirleyemeyeceğimiz bir olgudur. Tabii bunda erkek ve kız çocuklarının gelenek ve din algılarından kaynaklanan toplumsal cinsiyet farklılıklarının kendilerine biçtiği rolün de büyük etkisi vardır. Bu kalıplar zaman içinde toplumda yaygın olarak kabul gören inançlara tekabül eder ve bireylerin sosyal davranışlarını büyük ölçüde şekillendirirler.²⁹ Şiddet ve saldırganlığı artıran insanın doğası mı yoksa içinde yaşadığı kültür müdür? Sorusuna Kemal Sayar “saldırganlık ve şiddet sadece kalıtım ve içgüdülerle açıklanamaz. Saldırganlık çoğu zaman duruma özgüdür ve öğrenilmiş bir davranıştır”³⁰ şeklinde cevap verir. İşin tuhaf olanı ise uygarlık düzeyi arttıkça kötülük ve şiddetin çoğalmasıdır.

²⁷ Raşit Avcı, “Ebeveynler Arası Çatışma, Akran ve Medya Etkileri İle Ergenlerdeki Şiddet Davranışı Arasındaki İlişkiler: Şiddete Yönelik Tutumların Aracı Rolü”, (Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2011), 112.

²⁸ Akalın, *TDK Türkçe Sözlük*, “Şiddet” md. 1732.

²⁹ Öznur Özdoğan, “*Kadına Yönelik Şiddete Manevi-Psikolojik Yaklaşım*,” *Bilim Ahlak ve Sanat Bağlamında Çağdaş İslam Algıları Uluslararası Sempozyum*, Ed. Cengiz Batuk ve Hasan Atsız, (Samsun: Canik Belediyesi Kültür Yayınları, 2011), 312.

³⁰ Kemal Sayar, *Yavaşla* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2015), 53.

En yalın tanımıyla aile içi şiddet, aileden bir ferdin ailenin öbür fertlerine karşı takındığı her türlü saldırgan davranışı kapsamaktadır. Aynı zamanda kişiyi kendi isteği dışında belli bir şekilde davranma zorunda bırakan her türlü tutum ve davranışı içine almaktadır.³¹ Yani aile içi şiddet kişinin başta eşi olmak üzere çocuklarına, anne-babasına, kardeşlerine veya birinci dereceden yakın akrabaya uyguladığı (yalnızca kaba kuvveti içermeyen) her türlü olumsuz davranışı ifade etmektedir. Zannedildiğinden daha çok yaygın olan aile içi şiddet, kişilerin ruh sağlığını menfi yönde etkileyen bir etmendir. Nitekim yapılan çalışmalar küçük yaşlarda şiddete maruz kalan bireylerin erişkin yaşamlarında şiddete eğilimli olduğunu ve birçok ruhsal sorunlar yaşadığını ortaya koymaktadır.³² Bu bağlamda aile içinde daha dezavantajlı olan kadınlara yönelik şiddetin önlenmesi amacıyla Dünya Devletleri birbirinden bağımsız çalışmalar yaptığı gibi, Birleşmiş Milletler nezdinde de ortak çalışmalar yürütülmektedir. Birleşmiş Milletler kadına yönelik artan şiddet karşısında dikkatleri bu konuya çekmek için bir bildiri yayımlamış ve kadına yönelik şiddeti şöyle tarif etmiştir:

1993’de yayımlanan “Birleşmiş Milletler (BM) Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi Bildirgesi”nde kadına yönelik şiddet, “ister kamusal isterse özel yaşamda meydana gelsin, kadınlara fiziksel, cinsel, psikolojik acı veya ıstırap veren ya da verebilecek olan cinsiyete dayalı bir eylem uygulama ya da bu tür eylemlerle tehdit etme, zorlama veya keyfi olarak özgürlükten yoksun bırakma” olarak tanımlanmaktadır. Kadınlara Karşı Her Türlü Ayrımcılığın Önlenmesi Komitesi, kadınlara karşı toplumsal cinsiyete dayalı şiddeti, “bir kadına sırf kadın olduğu için yöneltilen ya da oransız bir şekilde kadınları etkileyen şiddet” şeklinde tanımlamaktadır.³³

Dünya Bankası verilerinde tüm dünyada şiddet sebebiyle hayatını kaybeden 15-44 yaş aralığındaki kadınların sayısı trafik kazası, sıtma, kanser ve savaşlar nedeniyle ölen kadınların sayısından çok daha fazladır.³⁴

Kılıç, kadına yönelik şiddeti araştırdığı tezinde şiddet türlerinden herhangi birini yaşamış ve yaşamakta olan kadınlarla ve Ankara Kadın Konuquevinde kalan kadınlarla

³¹Tülin Ögün İçli, *Ailede Kadına Karşı Şiddet ve Kadının Suçluluğu*, (Ankara: Kadın Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları, 1995), 21.

³²Aslı Cennet Ovacık, “Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışına Etkileri”, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniv. Adli Tıp Enstitüsü, 2008), 19-22.

³³ASPB, *Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Eylem Planı 2012-2015* (Ankara: T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2012), 9.

³⁴ ASPB, *Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Eylem Planı 2012-2015*, 10.

yaptığı görüşmelerde kadınların hepsinin değişik oran ve şekillerde şiddet gördüğünü hatta bazılarının birden fazla şiddet türüyle başa çıkmak zorunda kaldığını bulgulamıştır. Kadınları en derinden yaralayan şiddet *psikolojik şiddettir*. Bu kadınlar Allah'a olan inançlarıyla hayatlarına devam ettiklerini belirtmişlerdir. Kadınlardan bazıları intihar girişimlerinde bulunmuş, ölmek istediklerini söylemişlerdir.³⁵

1.3.2. Aile İçi Şiddet ve Tanımları

Araştırmacılar şiddetin nedenlerini olarak üç ana maddede toplamışlardır:

- a) Biyolojik nedenler,
- b) Psikolojik nedenler
- c) Sosyal nedenlerdir.³⁶

Şiddetin biyolojik nedenleri dediğimizde aklımıza gelen beyin ve sinir sistemiyle ilgili hususlardır. Bu bağlamda erkeklik hormonu dediğimiz testosteronun etkisi, şizofreni gibi bir takım psikiyatrik rahatsızlıklar, dürtü kontrol bozukluğu, narsistik kişilik bozuklukları, alkol ve madde bağımlılığı **biyolojik nedenler** arasında sayılabilir. Fakat beynin veya sinir sisteminin herhangi bir bölümüyle şiddet davranışı arasındaki ilişkiyi gösteren kesin bilimsel bir veri yoktur. Bu hususun izahı için konu üzerinde yapılacak bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.³⁷

Psikolojik nedenler ise; empati yeteneğinden yoksunluk, yaşanılan hayal kırıklıkları ve duygusal baskı, üstlenilen sorumluluklardan kurtulma isteği ve aile içi şiddetin olduğu bir ortamda yetişmektir. Dünyada birçok ülkede olduğu gibi Türkiye'de de erkeklerin çocukluktan itibaren kadınlar üzerinde daha baskın ve söz sahibi olarak yetiştirilmesi ama evlendiğinde modern dünyanın bir dayatması olarak eşinin eşit rol dağılımı, eşit haklardan bahsetmesi erkeklerde kavram kargaşası oluşturmaktadır. Kafasındaki erkek tipi ile gerçek hayattaki erkek tipi birbirine uymayan koca ya otoritesini sarsmama adına daha da hırçınlaşıyor ya da tamamen içine kapanıp pasif bir konum tercih ediyor.

³⁵Melike Nur Kılıç, "Kadına Yönelik Şiddet, Sosyo-psikolojik Arka Plan, Manevi Boyut, Hukuki Yaptırımlar", (Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi, 2009), 35.

³⁶Dilek Yetim ve Erkan Melih Şah, "Aile Hekimliğinde Kadına Yönelik Şiddete Yaklaşım", *Aile Hekimliği* 2, sy. 2, (2008): 49.

³⁷ Stephen Worchel ve Ark., "Agression: Harming Others", *Social Psychology*, Wadsworth Thomson Learning, USA, (2000): 303-308.

Sosyal nedenler olarak şunları ifade edebiliriz; Şiddet aslında öğrenilen bir davranıştır ve yapılan çalışmalar şiddet uygulayan kişilerin de geçmişte şiddete maruz kaldıklarını ortaya koymaktadır. Şiddetin bir diğer önemli sosyal sebebi ise toplum tarafından paylaşılan cinsel ayrımcılık, şiddete boyun eğişin toplum tarafından hoş karşılanması ve şiddetin hoş görülmesi gibi kültürel yapımızdaki varlığıdır.³⁸ Yanlış ahlak ve namus anlayışları, eğitimsizlik ve yoksulluk da şiddeti körüklemektedir. Kadında ekonomik olarak eşine bağımlılığı şiddete kapı aralarken ilginçtir ki tam tersi durumda mesleği ve kendine ait geliri erkekten daha çok olması da bazı kişilerde aşağılık kompleksi oluşturabilmekte ve bu durum aile içi şiddete neden olmaktadır. Ayrıca toplumda yasal düzenlemelerin olmayışı da şiddeti besleyen unsurlardandır.³⁹ Burada İslam'ın kadını ve çocukları dövmeyi teşvik ettiği şeklindeki yanlış din anlayışının da aile içi şiddeti besleyen unsurlar arasında yer aldığını belirtmekte fayda vardır.⁴⁰

Şiddeti sorunlarının çözümünde bir seçenek olarak görme eğiliminde olan kişilerde görülen özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

- Kişilik bozukluğu
- Terk edilme
- Mahremiyet ile ilgili sorunlar
- Güvenlik duygusunda azalma, yaşamak.
- Düşük benlik saygısı
- Engellenmeye karşı düşük tolerans gösterme
- Şiddet ve İstismarın bulunduğu bir aile ortamında büyüme
- Şiddetin bir çözüm yolu olduğu konusunda inanca sahip olma
- Empati kuramama
- Madde bağımlılığı
- Anormal düzeyde kıskançlık⁴¹

³⁸ Pınar İlkaracan vd., *Sıcak Yuva Masalı: Aile İçi Şiddet ve Cinsel Taciz*, (İstanbul: Metis Yay., 1996), 27-28.

³⁹ Uğur İlyas Canpolat, "Aile içi şiddetin nedenleri neler?", erişim 22 Nisan 2019, <http://www.aktuelpsikoloji.com/aile-ici-siddetin-nedenleri-neler-3518h.htm>

⁴⁰ Emine Öztürk, "Türkiye'de Aile İçi Şiddet, Kadın Sığınma Evleri ve Din", (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2008), 187.

⁴¹ Ayşe Akın ve Nüket Subaşı, "Kadına Yönelik Şiddet, Nedenleri ve Sonuçları", (Ankara: HÜKSAM, 2003), 4, erişim: 12 Aralık 2018,

http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/kadina_yon_siddet.pdf.

Aile içi şiddetin nedenlerini ve şiddete eğilim gösteren erkeklerin özelliklerini kısaca belirttikten sonra aile içi şiddetin çeşitlerine göz atalım:

1.3.3. Aile İçi Şiddetin Çeşitleri

Şiddet zamana ve toplumsal yapıda meydana gelen değişikliklere bağlı olarak çeşitlenmektedir.⁴² O yüzden şiddet üzerine konuşurken mevcut birikimin sürekli gözden geçirilmesi gerekmektedir. Ayrıca konuya hukuki, sosyolojik, psikolojik vb. bakış açıları da konuyu tanımlamada ve sınıflandırmada farklılaşmalara neden olabilmektedir.⁴³

Tüm bu farklılaşmaları da göz önüne alarak aile içi şiddeti beş kategoride ele alabiliriz. Bunlar;

1.3.3.1 Fiziksel Şiddet

Hırpalama, dövme, itme, tekmeleme, yumruklama, tükürme, saçından sürükleme, temel ihtiyaçlarını (yemek-içmek, uyumak, tuvalete gitmek gibi) engelleme, hapsetme, silahla yaralama, öldürme vb. şeklinde ortaya çıkan fiziksel şiddet, daha görünür olması sebebiyle şiddetin bilinen en yaygın şeklidir.

Browne aile içi fiziksel şiddeti, aile içinde bireylerden birinin diğeri ya da diğerlerinin psikolojik, yaşamsal ve bedensel bütünlüğünü tehlikeye sokacak şekilde karşıdakine zarar vermek üzere yapılan her türlü hareket, olarak tanımlar.⁴⁴

1.3.3.2. Duygusal / Psikolojik Şiddet

Aile bireylerinden her hangi birini sevgi ve ilgiden yoksun bırakma, bağırma, korkutma, küfür etme, hakaret etme, küçük düşürme, tehdit etme, kıskançlık, ailesi, arkadaşları, komşuları ya da başkalarıyla görüştürmeme, eve kapatma, kontrol altında tutma, başka insanlarla kıyaslama, nasıl giyineceği nereye gideceği, kimlerle görüşebileceği konusunda baskı yapma, kendini geliştirmesine fırsat tanımama vb. her türlü ruh sağlığını bozucu, onurunu zedeleyici davranışlar şeklinde tezahür eden *duygusal/psikolojik şiddet*.⁴⁵ Görünür olmadığı için sadece şiddete maruz kalanın veya

⁴² Artun Ünsal, "Genişletilmiş Bir Şiddet Tipolojisi", *Cogito (Şiddet Özel Sayısı)*, sy.6-7, (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 1996), 34.

⁴³ Oğuz Polat, *Çocuk ve Şiddet*, (İstanbul: Der Yayınları, 2001) 37.

⁴⁴ Kewin Browne & Martin Herbert, *Preventing Family Violence*, (New York: Wiley, 1997), 5; Öztürk, "Türkiye'de Aile İçi Şiddet, Kadın Sığınma Evleri ve Din" 42.

⁴⁵ ASPB, *Aile İçi Şiddetle Mücadele El Kitabı* (Ankara: T.C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, t.y.), 7-8.

diğer aile üyelerinin bildirmesiyle bilinen ancak sonuçları itibariyle en yıkıcı ve örseleyici olanıdır. Diğer şiddetlerin hemen hemen hepsine duygusal şiddetin eşlik ettiği düşünülürse aslında şiddetin en yaygın şeklidir. Duygular kullanılarak bireyi kontrol altına almayı hedefleyen duygusal şiddet, bireyin psiko-sosyal durumuna zarar verdiği için ruhsal dünyada daha kalıcı izler bırakmaktadır.

1.3.3.3. Ekonomik Şiddet

Zorla çalıştırma, kazancına el koyma ya da çalışmasını engellemek şeklinde ortaya çıkar. Çocukları sokakta çalıştırma, kadının mal, para ve gelir getirecek diğer kaynaklarını kadın üzerinde baskı ve kontrol aracı olarak kullanımı da ekonomik şiddetin bir çeşididir. Kadının ekonomik yönden erkeğe bağımlı olması, evde çalışmasının çalışma olarak değerlendirilmemesi -ki bu kadının en çok sömürüldüğü alandır- emeğine veya parasına el konulması şeklinde tezahür eden fiziksel şiddet kadını bir şekilde denetim altında tutmayı hedefler.⁴⁶

1.3.3.4. Cinsel Şiddet

Cinsel şiddet, kişinin kendi isteği dışında cinsel ilişkiye zorlamak ya da aile içi irza geçme, isteği dışında kadın veya çocukları fahişeliğe zorlamak, bir kişinin karşısındaki istemediği halde onu cinsel pozlar vermek veya cinsel materyallere bakmak için zorlamak, şeklinde ifade edilir.

Kadınların denetim altında tutulması amacıyla giyim kuşamlarının, davranışlarının, faaliyetlerinin kısıtlanması ve denetim altında tutulması da cinsel şiddetin bir çeşididir. Devlet eliyle kadınların doğurganlığının kısıtlanması veya belirli sayıda olması için zorlanması yine aynı şekilde cinsel istismar kapsamındadır.⁴⁷

Kadına yönelik cinsel istismar, böyle bir durumda kadının utanması, çevre tarafından erkeği baştan çıkarmakla suçlanması ve dini kaygılarla kolay kolay gün yüzüne çıkarılmaz, aile içinde halledilmeye çalışılır. Pek tabiidir ki bu da cinsel şiddetin sürekliliğinin önemli sebeplerinden biridir.

Cinsel istismar içinde taciz, kadına yönelik olarak en sık görülen istismar çeşididir. Dokunmalar, gereksiz fiziki temas, ya da vurma, hoş karşılanmayan imalı

⁴⁶Öztürk, "Türkiye'de Aile İçi Şiddet, Kadın Sığınma Evleri ve Din", 52.

⁴⁷Öztürk, "Türkiye'de Aile İçi Şiddet, Kadın Sığınma Evleri ve Din", 53.

işaretler, şakalar, görünümü hakkında aşağılayıcı veya cinselliği çağrıştıran yorumlar yapma, sırnaşma ve fedakarlık gerektiren davetler, müstehcen resimleri iş yerinde kullanmak, fiziki sarkıntılık, cinsel yaklaşım talepleri cinsel istismar alanına giren konulardır. Bir çok toplumda namus kavramı kadın üzerinden anlamlandırıldığı için kamusal alanda oldukça sık rastlanılmasına rağmen ortaya çıkarılması oldukça güçtür. Erkeğin kadının isteği olmadan, zor kullanarak, korkutarak, tehdit ederek cinsel davranışlar sergilemesi ya da cinsel ilişkiye girmesiyle tecavüz yaşanmış olur.

Çocuklara yönelik cinsel şiddet, *çocuk ihmal ve istismarı*⁴⁸ başlığı altında işlenmiştir.

1.3.3.5. Çocuk İhmal ve İstismarı

Çocuk istismarı'ı genellikle 18 yaşın altında bulunan çocukların fiziksel, toplumsal ve duygusal gelişimlerini zedeleyecek her türlü olumsuz eylemi ifade etmektedir.⁴⁹ Çocuk istismarı da fiziksel istismar, ekonomik istismar, cinsel istismar ve ihmal, duygusal istismar ve ihmal, olarak dört başlıkta toplanmaktadır.

Günümüz toplumlarında oldukça yaygın olarak görülen çocukların duygusal ve fiziksel örselenmesiyle sonuçlanan bu durum çocukların kişilikleri üzerinde bir takım olumsuz ve kalıcı etkiler oluşturmaktadır. Yetişkinlerin çocuk yetiştirmede sıklıkla müracaat ettikleri yöntem baskıcı ve otoriter bir tutumdur. Tabi buna bağlı olarak ceza yöntemlerini uygulamaları, çocukluktan itibaren şiddet duygusunun oluşum temelini ve ileriki yaşlarda bu şiddeti uygulama şeklini de belirlemektedir.

Aile içi şiddet,

İnsan yaşamında her alanında görülen şiddet zincirinin ana halkasını aile içi şiddet oluşturmaktadır. Bu konuda yapılan araştırmaların hemen hemen hepsi, ailesinde şiddeti sorun çözme yöntemi olarak uygulayan erkeklerin, çocuklarının da şiddete sık sık baş vurdukları bilinen bir gerçektir.⁵⁰ Aile içinde şiddete tanık olan veya yaşayan çocuklarda, tanık olmayanlara nispetle psikolojik sapma davranışları daha çok ortaya çıkmaktadır. Toplumsal kurallara uymada, ahlaki değerleri savunmada yetersizlik, sorun çözümünde zorlandıklarında daha sık şiddete başvurdukları görülmektedir.

⁴⁸ Faruk Kocacık, *Aile İçi İlişkilerde Kadına Yönelik Şiddet, Türkiye'den Örnekler* (Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yay., 2004), 33.

⁴⁹ Eda Armağan, "Çocuk İhmali ve İstismarı: Psiko Tablosu Sergileyen Bir İstismar Olgusu", *New/Yeni Symposium Journal*, 45, sy. 4 (2007): 170.

⁵⁰ Haluk Yavuzer, *Çocuk ve Suç* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998), 112.

Aile içi şiddete maruz kalan çocuklarda görülen davranış bozuklukları:

- İletişim yetersizliği
- İlk çocukluk döneminde konuşma gerilemesi, kekemelik
- Altını ıslatma, gece işemeleri vb.
- Okulda başarısızlık
- Asosyal davranışlar
- Başarısızlık korkusu,
- Düşmanca saldırgan davranışlar
- Korku, kaygı, aşırı utangaçlık
- Düşük öz saygı
- Ailede sevilmediği ve istenmediği duygusuna kapılma
- Dikkat uyku ve iştah bozuklukları

1.3.4. Aile İçi Şiddetin Sonuçları

Hem dünyada hem de Türkiye’de aile içi şiddet önemli bir sağlık problemleri arasında yerini almaktadır. Tüm dünya genelini kapsayan 48 araştırma veri sonuçlarına göre Dünya Sağlık Örgütü (who) eşleri ya da partnerleri tarafından şiddete maruz kalan kadınların oranını %10 ila 69 oranında bildirmiştir.⁵¹ Aynı şekilde aile içinde çocuğa yönelik şiddet ve istismar olgusu da çocuğun sağlığını tehlikeye atan önemli problemler arasında yer almaya devam etmektedir.⁵²

Aile içinde uygulanan şiddet ve istismarın sonuçlarına baktığımızda, fiziksel, ruhsal ve sosyal olmak üzere üç tür sonuç ön plana çıkmaktadır. Şiddetin *fiziksel sonuçları* büyüme ve gelişme geriliği, yaralanma, kalıcı sakatlanma ve nihayet ölüm şeklinde tezahür etmektedir. Şiddetin *ruhsal sonuçları* arasında korku bozuklukları, kişilik bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, uyku bozukluğu, şiddet eğilimi, panik atak, depresyon ve nihayetinde intihar eğilimi gelmektedir. Ayrıca aile içi şiddet özellikle çocukların ergenlik döneminde aileden uzaklaşarak alkol ve madde bağımlılığına da neden olabilmektedir.⁵³ Şiddetin en önemli *sosyal sonucu* şiddetin kanıksandığı,

⁵¹ Işıl Vahip ve Özge Doğanavşargil, “Aile İçi Fiziksel Şiddet ve Kadın Hastalarımız”, *Türk Psikiyatri Dergisi* 2, sy. 17 (2006): 108.

⁵² Figen Şahin, “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Önlenmesinde Ekip Çalışması”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 1, sy. 10 (2003): 46.

⁵³ Nevzat Tarhan, *Makul Çözüm Aile İçi İletişim Rehberi* (İstanbul: Timaş Yay. 2005), 143.

cinayetlerin ve intiharların arttığı, ruh ve beden sağlığı bozuk bir toplum meydana getirmesidir.⁵⁴

1.3.5. Dünyada Ve Türkiye’de Aile İçi Şiddet

1.3.5.1. Dünya’da Aile İçi Şiddet

-2002 yılı Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün yayımladığı raporlarında belirtilen bulgulara göre bütün dünyada her üç kadından biri hayatlarının bir döneminde dövülmek, cinsel ilişkiye zorlanmak veya başka yollardan taciz edilmektedir. İşin daha acı olan yanı ise tacizcinin genellikle ya kendi ailesinden ya da bir tanıdık olmasıdır.

-Japonya'da, istismar yaşamış 613 kadının yüzde elliyedisinin fiziksel, duygusal ve cinsel şiddetin hepsine maruz kaldığı görüldü.

-Kore'li kadınlarda eşlerinden düzenli olarak dayak yiyenler üçte iki oranındadır.

-Kenya'da 1990 yılında yapılan bir araştırmada kadınların yüzde kırkbirinin kocalarından düzenli olarak dayak yediği saptanmıştır.

-1992’de Şili’de cinsel suçluların yüzde yetmişikisinin bu fiili yakından tanıdıklarına karşı işlediği ortaya çıkmıştır.

-1993 yılında Mısır’ın İskenderiye kentinde öldürülen kadınların yüzde kırkyedi nokta biri akrabaları tarafından tecavüze uğradıktan sonra öldürüldü.

-Dünya genelinde hamilelikleri esnasında kadından dörtte biri eşi tarafından kendi isteği dışında cinsel ilişkiye zorlanmaktadır.⁵⁵

-Öldürülen kadınların yüzde kırk ile yetmişi yakın ilişki içinde olduğu partneri tarafından öldürülmektedir. 1989-1996 yılları arasında Avustralya’da cinayete kurban giden kişilerin yüzde kırküçü, Bangladeş’de yüzde ellisi, Zimbabwe’de yüzde altmışı, Papua - Yeni Gine’de yüzde yetmişüçü eşleri tarafından öldürüldü. İngiltere ve Galler’de 2000/2001 yıllarında öldürülen kadınların yüzde kırkikisinin, erkeklerin ise dördünün katili eşleriydi.⁵⁶

⁵⁴ Aile içi şiddetin sonuçlarıyla ilgili olarak bk.; Yolga Tahiroğlu vd., “Çocuk Psikiyatri Olgularında Aile İçi Şiddet Öyküsünün Sorgulanması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, sy.10 (2009): 72.

⁵⁵ Elif Gazioğlu, “Kadın Cinayetleri: Kavramsallaştırma ve Sorunlu Yaklaşımlar”, *Sosyal Politika Çalışmaları*, 7, sy. 30 (2013): 96.

⁵⁶ Jenny Mouzos ve Catherine Rushforth, “Avustralya’da Aile Cinayeti”, Australian Government Australian Institute of Criminology, erişim: 24 Mayıs 2019, <https://aic.gov.au/publications/tandi/tandi255>.

-Britanya 2001/2002 suç araştırması sonuçlarında, Galler ve İngiltere'de şiddet içerikli suçlar yaklaşık olarak dörtte biri aile içerisinde gerçekleşmektedir. Eşler arasında yüzde seksenbir oranında kadın, yüzde onsekiz oranında erkeğin şiddetin kurbanı olduğu saptanmıştır.⁵⁷

1.3.5.2. Türkiye’de Aile İçi Şiddet

1993-1994 yıllarında Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı tüm Türkiye’yi temsil edecek şekilde oluşturulan bir örnekleme modeli kapsamında toplam 4287 görüşülmüştür. Bu verilere dört aylık bir süre boyunca günlük gazete haberlerinin taranması suretiyle Türkiye’de şehir ve kırsal alan ayrımında aile içi şiddetin, yaygınlığının, görülme şekli ve sıklığının, sebep ve sonuçları bakımından düzeyinin, şiddetin yöneltildiği hedefle şiddet uygulayan bireylerin şiddet kavramını nasıl algıladıkları ve anlamlandırdıklarını ortaya konması amacıyla yapılan çalışmadan hasıl olan sonuçlara göre;

Bütün gizliliğe ve utangaçlığa rağmen, aile içi şiddet ülkemizde yaygın bir durumdur. Ailelerin yüzde otuzdördünde fiziksel şiddete, yüzde elliuçünde ise sözlü şiddete rastlanılmaktadır. Çocukların fiziksel şiddete maruz kalma oranı da yüzde kırkaltıdır. Geçmişteki dayak deneyimi yaşayan anne babaların (yüzde yetmiş) bugün kendisi şiddet uygulamaktadır. Dayağın şiddeti ve sıklığından çok varlığının önem taşıdığı görülmektedir. Aile büyüdükçe şiddet artmaktadır. Özellikle kayınvalide ile anlaşmazlıklardan doğan sorunlar geleneksel gelin-kaynana ikilemini yaratırken, eşler arasında da çatışmaya yol açmaktadır. Hamilelik döneminde de fiziksel ve sözlü şiddetin sürdüğü, sıklığının da azalmadığı anlaşılmaktadır. Bu dönemde cinsel şiddetin de devam ettiği görülmektedir. Ailelerde cinsel şiddet ve tacize rastlanma oranı yüzde dokuzdur. Şiddete maruz kalanların yüzde sekseni yapacak fazla bir şey olmadığına inanmaktadırlar. Bu durum çaresizliğin kabulü anlamına gelmekte ve şiddete maruz kalanın pasif tutumuna yol açmaktadır. Eşlerde birinin alkol kullanıyor olması aile içi şiddeti arttırmaktadır. Eşlerin daha iyi eğitim görmüş olması ise aile içindeki şiddeti azaltmaktadır.

⁵⁷ Crime in England and Wales 2002/3, 7 issue 3, Ed. Jon Simmons ve Tricia Dodd, (London: Home Office Statistical Bulletin, 2003). 64. Erişim: 24 Mayıs 2019, <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110218141841/http://rds.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs2/hosb703.pdf>

Araştırmanın genel bulgularından biri de şiddetin kuşaktan kuşağa sorun çözme biçimi olarak aktarılması ve yaşam pratikleri içerisinde bunun pekiştirilmesi ile şiddet davranışının hem devamının hem de alanının genişlemesinin sağlandığıdır.⁵⁸

İşin en dramatik yanı ise, üniversite mezunu her altı erkekten birisinin eşine şiddet uygulamasıdır. Daha da vahim olanı ise gelir düzeyi kocasından yüksek olan kadınların fiziksel şiddete maruz kalma oranı diğerlerine göre en az iki kat daha fazla olması. Yani Türkiye’de kocasından daha çok maddi gelir getiren her üç kadından ikisi şiddete maruz kalmaktadır.⁵⁹

Kadına yönelik şiddet çeşitlerinden birisi de duygusal/psikolojik şiddet ve istismardır. T.C. Başbakanlık Kadının Statüsünü Geliştirme Genel Müdürlüğü’nün Aralık 2007-Şubat 2009 tarihleri arasında, onbeş-ellidokuz yaş grubundaki kadınların katılımıyla gerçekleştirilen “Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet araştırması” kadınların aile içinde yaşadığı şiddetin yaygınlığını, şiddet biçimlerini, neden ve sonuçlarını, risk faktörlerini, şiddetin algılanışına ilişkin bilgileri vb. konuları araştırmıştır. Türkiye’de aile içi şiddet konusunda en kapsamlı araştırma niteliğini haiz bu çalışmaya göre, duygusal şiddete maruz kalma oranı yüzde kırkdört ile fiziksel şiddetten daha yüksektir.⁶⁰ Kuzeydoğu Anadolu yüzde ellibeş, Güneydoğu Anadolu yüzde elliiki ile Türkiye ortalamasının çok üzerindedir.⁶¹ Buna bir de her fiziksel veya cinsel şiddete duygusal/psikolojik şiddetin eşlik ettiğini düşündüğümüzde bu oran hayli yükselecektir.

Yine 2012’de Ankara’da düzenlenen “Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu”nda kadına ve çocuğa karşı psikolojik, fiziksel, sosyal cinsel, ekonomik şiddet ayrı ayrı oturumlarda ele alınmış ve Türkiye’nin şiddet haritası çıkarılmıştır. Buna Göre; Diyarbakır’da 456 kadının katıldığı ankette erken yaşta (18 yaş altı) evlenme oranı yüzde otuzyediyani her üç kadından biri erken yaşta evlendirilmiş. Bu grubdan yarısından fazlasının 15 yaşında ya da daha küçük evlendiği anlaşılmıştır. İlk gebeliğini 18 yaşın altında yaşayanların oranı ise; yüzde otuziki dir. Kadınların yüzde yirmialtı sı ailesi istediği için evlendirilmiştir. İstemediği halde veya kaçırılarak

⁵⁸ İlkay Kara, Gülsen Ülker, *Aile İçinde Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Deneyimler Öncelikler İşbirlikleri Atölyesi*, (Ankara: Kadın Dayanışma Vakfı Yayınları, 2007), 92.

⁵⁹ Dilek Karal ve Elvan Aydemir, *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, (Ankara: USAK Yayınları, 2012), 34.

⁶⁰ ASPB *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, (Ankara: Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2009), 52.

⁶¹ ASPB, *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, 53.

evlenenler yüzde onbeş oranındadır. Evlenirken hiç fikri alınmayan kadınların oranı ise yüzde yirmiiki'dir.⁶²

1.3.6. Aile İçi Şiddet ve İstismarı Önlemeye Yönelik Çözüm Önerileri

Şüphesiz ki aile içi şiddet ve istismar konusu tek yönüyle ele alınıp çözüme kavuşturulabilecek bir konu değildir. Konu çok yönlü, yaygın ve etkin bir biçimde araştırılmalıdır. Genel hatlarıyla çözüm önerileri olarak ise şunları söyleyebiliriz:

- Gerek örgün ve yaygın eğitim kurumlarında gerekse yazılı, işitsel ve görsel medyada aile içi şiddetin olumsuzlukları halka anlatılmalıdır. Bununla ilgili olarak:

- İslam dininin kadına ve çocuklara yönelik şiddeti teşvik ettiğine dair halk arasında yaygın olan yanlış kanaatlerin Hz. Peygamber'in hayatı boyunca hiçbir eşine ve çocuğuna şiddet uygulamadığı şeklinde örneklendirilerek ortadan kaldırılmaya çalışılması. Kur'an'ın insana, özellikle kadınlara ve çocuklara verdiği değer doğru anlaşılması,

- Şiddeti körükleyen töre ve namus anlayışlarının düzeltilmesi,
- Aile içi şiddete başvuran bireylere psikolojik ve psikiyatrik tedavi desteği,
- Şiddete maruz kalan kadın ve çocuklara gerekli danışmanlık hizmetinin sunulması (bu şekilde şiddeti kanıksayan veya bir çözüm yolu olarak gören bireylerin toplumda yaygınlaşmasının önüne geçilmiş olacaktır.)

- Sivil toplum örgütlerinin aktif bir şekilde çalışarak halkı bilinçlendirme konusunda devlet kurumlarına yardımcı olmaları,

- Gerek internet ve bilgisayar ortamında gerekse görsel ve yazılı medyada yer alan şiddet içeren oyun, film veya programlara sıkı denetlemeler getirilmesi,

- Doğal olarak öğrendiklerinin yanında çocuklar örnek yoluyla öğrenir. Dolayısıyla geniş aile aynı zamanda iyi bir kaynak olabilir.⁶³ Çocuklarımızı bebeklikten itibaren anneanne, babaanne, dedeleriyle sık sık biraya getirip örnek oluşturmanın yanı sıra, okullarda da çocukların sevip örnek alabilecekleri kişilerle vakit geçirmeleri sağlanmalıdır.

⁶²Aytekin Sır, vd., "Erken Yaş Evlilikleri: Diyarbakır Örneği", *Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu Bildiri Kitabı I*, der. Dolunay Şenol vd., (Ankara: Mutlu Çocuklar Derneği Yayınları, 2012), 37.

⁶³Sandra Burt ve Linda Perlis, *Rehber Anne Babalar*, çev: Fatma Can Akbaş (İstanbul: Hayat yay., 2003), 234.

1.3.6.1. Aile İçi Şiddetin Önlenmesine Yönelik Yasal Düzenlemeler

Gerek kadınlar gerekse çocuklar aile içi şiddete karşı kanunlarla yasal güvence altına alınmıştır. Bu yasal hakların bilinmesi şiddeti önlemede caydırıcı bir unsur olabilir.

1.3.6.1.1. Kadına Yönelik Yasal Düzenlemeler:

1998 yılında kabul edilen 4320 sayılı “Aile’nin Korunmasına Dair Kanun”, eşine şiddet uygulayan kişinin 6 aya kadar evden uzaklaştırılması, telefonla taciz etmemesi gibi cezaların yanında, nafaka verilmesini zorunlu hale getirmiştir.

En önemli düzenleme ise 2001 tarihinde Medeni Kanun’un değiştirilmesi ile aile birliği içinde edinilmiş mallara katılım rejimine dair düzenlemedir.⁶⁴

2012’de yasalaşan “Ailenin Korunması Kadına Yönelik Şiddetin Korunması” ile ilgili 6284 no.lu kanunla da; şiddete maruz kalan ya da şiddete maruz kalma riski bulunan kadınlar, çocuklar, aile bireyleri ve tek taraflı olarak ısrarlı bir şekilde takip mağduru olanların korunması ve bunlara yönelik şiddetin önlenmesi maksadıyla alınacak tedbirlere ilişkin usul ve esasları düzenlenmiştir. Bu yasa 08 Mart 2012’de Resmi Gazete’de yayımlanmıştır.

Böylece kadınlara karşı cinsiyete dayalı şiddeti önlemeye, yine kadınların cinsiyete dayalı şiddetten korunmasına yönelik özel tedbirler alınması, şiddet mağdurlarına gereken hizmet ve desteklerin sağlanmasında temel insan haklarına dayanan, kadın erkek eşitliğini gözeten, sosyal devlet ilkesine uyan, etkili, adil, ve süratli bir yol izlenmesi karara bağlanmıştır.⁶⁵

1.3.6.1.2. Çocuklara Yönelik Yasal Düzenlemeler

20 Kasım 1959’da, Birleşmiş Milletler Genel Kurulu’nda Çocuk Hakları Bildirgesi kabul edilmiştir. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu bu bildirgenin temelini oluşturan İnsan Hakları Evrensel Beyannamesini de 10 Aralık 1948 tarih ve 217 A (III) sayılı kararı ile kabul ve ilan etmiştir. Bu bildirge, 27 Mayıs 1949 tarihinde Resmi Gazete’de yayımlanmıştır. Çocuk Hakları Sözleşmesi ise Kasım 1989’da Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından benimsenmiş, 2 Eylül 1990 tarihinde de yürürlüğe

⁶⁴ Funda Camuz, “Hatay-Samandağ İlçesinde Farklı Etnik Gruplarda Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet”, (Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, 2007), 25.

⁶⁵ Resmi Gazete, “Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi” ne yönelik kanun, Kanun No:6284, erişim 18 Mayıs 2015, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/03/20120320.htm>

girmiştir. Türkiye'nin de içinde bulunduğu yaklaşık 142 ülke sözleşmeyi imzalamış veya onay ve katılma suretiyle taraf devlet konumuna gelmiştir. Ayrıca sözleşme maddelerinin taraf devletleri bağlayıcılığı ve bu maddelere kesinlikle uymaları gereği hüküm altına alınmıştır.⁶⁶

Sonuç olarak; aile içi şiddet gerek ülkemiz gerekse dünya için ciddi bir tehdit unsurudur. Hem dini hem de toplumsal bir takım yanlış inanışlar tarafından da beslenen şiddet ruh ve beden sağlığı bozuk bireylerden oluşan bir toplum meydana getirmektedir. O yüzden soruna çözüm üretilmeye çalışılırken meselenin çok boyutluluğu göz önüne alınarak çözüm önerilerinin de aynı çeşitlilikte sunulması önem arz etmektedir. Bu bağlamda bir yandan hukuki düzenlemeler yapılırken diğer taraftan da halkın bilinçlendirilmesi yönünde eğitim faaliyetlerine hız verilmelidir.

1.4. ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ

1.4.1. Öfkenin Tanımı

Öfke de üzerinde ortak bir tanım yapılamayan duygularımızdandır. Öfke, TDK sözlüğü'nde “engellenme, incinme veya gözdağı karşısında ortaya çıkan saldırganlık tepkisi, hışım, kızgınlık, gazap, hiddet” şeklinde tanımlanmıştır.⁶⁷

Romas ve Sharma öfkeyi, karşılanmayan beklentilere, istenmeyen sonuçlara ve doyurulmamış isteklere, verilen gayet doğal, insani ve evrensel olan duygusal bir tepki olarak; Martin ve Watson, “kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara yol açan bir duygu”, Kısaç ise, “bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı temel bir duygu” olarak tarif eder. Budak'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 tepkidir.”⁶⁸

⁶⁶Aslı Cennet Ovacık, “Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışına Etkileri”, (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniv. Adli Tıp Enstitüsü, 2008), 25.

⁶⁷TDK, *Büyük Türkçe Sözlük*, erişim tarihi: 12 Kasım 2017, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts.

⁶⁸ Kasım Tatlıoğlu-Mehmet Karaca, “Öfke Ölgüsü Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme,” *International Journal of Social Studies* 6 sy. 6 (2013): 1103.

Öfkeyi güçlü bir duygu ve heyecan olarak değerlendiren Hökeleklî'ye göre; "her yaştan insanda zaman zaman ortaya çıkan güçlü bir duygu ve heyecan olan öfke, karşımıza çıkan engeli zorla ve çabucak ortadan kaldırma isteğinin dışı vurumudur".⁶⁹ Öfke çoğu zaman, bir başkasına zarar verme pahasına kişinin kendi değerini yükseltmeye çalıştığı düşmanca bir tutumu ifade etmektedir. Öfke duygusuna korku eşlik ettiğinde saldırganlık eğiliminin ortaya çıktığını belirtir. Yine aynı yazarımız göre öfke, nefret ve kin duyguları insan psikolojisinde önemli hasarlara yol açan zehirli duygulardır.⁷⁰

Psikologların öfkeyi kısa süreli delilik diye tarif ettiğini ifade eden Nevzat Tarhan öfke halinde akıl kontrolünün belli bir süre yok olduğunu belirtir. Tarhan, öfkeyi dışı vurulma ve içte yaşanma durumuna göre 'insanın rengini kızartan öfke ve rengini beyazlatan öfke' olarak ikiye ayırır. Kişinin hem kendi hem de karşı taraf için daha az tehlikeli olanı yüzünü kızartan öfkedir. Ama bu da uzun vadede şahsın saygınlığına zarar verir. Rengini beyazlatan öfke ise, daha tehlikelidir. Çünkü bu öfke korkuyla karışık olduğu için kişiyi savunmaya iter, sonuçta kendine ve çevresine zarar verir, depresyona ve psikosomatik hastalıklara yol açar.⁷¹

İsmail Hakkı Aydın, aşk, sevgi, acımak, korku ve öfkeyi hayatımızın en renkli, en güzel aynı zamanda en acımasız beş temel duygusu olarak belirtir. Aydın, bu duyguları bizi biz yapan, yönlendiren, uyaran, yerine göre bizi sınırlayan, tepkilerimizi belirleyen ve hayattan keyif almamızı sağlayan duygular olarak belirtir. Bu beş duygu da aynı değerdedir, her biri bir diğerinin tamamlayıcısı niteliğinde temel duygulardır.⁷²

Duyguları temel duygular ve ikincil duygular olarak nitelendiren Acar Baltaş öfkeyi temel duygu olarak ele alır. Baltaş'a göre, insanlar için genel anlamda sekiz temel duygu vardır. Temel duygular; sevgi, korku, sevinç, şaşkınlık, üzüntü iğrenme, utanç ve öfkedir. Diğer duygular ise bunların uzantısı oldukları için ikincil duygulardır.⁷³

Schuerger öfkeyi, şiddetli öfke (rage) ve hiddet (fury) olarak iki farklı şekilde ele alır. Hiddet ve şiddetli öfke bunu hisseden kişiye göre farklılık arz eder, öfke alevi gibi başlayıp sürer ve giderek büyür. Öfke ve hiddet, anında belden göğüse doğru vücut ısısı gittikçe yükselir. Öfke ve hiddet, genellikle saldırganlık veya bağırma eşliğinde açığa

⁶⁹Hayati Hökeleklî, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Düşünce Kitabevi Yay., 2009), 101.

⁷⁰Hökeleklî, *Psikolojiye Giriş*, 102.

⁷¹Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2008), 183.

⁷²İsmail Hakkı Aydın ve Can Hikmet Değirmenci, *Öfke Kontrolü Ve Motivasyon*, (İstanbul: Girdap Kitap, 2016), 15.

⁷³Acar Baltaş, "Yakıcı Kızgınlıktan Yapıcı Kızgınlığa", *Baltaş Grubu İnsan ve Değişim*, erişim 20 Nisan 2019, <https://www.baltasgrubu.com/secilmis-yazilar/yakici-kizginliktan-yapici-kizginliga.html>.

çıkar. Kişilerin duygularının şiddetiyle karakterize edilen hiddet ve şiddetli öfkeyi birbirinden ayıran iki özellik vardır: Hiddet, içinde daima bir düzensizlikten öç almayı barındırırken, şiddetli öfkede kişisel bir hareketten dolayı öç alma vardır. Hiddet güçlünün tutkusu iken, şiddetli öfke biraz huzursuzluk ve gösterişlilik arz etmektedir. Şiddetli öfkenin engellenebildiği durumlar söz konusu iken hiddetin hiçbir durumda engellendiğinden söz edilmemektedir. Çünkü hiddette, öç alıcı bir yön bulunmaktadır.⁷⁴

Efron, öfkeyi sinsi bir öfkeden başlayıp gözü dönmüş hiddete kadar tırmanan bir merdivene benzetir. Öfke basamaklarını öfke merdiveni şeklinde şöyle göstermektedir.



Şekil 1.1. Efron Öfke Merdiveni⁷⁵

⁷⁴ Hülya Şahin, “Öfke Ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri”, *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* 6,sy.10, (2005): 7.

⁷⁵Ron Potter Efron, *Her An Öfkeli misiniz*, çev: S. Eren, (Ankara: HYB Yayınevi, 1997), 58.

Genel anlamda, doyurulmamış istekler, karşılanmayan beklentiler ve istenmeyen sonuçlar karşısında hissedilen öfke, son derece doğal, sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı, insani ilişkiler bakımından iletişimi olumlu etkileyebilecek bir duygudur. Fakat öfke aynı zamanda, kontrol edilemeyen yıkıcı bir şekilde davranışlara yansımak suretiyle saldırgan davranışlara ve şiddete dönüşme potansiyeli yüksek bir duygudur. Aile içi şiddetten, çocuk taciz ve istismarına, sokak kavgalarından terör olaylarına, bir çok saldırgan davranışın ardında sağlıklı ifade edilemeyen ya da kontrol edilemeyen öfke duygu-durumlarının olduğu görülmektedir.⁷⁶ Genellikle insanlar öfke durumlarında bu durumu kabullenip yardım istemek yerine, ya inkar ya da bastırarak yok sayma yoluna giderler. Sağlıklı ifade tarzı bulamayan öfke kişide; baş ağrısı, kalp damar rahatsızlıkları, mide rahatsızlıkları ve yüksek tansiyon gibi fiziksel sonuçlarının yanında, ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bu bakımdan öfkenin kabullenilip sağlıklı bir şekilde yaşanıp yönetilebilmesi için kabullenilmesi, öfke biçimi ve nedenlerinin anlaşılması, ve saldırgan biçimlerde ifade edilmesinin kesinlikle kontrol altına alınması gereklidir.⁷⁷ Öfkeyi uygun bir şekilde ifade etmek, birey için olumlu ve enerji veren sağlıklı bir duygudur. Önemli olan bu duyguyu doğru ve etkili bir tarzda ifade etme becerisi kazanabilmektir.⁷⁸

Ayrıca uzun süreli öfke halinde beyin zehirli kimyasallar salgılayarak damarların büzülmesi ve hipertansiyon oluşmasına neden olabilir. Sık sık uzun süreli öfke halinde kronik şeker, kronik tansiyon ve kronik kolesterol ortaya çıkar.⁷⁹

Daniel Goleman “Tutkunun Köleleri” başlıklı yazısında öfkeyle ilgili; diğer duygularımızda olduğu gibi öfke de amaç duygularımızı bastırmak değil dengede tutmaktır. Her duygu kendine has bir değere sahiptir. Makbul olan o duruma uygun duygudur; yani duygularımızı durumlarla orantılı olacak şekilde hissedebilmektir.⁸⁰ Tutkusuz bir hayat, hayatın kendi zenginliklerinden uzak, donuk, ve yalıtılmış, bir kayıtsızlık haline dönüşebilir. Duygular aşırı derecede bastırıldığında uzaklık ve donukluk hali yaşatır; kontrolden çıktığında, aşırı, ısrarcı patolojik bir duruma gelir.

⁷⁶ Çiğdem Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, 22.

⁷⁷ Bk. Hülya Kökdemir, “Öfke ve öfke kontrolü” erişim 17 Mayıs 2016, https://issuu.com/21293684/docs/_fke_kontrol_.

⁷⁸ Selda Öz, Ferda Aysan, “Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi” *MAEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* sy 6, (2012), 54.

⁷⁹ Nevzat Tarhan, *Duyguların Dili* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2008), 184.

⁸⁰ Daniel Goleman, *Duygusal Zeka*, çev. B. Seçkin Yüksel, (İstanbul: Varlık yayınları, 2007), 88.

Goleman öfkeye dönüşen kızgınlıkta, şahsı felç edecek derecede baskın kaygılanmada, ve manik ajitasyonda da böyle olduğunu belirtir.⁸¹

Ergenlik döneminde yaşanan öfke halleri incelendiğinde, ergen kendi kaderini belirlemek ve hayatını denetleyebilmek için mücadele etmekte ve özgür olmak istemektedir. Bu sebeple ergenlikte öfke yaşantıları yoğun bir şekilde, aile içinde yaşanmaktadır. Aile içinde ergenin öfkesi genellikle, öfke patlamaları şeklinde aniden ve oldukça sert olmaktadır. Öte yandan ergenin öfke ve saldırganlık duyguları yaşamasına gelişimsel zorluklar da sebep olabilmektedir. Bu dönemlerde sosyal destekten mahrum olma ergeni daha saldırgan yapabilir. Nitekim yetiştirme yurtlarında kalan ergenlerin bu konuda oldukça dezavantajlı olduğu açıktır.⁸² Özellikle bu dezavantajlı gruplarda öfkeyle başa çıkma becerisini kazanma daha da önem arz etmektedir.

Öfke duygusu saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla karıştırılmaktadır. Spielberger Öfke kavramını genellikle saldırganlık ve düşmanlıktan daha basit olarak, yoğunluğu can sıkıntısı veya hafif huzursuzluktan, kızgınlık ve sonrasında şiddete kadar varan değişken duygulardan oluşan geçici bir durum olarak açıklar. Düşmanlık öfke duygularını içine alsa da öfkeye nispetle daha uzun süreli negatif bir duygu olarak ortaya çıkar. Öfkeyi dışa yönelik olarak ifade etme şekillerinden biri olan saldırganlık, ise birisine veya başkalarına anlık veya planlı olarak zarar vermeye amacıyla olan bir duygudur. Öfke ve düşmanlık duyguları saldırganlığı doğurmaktadır.⁸³

Colorado Üniversitesi'nden Jerry Deffenbacher 1996 yılında yaptığı araştırmalar sonucunda bir "öfke gelişim modeli" oluşturdu. Buna göre; öfke genel anlamda üç aşamada gerçekleşir:

- Tetikleyici olay
- Kişinin karakter özellikleri
- Kişinin durum değerlendirmesi⁸⁴

Şu ana kadar edindiğimiz bilgiler, öfkenin değişik dış ve iç etkilerle ortaya çıkan, önceden planlanmamış, farklı düzeylerde tepkisel birtakım davranışlarla görüntülenen,

⁸¹ Goleman, *Duygusal Zeka*, 89.

⁸² N. Feyzal Kesen vd., "Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma", *Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* sy. 17 (2007): 358.

⁸³ Erhan Koçak, "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi SBE, 2008), 30.

⁸⁴ Robert Puff ve James Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, çev: B. Tamer (İstanbul: Olimpos Yayınları, 2016), 28.

tehditler karşısında bireyin kendini savunma amaçlı bir duygu durumudur. Öfke kavramının ayırt edici özellikleri şunlardır:

- Öfke evrensel bir duygudur. Bu duygu durumunu ortaya çıkarmak için gerekli koşullar oluştuğunda, herkes öfkelenir.
- Öfkelenmek, kendiliğinden ifade edilen, içsel bir duygu durumudur. Bu özellik Başka bir deyişle öfkelenme planlı bir davranış değildir.
- Öfkenin ifadesinde yakın çevremizdeki kişilerin kendimize model olarak seçtiğimiz davranışlarını sergileriz.
- Öfkeli tepkilerimiz saldırı, eleştiri, baskı veya engellenme durumlarında kendimizi savunma amaçlı ortaya çıkar. Öfke kişiyi daha hassas yapar.

Bazı bilim insanlarının öfkenin tanımlarında belirledikleri ortak noktalar şöyle özetlenebilir (Kısaç, Geçtan, Clark, Tavrıs, Balkaya):

- *Evensellik*: Tüm insanlarda gözlenmektedir duygusal ve fiziki tepkiler ortak/benzerdir.
- *Kışkırtılabilirlik, koruyuculuk ya da savunma*: Bireyin kendi alanını koruması, kendine ait bir şeye (hakları, kişiliği, sevdiği kişi vb. gibi) yönelen bir tehlike, tehdit söz konusudur. Öfke buna bir tepkidir.
- *Plansızlık*: Aniden ve önceden tasarlanmaksızın oluşmaktadır.
- *Öğrenilebilirlik*: Öfke sonradan model alma vb. yollardan öğrenilen bir duygudur.⁸⁵

1.4.2. Öfkenin Sebep Ve Sonuçları

İnsanları öfkeliendiren sebeplerin başında engellenme, reddedilme, aşağılanma, kışkırtma, önemsenmeme, suçluluk, kıskançlık, hayal kırıklığı, haksızlığa uğrama, taciz-tecavüz ve saldırgan tutumla karşılaşma vb. gelir.⁸⁶ İşin ilginç olan yönü öfkenin sebeplerinden çoğunun aynı zamanda öfkenin sonucu olarak ortaya çıkması yani sebep ve sonuçların birbirlerinin tetikleyicisi olmasıdır.⁸⁷ Örneğin birey engellenme durumunda

⁸⁵A. Esra Aslan ve Seyhan Sevinçler-Togan, "Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Der.* 9, sy. 2 (2009): 373.

⁸⁶Bk. İ.Hakkı Aydın ve C. Hikmet Değirmenci, *Öfke Kontrolü e Motivasyon*, (İstanbul: Girdap, 2017): 18; Necmi Karslı, "Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)", (Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011), 19-26; Zuhâl Baltaş ve Acar Baltaş, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, (İstanbul: Remzi Kitabevi 1999), 282.

⁸⁷Bu konuda bk. Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, (İstanbul: Metis Yayınları 2002), 56-67; Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 44-53.

öfkelenir, bununla baş etmek için kendi içinde farkında olarak veya olmayarak birtakım engellemeler koyar. Bu öfkesinin sonucudur ancak yine bilinçli veya bilinçsiz bu engellemeye de öfkelenir, bir kısır döngü hali yaşar. Yine kıskançlık veya suçluluk kişiyi öfkelerir, bu öfke onda tekrar suçluluk duygusuna sebep olur ve öfkesi tamamen kabarıp. Bu nedenle bu bölümde genel anlamda öfkeye yol açan durumları içsel (psikolojik) ve dışsal (çevresel) nedenler olarak iki başlık altında ele alırken aynı zamanda öfkenin sonuçlarını da belirlemiş olacağız.

1.4.2.1. İçsel Sebepler

Engellenme: Öfkenin temelinde engellenme, güvenliğin tehdit altında hissedilmesi ve karşılaşılan davranışla beklentilerin uyuşmaması vardır.⁸⁸ Bireylerde haz alma içgüdüğü ağır bastığından haz almasını engelleyen her kişi, durum ve olay öfke duygularının harekete geçmesine sebep olabilir.⁸⁹ Engellenme durumu karşısında yaşanan kızgınlık ve öfke bazı insanlarda o anda fark edilirken bazılarında durum tamamen geçtikten sonra, bazılarında bu duygu öylesine baskılanır ki ömür boyu bireyin bilinç düzeyine ulaşmaz. Engeli ortaya koyan kişi kaybetmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini arzuladığımız biriye büyük olasılıkla bu duygu bastırılır. Bastırılan öfke içimizde birikir ve kaybetmeyeceğimizden daha emin olduğumuz kişilere yöneltilir. Örneğin dost ve arkadaşlarına karşı gayet nazik, yumuşak başlı ve sevecen olarak tanınmasına karşın kendi evinde öfkeli ve terör estiren kişilere sıkça rastlanmaktadır.⁹⁰

Eğer bu durum aile bireyleri arasında olursa yani eşlerden biri –ki bu genellikle kadın olur- kaybetme veya sevilme/ sevginin azalması korkusuyla kendi payına düşenden daha çok uzlaşma ve özveride bulunma ve kendi kararlarını kontrol altına alamaması durumunu ortaya çıkarır. Lerner bu durumu “benliksizleşme” olarak tanımlar. Benliksizleşme; bireyin kendi benliğinin (arzu, düşünce, hırs ve inançlarının) karşından hissedilen baskılar altında kalması halidir. Bilinçli veya bilinçsiz kendi duygularını baskılar. Oysa en çok özveri gösteren taraf bastırılmış bir öfkeyle dolar, neticede bunalımlar ve diğer duygusal problemlere açık hale gelir.⁹¹ Bu durum dışardan bir engellenme değil kişinin kendi kendini engellemesi halidir.

⁸⁸ Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, 87.

⁸⁹ Baltaş ve Baltaş, *Stresle Başa Çıkma Yolları*, 282.

⁹⁰ Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, (İstanbul: Metis Yayınları 2002), 56.

⁹¹ Harriet Lerner, *Öfke Dansı*, çev: S. Gül, (İstanbul: Varlık Yayınları, 2016), 25.

Düşük Benlik Saygısı/Algısı: Herhangi bir olay veya durum karşısında beynimiz çok hızlı bir şekilde durum değerlendirmesi yapar ve duruma vereceğimiz tepkiyi büyük oranda olayı algılama tarzımız belirler. Düşük benlik saygısına sahip kişiler olayları kendisine, hedef ve ihtiyaçlarına karşı bir tehdit olarak algılama eğilimindedir.⁹² Düşük benlik saygısına sahip olanlar yüksek benlik saygısına sahip olanlara göre daha öfkeli ve saldırgan tavırlar sergiler. Öfke duygusunun algılanma derecesi düşük benlik saygısı olanlarda daha yüksek olmaktadır. Düşük benlik saygısı olanlar hayatları ve değerleri konusunda kontrolü tam olarak ele alıp karşıdaki insanlarla aralarında olması gereken sınırları tam olarak belirleyemezler. Böylece sınırları sık sık ihlal edilecek ve öfkenin erken uyarı sistemi devreye girecektir. Sınırlarını daha kesin belirleyen insanlar öfke duygusunu en az yaşayan kişilerdir.⁹³ Oysa sınırlarımız ne kadar doğru ve net olursa o kadar az öfke duyarız.

Benlik saygısında önemli olan kişinin duygu ve davranışlarında dengeli tutarlı olmasıdır. Kişinin kendisiyle barışık, kuvvetli zayıf yönlerinin farkında olarak hareket etmesi, zayıf yönlerini geliştirmeye çalışırken kuvvetli yönünü insanlara baskı aracı veya övünç vesilesi yapmadan kendini koşulsuz beğenip sevebilmesi benlik saygısının tam olduğunun göstergelerindendir. İnsanın kendi yaşamı, gelişmesi, mutluluğu ve özgürlüğünün onaylanması kendini sevebilmesine yani kendine olan saygısı, ilgisi, sorumluluk duygusuna bağlıdır.⁹⁴ Bu noktada ne bir utanç, ne bencillik ne de kibirlilik durumu söz konusu değildir.

Mesleğini, makam ve mevkisini, maddi durumunu ne kadar iyi olursa olsun bunları kendisinde bir üstünlük ve büyüklük aracı olarak görmek/göstermek, kasılıp, böbürlenerek küstahça başkalarına tepeden bakmak, diğerlerinden daha üstün ve daha önemli olduğuna inanmak -günümüzde her ne kadar prestij vesilesi olarak görülse- de aslında o kişide kendine güven duymamaya dayalı benlik saygısının düşük olduğunun göstergesidir. Aynı zamanda bunun tam tersi durum da düşük benlik saygısını gösterir. Kişi kendini yetersiz görüyor, sürekli diğer insanlarla kıyaslıyor, onlardan daha aşağı görüyor, kendini sevmiyor, kendisiyle ilgili olumlu yorumda bulunamıyor ve sürekli olumsuz ve acımasızca eleştiriyorsa, yine benlik saygısının düşüklüğüne işaret eder.

⁹² Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 46.

⁹³ Henry Cloud ve John Townsend, *Sınırlar*, çev: İ. İbik, (İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2009), 123.

⁹⁴ Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, çev: Ö. Saatçi Karadana, (İzmir: İlya Yayınevi, 2013), 73.

Geçmişte Yaşanmış Olumsuz Duygu Durumları: Her insan bir uçuruma yaklaştığında düşmesini engelleyecek koruyucu bir çitin varlığını bilse bile bir korku yaşar. Bu tür bir korkuda yolun kenarında alınan güvenlik önlemlerin sağlamlığı, korkulacak bir şey olmamasını biliyor olmak insanın içindeki korkuyu silip atamaz. Somut olarak bir tehlike söz konusu değilken bile bu tarz bir tehlike hissedilebilir. Bu örnek bize bilginin duygusal tepkileri ortaya çıkaran oto-değerlendiricilerin önüne her zaman için geçemeyeceğini göstermektedir. Duygusal tepkiler tetiklendiğinde yani oto-değerlendiriciler devreye girdiğinde bilinçli bir şekilde gereksizliğinin farkında olunsa bile bu duygu devam eder. Mesela; başkaları önünde kendisine hakaret edildi diye tepesi atmış biri var diyelim. Bu kişinin öfkesi esnasında kendisine söylenenlerin gerçekten hakaret anlamı taşıyıp taşımadığını ölçmesi hiç de kolay olmayacaktır. Seçili olarak kişinin elinde olan tek şey kendi geçmişine dair bilgi ve yapılan bu hakaretin doğası olacaktır. Bu durumda da bilginin öfkeyle çatışan kısmı göz ardı edilerek öfkeyi destekleyen kısmı alınacaktır. Bunun gibi durumlarda düşüncelerin hissedilen duyguya uymayan, o düşüncüyü haklı çıkarmayan bilgiyi bir süreliğine birleştirilmediği tepkisizlik dönemi yaşanır.⁹⁵ Öfkeyi tetikleyen olay öfkenin şiddetinde, iki olay arasında içerik bakımından yakınlık durumu, tetikleyici olayın ilk öğrenildiği esas duruma yakınlığı, tetikleyicinin ilk çocukluk döneminde öğrenilmesi, duygusal yüklenmenin boyutu, deneyimin yoğunluğu ve duygulanım biçimine göre artış gösterebilir.⁹⁶

Genler: Günümüz psikologları arasında her ne kadar öfkenin sonradan öğrenilen bir duygu olduğu kabul görse de bazı insanların çocukluktan itibaren daha asabi ve kolayca öfkelenen bireylere de şahit oluyoruz. Bunlar diğerlerine göre daha huysuz bebeklerdir. Bu eğilim kontrol edilmezse genellikle ergenlik ve yetişkinlikte artarak devam eder. Çevrenin ve genlerin insan davranışlarındaki etkilerini göstermek amacıyla tek yumurta ikizleri incelenmiştir. Danimarka’da gerçekleştirilen çalışmada ayrı ayrı ailelere evlatlık olarak verilen tek yumurta ikizlerinin benzer özellikleri incelenmiş, bunlar arasında ikizlerin öfkeli ve agresif davranışları arasında yaklaşık yüzde on üçlük bir benzerlik saptanmıştır ki bu da genlerin agresif ve öfkeli davranışa küçük ama önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir.⁹⁷

⁹⁵ Paul Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!* E.İ. Akter, (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2018), 74-75.

⁹⁶ Paul Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!*, 83.

⁹⁷ Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 44.

Suçluluk Ve Utanç Duygusu: Suçluluk kişinin herhangi bir davranışı başarısızlıkla neticelendiğinde, bu başarısızlıktan dolayı kendini sorumlu tutması sonucu yaşanır. Ya da toplumsal menfaatleri, sosyal düzeni ve yapıyı korumak üzere konulmuş kuralların bozulmasına yol açmaktan dolayı genellikle suçluluk duygusu hissedilebilir.⁹⁸ Ayrıca öfkeye sebep olan kişiler daha güçlü veya incitmek kırmak istenmeyen birileriye önce bilinçli olarak kızgınlık yaşanır, ancak hemen bastırılır. Bastırılan öfke birikir birikir belli bir sınırı aşınca ilk kızgınlıkta yaşanan olayla orantısız bir şekilde şiddetle tümünden dışa vurulur. Bu durum kişide suçluluk duyguları yaşatır. Suçluluk hisseden kişi, tekrar patlama noktasına gelinceye kadar kızgınlık duygularını yeniden bastırma yoluna gider. Sonuçta, “biriktirme → boşaltma → suçluluk → yeniden biriktirme” şeklinde yaşanan bir kısır döngüye girilir.⁹⁹

Kıskançlık: Öfkenin sebeplerinden bir diğeri de kişinin içinde barındırdığı karmaşık hislerden kaynaklanan kıskançlıktır. Genellikle bu tür öfke sahiplenme, güvensizlik ve kaybetme korkusunun ortaya çıkardığı kıskançlıktır.¹⁰⁰ Fromm’a göre öfkeye yol açan hem kıskançlık hem de imrenme özel bir tür engellenmedir.¹⁰¹ İnsani ilişkilerde özellikle de eşler arasında en sık rastlanan kıskançlık duygusu, bireyin değer verdiği şeylere karşı gösterdiği aşırı sevgi, bağlılık ve onu paylaşamama duygusudur. Kıskançlık olarak tezahür eden kaybetme korkusu içten içe kişiyi öfkelendirir.¹⁰² Kıskançlığın düzeyi aşırı boyutlara ulaştığında karşıdakini bıkıtacak ve gerçekten de kıskanç kişinin korktuğu gibi kendisinden uzaklaşacaktır. Bu durum öfkenin tamamen kabarmasına ve neticede suçluluk duymaya yol açabilir.

Kızgınlık ve Küskünlük: İnsanların bir kısmı yalnızlıklarını ve içinde buldukları boşluk hissini gidermede kızgınlıklarını adeta uyuşturucu bir madde gibi kullanırlar. Böylece başkalarına karşı hissettikleri sürekli öfke sebebiyle kendileriyle yüzleşmekten kaçınmış olurlar. Diğer insanlara karşı beslediği düşmanca duygularından dolayı hissettiği suçluluk duygusundan da kendini kurtardığını zanneder. Ama durum tam bir kısır döngüye yol açar. Çünkü kişi kızgınlığından dolayı, değer verdiği insanları kaybetmekten veya onlar tarafından sevilmemekten, reddedilmekten korkar, bu korku

⁹⁸ Necmi Karşlı, “Öfke Kontrolü Ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)”, 24.

⁹⁹ Geçtan, *İnsan Olmak*, 65.

¹⁰⁰ Rebecca R. Luhn, *Kızgınlıkla Başa Çıkmak*, çev: Y. Orçan, (İstanbul: Alfa Yayınları, 1999), 150.

¹⁰¹ Erich Fromm, *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, çev: S. Budak (İstanbul: Öteki Yayınevi, 1995), 98.

¹⁰² Nevzat Tarhan, *Aile Okulu*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2010), 154.

kızgınlığını ve öfkesini daha da artırır. Nasılsa beni reddedecekler veya engelleyecekler beklentisiyle hareket eder ve gerçekten de engellenir.¹⁰³

Bazı insanlar için başkalarının sevgi ve onayını kazanmak çok önemlidir, öyle ki bunu gerçekleştirmek için kişiliklerinden bile ödün verirler. Bazılarıysa devamlı insanları karşılına alır e tüm dünyaya karşı dinmeyen bir öfke yaşarlar. Diğer bir grup ise, insanlarla yakın duygusal ilişki kurmaktan kaçınır adeta insanlarla aralarına görünmez bir duvar örerler. Eğer süreklilik gösteriyorsa bu üç tip tutumun da her birinin arka planında korku ve kızgınlık duyguları vardır.¹⁰⁴

Engellenme sonucu ortaya çıkan öfke ve kızgınlık engelleyene yöneltilemediğinde küskünlük duygusuna dönüşebilir. Birbiriyle kavga eden iki insan araya birilerinin girmesiyle ayrıldıklarında, bazen bunlardan birinin öfke ve kızgınlığını kendine yönelterek başı duvarlara vurduğu veya göğsünü yumrukladığı görülür. Eğer kızgınlık karşı tarafa bir şekilde ifade edilemezse kişi bazen bu durumda dıştaki insanları kendi benliğine mal eder, dışa vuramadığı duyguları da kendi üzerine çevirebilir. Bu olgu aşırı bağımlılık durumlarının doğal bir neticesidir. Bu da kişide üzüntü e küskünlük oluşturur, bilinç dışı oluşan bu durum artık yaşamın bir parçası haline gelir.¹⁰⁵

Öfkeye yol açan içsel sebeplerin başında gelen temel duygular; merak, kıskançlık, yalnızlık, üzüntü, itilmişlik, hayal kırıklığı, kaygı, anlaşılammak, haksızlık ve sıkıntıdır. Birincil tip olarak değerlendirilen bu duygular birikip, sertleşip, katılaştığında öfke nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır.¹⁰⁶

Kederlenme; ile insan, içinde yaşadığı ve mücadele ettiği yaşam içinde acılarına ve öfke duygusuna derin anlamlar kazandırmaya çalışır. Öfkenin hissedilmesi keder ve yaşanan olaya yüklenen anlama bağlıdır. Frankl İkinci Dünya Savaşı'nda, esir kampında birlikte kaldığı mahkumların, bu zaman zarfında, yaşadıkları acılardan bir anlam çıkaramayan bir kısmının Nazilere öfkelerinden hakaret ettikleri için öldürüldüğünü, diğer bir kısmının umutlarını kaybederek her şeyden vazgeçtiğini, depresyona girdiğini ve sonuçta öldüğünü, diğerlerinden pek çoğunun ise intihar ettiğini gözlemlemiştir. Esir kampında, maruz kaldığı acılara bir anlam katan ve geleceğe dair umudu olan kişilerinse daha uzun süre yaşadıklarını tespit etmiştir. İnsan, içinde yaşadığı ve mücadele ettiği

¹⁰³ Geçtan, *İnsan Olmak*, 56.

¹⁰⁴ Lerner, *Öfke Dansı*, 13.

¹⁰⁵ Geçtan, *İnsan Olmak*, 59.

¹⁰⁶ Mehmet Karaca ve Kasım Tatlıhoğlu, "Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme", *International Journal of Social Science*, 6, (2013): 1107.

yaşam içinde acılarına ve öfke duygusuna derin anlamlar kazandırmaya çalışır. Öfkenin hissedilmesi keder ve yaşanan olaya yüklenen anlama bağlıdır. Frankl İkinci Dünya Savaşı'nda, esir kampında birlikte kaldığı mahkumların, bu zaman zarfında, yaşadıkları acılardan bir anlam çıkaramayan bir kısmının Nazilere öfkelerinden hakaret ettikleri için öldürüldüğünü, diğer bir kısmının umutlarını kaybederek her şeyden vazgeçtiğini, depresyona girdiğini ve sonuçta öldüğünü, diğerlerinden pek çoğunun ise intihar ettiğini gözlemlemiştir. Esir kampında, maruz kaldığı acılara bir anlam katan ve geleceğe dair umudu olan kişilerinse daha uzun süre yaşadıklarını tespit etmiştir.¹⁰⁷

1.4.2.2. Dışsal Sebepler

Öfkeyi ortaya çıkaran önemli sebeplerden biri **kışkırtmadır**. Kışkırtmalar genellikle kişiyi tahrik eden ve onu bir davranışı yapmaya zorlayan hareketleri içerir. Kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenlerini oluşturur.¹⁰⁸

Öfkeye neden olan dışsal sebepler genel olarak, kişinin amacına veya istediğine ulaşımının engellenmesi, hayal kırıklığı, haksızlığa uğrama, sözlü veya fiziksel saldırı, incinme ve yaralanmalar, taciz-tecavüz, saldırıya uğrama¹⁰⁹, sert ve haksız bir şekilde eleştirilme, kişisel aşağılanma ve kötü muamele karşısında çaresizlik, adaletsiz ve ön yargılı davranışlar, uzun süre bekletilme, vb. bireylerin benlik duygularını tehdit eden durumlardır.¹¹⁰ Öfkeyi ortaya çıkaran dışsal sebepler, fiziksel çevre faktörleri veya ihtilaflardan kaynaklanan bireysel uyumsuzluklar olabileceği gibi, toplumsal hayatın ortaya çıkardığı bir takım sosyal kültürel etmenler de olabilir. Balcıoğlu'nun da ifade ettiği gibi, kalabalıklaşan şehir hayatı, bireyi biçimlendiren toplumsallaşma süreci, toplumların kendine has sosyal yapıları, siyasal ve sosyal ilişkiler, kimliksel ve ideolojik koşullar, kuşaklar arası çarpışmalar, gelir dağılımındaki dengesizlik, terör gibi sosyal faktörler de öfke ve şiddeti tetikleyen sebeplerdendir.¹¹¹

¹⁰⁷ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev: S. Budak, (İstanbul: Öteki Yayınları, 2007), 66-67.

¹⁰⁸ İbrahim Kıskaç, "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri", *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1, sy.1 (1999): 63.

¹⁰⁹ Ahmet Özmen, "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39, sy.1 (2006): 49.

¹¹⁰ Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 27-28.

¹¹¹ Karaca ve Tatlıoğlu, "Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme", 1108.

Öfkelenmenin dış sebeplerini genel olarak belirlemek ve sınıflandırmak için yapılmış ampirik bir çalışmada, kişinin öfkelenmesine en çok sebep olan on temel dış faktör şu şekilde belirlenmiştir:

1. En doğruyu en iyiyi her zaman kendisinin bildiğini düşünen, diğer şahısların görüş ve önerilerini dikkate almayan kendini beğenmiş kişilikler,
2. İftira atılması, yalan söylenmesi, zorbalık,
3. Aşağılanma, küçük düşürülme gibi durumlar,
4. Mantıksız ve dengesiz davranışlar,
5. Alaya alınma, sarkıntılık,
6. Engellenme, baskı ve haksızlıklar,
7. Çatışma, kötü söz, azarlanma, haksız eleştirilme,
8. Fiziksel olarak taciz/ tecavüz, saldırı,
9. Çevresel kökenli engellenmeler,
10. Kişisel eşyalara zarar verilmesi, çalınması,¹¹²

Dış etkenler olarak sayılan şeylerin etkisi kişinin o anda, içinde bulunduğu duygu, düşünce ve ortama göre de değişiklik gösterebilir. Yani birey farklı zaman ve mekânda, farklı duygu ve düşünce içerisinde, aynı dış etkene karşı farklı şekil ve derecede tepki verebilir.

1.4.2.3. Aile İçinde Öfkenin Çıkış Nedenleri

- Maalesef ki aile hayatı, öfkenin ilk öğrenildiği, yaşandığı ve yaşatıldığı ortamdır. Aile ortamı öfkenin okuludur diyen Aydın ve Değirmenci'ye göre:
- İletişim Hataları; Konuşmalarda sevgi ve saygıdan yoksunluk, hakaret etme, psikolojik baskı, sorumsuzluk, hatalı beden dili, iletişimsizlik, vb.
- Sevgi; Aile içinde sevginin yanlış değerlendirilmesi, gereksiz yere harcanması, besleme yollarının ihmal edilmesi, yanlış anlaşılması ve değerlendirilmesi,
- Saygı; Bazen sevgi tek başına yeterli görülüp saygı bağları hunharca katledilmesi. Oysa saygının olmadığı yerde sevgi de yok olmaya mahkumdur. İnsan sevdiklerine verdiği değeri ancak saygıyla yüceltebileceğini unutarak saygısız davranışlar serileme,

¹¹² B. Törestad, "what is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger", *Aggressive Behavior* 16, Issue. 1 (1990): 20.

- Empati; Karşısındakinin duygu ve düşüncelerini önemsememek, anlayamamak veya anlamaya çaba göstermemek,
- Yaklaşım; Davranışlarında içtenlik ve samimiyetten uzak olma,
- Kıskançlık; Aile ilişkilerinde en tehlikelisi kıskançlık duygusunun kontrol edilememesi, karşıdakine rahatsızlık veya zarar verecek boyutlara taşınması, vb sebeplerle aile bireyleri arasında birbirlerine karşı öfke nöbetleri yaşanabilir.¹¹³

1.4.3. Öfke ve Saldırganlığın Aile İçinde Yansıması

Duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortam ailemizdir. Kendimiz ve çevremizdeki insanlarla ilgili oluşturacağımız duygusal tepkiler, bu duyguları oluşturan düşünce kalıpları ve duygularımızı ifade ediş şeklimiz büyük oranda aile içindeki yaşantı ve deneyimlerimize bağlıdır. Yetişkinlerin çocuklarına gösterdikleri duygular ve davranışlar kadar, eşlerin birbirleri arasındaki duygusal alışveriş de çocukların duygusal yaşamlarının çerçevesini belirlemede etkilidir.¹¹⁴ Sevgi ve saygı ortamında büyüyen çocukların daha hoşgörülü ve anlayışlı olması ne kadar doğalsa, sürekli kavga, gerilim, birbirlerini aşağılayan, saldırgan davranışlarda bulunan anne babaların yanında yetişen çocukların da saldırganlık ve şiddet içeren eğilimler göstermesi o kadar doğaldır.¹¹⁵ Çocuğun ilk iletişimi ve duygusal deneyimi aile içerisinde gerçekleştiği düşünüldüğünde, öncelikle aileden birini -anne veya baba- rol model olarak alması olasılığı yüksektir. Saldırganlığın öğrenilmesinde modeli örnek alma/içselleştirme en etkili yöntemlerden biridir.¹¹⁶ Ailesi içinde şiddet gören çocukların hepsi, yetişkinlik dönemlerinde şiddet uygulayan ana baba ya da eşlere dönüşmeseler de, şiddet uygulayan yetişkinlerin çoğunda çocuklukta aile içi şiddete uğrama ya da tanık olma hikayesi vardır.

Nesilden nesile aktarılan, hep basit haliyle şiddetin kendisi değil, bu durumu kuşatan duygusal atmosferdir. İçselleştirilen öfke, çökkünlük duyguları ve korku, bireyin tutum ve davranışlarını ömür boyu etkileyebilmektedir.¹¹⁷ Çocuklukta kendi anne babalarından şiddet gören bireyler, diğer bireylere veya ilerde kendi çocuklarına karşı

¹¹³ Aydın ve Değirmenci, *Öfke Kontrolü ve Motivasyon*, 51-52.

¹¹⁴ Goleman, *Duygusal Zeka*, 252.

¹¹⁵ Hayati Hökelekli, *Çocuk Genç Aile Psikolojisi* (İstanbul: Dem Yayınları, 2009), 37.

¹¹⁶ Hayati Hökelekli, *"Psikolojiye Giriş"* (İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2009), 39.

¹¹⁷ Işıl Vahip, "Evdeki Şiddet ve Gelişimsel Boyutu: Farklı Bir Açıdan Bakış", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, sy. 4 (2002): 313.

sevgi temelli bir ilişki oluşturma ve sevgiyle bağlanma yeteneğini geliştiremezler. Dolayısıyla kendi çocuklarına karşı iyi davranma modelinden yoksundurlar. Bildikleri tek davranış modeli saldırganlık ve şiddettir. Stres durumları engellenme hallerinde yapacakları; saldıрма, dayak atma, ya da çocukları ihmaldir çünkü kendi anne babasından böyle görmüştür.¹¹⁸ Yakın zamanlarda, onyedinci şehirde 1850 lise I,II,III öğrencisine uygulanan anket, toplumumuzda artan şiddet ve bu şiddette ailenin etkisini ortaya koymaktadır. Buna göre; öğrencilerin yüzde yetmişdördü ailesinde şiddet gördüğünü ifade etmiştir. Yine yüzde altmışbeşi kendisi de başkalarına şiddet uygulamıştır. Anne babasını birbirine şiddet uygularken görenlerin oranı yüzde ellibirdir. Öğrencilerin yüzde yirmidokuzu babasından, yüzde yirmidördü ağabeyinden, yüzde onyedisi de öğretmenlerinden şiddet gördüğünü belirtmiştir.¹¹⁹

Genellikle anne, baba, ağabey, dayı veya amca gibi aile içinden birinin bozuk bir kişilik yapısına sahip olması durumunda, bu kötü davranışın çocuğa yansıma olasılığı yüksektir. 214 hükümlü genç üzerinde gerçekleştirilen ve “Suçlu Çocuklarda Zekâ, Kişilik ve Yakın Çevre Özellikleri”ni konu edinen, araştırma sonuçlarına göre, hükümlü gençlerin birinci dereceden yakın akrabaları arasında, hüküm giymiş suçlu oranı yüzde ellidörttür.¹²⁰

Acımasızlık, merhametsizlik, saldırganlık ve şiddet öğrenilir. İnsanda genetik olarak şiddete yatkınlık olsa da bu tarz davranışlar asıl öğrenmeyle yerleşir. Ergen ailesinde sorun çözme yöntemi olarak neyi görürse onu benimser. Anne baba ne kadar aksine öğüt verseler de evde sorunlar kavga ile çözülüyorsa çocuk duyduklarını değil gördüklerini uygulayacaktır.¹²¹ Öfkenin başkasına şiddet olarak yönlendirilmesi, yukarıda da görüldüğü üzere bireyin yakınları veya dostları veya genellikle kendinden daha zayıf kişilere olabilir. Kişiler öfkelerini güç bakımından kendilerinden daha zayıf gördükleri, kadınlar, küçük kardeşler ya da çocuklara kolay ifade etmektedir. Çünkü, onların kendilerine güç yetiremeyeceğine ve onlardan kendilerine bir zarar gelmeyeceğine emindirler.¹²²

¹¹⁸ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 377.

¹¹⁹ Mahmut Yalın ve Faruk Can, “Gençler Hayatı Nasıl Algılıyor?”, *Diyanet Aylık Dergi*, sy. 183 (2007): 6-7.

¹²⁰ Haluk Yavuzer, *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna... Çocuk Psikolojisi*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008), 129.

¹²¹ Nevzat Tarhan, *Aile Okulu* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2010), 119.

¹²² Kısaç, “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, 73.

Çocuğun davranışlarında her ne kadar aile büyük oranda etkili olsa da içinde yaşanılan çevre ve kültürün -günümüzde özellikle- görsel medyanın etkilerini de göz ardı etmemek gerekir.¹²³ Günümüz medyası özellikle televizyon, sadece suç ve şiddet için değil, çocukların politik görüşlerini geliştirme, cinsiyet rollerini algılama, ırksal ve etnik tutumları, sosyal davranış oluşturma ve geliştirme vb toplumsal konular hakkında bilgi edinmek vb. bir çok önemli sosyal konusunda da etkin rol oynamaktadır. Günümüzde pek çok çocuk gününün büyük bir bölümünü televizyon karşısında veya şiddet içerikli bilgisayar oyunları oynayarak geçirmektedir. Bu şekilde televizyon çocuğun ana ve babasından sonra üçüncü - hatta çoğu zaman birinci- ebeveyni olmuştur.

Genellikle insanlar hoşlanmadıkları kişilere karşı daha fazla öfkelenme eğiliminde olmalarına rağmen, öfkelerini ifade ettikleri daha çok yakınları, arkadaşları ve sevdikleri olmaktadır. Pek çok kişi, öfkesini tanımadıkları insanlara ve yabancılarla karşı daha az ortaya koymaktadır. İnsanların öfkelerini daha çok yakın çevresi ve arkadaşlarına gösterme sebebi araştırıldığında, kişinin yakın çevresindekileri ve arkadaşlarını daha iyi tanıması olarak ifade edebiliriz. İnsanlar aile bireyleri ve yakın çevresindeki insanları daha iyi tanıdığından, onların verecekleri tepkileri bilirler ve duygularını daha rahat ifade ederler. Yine, aile ve yakın çevresindeki insanların da kendilerini daha iyi tanıdığı ve onların kendilerine diğerlerinden daha hoşgörülü olacağını düşünürler. Bunların dışında, aile, arkadaşlar, yakınlarla daha sıkı ilişkiler içinde olunması nedeniyle de öfkenin onlara yöneltilme oranı diğerlerine göre daha üst düzeydedir.¹²⁴ Diğer taraftan bizi öfkelendiren kişi ya da olay gücümüzün dışındaysa öfke yer değiştirir, gücümüzün yettiği kişi ya da nesnelere yönelir.¹²⁵ Onlar da öncelikle aile içinde daha güçsüz ve aciz olarak görülen çocuklar veya kadınlardır.

Aile içi öfke ve saldırganlığın etkileri bütün aile bireyleri üzerinde olumsuz sonuçlar doğurur. Ancak özellikle kadın ve çocukların bu etkiye daha açık oldukları söylenebilir.¹²⁶ Bu sebeple aile içi öfke ve saldırganlığın etkilerinin neler olabileceği ve nasıl bir sonuç oluşturabileceği tartışılmalıdır.

Aile içinde yaşanan şiddette, başta kadınlar olmak üzere eşler, çocuklar, kardeşler, yaşlılar, bakıma muhtaç olan engelliler hedef alınabilmektedir.¹²⁷

¹²³ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 374.

¹²⁴ Kısaç, "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri", 73.

¹²⁵ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 316.

¹²⁶ Suna Kaymak Özmen, "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları" *AÜ Eğitim Bilimleri Fak. Dergisi* 37, sy. 2 (2004): 29.

¹²⁷ Vahip, "Evdeki Şiddet ve Gelişimsel Boyutu: Farklı Bir Açıdan Bakış", 312.

1.4.3.1. Öfke ve Saldırganlığın Çocukta İhmal ve İstismar Olarak

Yansıması

“Çocuk” kavramı tarihi süreçte, toplumu oluşturan yapılar, inançlar, kültürler ve ekonomilerine göre farklı tanımlanan bir kavramdır. BM Çocuk Hakları Sözleşmesi 1. Maddesi çocuğun tanımını şu şekilde yapmıştır:

“Bu sözleşme uyarınca çocuğa uygulanabilecek olan kanuna göre daha genç bir yaşta reşit sayılma hariç, 18 yaşın altındaki her insan çocuk sayılır”. TCK madde 6’da da “henüz 18 yaşını tamamlamamış kişi” şeklinde tanımlanmaktadır.¹²⁸

Aile yaşamı bizim için ilk duygusal dersleri aldığımız okuldur; yakın ilişkiler potasında, kendimizle ilgili anlamlandırmalarımızı ve başkalarının bizim duygu ve davranışlarımıza ne şekilde tepkiler vereceğini; bu duygu ve davranışları nasıl değerlendirmemiz gerektiğini, tepkilerimizi gösterirken farklı seçeneklerimiz olup olmadığını umutlarımız, korkularımız ve öfkemiz gibi hislerimizi nasıl okuyup ifade edebileceğimizi öğreniriz. Bu duygusal öğrenmeler ana babanın çocuklarına sadece doğrudan yaptıkları ve söyledikleriyle kısıtlı değildir. Aynı zamanda onların kendi hislerini ifade etme tarzları ve aralarındaki etkileşim modeli vasıtasıyla da olur. Bu bakımdan bazı ana babalar duygusal üstün yetenekli bir öğretmenken, bazılarıysa oldukça gaddardır.¹²⁹

Ana babaların çocuklarına karşı tutumları, içinde yetiştikleri sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik şartları, kişilik özellikleri, eğitim düzeyleri, çocuğun kişilik özellikleri ve içinde yaşadıkları toplumun geleneksel çocuk yetiştirme usullerinden etkilenmektedir.

Çocuk istismar ve ihmali ise, çocuğun kişiliğini ve duygusal yaşamını doğrudan etkilemekte, ileriki yaşamında sağlıklı bir kişilik inşasına sebep olabilmektedir.¹³⁰ Ayrıca, çocuk istismar ve ihmali doğası gereği (aile içinde ve kapalı ortamlarda gerçekleşmesi, çocuğun bu durumu açıklamaması için tehdit edilmesi, çocukta suçluluk hissi oluşması, utanma, sevdiklerinin zarar görmesi ve onlardan uzaklaştırılmaktan korkması gibi sebeplerle) incelenmesi oldukça güç bir konudur.

Aile içi öfke ve saldırganlığın çocuk ihmal ve istismarı olarak yansımasını incelemeye başlamadan önce çocuk ihmal ve istismarı kavramlarını açıklamak faydalı olacaktır.

¹²⁸ 5237 Sayılı Türk Ceza Kanunu, madde: 6, bent: b.

¹²⁹ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 252.

¹³⁰ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları*, 376.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) çocuk istismarını şu şekilde tanımlamaktadır: “Çocuğun sağlığını, psikososyal ve fiziksel gelişimini olumsuz yönde etkileyen, bir yetişkin, toplum veya devlet tarafından bilerek veya bilmeyerek tüm davranışlar, çocuğa kötü muameledir.”¹³¹

Çocuk istismar ve ihmali bazen ayrı ayrı bazen da ihmal istismarın bir çeşidi olarak kullanılmıştır. İstismar; en genel anlamıyla çocuğun özellikle ebeveynleri veya bakıcıları tarafından fiziksel ya da duygusal olarak istismar edilmesi. Çocuk istismarı; çocuğun ihmal edilmesi, duygusal, fiziksel ve cinsel istismarını içine alan çok karmaşık, aynı zamanda tehlikeli bir sorunlar yumağıdır. Birçok durumda, çocuğun maruz kaldığı tecavüz ile eşanlamli olarak da kullanılmaktadır.¹³²

Diğer taraftan Cüceloğlu ve Naim’in de aralarında bulunduğu bazı bilim adamları çocuğun sağlığı, psikolojik ve fiziki gelişimini olumsuz yönde etkileyen, bir yetişkin, toplum veya devlet tarafından bilerek veya bilmeyerek yapılan hareket veya davranışlara çocuk istismarı, çocuğun sağlığı, psikolojik ya da fiziksel gelişimi için gerekli olan en temel ihtiyaçlarının karşılanmaması da çocuk ihmali olarak tanımlanmaktadır.¹³³

Çocuk ihmali genel olarak çocuğa karşı ailesi, ilgili kurumlar veya devlet olarak en temel sorumlulukların ifa edilmemesi olarak tanımlanabilir.

Toplum, devlet kurumları ve bireyler tarafından bir bütün olarak işlenen ihmal davranışı, çocuğun eşit hak ve özgürlüklerinden mahrum edilmek suretiyle en üst düzeyde gelişimini engelleyen veya kısıtlayan davranışların tümüdür. Çocuğun hamilelik ve doğumdan itibaren temel bakım ve beslenme ihtiyaçlarının yeterince ve doğru bir biçimde karşılanmaması gerekli tıbbi müdahalelerin geciktirilmesi ya da yapılmaması, anne babanın çocuğa karşı danışmanlık görevlerini yeteri kadar yerine getirmemeleri ve çocuğun tek başına bırakmak ihmal davranışının örneklerindedir.

İhmale nazaran aktif bir olgu olarak değerlendirilen istismar ise anne, baba veya bakıcının çocuğa zarar vermesi olarak gerçekleşir. Çocuk istismarı, bilinçli bir şekilde fiziksel zarar verme, duygusal istismar, cinsel istismar, çocuğun kötü veya yetersiz beslenmesine sebep olma, kendi çıkarı için kullanma, bunların ötesinde çocuğun normal

¹³¹ MEB, “Çocuk İstismarı”, erişim 02 Ağustos 2013, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/07/12/970601/icerikler/cocuk-istismar-nedir_602812.html .

¹³² Sirel Karakaş, “Psikoloji Sözlüğü”, *İstismar*, erişim 1 Ağustos 2015, <http://www.psikolojisozlugu.com/child-abuse-cocuk-istismari> .

¹³³ Ali Naim İnan, “Çocuk İhmal ve İstismarının Önlenmesi”, erişim 02 Ağustos 2015, www.sosyalhizmetuzmani.org/cocukistismariveonlenmesi.doc .

duygusal, zihinsel ve fiziksel gelişimini engelleyici ve kısıtlayıcı her türlü istismarı ve faaliyette bulunmayı içermektedir.¹³⁴

Çocuk istismar ve ihmali, çocuğun normal zihinsel, psikolojik ve fiziksel gelişimini kısıtlayıcı, duygusal, fiziksel, cinsel ihmal ve istismarı kapsamaktadır. Ancak bunlar arasında ayırım yapmak oldukça zordur. Bununla birlikte istismar ve ihmali birbirinden ayıran en önemli nokta istismar aktif, ihmal ise pasif bir olgu olarak değerlendirilmesidir.

Ben bu çalışmada istismar ve ihmali bir arada değerlendireceğim. Çünkü istismarın olduğu yerde ihmal de mutlaka vardır. Çocuk istismar ve ihmalinin en yaygın olanları; fiziksel istismar ve ihmal, duygusal istismar ve ihmal, cinsel istismar ve ihmal çeşitleridir.¹³⁵

Fiziksel İstismar ve İhmal; dışarıdan da görüldüğü için çocuklarda tespit edilmesi ve ortaya çıkarılması en kolay olan ihmal ve istismardır. Aynı zamanda kadınlar ve çocuklarda en sık karşılaşılan ikinci ihmal ve istismar çeşididir.

Fiziksel istismar, 18 yaş altı çocuk veya gencin anne babası veya bakmakla yükümlü kişiler tarafından sağlığını tehlikeye sokacak şekilde fiziksel olarak hasara uğratılması, yaralanması veya yaralanma ihtimalinin bulunması. 18 yaşından küçük çocuk veya gencin yetersiz besleme, giydirme, hijyen veya bakım vermeme neticesinde zarara uğratılması da *fiziksel* ihmaldir.¹³⁶

Fiziksel istismar ve ihmalin çocuklara yansımaları; sosyal ve toplumsal işlevsellik açısından pek çok eksiklikle kendini göstermektedir. Bu çocuklar çevreyle yakın ilişki kurmakta zorlandıkları için, ancak duygusal yoğunluğu az, çatışmalı, yüksek öfke ve istismar davranışı sergileyen ilişkiler kurabilmektedir. Fiziksel istismar ve ihmale maruz kalmış çocukların bilişsel becerilerde bozukluk ve akademik yönden de başarısızlığa sık sık şahit olunmaktadır. Bu çocuklarda -nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte- yüksek oranlarda nörolojik bozukluk gözlemlenmektedir. Fiziksel istismar ve ihmale uğramış çocuklarda saldırgan davranışlar ve suça eğilim en sık karşılaşılan sorunlar arasında yer alır. Fiziksel istismar ve ihmale uğramamış çocuklarda uğramayan çocuklardan daha yüksek oranda davranış bozuklukları ve karşı gelme bozukluğunun yanında intihar düşüncesi ve girişimlerinin çok daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Çeşitli psikopatik

¹³⁴Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 372.

¹³⁵ Bahar Gökler ve Yasemen Taner, "Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri", *Hacettepe Tıp Dergisi*" 35, sy. 2 (2004): 83.

¹³⁶ Gökler ve Taner, "Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri", 82.

kişilik bozuklukları, tehlikeli cinsel deneyimler, madde kullanımı, gibi sağlığı ciddi manada tehdit eden davranışlar, hiperaktivite, dikkat eksikliği, ve kaygı durum bozuklukları vb birtakım psikiyatrik hastalıklara da bu çocuklarda daha sık rastlanılmaktadır. Ağır fiziksel istismar olaylarında travma sonrası stres bozukluğu gözlemlenebilmektedir.¹³⁷

Anne babaları tarafından dayakla cezalandırılan çocuk veya ergen o suçun karşılığını ödediğini düşündüğü için bu olaydan ders almak yerine kendilerini cezalandıranları suçlayarak, onlara karşı kızgınlık, öfke, yabancılaşma ve saldırganlık konusunda kendisini dövenlerle özdeşleşme yoluna gitmektedir.¹³⁸ “Güce dayalı ceza” çocuğun davranış değişikliğinde etkili olmadığı gibi, çocuğa taklit edeceği bir rol model sunar ve ona başkalarının nasıl cezalandırılabilceğini öğretir.

Cinsel İstismar ve İhmal; Çocukların cinsel gelişimine gereği kadar önem verilmemesi, cinsel sömürü karşında korunmasız bırakılması ve ilgisiz kalınması, cinsel ihmal olarak adlandırılmaktadır. Cinsel istismar, kendi cinsel doyumunu için çocuğu kullanmak veya bir başkasının bu amaçla çocuğu kullanmasına izin vermektir. Bir yetişkinin cinsel haz almak amacıyla çocuğun cinsel organlarına dokunma, tecavüz etme, teşhircilik yapma,¹³⁹ çocuğu pornografi vasıtası olarak kullanma ya da pornografi izlettirme, fuhuş aracı olarak kullanma şeklinde de tanımlanabilir.¹⁴⁰ Hiç bir toplumda kabul görmeyen ve duygusal açıdan en büyük hasarı yaşatan cinsel istismar çoğunlukla aile içinde ve çocukla kan bağı olan kişiler (ensest) veya mutlaka çocuğun yakından tanıdığı kişiler tarafından yapılması anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Yapılan araştırmalar cinsel tacizin iki-beş yaşlar arasında bile oldukça yaygın (yüzde otuz) olduğunu ortaya koymuştur.¹⁴¹ Çocuk doğal olarak cinsellikten uzaklaşmaya çalıştığında, tacizci çocuğu yakinen tanıdığı için ya şiddet veya artık onu sevmeyeceğini söyleyerek tehdit eder. Tacizci ailenin kendi içinden biriye çocuk öbür aile fertlerinin kendisine kızacağını veya ondan dolayı utanç duyacağını düşünebilir. Hatta bu olayın duyulması halinde ailesinin

¹³⁷Gökler ve Taner, “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, 83.

¹³⁸M. Akif Kılavuz, “Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Ed. Hayati Hökelekli, (Ankara: Ankara Okulu Yay., 2002), 227.

¹³⁹Neriman Aral ve Figen Gürsoy, “Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal ve İstismarı”, *Milli Eğitim Dergisi*, erişim 02 Ağustos 2013,

http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/151/aran_gursoy.htm

¹⁴⁰Ali Naim İnan, “Çocuk İhmal ve İstismarının Önlenmesi”, erişim 03 Ağustos 2015, www.sosyalhizmetuzmani.org/cocukistismariveonlenmesi.doc .

¹⁴¹ MEB, “Çocuk İstismarı”, erişim 05 Ağustos 2013,

http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/07/12/970601/icerikler/cocuk-istismar-nedir_602812.html .

parçalanacağından bile korkabilir. Bu tarz duygu ve düşünceler çocuğun uzun süreler cinsel tacize maruz kalmasına sebep olur. Çoğu zaman cinsel istismarın fiziksel belirtisi yoktur, bu tür vakaların belirlenmesi oldukça güçtür.

Dünya genelinde cinsel istismara uğrayan çocukların yüzde otuzunun iki-beş yaş, yüzde kırkının altı-on yaş, yüzde otuzunun ise onbir-onyedi yaş grubunda olduğunu görülmektedir. Bu veriler bize dünya gelinde cinsel istismara uğrayan çocukların yüzde yetmişinin on yaş altı küçük yaş grubundaki çocuklar olduğu görülmektedir. İstismarcı ve tacizcilerin yüzde doksan altısı erkek, ve yüzde sekseni de çocuğun önceden tanıdığı birisidir.¹⁴²

Çocuk istismarı ve ihmali, ortaya çıkarılması son derece zor olduğu için istismara uğrayan çocuklar üzerinde kısa ve uzun vadeli sonuçlarını belirlemek için yapılan birçok araştırmada devletin hizmet kurumlarında tanısı konmuş çocuklarla çalışılmaktadır. Araştırmalarda fiziksel bulgulardan ziyade çocuk istismarı ve ihmalinin, çocuğun bilişsel, davranışsal, duygusal ve sosyal gelişimi açısından ne gibi olumsuzluklara yolaçabildiği tespit edilmiştir. Düşük benlik saygısı, güvensiz bağlanma, davranış problemleri, okul başarısızlığı, suça eğilim, yüksek depresyon düzeyi, kişilik bozukluğu, dissosyatif semptomlar, düşük IQ, akran ilişkilerinde bozukluklar, travma sonrası stres bozukluğu, içe kapanma veya saldırganlık, kendine zarar verme ve intihar, gelişimsel gecikme, uyku ve yeme bozuklukları, erken yaşta cinsel içerikli davranışlar gösterme bunlardan bazılarıdır.¹⁴³

Duygusal İhmal ve İstismar; Çocuğun sevilmemesi, ihtiyacı olan duygusal ilgi ve alakanın gösterilmemesi ve çocuğun şiddete maruz kalmasına müsaade edilmesi duygusal ihmal, duygusal yönden yoksun bırakma, değersizleştirme, kişiliğini örseleme, reddetme, utandırma, tehdit, sömürü, görmezden gelme, korkutma vb. durumlar da duygusal istismar olarak kabul edilmektedir. Duygusal istismar ve ihmal çocukluk döneminde yoğun olarak yaşanmasına rağmen, anlaşılması, fark edilmesi, tanımlanması ve yasal olarak kanıtlanması oldukça zor bir durumdur. Duygusal istismar, fiziksel ve cinsel istismarla beraber görülebildiği gibi tek başına da görülmektedir. Fiziksel ve cinsel istismara uğrayanların çoğu bunun sonucu olarak duygusal istismar ve ihmal de yaşar.

¹⁴² *Wikipedia* “Çocuk İstismarı”, erişim: 07 Eylül 20013,
http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_istismar%C4%B1

¹⁴³ Türkan Yılmaz Irmak, “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler”, (Doktora Tezi, Ege Üniversitesi SBE, 2008), 17.

Fiziksel istismar ve ihmal vakalarının yüzde doksanında duygusal istismar ve ihmale de maruz kalındığı saptanmıştır.¹⁴⁴ Anne babanın veya çevresindeki diğer yetişkinlerin çocukları yeteneklerinin üzerinde beklenti ve isteklerde bulunmaları bunu gerçekleştirebilmek için de baskı ve saldırganca davranışlar sergilemeleri de bir anlamda duygusal istismardır. Duygusal istismarın etkileri ömür boyunca kendini gösterebilmektedir. Ebeveynleri tarafından sürekli aşağılanan, eleştirilen, sevgi ve ilgi ihtiyacı gereği kadar karşılanamayan çocuklar, pasif bir kişilik yapısına sahip olmanın yanında, anti sosyal davranışlar gösteren ve kendine güveni olmayan kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çocukların zihinsel kapasiteleri normal olmasına rağmen, dikkat dağınıklığı ve öğrenme güçlüğü gibi sorunlar görülmektedir. Nitekim istismar çocuğun hem kişiliğinde hem de başarı oranını negatif yönde etkilemektedir.¹⁴⁵

Bu bilgilerden hareketle duygusal istismar davranışlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Duygusal yönden ihtiyaçlarını karşılamama (sevgi, saygı, güvende hissetme, değer verilme vb.),
- Suça yöneltme,
- Korkutma, tehdit etme, yıldırma
- Sık sık olumsuz eleştirme,
- Çocuğun yaşı ve gelişimsel kapasitesinin üzerinde istek ve beklentiler içinde olma,
- Kardeşler arasında ayırım yapma,
- Arkadaşları veya toplum önünde küçük düşürme,
- Aşırı baskı ve otorite kurma,¹⁴⁶
- Fiziksel ve zihinsel gelişimini engelleyici davranışlarda bulunma veya çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimi için gereken çabayı göstermeme,
- Şiddete tanık olma,

Ayrıca tüm fiziksel ve cinsel istismar çeşitlerinin aynı zamanda duygusal istismara sebep olması.¹⁴⁷

¹⁴⁴Gökler ve Taner, “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, 85.

¹⁴⁵ İrmak, “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler”, 18.

¹⁴⁶Ayşegül Akdemir, “Risk Altındaki Çocuklar ve Çocuk İstismarı” *Diyanet İşleri Başkanlığı Aileye İlişkin Sorunlar İstişare Toplantısı*, der. İlker Çalışkan vd., (Ankara: DİB yayınları, 2009), 206.

¹⁴⁷Bk. Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015), 191; Gökler ve Taner, “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, 86.

Bu konuda Güler ve arkadaşlarının Sivas'ta 143 aile ile, üç ay boyunca haftada en az bir defa yüz yüze görüşmek suretiyle yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; eşinden şiddet gören veya evinin geçimini üzerine alan annelerin çocuklarına babalardan daha çok duygusal istismar uyguladıkları ortaya çıkmıştır. Çocuklara anneleri tarafından yöneltilen duygusal istismar/ihmal davranışlarını incelediğimizde; annelerin (yüzde seksen bir nokta bir) çocuklarına sevdiklerini belli etmeme, (yüzde yetmiş yedi nokta altı) bağırma-azarlama davranışlarında bulduklarını belirtirken, (yüzde sekiz nokta dört) gibi çok daha düşük oranda ellerini ve ayaklarını bağlama, (yüzde iki nokta bir) odaya kapatma gibi duygusal istismar/ihmal davranışlarında bulduklarını belirtmişlerdir.¹⁴⁸

Duygusal istismar ve ihmal, bütün istismar ve ihmal çeşitleri arasında belirlenmesi en zor olan, diğer yandan etkisi ömür boyu devam eden istismar ve ihmal çeşididir. Yetişkinlerin duygusal ihmal ve istismar içeren davranışları karşısında gencin huzursuz, gergin ve kaygılı olma, kendini algılamada olumsuzluk, değersizlik duyguları geliştirme, aileden uzaklaşma, içe dönme, bağımlı bir kişilik geliştirme, uyumsuz ve saldırganca tepkiler verme, gibi belirtiler ortaya çıkabilir.¹⁴⁹ Duygusal olarak istismara uğrayan çocuklarda gözlenebilecek sonuçları ise şöyle özetleyebiliriz:

Duygusal istismar ve ihmale maruz kalan özellikle okul öncesi çocuklarında sallanma, parmak emme, ısırma, altını ıslatma, hiperaktivite ve yeme bozuklukları, görülmektedir. Yine bu çocuklarda aşırı pasiflik, aşırı içe dönüklük, her şeye boyun eğme, dış kontrol odaklı olma, uyku bozuklukları, mantıksız istekler, aşırı kaygı, olumsuz benlik algısı, depresyon, fobiler, yıkıcılık, hırsızlık, zulmetme, obsesyonlar gibi nevrotik reaksiyonlar ve yalan söyleme gibi anti sosyal davranışlar, intihar girişimi veya intihar, hafıza bozukluğu, bilişsel ve duygusal gelişmede duraklama ve gerileme, konsantrasyon bozukluğu, uyum bozukluğu, başarısızlık, güdü azlığı, zeka geriliği, yapay olgunluk gibi bulgular da görülmektedir.¹⁵⁰

Çocuk ihmal ve İstismarı; ya aileden (anne – baba veya çocuk) çevreden kaynaklanan nedenlerden dolayı ortaya çıkabilir. İlk olarak Browne tarafından ortaya atılan, daha sonraları çocuk ihmal ve istismarının yaygın olduğu gelişmiş ülkelerde de uygulanan “Risk Etmenleri Tarama Ölçeği” oluşturulmuştur. Böylece, belirli alandaki

¹⁴⁸ Nuran Güler vd., “Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal Ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 24, sy.3, (2002): 130.

¹⁴⁹ Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 197.

¹⁵⁰ Osman Göde, vd., “Eğitim Bütünlüğü İçinde Sporun Duygusal İstismara Uğrayan Ergenlerin Benlik Kavramlarına Etkisi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (Özel Sayı)* 7, (2000): 29 22-34.

tüm ailelere bu ölçek uygulandığı zaman çocuklarını istismar etme ihtimali olan aileler önceden tespit edilip önlem almak mümkündür.

Aileye ait nitelikler tarama ölçeğinde şu şekildedir:

- Aile içi şiddet.
- Anne babanın ilgisiz, hoşgörüsüz ve aşırı kaygılı olması.
- Ailede işsizlik.
- Erken doğum veya doğum ağırlığının düşük olması.
- Anne babadan biri ya da her ikisinin üvey olması veya evde beraber oturan başka kişilerin olması.
- Anne babanın biri veya her ikisinin de kendi çocukluklarında istismar veya ihmale maruz kalması.
- Anne babanın ayrılması ya da tek ebeveynli yaşama.
- Küçük yaşta anne olma (21 yaş altı).
- Anne babanın ruh sağlıklarının bozuk olması.
- Anne babanın alkol veya madde bağımlısı olması.
- Doğumlar arasında 18 aydan daha kısa zaman olması.
- Bebeğin doğum sonrasında 24 saatten daha uzun bir zaman annesinden ayrı kalması.
- Bebeğin engelli doğması.¹⁵¹

Ayrıca,

- Ailede çocuk sayısının fazla olması
- Anne babanın eğitim seviyelerinin düşük olması.
- Ailenin gelir seviyesinin düşük olması.
- Anne babanın
- Anne babanın çocuklarından yüksek beklentide olmaları ve çocukların ebeveynlerinin bu beklentilerini karşılayamamaları.
- Ebeveynlerin bozuk kişilik yapısında olması.¹⁵²

Bunlardan başka bazı sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel özellikler ailede sıkıntı yaşatarak çocuğun ihmal ve istismarına neden olabilir. Aile için en önemli stres kaynaklarından biri olan ekonomik yetersizlik; işsizlik, yoksulluk, borçlanma şeklinde ortaya çıkabilir. Aynı zamanda iyi beslenememe, yetersiz ve sağlıksızlık ev koşulları,

¹⁵¹ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 201.

¹⁵² Taner ve Gökler, “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, 87.

gibi sorunları da yol açabilir. Özellikle toplumumuzdaki geleneksel abi rolünü benimsediklerinde evdeki duygusal ve psikolojik baskıdan daha öteye şiddete varan durumlar ortaya çıkabilmektedir. Ve maalesef bu durum kız çocuklarının ruh sağlığı bozuk olarak yetişmesine neden olabilmektedir.

1.4.3.2. Öfke ve Saldırganlığın Kadına Şiddet Olarak Yansıması

Aile içerisinde öfke ve saldırganlığın yöneltildiği diğer bir grup da kadınlardır. Kadınlar aile içinde sahip oldukları ya da olamadıkları ekonomik, psikolojik veya sosyal koşullar sebebiyle sık sık öfke ve saldırganlık ihtiva eden davranışlarla karşılaşmaktadırlar.

Öfke ve saldırganlığın kadına yönelik yansımaları cinsiyete dayanan, ona zarar veren ve inciten, ruhsal, fiziksel ve cinsel yıkımla sonuçlanma ihtimali olan, toplum içinde veya özel hayatında kendisine baskı uygulanması ve keyfi olarak özgürlüklerinin kısıtlanmasına sebep olan her türlü davranışı kapsamaktadır.¹⁵³

Fiziksel açıdan daha güçlü olan erkeğin korkutmak, kontrol etmek, cezalandırmak, baskı kurmak ve güç gösterisinde bulunmak amacıyla fiziksel anlamda kendinden daha güçsüz olan kadına şiddete yöneldiği görülmektedir. Aile içinde kadınların yaşadığı şiddetin çeşitlerini kısaca şöyle ifade edilebilir:

1. Sevgi, sempati ve anlayış görememe anlamına gelen duygusal-psikolojik şiddet,
2. Fiziksel ve duygusal ilgiden yoksunluk anlamında ihmal,
3. Tehdit, küçümseme, aşağılama, bezdirme, sindirme vb.den oluşan sözel şiddet,
4. İtip kakma, dövme, yaralama, tokatlama, yakma vb.den oluşan fiziksel şiddet,
5. Fiziksel şiddette bir üst boyut olan tecavüz, ensest ve fahişeliğe zorlanma gibi çeşitlerle ortaya çıkan cinsel şiddet.¹⁵⁴

BM tarafından düzenlenen Dördüncü Dünya Kadın Konferansı Eylem Platformu (1995)'de kadına yönelik şiddeti; kadının fiziksel, cinsel veya psikolojik zarar görmesiyle veya acı çekmesiyle sonuçlanan veya sonuçlanması muhtemel olan bu tip hareketlerin tehdidini, baskıyı veya özgürlüğün keyfi engellenmesini de içeren; ister

¹⁵³ Suna Kaymak Özmen, "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları", *AÜ Eğitim Bilimleri Dergisi* 37, sy.2 (2004): 33, erişim tarihi: 23 Ocak 2018, <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423870024.pdf>.

¹⁵⁴ Ayten Zara Page ve Merve İnce, "Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme", *Türk Psikoloji Yazıları* 22, sy.11 (2008): 82, erişim tarihi: 23 Ocak 2018, http://www.aytenzara.com/wp-content/uploads/2012/02/Makaleler_TPD_AileİçiŞiddetKonusundaBirDerleme_Aralık_2008.pdf.

toplum önünde ister özel hayatta meydana gelmiş olsun, cinsiyete dayalı her türlü şiddet” şeklinde tanımlanmaktadır. Kadını küçük düşüren resim, yazı vs. materyallerin internet ortamında yayımlanmak suretiyle dijital alanda oluşan şiddet de kadına yönelik şiddet ve istismar olarak tanımlanmalıdır.

Bazı psikologlar tarafından kısa süreli delilik olarak adlandırılan öfke, hoş gitmeyen bir durum, bir engel karşısında veya iyi şeyler yapıp da takdir görmediğinde hiddet ve kırgınlık olarak ortaya çıkar. Kendini kabul ettirme ve üstünlük eğilimi güçlü olan ve bunu azaltabilecek ya da engelleyebilecek en küçük bir uyarımla karşılaştığında öfkelenenlerin sayısı oldukça yüksektir. Öfke çoğu zaman kişinin bir başkasının zararı pahasına kendi değerini yükseltmeye çalıştığı düşmanca bir tutumu ifade etmektedir. Korku öfke duygusuyla birlikte tezahür ettiğinde saldırganlık eğilimi ortaya çıkar.¹⁵⁵ Kadın ve erkeklerin beyinleri farklı çalışır; kadın morali bozuk olduğunda, kendini kötü hissettiğinde ya da engellendiğinde duygularını çoğunlukla ağlayarak dışa vurur, erkek de, bu durum öfke şeklinde yansıtılır.¹⁵⁶

Aile içi öfke ve saldırganlığın yansıması olarak şiddet farklı toplumlar ve farklı toplumsal yapılarda ortak özellikler göstermesi şiddetin temelde erkek egemen toplum yapısından kaynaklandığı tezini güçlendirmektedir. Bu sebeple kadına yönelen şiddetin daha iyi kavranmasında, özel ve kamusal alanda iki cins arasındaki güç dengesizliğinin tetkik edilmesi gerekir. Farklı toplumsal oluşumlarda aile içinde kadının konumu fazlaca değişmemektedir. Kadının aile içindeki konumu, erkek merkezli veya erkeğe göre konumlanmakta ve kadına bir anlamda dayatılan “iyi anne”, “iyi eş”, “iyi ev hanımı” vb. kimlikleri küçüklükten itibaren yaşadığı sosyalleşme sürecinin bir sonucu gibi anlayarak baştan kabullenmekte ve adeta kendisinin de bağımsız bir şahıs olduğunu reddetmektedir. Kadının, kabullenmek durumunda kaldığı şablonlara ters düşen tutum ve davranışlarını, erkek doğrudan kendi egemenliğine karşı bir tehdit şeklinde kavramakta, bu yüzden aile içinde kadına yönelik şiddet ihtimali artmaktadır. Toplumsal süreç bakımından ekonomik, psikolojik, sosyal ve kültürel manada şiddete karşı kuvveti olmayan kadın, şiddeti olağanlaştırmak suretiyle aile hayatını sürdürmektedir. Kadın fiziksel şiddet dışında kalan ekonomik, duygusal, sosyal çevreden dışlanma vb. şiddet çeşitlerini yaşadığının çoğu zaman farkına bile varamamaktadır.¹⁵⁷

¹⁵⁵ Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, 101.

¹⁵⁶ Nevzat Tarhan, *Var mı Beni Anlamak İsteyen: Gençlik Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yay. 2012), 49.

¹⁵⁷ Kaymak Özmen, “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları”, 33.

Türkiye’de aile içi şiddet ve boyutlarının araştırıldığı çalışmalar oldukça azdır. Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü’nün araştırmalarının yanında Ayşe Gül Altınay ve Yeşim Arat’ın 2006-2007 yılları arasında, elli altı ilde 1800 evli kadınla görüşülerek, onsekiz ay süren son yılların en geniş çaplı araştırması yapılmıştır. Bu araştırmanın en önemli neticelerinden biri Türkiye’de her üç kadından birinin fiziksel şiddete maruz kaldığı, bir diğeri ise her on kadından dokuzunun dayacağı haklı görmemesi olmuştur. Türkiye örneğinde, “hayatı boyunca” eşinden en az bir defa fiziksel şiddet görmüş kadınların oranı yüzde otuz beş, Doğu, Güney Doğu örneğinde ise yüzde kırktır.¹⁵⁸ . Araştırmanın dikkat çeken diğeri bir sonucu ise, üniversite ve üstü eğitim görmüş her altı erkekten birinin eşini fiziksel şiddete ve maruz bıraktığı şiddete uğrayanların yarısının bu durumu daha önce hiç kimseye anlatmadıklarını belirtmeleridir. Araştırma, öğrenim düzeyi arttıkça erkeklerin fiziksel şiddet gösterme oranı artarken, fiziksel şiddete maruz kaldığını söyleyen kadınların sayısının azaldığını ortaya koymaktadır. Okur-yazar olmayan kadınlardan en az bir defa fiziksel şiddete uğradığını söyleyenlerin oranı yüzde kırk üç, iken yüksek öğrenim almış kadınlar arasında oran yüzde onikiye kadar inmektedir. Yine aynı araştırmada kendileri tanışıp anlaşarak ve aynı zamanda ailelerinin de rızasıyla da evlenenlerin yüzde yirmisekizinin, görücü usulüyle evlenenlerin ise yüzde otuzyedisinin hayatlarında en az bir kez fiziksel şiddete uğradığı, fakat bu oranın, ailelerin onayı olmadan kendileri tanışıp anlaşarak evlenenlerde yüzde kırkdokuzuna çıkmaktadır. Daha önceki araştırma sonuçlarının tersine bu araştırmaya katılan örnekte kadınların onda dokuzu erkeğin şiddet uygulamasının hiç bir haklı nedeni olmayacağını ve şiddet uygulayan erkeklere kesinlikle ceza verilmesini istemektedir. Yine, kadınların gelir düzeyinin kocalarından daha fazla olmasının dayak riskini en az iki kat artırdığı ve çocukken şahit olunan veya maruz kalınan şiddetin erkeklerin şiddet uygulama riskini, kadınların ise şiddete uğrama riskini iki kat artırdığı da ulaşılan önemli sonuçlar arasındadır.¹⁵⁹

Literatürde aile içi şiddete maruz kalanların asıl kadın ve çocuklar olduğu belirtilmekte, şiddeti uygulayanların ise genellikle erkekler olduğu gösterilmektedir. T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu raporlarında kadınlara şiddet uygulayanların yüzde doksantısından fazlasını erkekler, şiddete maruz kalanların yüzde doksantısından fazlasını

¹⁵⁸ Ayşe Gül Altınay ve Yeşim Arat, *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, (İstanbul: TÜBİTAK Destekli Araştırma, 2008), 79.

¹⁵⁹ Altınay ve Arat, *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, 81.

kadınlar ve çocukların oluşturduğu bildirilmektedir. Türkiye’de 1994’de Mor Çatı’ya son üç yılda başvuranlar arasında yapılan incelemede kadınların yüzde seksenyedi nokta altısı ile fiziksel şiddete maruz kaldığını belirtmektedir. Bunu yüzde altmışbuçukla duygusal/ psikolojik şiddet, yüzde otuz nokta sekizle sözel şiddet izlemektedir.¹⁶⁰

Güler ve arkadaşları 2005 yılında onbeş-kırkdokuz yaş aralığında ve Sivas ilinde ikamet eden 162 evli kadınla yaptıkları araştırma sonucunda kadınlardan yüzde kırk nokta yedisinin aile içi şiddete maruz kaldığı, bunlardan yüzde doksanbiri kadının eşi, yüzde yirmiiki nokta yedisi eşinin yakınları, yüzde ondokuz nokta yedisi ise kendi yakınları tarafından gerçekleştirildiği ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan kadınlar şiddetin en çok kadınlarla çocuklara uygulandığını belirtmiştir. Bu kadınlara şiddetin tanımını sorulduğunda ise yarısından fazlası şiddeti fiziksel şiddet olarak tanımlamıştır. Şiddeti kadınların yüzde kırkyedi nokta dördü sözel şiddet, yüzde yirmibir nokta dördü ise duygusal şiddet olarak nitelendirirken kadınlardan hiç birinin şiddeti cinsel veya ekonomik şiddet olarak nitelendirmemesi araştırmanın dikkat çeken yanlarından biridir. Kadınlar tarafından cinsel veya ekonomik şiddetin tanımlanmamış olmasının nedeni bu konuda bir bilgi eksikliği olabileceği gibi aile içinde bu tarz durumların yaşanabileceği ancak paylaşılamayacak kadar mahrem bir konu olduğunu düşünmelerinden de kaynaklanabilir. Burada bireylerin aile içi şiddete bakış açısının içinde yaşadıkları toplumun sosyo-kültürel değerleri üzerinden şekillendiğini vurgulamak önemli bir ayrıntıdır. Aynı şekilde bu durumu destekleyen başka bir bulgu da İstanbul’da bir sağlık ocağından hizmet alan kadınların şiddetle ilgili görüşlerinin alındığı araştırmadır. Araştırma sonuçlarına göre 146 kadının eşinden gördüğü şiddeti makul görüp onaylaması bu durumun kadınların aile içi şiddete maruz kalma ihtimalini artıran bir neden olduğunu göstermektedir. Buna göre, kadınların yüzde kırkikibuçuğu çocukların bakımlarını aksattıklarında yüzde kırkbir nokta sekizi de kocalarına karşılık verdiklerinde en çok dayacağı hak ettiklerini düşünmektedirler. Çocukken aile içerisinde babanın anneye uyguladığı şiddete tanıklık etmek de -şiddete maruz kalma/şiddeti hak ettiğini düşünme noktasında- büyük ölçüde bir risk taşıdığı ortaya konulmuştur. Aynı şekilde bu çalışmada yukardaki bulgulara benzer olarak, kırkbir nokta dört kadın kocaları tarafından fiziksel şiddete maruz kaldığını söylemiş, bunlarından yüzde

¹⁶⁰ T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. “Aile İçi Şiddetin Sebep ve Sonuçları (Aralık 1993- Aralık 1994)”, Yayın no: 86, (Ankara: 1995), 27, erişim 12 Şubat 2018, <https://docplayer.biz.tr/327589-Aile-ici-siddetin-sebep-ve-sonuclari.html>.

yetmişaltı nokta yedisi kendileri de çocuklarına karşı fiziksel şiddet uyguladıklarını söylemiştir. Bu sonuçlarda elde edilen en önemli bulgulardan biri de, çocuk sayısındaki artış ile annenin eşinden şiddet görüyor olmasının annenin çocuğa fiziksel şiddet uygulamasıyla ilişkili olmasıdır. Vahip ve Doğanavşargil tarafından yapılan araştırma sonucu da çocuklukta fiziksel şiddet öyküsü ile kendi çocuğuna kötü davranma arasında anlamlı ilişki olduğunu desteklemektedir.¹⁶¹

1.4.4. Öfke İfade Tarzları

İnsanları psikolojik ve fizyolojik olarak etkileyen bir duygu olarak öfke, doğru ifade edilmesi de oldukça güçtür. Bu sebeple öfke ifade tarzı, kişilik özellikleri, çevre, duygu durumu, kalıtım, alınan eğitime vb durumlara göre değişiklik göstermektedir. Psikoloji bilimine göre öfke üç tarzda ifade edilir:

- Öfkenin İçe Yönelmesi (Öfke İçte)
- Öfkenin Dışa Yönelmesi (Öfke Dışta)
- Kontrol Edilen Öfke (Öfke kontrolü)¹⁶²

Öfkelerini, kendini ve ilişkilerini açıklığa kavuşturup, farkındalığını artırmak için kullanma konusunda insanların çoğu herhangi bir yardım almamış, almayı da düşünmemektedir. Çoğu zaman bireylere öfke konusunda öğretilenler öfkeden korkma, öfkeyi tamamen inkar etme, öfkeyi yanlış hedeflere veya kendisine çevirmeye yönelik davranışlardır.¹⁶³

Öfkenin içe yönelmesi, öfkeyi tamamen baskılamak, içe atmak şeklindedir. Birçok insan yıllarca öfkesini içine attığını bile fark edemeyebilir. Çünkü bu tipler kendilerinin öfkeli olduğunu dahi kabullenemezler. Öfkelerini dışa yansıttıklarında kötü şeylerin yaşanması veya karşılarındakileri incitmekten çekinirler.¹⁶⁴ Özellikle kadınların olumsuz duygularına açıktan ifade etmesi toplumların çoğunda pek hoş karşılanmaz. Bilakis küçük yaşlardan itibaren ‘iyi kız’ olmaları hemen hemen bütün toplumlarda rağbet gören bir doktrin haline gelmiştir. Bunun aksi bir davranış da ‘şirretlik’ olarak değerlendirilmiştir. Böylece toplumda kabul ve saygı görmenin teminatı gibi algılatılan

¹⁶¹ Nuran Güler, vd. “Kadının Aile İçinde Yaşanan Şiddete Bakışı”, *CÜ Tıp Fak. Dergisi*, 27, sy.3 (2005): 54.

¹⁶² Bu konuda Bkz: Necmi Karslı, “Öfke Kontrolü Ve Dindarlık İlişkisi”, 51.

¹⁶³ Rita L. Atkinson vd., *Psikolojiye Giriş*, 496.

¹⁶⁴ Robert Alberti ve Michael Emmons, *Mükemmel Doğrunuz*, çev: N. Çelebioğlu (İstanbul: Nokta Yayınları, 2005), 142.

iyi kız olma çabası bazen öfkelenmek için geçerli bir sebep olduğu halde inkar etme veya tamamen içine atma yoluna gidilir. Tüm bunlar öfkenin etkili bir şekilde ifade edilmiş tarzını engeller. Daha etkili yöntemler öfkenin kabul edilmesini, öfkenin gerçek nedenlerinin araştırılmasını ve öfkenin kontrol edilmesini gerektirmektedir.¹⁶⁵

Dışa yönelmesi durumunda öfke, sözlü veya fiziksel şiddet, küfür, saldırganlık, alay etme ve dedikodu yapma vb. şekillerde tezahür eder. Dışa yöneltilen öfke de tıpkı içe yöneltilen öfke gibi öfkeye yol açan problemleri çözmekten ziyade yeni öfke problemlerinin ortaya çıkışına zemin hazırlar.¹⁶⁶

Böddeker kişilerin öfkelerini yenmede başvurdukları yolları **öfkelerini ifade etme, bastırma ve sakinleşme** olarak üç başlık altında ele almaktadır. Davies de, öfkenin **içsel** veya **dışsal** olarak iki şekilde baskılandığını, öfke içsel olarak baskı altına alınırken, düşüncelerin ve ahlaki normların rol oynadığını, öfke dışsal olarak baskılandığında ise, davranışın neticelerinin rol oynadığını ifade etmektedir. Öfke kontrolü yönünden incelendiğinde de, mizah kullanma, uzlaşmacı, barışçıl ve esnek olma, gevşeme, sorunu tanımlama ve kabullenme, sorunla yüzleşme, sorun çözme ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, duygu ve düşüncelerini karşı tarafla paylaşma, düşünce tarzında değişiklik, öfkenin ve öfke nedeninin farkına varabilme, öfkeyle gerçekçi ve doğru bir şekilde mücadele etme, içinde bulunduğu ortamdan bir süreliğine uzak kalma, öfkeyi uygun bir tarzda ifade etme, geçmiş deneyimlerinde öfke kontrolünde kullandığı fonksiyonel becerileri kullanma ve kendi dahilinde olmayan olayların öfkeye sebep olduğunu fark edebilme vb. becerilerini kazanmak etkili olmaktadır. Bireysel ve toplumsal mutluluk, sosyal uyum ve psikolojik sağlık perspektifinden ele alındığında; öfkeyi kontrol etme mahareti kişilerin kazanmaları gereken en önemli becerilerden biri olduğu açıkça görülecektir.¹⁶⁷

1.4.5. Öfke Kontrolü

Duygu ve heyecanları sınıflandırma noktasında görüş birliği olmamakla beraber kızgınlık, korku, hüznün, neşe, nefret, yakınlık, umut ve hayret “temel duygular” olarak

¹⁶⁵ Lerner, *Öfke Dansı*, 16.

¹⁶⁶ Necmi Karşı, “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi”, 52.

¹⁶⁷ Ahmet Buğa ve Eyyüp Özkamalı, “Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 6, sy. 2, (2010): 51.

önerilmiştir. Ayrıca duygularımızın olumlu-olumsuz ve kuvvetli-zayıf duygular olarak kategorize edilebileceği belirtilmiştir.¹⁶⁸ Olumsuz bir duygu olarak nitelendirilen öfke, genellikle şiddet, kızgınlık, zorbalık ve saldırganlık gibi kavramlarla ilişkilendirilmektedir.

Baltaş'a göre, öfke ve kızgınlığından dolayı insanın kendini suçlu hissetmesi doğru bir şey değildir. Öfkenin amaca yönelmesi ancak sağlıklı bir şekilde dışlaştırılmışsa mümkündür. Çoğunlukla öfke toplumsal olarak kabul edilebilir bir tarzdadır ve uzun vadede bireye fayda sağlaması mümkündür. Öfkenin sağlıksız dışsallaştırılması ve öfke kontrolünün yapılamaması ise saldırganlık ve şiddet tarzındadır ve en büyük zararı öfkeli bireyin kendisine verir. Yapıcı olarak kullanılan öfke ise bireye zihinsel ve bedensel güç kazandırır.¹⁶⁹

Öfkenin birtakım özelliklerinin bilinmesi ve tanınması kontrol edilebilmesi için gereklidir. Öfkeye neden olan durumlar nelerdir, aynı durumda neden bir takım insanlar öfkelenmezken diğerleri öfkelenmektedir, öfkelerini en fazla hangi durumlarda ve kimlere karşı ifade etmektedirler, öfkelenildiğinde insanda ortaya çıkan fizyolojik ve bedensel bulgular nelerdir vb. sorulara cevap verilmesi gerekir. Bu tarz sorulara verilecek cevaplar, öfkenin özellikleri ve düzeyinin ortaya çıkarılmasına katkı sağlayacaktır. Neticede öfkenin, kişiyi harekete geçiren olumlu gücü ortaya çıkarılarak öfkeyle daha kolay bir şekilde başa çıkılmasına yardımcı olacaktır.¹⁷⁰ Önemli olan Aristo'nun da ifade ettiği gibi; doğru zamanda, doğru kişiye, doğru biçimde, doğru gerekçeyle, doğru düzeyde öfkelenmektir.

Doğru zamanda doğru düzeydeki öfkenin olumlu yanı bize sınırlarımızın ihlal edildiğini bildirmesidir. Bir ülkenin radar savunma sistemi gibi öfke duygumuz da incinme ve kontrol altına alınma tehlikesi altında olduğumuzu bildirerek, bir “erken uyarı sistemi” görevi de yapabilir. Aynı zamanda öfke bir sorunu çözerken güçlü olduğumuzu hissetmemizi sağlar. Kendimizi ve sevdiklerimizi korumamız için bizi harekete geçirir, enerji verir.¹⁷¹

¹⁶⁸ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 263.

¹⁶⁹ Ebru Çavun, “Öfke”, *Mediko Sosyal Merkezi Gençlik Merkezi*, erişim 24 Mayıs 2018, <https://docplayer.biz.tr/11501039-Ofke-dr-eburu-cavun-mediko-sosyal-merkezi-genclik-danisma-merkezi.html>.

¹⁷⁰ İbrahim Kısaç, “Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler”, *GÜ. Gazi Eğitim Fakültesi*, 25, sy.2 (2005), 72-73, erişim 21 Mart 2019, <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77251>

¹⁷¹ Cloud ve Townsend, *Sınırlar*, 120.

Aslında duygusal sağlığımızın anahtarı, bize sıkıntı veren duygulara hâkim olabilmektedir. Fazla yoğun uzun süreli aşırı duygular dengemizi bozar. Tabii ki bu her zaman tek tip duygulanım içerisinde olmamız gerekir anlamında değildir. Acı çekmenin duygusal hayata ve yaratıcılığa etkisi büyüktür. İnişler en az çıkışlar kadar hayatımıza lezzet katar, ama bunların da dengede olması önemlidir. Kalbin matematiğinde bireyin kendini iyi hissedebilmesi olumlu/olumsuz duyguların denge durumunda olmasıyla mümkündür. Yapılan araştırmalar da bunu desteklemektedir. Yani hiç olumsuz duygu yaşamayan ya da daha az olumsuz duygu yaşayanlar değil olumlu ve olumsuz duygularını dengelemeyi öğrenenler daha mutlu, ruhsal açıdan daha sağlıklıdır.¹⁷² Ama özellikle duygusal iniş çıkışların sıkça yaşandığı için “normal şizofrenik dönem”¹⁷³ olarak kabul edilen ergenlik döneminde duyguları dengelemek oldukça güçtür.

Diğer bütün duygular gibi öfke de zaman kavramı tanımaz. Tehlike –engellenme veya saldırganlığı tehlike olarak algılarız- ister iki dakika ister yirmi sene önce meydana gelmiş olsun, öfke kendiliğinden eriyip gitmez. Öfkeyle uygun bir şekilde çalışılması gerekir, yoksa içimizde yaşamaya devam eder.¹⁷⁴

Duygularımızı kontrol etmek tam günlük dikkat gerektiren bir iştir. Gün içerisinde kendimizi iyi hissetmek için bilinçli bir takım faaliyetlerde –TV izleme, sevdiğimiz arkadaşlarımızla birlikte olma, kitap okuma vb- bulunabiliriz. Psikanalitik kurama göre, duygusal olarak sağlıklı bebekler kendilerine bakan kişilerin onları yatıştırma/sakinleştirme biçimlerini ne kadar başarılı uygularlarsa duygusal beynin iniş çıkışlarından da o oranda daha az zarar görür. Beynimizin hangi duygunun rüzgârına ne zaman kapılacağını kontrol altına almamız neredeyse imkânsızdır. Ancak duygularımızın ne kadar süreceğini belirlemek bir ölçüde imkân dâhilindedir. Burada söz konusu günlük hayatta yaşanan basit kaygı, üzüntü, kızgınlıklar değildir, bunları zaman içerisinde sabırla atlatabiliriz. Fakat bu duyguların yoğun olması ve normalden daha uzun sürmesi halinde rahatsızlık veren sonuçlara, yani kontrolsüz öfke, depresyon ve kronik kaygı durumuna kayar.¹⁷⁵

Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel

¹⁷² Goleman, *Duygusal Zeka*, 90.

¹⁷³ Nevzat Tarhan, *Aile Okulu Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*, Timaş Yay. İstanbul, 2010, s.118.

¹⁷⁴ Could ve Townsend, *Sınırlar*, 121.

¹⁷⁵ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 91.

etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme, duyguları denetleme, girişkenlik gibi becerilerle yakından ilgilidir.¹⁷⁶

Aşırı öfke ve saldırganlık çocuk ve ergenlerde de yetişkinlerde de yaşamın birçok safhasında problem yaratan ve işlevselliği bozan bir sorundur. Çocuk ve ergenlerde öfkenin okuldan kaçma, akademik başarısızlık, okulu bırakma gibi eğitimle ilgili zorluklarla, akran ilişkilerinde sorunlar yaşama ve onlar tarafından reddedilme, alkol, sigara, uyuşturucu madde kullanımıyla, suç işleme, hatta intihar davranışıyla da ilişkili olduğu bilinmektedir.¹⁷⁷

Ayrıca çocuk ve ergenlerde gözlemlenen öfke ve saldırganlığın içinde bulunulan gelişimsel dönemde yarattığı problemlere ek olarak, zaman içinde kalıcı olabileceği ve ileri yaşlarda da suç işleme ve anti-sosyal davranışlar gibi sorunlara dönüşebileceği pek çok araştırmada da ortaya konmuştur.¹⁷⁸

Öfke esnasında ortaya çıkan ve bize öfkeyi tanıtan bir takım işaretler öfke kontrolü konusunda bize yardımcı olacaktır. Öfke doğrudan ve açıkça gözlenebilen sözel ve davranışsal belirtilerle ortaya konacağı gibi, yine sözel veya davranışsal olarak, doğrudan olmayan tarzlarda da ifade edilebilir. Tokat, tekme atma, vurma, küfür etme veya tehdit etme, yüksek sesle konuşma, hata arama, aşırı eleştirel olma, saldırgan ve tartışmacı bir tavır içinde olma, suçlama, isim takma, dedikodu yapma, alay etme, önyargıyla yaklaşma, şüphencilik, , öfke nöbetleri geçirme gibi açıkça çevreye zarar vermeyi veya kişinin başkalarını incitmeyi istediğini gösteren fiziksel ve sözel tacizler öfkenin genellikle doğrudan gözlemlenebilen belirti ve işaretleri olarak tanımlanabilmektedir¹⁷⁹

Öfke kişide başkalarıyla işbirliğini reddetme ve onlardan uzak durma, unutkanlık, sessizlik, depresyon, psikosomatik hastalıklar ve suçluluk duyguları, işbirliğine karşı direnme bağımlılık davranışları, kazaya yatkınlık, çekingen davranma, aşırı alttan alma,

¹⁷⁶ İbrahim Kısaç, “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, 64.

¹⁷⁷ Serap Tekinsav Sütçü vd, “Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmak İçin Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 25,sy. 66 (2010): 58.

¹⁷⁸ Bkz. Kısaç, “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, 66; Tekinsav Sütçü, “Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmak İçin Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği”, 59; Yavuzer, *Çocuk ve Suç*, 31-32.

¹⁷⁹ Nevzat Tarhan, *Aile Okulu Muthu Aile İçin Makul Çözümler*, 118.

ağlama, suça ve şiddete yönelik fanteziler içinde olma, yoğun stres ve rahatsızlık altında olma hissi, güceniklik ve ruhsal acı çekme, mutsuzluk ve gerginlik hissini varlığı vb. emareler ise öfkenin dolaylı olarak ifadesini ortaya koyan bulgu ve işaretler de verebilir. Öfke anında bu işaretlerden hangisi ya da hangilerinin yoğun olarak yaşandığının bilinmesi öfke kontrolünde önemli rol oynar.

Öfkeyle ilgili sorunlar bir takım olumsuz duygusal, fiziksel ve davranışsal sonuçlara yol açabilir. Bu sebeple öfkeyle ilgili sorunların çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya konması ve uygun müdahale tarzlarının sağlanması önemlidir. Çocuk ve ergenler önemli bir yaşam alanlarından biri de vakitlerinin çoğunu geçirdikleri okuldur. Çocuk ve ergenler, okullarında sosyal, fiziksel, davranışsal ve akademik olarak kendilerine kaygı yaratabilecek birçok olayla karşılaştıklarından, okul, öğrencilerde öfke duygularının oldukça yoğun ortaya çıkmasında potansiyel bir ortam hazırlayabilir. Bu nedenle okul hayatlarına yönelik öfkenin belirlenmesi önem arz etmektedir.¹⁸⁰

Öfke ifade tarzı ve düzeyi bu duyguyu hisseden şahsın kendisi ve iletişimde bulunduğu şahıslar açısından sorun teşkil edebilmektedir. Öfkenin bilişsel, davranışsal ve fizyolojik, boyutları bulunmaktadır.¹⁸¹ Fizyolojik boyutta diğer heyecan durumlarında olduğu gibi adrenalin salgısı ile başlayan ‘genel uyarılmışlık hali’ olarak ifade edilen kan dolaşımında yükselme, kalp atış hızında artma, ters ters bakma, kas geriliminin artması, yumrukları sıkma, el ve ayakta titreme, yüz de kızarma/morarma, burundan soluma, tıkanma hissi, terleme, dudakları ısırma, kontrol kaybı, baş ağrısı beyin zonklaması, gibi belirtiler sayılabilir.¹⁸² Bilişsel olarak da olayları algılama, anlamlandırma, değerlendirme ve düşüncelerle alakalı olarak herhangi bir görsel veya sözel uyarıcının psikolojik veya fiziksel bütünlüğü bozucu, küçümseyici, engelleyici, incitici ve yaralayıcı olarak algılanması, öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir. Öfkenin davranışsal boyutu ise dışa vurma, öfke kontrolü veya bastırma tarzlarında yansıtılabilmektedir. Bastırılmış öfke diğer ifade tarzlarından daha tehlikeli olarak değerlendirilir. Ancak dışa yansıtılan öfke de ifade etme şekline göre özellikle bireyler arası ilişkiler bakımından zaman zaman yıpratıcı ve yıkıcı etkiler gösterebilir. İnsanlar genellikle öfke ve kızgınlık

¹⁸⁰ Nazmiye Çivitçi, “Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği’ nin Türkçe’ ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2*, sy. 22, (2007): 101.

¹⁸¹ Kısaç, , “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”, 65.

¹⁸² Feza Balkaya ve Nesrin H. Şahin, “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”, *Türk Psikiyatri Dergisi 14*, sy. 3, (2003): 194.

duygularını doğru ifade etmede güçlükler yaşamaktadır. Bu açıdan doğal bir duygu olarak kabul edilen öfkeyi tanımak ve yapıcı bir şekilde doğru ifade etme becerisi kazanmak hayati bir önemi haizdir.¹⁸³

Öfke bazen orta şiddette, kısa süreli ve sonuç olarak da bireye faydalı; bazen de yoğun, çok şiddetli, tahrip edici ve sürekli olabilmektedir. Öfke duygusunun doğrudan açık bir şekilde ifade edilmesi çoğu zaman yıkıcı ve saldırgan bir özelliğe dönüşme ihtimalinden dolayı bu duygu pek çok kültürde negatif bir duygu olarak değerlendirilmektedir. Böyle ifade edilen öfke duygusunun, bireyi fiziksel ve sözel saldırılara açık hale getirebileceği, aile içinde veya bireylerarası ilişkilerde arbedeler yaşanmasına sebep olabileceğini ileri sürerken (Schuerger), bireyin benlik saygısının, önemli oranda düşmesi ile de sonuçlanabileceği belirtilmektedir (Deffenbacher). Bastırılmış öfkenin ise kanser, yüksek tansiyon ve koroner arter hastalığı gibi pek çok fiziksel rahatsızlıklarla da alakalı olduğu belirtilmektedir.¹⁸⁴

Öfkeyle alakalı araştırmalar ve yayınlar incelendiğinde hepsinde işaret edilen ortak nokta, öfke duygusunun belirli bir engel saldırı veya eleştiri karşısında her insanın yaşayabileceği, evrensel, doğal ve kaçınılmaz içsel bir duygu olduğudur.¹⁸⁵ Ancak ifade edilme tarzı sonradan öğrenilebildiğinden, şahıslara göre değişmektedir. Robins ve Novaco günümüzde öfkenin açıklanmasıyla alakalı en çok rağbet edilen görüşün, bilişsel davranışsal kuram olduğunu ileri sürmektedirler. Öfke bilişsel olarak “öfke” diye etiketlenen ve “antagonist” içerikli bileşenlerin eşlik ettiği aşırı fizyolojik uyarılma durumudur.¹⁸⁶ Başka bir deyişle, dışsal olayların öfkenin ortaya çıkışında doğrudan bir alakası yoktur. Öfke bilişsel süreçlerin etkisiyle ortaya çıkar.

Öfke ifade edilme tarzları bireyden bireye değişmektedir. Öfkenin ifade edilme şekli yoğunluğu ve kişinin davranış tarzlarına göre çeşitlilik arz etmektedir. İnsanların bazıları öfkesini bastırmaya çalışırken (öfke-içte), bazıları da açıkça ortaya koyma dışı vurma (öfke-dışta), veya öfkeyi uygun zamanda, uygun dozda ifade etme (öfke kontrolü) yollarını seçer. Öfke esnasında en yaygın kullanılan tepki tarzları;

¹⁸³ Zeynep Deniz Yöndem ve Bayram Bıçak, “Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları”, *Uluslararası İnsan Bilimleri* 5, sy.2 (2008): 4-5, erişim: 13 Mart 2018, https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/161047/makaleler/5/2/arastrmx_161047_5_pp_1-15.pdf.

¹⁸⁴ Balkaya-Şahin, “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”, 193.

¹⁸⁵ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 90; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış: Psikolojinin Temel Kavramları*, 317; Tarhan, *Aile Okulu Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*, 118.

¹⁸⁶ Selda Öz ve Ferda Aysan, “Öfke yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma Ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi”, *MAE Üniversitesi S.B.E.. Dergisi* 4, sy.6 (2012) 53.

- a) Öfkeli düşünce ve duyguları bastırma ve kaçınma,
- b) Öfkenin kaynağına karşı saldırgan ve olumsuz davranışlar sergileme
- c) Öfkeyi uygun zamanda ve uygun biçimde, kaynağını ifade etme olarak gözlenir.

Ayrıca ifade edilme tarzlarındaki farklılıklar sebebiyle, bireyi daha saldırgan ve eleştiriye açık bir hale getirebilmektedir. Araştırmacıların, "öfkenin özellikleri" arasında en çok dikkat çektikleri şey, öfke ifadesinin genetik değil sonradan öğrenilen bir özellik olması ve olumsuz saldırganlık unsurları taşıyan öfke ifade tarzlarının yerine, yeni ve daha uygun ifade tarzlarının öğrenilebileceğidir.¹⁸⁷

Öfke, özellikle ergenlikte en temel negatif duygudur. Ergenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Diğer taraftan öfke olumsuz bir duygu olarak kabul edilmesine rağmen, kişiyi tehlikeli ve zor konumlara hazırlayıcı ve koruyucu bir özelliği de vardır. Her şeyden önce öfke, evrensel, enerji veren bir doğal duygudur.¹⁸⁸ Fakat öfkenin kontrolü, şiddeti, ifade edilme tarzı ve bireyin ruh sağlığı, toplumsal uyumu konusunda belirleyici rol oynamaktadır. Olağan uyarıcının engellenme olarak algılandığı yorgunluk, yoğun stres ve kaygı gibi durumlar, öfke tepkisini kışkırtıcı ve tetikleyici faktörlerdir.¹⁸⁹ Kızgınlığın dozu yükselip öfke boyutuna ulaştığında ergen bu duygusunu kontrol etme ya da bastırma yoluna gitmezse, bir takım ruhsal, fizyolojik ve toplumsal problemler yaşayabilir. Ergenin duygularını tanıması, öfke durumuyla başa çıkabilmesi için en önemli şarttır. Ergen duyguları, öfkesi ile farkındalık kazandığı noktada kendi duygu dünyası içinde kontrol mekanizmalarını kullanabilir. Ayrıca bu duyguyu bastırmak da sorunu içinden çıkılamaz bir hale getirir. Çünkü, bastırılan öfke sonradan daha güçlü ve kontrolü çok daha zor bir formda patlayarak tezahür eder. Bastırma sistemi öfke duygusunun saldırganlık olarak tezahürünü de, tetikleyici bir durumdur. Dışa vurulan şiddetli öfke patlaması, ergenlerin sosyal beceri kabiliyetlerinde de yetersizlik oluşturduğu¹⁹⁰ gibi okul başarısında düşümlere veya eğitim hayatının sonlanmasına,

¹⁸⁷ Ayşegül Durak Batıgün, "İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri", *Kriz* 12, sy.2 (2004): 50.

¹⁸⁸ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 93.

¹⁸⁹ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 94.

¹⁹⁰ Erhan Koçak, "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi SBE, 2008), 33.

madde bağımlılığına, yetişkinlik döneminde aile içi şiddetten intihar eğilimine kadar bir çok olumsuz sonuçlar doğurabilir.¹⁹¹

Ergenin kendi duygularını ve düşünce yapısını fark ederek sorun çözme ve öfkeyle başarılı bir şekilde baş etme becerilerini öğrenme sürecinin, kendi sosyal ilişkilerinde dışlanmalar yaşamadan, grup yaşantıları gerçekleşmesinin olumlu ve çok yönlü etkileri vardır.¹⁹²

Üzüntünün tersine öfke enerji verir. Öfkenin ikna gücü baştan çıkarıcılığı, bize öfke hakkında aşağıdaki görüşlerin neden bu kadar yaygın olduğu konusunda fikir verir:

- Öfke kesinlikle kontrol edilemez veya her ne olursa olsun kontrol edilmemelidir.
- Öfkeyi kusmak, psikolojik rahatlama bakımından daha da iyidir.

Bu iki görüşün de çizmiş olduğu sıkıntılı görüntüye tepki olarak geliştirilen bir karşı görüş ise, öfkenin tamamen engellenebileceğini ileri sürer. Fakat yapılan araştırma sonuçları bu tutumların tamamen hatalı olduğunu ortaya koymuştur. Nitekim, öfkeyi yükselten öfkeli düşünceler silsilesi aynı zamanda kişinin öfkesini kontrol etmede/dağıtmada kullanacağı en kuvvetli yöntemlerden birinin de anahtarıdır. Öncelikle öfkeyi alevlendiren inançları zayıflatır. Neden öfkelendiğimizi ne kadar çok düşünersek o kadar çok kendimizi haklı çıkaracak “iyi neden” icat ederiz. Çünkü kafayı takmak öfkeyi körükler. Ancak olaylara değişik bir açıdan bakmak, öfkenin alevini söndürür. Tıce da, öfkeyi engelleyen en güçlü yöntemlerden birinin bizi öfkelendiren durumu olumlu bir çerçevede yeniden düşünmek olduğunu belirtmiştir.¹⁹³

Hayattaki fiziksel zevklerin doyum getirmediğinde öfke hissinin ortaya çıkacağını söyleyen Frankl, insanların gerçekte öfkeye neden olan durumları seçip seçmemekte özgür olduklarına inanmaktadır. İnsanların ilgi, mizah ve merak gibi duygu ve davranışları kullanarak öfkelerinin üstesinden gelebileceklerini ve içinde buldukları durumdan sıyrılıp bunu kendileri için anlamlı hale getirebileceklerini ifade etmiştir. Kişilerin, öfkelerini doğru ifade etmek suretiyle, öfkelerini ifade etmeden önceki durumlarından daha çok anlamlar çıkarabildiklerini, sevgi üretici imgeler, aktif olumlu düşünceler geliştirebildiklerini de belirtmiştir. Frankl, doğru ifade edilen öfkenin yeniden anlama, tanıma ve sevmeye bir vesile olduğunu ifade etmiştir.¹⁹⁴

¹⁹¹Tekinsav Sütçü, vd., “Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmak İçin Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği”, 84.

¹⁹² Köknel, *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, 53.

¹⁹³ Goleman, *Duygusal Zekâ*, 93.

¹⁹⁴ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev: Selçuk Budak, (İstanbul: Öteki Yayınları, 2007), 66-79.

Öfke kontrolünü öğreten farklı farklı yöntemler vardır. Doğru yöntem kişiye ve o andaki şartlara göre değişir. Doğru yöntemi belirlemede; kişilik yapısı, yaşam tarzına uygun olanı tercih etmek, önceden deneyimleyip işe yaradığını düşündüğü bir yöntemi tercih ve tercih ettiği yöntemi uygularken günlük hayatında da fazladan sıkıntı yaşamama vb. göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Öfkeyle başarılı bir şekilde baş edebilmek için öncelikle öfkenin kaynaklarını bulmak gerekir. Eğer öfke bir insana yönelikse ilk önce öfkelenen kişiye neler hissettirdiğini açıklamakla işe başlanmalıdır. Kişi kendisini öfkeliendiren olayı yorum katmadan kısaca ve objektif olarak açıklar. Sadece kendisini öfkeliendiren davranışı ve bu davranıştan nasıl etkilediğini açıklar. Böylece diğer duygular gibi öfke de tanınıp açıklığa kavuşturulunca biraz daha azalmış olur.¹⁹⁵

Özellikle doksanlı yıllardan itibaren öfke kontrolü noktasında ağırlıklı olarak bilişsel yöntemler hız kazanmıştır. Öfkenin bireyin fiziksel, bilişsel, davranışsal, duygusal yapısını etkilemesinden yola çıkan günümüz uzmanları tüm bu yöntemleri bir arada sunan kompleks bir yöntem geliştirmiş ve oldukça ilerleme kat etmişlerdir. Bu yöntemleri kişi kendi kendine uygulayabileceği gibi ağır öfke kontrol problemi yaşayanlar bir uzman gözetiminde uygulamalıdır.

Her ne kadar öfke kontrol yöntemleri konusunda farklı farklı yöntemler ileri sürülse de öfke kontrolünde ilk basamak, kişinin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve öfke kontrolünün tam zamanlı bir iş olduğunu yani gün boyunca öfke kontrolünü hatırd tutmak gerektiğini kabullenerek işe başlanması noktasında uzmanlar görüş birliği etmiştir.¹⁹⁶

Öfke kontrolü, öfkeyi doğru zamanda, doğru kişiye doğru bir şekilde ifade etmektir. Burada hedef şiddet ve saldırganlıktan uzak, kişinin kendine ve çevresine herhangi bir zarar vermeden duygularını açıkça ifade edebilme maharetini kazanabilmesidir. Öfke kontrolünün değişik boyutlarda birçok yöntemi vardır. Doğru kontrol yöntemi kişiye göre değişir. Dolayısıyla doğru yöntemi belirlemede temel husus; öfke duygusunu yaşayanın kişilik yapısına, yaşam tarzına uygun olanı tercih etmek ve yöntem uygulanırken de kişinin günlük hayatında fazladan sıkıntıya düşmemesine dikkat

¹⁹⁵ Tatlıhoğlu ve Karaca, “Öfke Olgusu Hakkında...” 1113.

¹⁹⁶ Bk. Atkinson vd. *Psikolojiye Giriş*, 486 ; Aydın ve Değirmenci, *Öfke Kontrolü ve Motivasyon*, 58; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 354; Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!*, 87; Lerner, *Öfke Dansı*, 19; Tarhan, *Aile Okulu Mutlu Aile İçin Makul Çözümler*, 120.

etmektedir.¹⁹⁷ Biz bu çalışmamızda bu güne kadar üzerinde araştırma yapılmış ve fayda sağladığı bilimsel uygulamalarla desteklenmiş yöntem ve teknikleri ele alıp inceleyeceğiz. Öncelikle bireyler öfkeyi kabullenip bunun kendisi e çevresi için problem oluşturduğunu kabullenip öfke kontrolü yöntemlerini tam gün uygulama noktasında kesin karar alarak işe başlamalıdır. Ardından,

1) Temel/ Öz Farkındalık: Öfkesiyle ilgili farkındalık oluşturmak bireye ortaya çıkabilecek problemleri ön görebilme ve çözümü noktasında etkili önlemler alma becerisi kazandırır. Farkındalık güçlü bir dosttur. Çünkü öfkeyi tetikleyen olayları, şartları ve davranışları tanımak öfke kontrolden çıkmadan önlem alma, azaltma ve çözme gücü kazandırır. Böylece birey olaylara ve insanlara tepkisel yaklaşmak yerine bilinçli bir davranışı tercih edecek, negatif düşüncelerinden sıyrılıp pozitif olanlara yoğunlaşacak ve zorlu ya da beklenmedik şartlarda olumlu karşılık verebilme becerisi geliştirecektir. Ayrıca bu şekilde davranmak, durumu yeniden değerlendirme imkanı da sağlayacaktır.¹⁹⁸ Öfkeyle ilgili öz farkındalık geliştirmede her olay için ayrı ayrı üç temel soru sorulur:

- Öfke tam olarak neye karşı hissedildi? (Olay)
- Öfkelendiren olaya karşı bireyin yorumu ve bireydeki yansıması nasıl oldu? (Tetikleyici)
- Tetikleyici neden bu şekilde bir öfkeye sebep oldu? (Temeldeki Sebep).¹⁹⁹

2) Öfkenin Sorumluluğunu Üstlenmek: Kişinin etkili öfke yönetiminin kendisinde başladığını kabullenmesi, sürücü koltuğuna geçmesi demektir. Esasında öfkeyi kontrol etmek kişinin kendi öfkesini yönetmesi ve karşısındakinin öfkesine de etkili bir tarzda cevap verebilmeyi öğrenmedir. Öfkenin sorumluluğunu üstlenmek zor bir süreçtir ama etkili öfke kontrolünde ilk ve önemli bir adımdır. Öfke anında yapılan ilk şey suçlu arama veya suçu karşıya yükleme şeklinde olur. ‘O beni çıldırttı, ama o da böyle davranmasaydı vb. ’ bahaneler üretilir hislerinin sorumluluğundan kaçmaya çalışılır. Fakat, kendi hislerinin sorumluluğunu üstlenen hayatının kontrolünü de eline alır ve öfkesini bir değişim vasıtası olarak kullanabilir.²⁰⁰ Öfke bir seçimdir, sakın kalmak da

¹⁹⁷ Burcu Atatür, “Öfke Duygusu: Öfke Nedir, Nasıl Ortaya Çıkar- Öfkenin Sebepleri ve Fonksiyonları- Öfke Yönetimi”, *Tavsiye Ediyorum*, erişim 13 Ağustos 2019, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_6494.htm.

¹⁹⁸ Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!*, 183.

¹⁹⁹ Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 117.

²⁰⁰ Lerner, *Öfke Dansı*, 107.

seçimlerden biridir. Bu sebeple öfke anında karşıdakini suçlamak öfkenin nedeni olarak göstermek koca bir yalandır. Öfke anında ilk olarak genellikle otomatik ve tepkisel süreçler yaşansa da saniyeler içinde doğuştan gelen düşünme melekesini devreye sokma imkanı vardır. Öfkenin sorumluluğunu üstlenmek kişiye öfkesini değerlendirme, düzenleme ve öfkesini doğru bir biçimde kontrol etme imkanı sağlar.²⁰¹

3) Duygusal Takip Döngüsünü Kırmak: Öfke anında insanlar duygusal yönden iki yolla duygularını ifade ederler. Birinci gruptakiler, genellikle duygularını paylaşma veya yakın duygusal bağlar geliştirerek huzursuzluklarını ve öfkelerini azaltma yolunu tercih eden kişilerdir. İkinci grup ise içlerine kapanıp mantıklı bir gerekçe bularak öfkelerini azaltırlar. Buradaki geri çekilme, sıkı bir savunma, gardını alma, karşıdakinin kırgınlık ve öfkesine verilen bir tür tepkidir. Çoğunlukla erkekler kendilerini öfkelenen durum karşısında hem kendilerinin hem de eşlerinin hissettikleriyle uğraşamayacakları için geri çekilir. Aslında bu geri çekilme olayları daha iyi anlama, karşıdakinin duygularını analiz etme, kendi kırgınlığının farkına vararak olayları daha iyi kontrol ettiği bir zamanda çözüm yoluna gitme amaçlı yapılmış olsa öfke kontrolünde iyi bir yöntem olacaktır.²⁰² Lerner birinci gruba, ‘duygusal takipçi’ ikinci gruba ‘duygusal mesafe koyucu’ adını verir ve genellikle kadınların duygusal takipçi, erkeklerinse duygusal mesafe koyucu rollerini yüklediğini ifade eder. Aile içinde bir öfke patlaması yaşandığında kadın hemen tepki verir, eşinden bir yakınlık ve sığınak arar, duygularını hemen paylaşır. Erkek ise kadın tarafından kabul edilemezmiş gibi görülen bir şekilde mantıklı davranır. Bunun üzerine kadın erkeğin hislerini ve düşüncelerini anlamak için daha çok izler ama erkek uzaklaşır, mesafe koyar. Bu artık bir kısır döngü halini alır, kadın ne kadar çok takip ederse erkek o kadar uzaklaşır. Sonunda kadın kendini reddedilmiş hisseder ve kendi başının çaresine bakmaya karar verir. Erkek geçici bir rahatlığa kavuşur bir müddet sonra kadına dönüp ilişkiye kaldığı yerden devam etmek ister ama geç kalmıştır. İhtiyacı olduğu zaman ilgi göremediğini düşünen kadın rolünü değiştirmiş mesafe koyucu rolünü üstlenmiştir.²⁰³ Oysa burada kadının erkek mesafe koyduğunda bira beklemesi erkeğin de kadını anladığını ve değer verdiğini hissettirmeye çalışması öfke problemlerini çözmede döngüsel bir çıkmaza girmeden çözüm yolu bulunmuş olacaktır.

²⁰¹ Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 93.

²⁰² Ekman, *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!*, 184.

²⁰³ Lerner, *Öfke Dansı*, 54-55.

4) Öfkeli Düşünceleri Gözden Geçirme: Öfke problemi yaşayanlar genelde olaylara olumsuz yönden bakma eğilimindedir. Gerçekte kötü bir niyet yoksa bile çoğunlukla art niyet ararlar. O anda ilk akıllarına gelen yargılayıcı ve çıkarımcı duygulardır. Sadece verecekleri tepkiye odaklanırlar.²⁰⁴ Öfke kontrolü üzerinde çalışırken öfkeye yol açan durum hakkında doğru bir değerlendirme yapabilmek için kişinin kendi kendine şu dört temel soruyu sorması gerekir:

• Öfkeye yol açan olay ya da durum gerçekten benim için önemli bir şey mi? Yani bu durum sağlığıma zarar veriyor mu?

• Sakinleşip durumu değerlendirdikten sonra da hala öfkelenmekte haklı mıyım? Aynı şartlar altında başkaları da aynı şekilde öfkelenir miydi?

• Bu durum düzeltilemez mi, düzeltmek için benim yapabileceğim her hangi bir şey var mı?

• Gerçekten enerjimi ve zamanımı sarf etmeli miyim? Durumu düzeltme adına sarf edeceğim enerji buna değer mi?

5) Esneklik Kazanma: Birey çocukluk çağında yaşadığı düş kırıklıkları sonucu bilinçaltında koruyucu bir tepki geliştirir. Böylece yaşadığı durum her ne olursa olsun ya aynı mekanizmayı çalıştırma ya da aynı tepkileri verme eğilimine girer. Bu bozuk da olsa dış dünya ile kendi içsel gerilimleri (öfke, kızgınlık, suçluluk vb) arasında kurduğu bir tür dengedir. Aslında bu yanlış öğrenilmiş tepki veya etkin olan tepkiyi öğrenemediği anlamı taşır. Ama yine de dengesini sağladığına inandığı bu tepki mekanizmalarına sıkı sıkıya sarılır. Bu sebeple kendine esneklikten mahrum davranışlar geliştirir. Hâlbuki sürekli değişen şartlara uyum sağlayabilmek hayata etkin bir şekilde katılabilmek için belirli bir esnekliğe ve farklı bakış açılarına ihtiyaç vardır. Mesela; kendini engellenmiş olarak algıladığı her durumda aynı öfke ve kızgınlık tepkisini veren kişi bu gibi durumlarda kendini iyi hissedebileceği tepkiler geliştiremez. Bunun için yaratıcı düşünmesi gerekir ki içinde bulunduğu duruma en uygun tepkiyi bulabilsin. Yaşanılan olumsuzluk ve kızgınlık durumunda aşağıdaki seçeneklerden biri tercih edilir:

- Kızgınlık ve öfkeyi açıktan yaşamak,
- Kendini kızdırıp öfkeleniren durumdan uzaklaşmak,
- Tepki vermeyi daha uygun bir zamana ertelemek,
- Hiç tepki vermemek,

²⁰⁴ Aydın ve Değirmenci, *Öfke Kontrolü ve Motivasyon*, 75.

- Kendini içinde bulunduğu bu durumdan kurtaracak yollar düşünmek ve eyleme geçmek,
- Öfkesini yenmek için kendini başka bir şeyle meşgul etmek.

Eğer kişi, duygularını yönlendirme konusunda gerekli esnekliği kazanmışsa otomatik olarak o anki şartlara en uygun seçeneği belirleme ustalığı gösterecektir. Böylelikle, hem etkin bir şekilde yaşama katılacak hem de insanlarla baş edebilmenin sonucunda karşısındakilerle güvenle doyurucu ilişkiler kurabilecektir. Tabi böyle bir esnekliği kazanabilmek için öncelikle kırgınlık duygularının bilincinde olunması şarttır. Bunu fark edebilmesi içinse kırgınlığından dolayı suçluluk duymamış olmalıdır.²⁰⁵

6) Ön Yargılı Düşünce ve Davranışları Terk Etme

Eğer birey çocuklukta durmadan kendini başkalarıyla kıyaslayan, her durumda olumsuz eleştiren bir aileden geliyorsa bu durum onda ‘yeterince iyi değilim veya ben öfkeli bir insanım vb’ ön yargıların yerleşmesine zemin hazırlayacaktır. Bu da bireyin kendine olan güvenini zayıflattığı gibi kendinden daha iyi olduğunu düşündüğü kişilerin –bu karısı, çocuğu, yakın arkadaşı olabilir- kendisine hava attığını yanılığını da beraberinde getirecektir. Güvensizlik sebebiyle doğan öfke yakın ilişkileri tamamıyla yok etme özelliğine sahiptir. Ancak, öfkenin altında yatan gerçek sebepleri tanımlamak bireyi güvensizliğinin ve bu ön yargılı düşüncelerinin altındaki gerçek nedenlerle baş etme noktasında motive edebilir. Ön yargılar bahçedeki çiçekler arasında sinsice büyüyen ayırık otları gibidir, bunlardan kurtulmak kişiye daha duru bir bakış açısı kazandıcağıdır.²⁰⁶

7) Akılcı Duygusal Terapi (ADT) veya ABCD Modeli

Özellikle problemlerini kendi başlarına çözüme kavuşturmak isteyenler için geliştirilen bu yöntem, ‘*akılcı duygusal terapi*’ olarak adlandırılır.

Bir olay karşısında bireyin verdiği tepki, düşünceleri ve kendi kendisine söylediği şeyler olumlu ya da olumsuz duygulara sebep olmaktadır. Bireyin sebepsiz ve gerçekdışı düşünceleri hemen hemen her konuda kendisini kızmış, umutsuz ve kaygılı hissetmesine yol açmakta, böylece kendisiyle barışık olmayan, kendine acıyan hatta kendini sevmeyen bir insana dönüşecektir. Akılcı duygusal terapi, kişinin araştırmalar sonucu ortaya konan yöntemleri kendi kendine uygulayarak düşüncelerini ve algılarını değiştirmesi ve

²⁰⁵ Geçtan, *İnsan Olmak*, 70-72.

²⁰⁶Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky, *Evinizdeki Terapist*, (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2016), 194-195.

duygusal işleyişini düzene sokarak hayat kalitesini yükseltmektedir. ABCD yöntemi şu şekildedir:

- A noktası: Bireyin öfkesini harekete geçiren kırmızı çizgilerdir. ‘Aktive olma’ anlamında kullanılan ‘activity’ kelimesindeki A. Bunlar öfkeyi aktif hale getiren her türlü olay olabilir.
- B noktası: Bireyin öfkesini harekete geçiren olayla ilgili düşüncesini ifade etmektedir. ‘İnanç’ anlamına gelen ‘belief’ kelimesindeki B.
- C noktası: Bireyde öfkelendiği olayla ilgili olarak oluşan sonuca karşılık gelmektedir. ‘Sonuç’ anlamına gelen ‘consequence’ kelimesinden C.
- D noktası: Öfkeyi yaşayan kişinin inanç ve beklentileri (B) ile öfkeyi aktif hale getiren olayı (A) karşılaştırdığı yerdir. ‘Tartışma’ anlamındaki ‘dispute’ kelimesindeki D.²⁰⁷

Ellis’in geliştirdiği bu yöntem, ilk aşamada bireyin kendini öfkelendiren durum veya olayları tanıması evresiyle başlamaktadır. Böylece öfke başlamadan ya da öfke sinyalleri almaya başladığında kendini duygularını kontrol etmeye daha hazır hissedecektir (A). İkinci aşamada, bu durumlarla ilgili olumsuz düşünce ve bakışaçılarını olumluya çevirme, insanların belirli davranış kalıplarıyla hareket etmesini zorunlu görmek yerine yaşananları ve bunlara verdiği duygusal tepkilerini sesli bir şekilde düşünerek daha yapıcı bir yöne çevirmeyi içermektedir (B). Üçüncü aşamada olumsuz ve ön yargılı düşüncelerden kurtulmak onlarla ilgili olumsuz duyguların (öfke- kaygı gibi) yerine daha pozitif duygular hissetmeye yol açacaktır (C). Dördüncü ve son aşama ise, bireyin hayatta kendi önceliklerini belirleme aşaması diyebileceğimiz kontrol edebileceği, etkileyebileceği, daha kaliteli ve anlamlı bir hayat tarzına kavuşmasına yardımcı olacak şeylere enerjisini harcama bilincine kavuşmasıdır. Sağlıksız öfkeyle pozitif anlamda mücadele eden bu aşama ABCD yöntemindeki D’dir.²⁰⁸

Bütün bunlar öfkeden önce veya öfke tamamen geçtikten sonra genel olarak öfkeli durumları sağlıklı bir şekilde yönetilmesinde etkili yöntemlerdir. Bunların dışında öfke anında yapılabilecek, pratik kısa süreli çözümler sunan öfke kontrol yöntemleri de Şunlardır:

- Derin derin nefes alıp verme (diyafram nefesi)
- Dikkat dağıtma

²⁰⁷Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 274.

²⁰⁸Puff ve Seghers, *Öfke Kontrol Rehberi*, 278.

- Ondan geriye birer birer sayma
- Kendine ‘sakin ol, önemli bir şey yok’ komutu verme
- Kesin hüküm vermekten uzaklaşma ‘bu herkesin başına gelebilir, bu bir kazaydı vb. düşünme’²⁰⁹
- Rahatlama, kasları gevşetme
- Ortamı değiştirme
- Mizah kullanma²¹⁰
- Sabret iki dakikada geçecek diye düşünme
- İki dakika süreyle fiziksel veya sözel bir tepki vermeme
- Duygusal zekayı kullanma, hoş görülme olmaya çalışma²¹¹
- Sorunu açıklığa kavuşturmak için harekete geçme
- Çözüme odaklanma
- Problemi kişiselleştirmeme²¹²

Pek tabiidir ki kişinin tek başına üstesinden gelemeyeceği öfke durumları da vardır. Bu gibi durumlarda mutlaka profesyonel yardım alınması aile gerek içerisinde gerekse sosyal yaşamda huzuru sağlamada oldukça önemlidir.

1.5. AYET VE HADİSLERDE ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ

1.5.1. Ayetlerde Öfke

Kur’an-ı Kerim’de öfke, derecesine ve öfkelenen kişi veya öfkenin yöneltildiği kişi ya da duruma göre farklı kelimelerle ifade edilmiştir. Genel olarak “gazap ve gayz” kelimeleri öfke anlamında kullanılmakla birlikte öfkenin şiddeti ve çeşidine göre “sahat (suht), esef ve hiddet” kelimelerinin de kullanıldığı görülmektedir. Kur’an’da yirmi altı yerde öfke anlamı ihtiva eden ayet geçmektedir.

²⁰⁹ Tekinsav Sütçü vd., “Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmak İçin Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği”, 61.

²¹⁰ Tatlıoğlu ve Karaca, “Öfke Olgusu Hakkında ...”, 1114-1115.

²¹¹ Aydın ve Değirmenci, *Öfke Kontrolü ve Motivasyon*, 74.

²¹² Çiğdem Soykan, “Öfke ve Öfke Yönetimi”, 24.

1.5.1.1. Gazap (غضب)

Sözlükte fiil olarak “öfkelenmek, kızmak” anlamında ve mastar-isim olarak “öfke, kızgınlık” anlamında yer alır. **Gazab (gadab)**²¹³ kelimesi Kur’an’da türevleriyle beraber yirmi dört ayette geçmektedir.²¹⁴ Bunlardan on dokuz ayette Allah’a, beş ayette kullara nisbet edilmiştir. Allah’a ve kullara nispetine göre değişik anlamlar da kullanılmıştır. Ebü’l-Bekā mutlak olarak gazaba, “gazap edilene Allah’ın zarar vermeyi murat etmesi” olarak anlam vermiştir.²¹⁵ Râgıb el-İsfahânî, Allah’a nisbet edilen gazabı başkası adına intikam almak şeklinde ele almış yani kulların kendi aralarındaki haksızlıklardan dolayı Allah’ın suçlu olanı cezalandırması şeklinde yorumlamıştır.²¹⁶ Sonuç olarak gazap Allah’a nispet edilen ayetlerde “lanet etmek, azap etmek, rahmetinden uzaklaştırmak, zillete, yoksulluğa ve helâke maruz bırakmak” gibi anlamlara gelir.²¹⁷

Kur’ân-ı Kerîm’de Allah’ın gazabı çeşitli azap türleriyle birlikte anlatılırken aynı zamanda Allah’ın gazabını kime ve niçin yönelttiğine de dikkat çekilir. Bu ayetlere göre, bir mümini kasıtlı olarak öldüren,²¹⁸ Allah hakkında kötü zan besleyen münafık ve müşrikler,²¹⁹ Allah’ın ayetlerini ve dinini inkar edenler,²²⁰ putlara tapanlar ve haksız yere Peygamberleri öldürenler,²²¹ savaştan kaçanlar,²²² ve irtidad edenler (dinden dönenler),²²³ haddi aşanlar,²²⁴ ilâhî gazabı hak etmişlerdir. Bunların dışında çoğunlukla Yahudilerin ilâhî gazaba müstahak oldukları da belirtilmiştir. İlahi gazaba uğrama nedenleri ise gerçeği bildikleri halde, şerir kimseler olmaları ve kıskançlıkları sebebiyle hakka tâbi olmamaları, Hz. Mûsâ aracılığıyla pek çok felâketten kurtulup sayısız nimetlere eriştiler ve sürekli uyarılmalarına rağmen azgınlıkta ısrarcı olmaları, buzağıya tapınmaları, son ilâhî vahiy geldiğinde - kendi kutsal kitapları da tasdiklemesine

²¹³ *el-Mu’cemu’l-Vasît*, Komisyon, Mektebetü’ş-Şurûk ed-Düveliyye, Kahire, 2004 “غضب” md, s. 654.

²¹⁴ M.F. Abdülbaki, *el-Mu’cem*, “gdb” md.

²¹⁵ Eyyub b. Musa el-Hüseyni Ebu’l-Beka el-Kefevi, *el-Külliyat Mu’cemu fil-Mustalihat ve’l-Furuku’l-Lugaviyyu*, (Beyrut: Müssetür- Risale, 1993), 671.

²¹⁶ Ragıb el-İsfahani, *el-Müfredat*, “g-d-b” md., 756.

²¹⁷ İlyas Üzümlü, “gazap”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c. 13 (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1996), 435.

²¹⁸ Nisa 4/93.

²¹⁹ Feth 48/6.

²²⁰ Maide 5/80.; A’raf 7/71.

²²¹ Al-i İmran 3/112.

²²² Enfal 8/16.

²²³ Nahl 16/106.

²²⁴ Al-i İmran 3/12.

rağmen- “Kalplerimiz perdelidir” diyerek bile bile inkâr etmeleri gibi hususlardır.²²⁵ Allah’ın gazabı, Allah’ın isyan edenlerden hoşnutsuzluğu, isyanında aşırılığa kaçanları ya da küfre düşüp ısrar edenleri ilahi rahmetinden uzak tutması, hak edene hak ettiği cezayı vermesidir. Razi, rahmet, surur, haya, ferah, alay etme ve gazap gibi sıfatların dışa yansıyan yönleri kadar bir takım sonuçları olduğunu da belirtir. Gazabın dışa yansıyan tarafı beyne kanın aşırı pompalanması sonucu yüzün kızarıp morarması, sonucu ise, gazap edilen şahsın cezalandırılmasıdır. Bu durumda gazabın dışa akseden kısmının Allah’a izafe edilmesi muhaldir. Sonucu ise suçlunun Allah’ın azabıyla cezalandırılmasıdır ki bu da caizdir.²²⁶ Bu anlamda İnsanların gazabı eksiklik, güçsüzlük veya aczden kayanaktanabilirken her türlü noksanlıktan münezzeh olan Allah’ın gazabı, Allah’a veya kullarına karşı suç işleyenlerin cezalandırılması şeklindedir. Dolayısıyla hem Esmâ-i Hüsnâ’da hem de ayet ve hadislerde, gazabın karşıt anlamı ‘rahmet’ türevleriyle ‘Rahman ve Rahim’ olarak Allah’ın uluhiyetinin ana özelliği şeklinde ifade edilirken, ‘gazap edici’ anlamında Allah’ın ismi geçmemektedir. “Rahmetim herşeyi kuşatmıştır”²²⁷ ayeti ve “Rahmetim gazabımı geçmiştir/ kuşatmıştır”²²⁸ kudsi hadisi dikkate alındığında rahmet, Allah’ın zati sıfatlarından olduğu halde gazap, yatılmışları uyarmak ve zulme uğrayanların haklarını gözetmek gibi daha ziyade kullara yönelik bir sıfat olduğu görülmektedir. Haksızlığa maruz kalanlar için gazabın söz konusu olmadığı rahmet, bir nevi rahmetsizliktir. Buradan hareketle, adaletin sağlanması ve hakkın yerine getirilmesi için suçluya hak ettiği cezayı verme manasında gazap, genel anlamda rahmet kavramının kapsamı içinde yer almaktadır.²²⁹

Kur’an’da kullara nispet edilen gazap, “kızmak, kırgınlık, öfkelenmek, öfke duygusu” anlamında kötü ve ıstırap veren bir hareketin kişide intikam ve cezalandırma isteği doğuran kırgınlık duygusudur. İnsana nispet edilen gazapta cezalandırma ve intikam alma isteği vardır.

İnsana nispet edilen gazap kelimesi Kur’an’da Hz. Yunus ve Hz. Musa Peygamberin öfkesinden bahsederken şu şekilde geçer:

²²⁵ Bk. Bakara 2/57-61,88-92; A’raf 7/152; Taha 20/80-90, Mücadele 58/14.

²²⁶ Fahrettin er-Razi, *et- Tefsirü ’l- Kebir, Mefatihü ’l-gayb*, (Kahire: Dar’ül- Hadis, 2012), 1, 262.

²²⁷ A’raf, 7/156.

²²⁸ Ebu Abdillah Muhammed b. İsmail el- Buhari, *el- Camiü ’s-Sahih* (Kahire: el- Metebetü’s-Selefiyye, 1980/1400), Tevhid, 15,22,28,55; Müslim Ebu Hüseyin b. Haccac el- Kuşeyri en- Neysaburi, *el- Camiü ’s-Sahih*, (Beyrut: Daru’l – Fikr, t.y.), Tevbe, 14-16.

²²⁹ Üzümlü, “gazap”, TDVİA, c.13, 435.

“Zünnun'u (balık sahibi Yunus'u) da hatırla. Hani o, öfkelenerek gitmişti de, bizim bizim kudretimizin ona yetmeyeceğini sanmıştı. Fakat sonunda karanlıklar içinde: "Senden başka ilâh yoktur, sen münezzehsin, Şüphesiz ben haksızlık edenlerden oldum" diye seslenmişti.”²³⁰

Mûsâ daha önce kavmini putperestlik konusunda sürekli uyardığı halde, kısa bir süre onlardan ayrılınca bütün bu uyarıları unutarak tevhid inancından sapmaları onu son derece sarsmıştı. Bu sebeple Tûr'dan öfkeli bir vaziyette döndü ve onlara, kendisinin bulunmadığı süre içinde çok kötü bir iş yaptıklarını ifade ederek hem kavmini hem de yerine bıraktığı Hz. Hârûn'u suçladı. Zira kavmi putperestliğe sapsın, Hârûn da (Mûsâ'nın kanaatine göre) vekâlet görevini yerine getirmekte ve kavmini doğru dürüst yönetmekte kusur etmişti. Bu ayette gazap kelimesi hüznle beraber öfke ifade eden esef kelimesiyle birarada ‘gadbane esefa’ şeklinde kullanılmıştır.

Ahzap Suresi'nde Allah'ın inkarcıları geri çevirmesinden bahsederken kinden kaynaklanan öfkeden bahsedilir.

“Allah inkârcıları, hiçbir şey elde edemedi, kin ve öfkeleri ile geri çevirdi, Allah müminlere savaş için yetip arttı. Allah güçlüdür, üstündür.”²³¹

1.5.1.2. Suht / Sahat (سخت)

Kur'an'da ‘öfkelenmek’ ve ‘öfke’ anlamına gelen suht/sahat kelimesi masdar veya isim olarak üç ayette Allah'a nispet edilmiştir.²³² Râgıb el-İsfahânî sahat sözcüğünü gazaptan daha aşırı öfke olarak değerlendirmiş ‘cezalandırmaya götüren şiddetli gazap’ anlamı vermiştir.²³³ Ebû'l-Bekâ ise suhtun gazaba nisbetle daha özel bir içeriğe sahip olduğuna işaret ederek ‘büyüklerin küçüklere kızması’ anlamı vermiştir.²³⁴ Âl-i İmrân Sûresi'nde, sahat kelimesi ‘Allah'ın rızâsını gözetenle hışmına uğrayanların eşit olmayacağı’ ifade edilirken Allah'ın hışmı/ şiddetli gazabı anlamında kullanılmış, Muhammed Sûresi'nde münafık ve mürtedlerden bahsederken benzer bir şekilde Allah'ı gazaplandıran hususların peşine düştükleri ve rızâsını elde etmeye temayül göstermedikleri ifade edilmiştir. Maide Suresi'nde ise inkâra sapsınan İsrâiloğulları'ndan

²³⁰ Enbiya 21/87.

²³¹ Ahzab 33/ 25.

²³² Al-i İmrân 3/162, el-Maide 5/80, Muhammed 47/28.

²³³ Ragıb el-İsfahani, *el-Müfredat (Kur'an Kavramları Sözlüğü)*, (İstanbul: 2012), “S-h-t,” md., 487.

²³⁴ Eyyub b. Musa el-Hüseyni Ebu'l-Bekâ el-Kefevi, *el-Külliyat Mu'cemu fîl-Mustalihat ve'l-Furuku'l-Lugaviyyu*, (Beyrut: Müessesetür-Risale, 1993), 515.

bahsederken haddi aşır taşkınlık yaptıkları, kendi aralarında kötülüğü engellemeye çalışmadıkları, üstelik çoğunun münkirlerle dostluk kurduğu zikredildikten sonra onların bu fiilleri sebebiyle Allah'ın hışmına ve azabına maruz kaldıkları haber verilmiştir.

1.5.1.3. Gayz (غَيْظ)

Kur'an-ı Kerim'de gazap ve suht kelimelerine yakın anlamlı diğer bir kelime de şiddetli öfke anlamında kullanılan 'gayz'dır. Gerek Kur'an ve hadislerde gerekse diğer İslami kaynaklarda sahat ve gazap Allah'a da insanlara da nispet edilirken gayz duygusu Allah dışındaki varlıklara nispet edilerek kullanılmıştır. Ayrıca ölçülü bir gazap duygusu övülmüş "şecaat ya da hamiyet" olarak nitelendirilmiş, ama gayz bütün kaynaklarda yerilen negatif bir duygu olarak değerlendirilmiştir.²³⁵ Se'alebi ise gayzı içe atılan öfke şeklinde yorumlamış, kişinin intikam almaya gücü yetmediğinde içten içe duyduğu öfke olarak tanımlamıştır. Bu tanımına Al-i İmran 119. ayetteki "münafıkların öfkeden parmaklarını ısırması"nın delil olarak göstermiştir.²³⁶ Gayz, kalpteki kanın ani bir öfkeyle yüze ve sonra da başa hücum etmesi sonucu yaşanan hararet hali şeklinde de tarif edilir.²³⁷ Klasik ahlak kitaplarında gayz kelimesine daha çok intikan duygusuyla birlikte kalpte biriken öfke, kin anlamı verilmiştir. Gayz kelimesi Kur'an'da birkaç yerde de cehennemnin öfkesi olarak geçmektedir. İnkarcılar cehenneme atıldığında cehennemnin kaynarken adeta insanın homurdanması gibi uğultular çıkardığı ifade edildikten sonra, "cehennem neredeyse öfkesinden çatlayacak."²³⁸ "cehennem ateşi uzak bir mesafeden kendilerini görünce, onun öfkelenişini ve uğultusunu işitirler,"²³⁹ şeklinde ifade edilir. Elmalılı'ya göre öfkenin aslını oluşturan gayz, hoşlanılmayan bir duruma karşı kişide oluşan heyecan halidir ve kalbe yerleşir. Gazapta intikam alma duygusu vardır ve bu duygu istemeden de olsa yüze ve diğer uzuvlara yansır, gayz ise sadece kalpte gizlenebilir. Gazabın gayzdan diğer bir farkı ise, gazab Allah'a isnad edilebilir ama gayz edilemez.²⁴⁰

²³⁵ Mustafa Çağrıncı, "gazap", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, c. 13 (İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1996), 436.

²³⁶ Ebi Mansur Abdülmelik b. Muhammed b. İsmail Es-Sealibi, *Fıkhü'l-Luga ve Sırrü'l-Arabiyye*, (Beyrut: Darü'l Kütübi'l-İlmiyye, 2013), 175.

²³⁷ İsfahani, *Müfredat*, "g-y-z" md., 771.

²³⁸ Mülk 67/7-8.

²³⁹ Furkan 25/12.

²⁴⁰ Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, sd. İ. Karaçam vd., (İstanbul: Zehraveyn Yayınları) 2, 424-425.

Gayz, Kur'an'da türevleriyle birlikte on yerde geçmektedir. Yukardaki ayetlerin dışında, "mü'minlerin Allah hakkı için kalplerinde kafirlere karşı oluşan kin, öfke,²⁴¹ münafıkların mü'minlere hissettikleri aşırı kin,²⁴² kafirlerin mü'minlere öfkesi ve kini,²⁴³ İsrailoğullarının Firavun ve adamlarına karşı öfkesi,²⁴⁴ olarak geçmektedir. Bir yerde de takva sahibi mü'minlerin özellikleri arasında "öfkelerini yutkunurlar"²⁴⁵ şeklinde ifade edilir.

1.5.1.4. Esef (الاسف)

Üzüntü ve öfke anlamlarına gelir, bu iki kelimeyi tek tek veya birlikte ifade etmek için eseф kelimesi kullanılır. Razi'ye göre eseфin gerçek manası, kalpte bulunan kanın intikam alma duygusunu tetiklemesidir. Eğer bu duygu bireyden daha güçsüz birine karşı hissediliyorsa yayılır, öfke olarak ortaya çıkar, bireyden daha güçlü birisine karşı hissediliyorsa baskılanır ve üzüntü olarak ortaya çıkar.²⁴⁶ Eseф şiddetli hüznün ve öfkeyle birlikte kalp inceliği anlamında da ifade edilir. Allah'a isnad edilince intikam almayı kapsayan gazap, kullara isnad edilince şiddetli hüznün anlamı verilir.²⁴⁷

Kur'an'da "onlar bizi bu şekilde öfkelendirince, bizde onlardan intikam aldık."²⁴⁸ Ayetinde Allah'a, "Onlardan yüz çevirdi de gamını yutarak dedi ki: Ah Yusufum ah içim yanıyor! ..." ²⁴⁹ Hz. Peygamberin insanları Allah'ın kitabına imana çağırınca imana gelmemeleri üzerine kendini helak edecek derecede üzüntüsüne işaretler, "... arkalarından üzümlere neredeyse ..." ²⁵⁰ ayetlerinde ise kullara nispet edilerek kullanılmıştır. Taha Suresi'nde gazap Allah'a nispet edilirken Hz. Musa'nın öfkesinde intikam almaya işaretler gazap, üzüntü ve hayıflanmayla birlikte öfkesine işaretler eseф, "gadbane eseфа"²⁵¹ şeklinde kullanılmıştır.

²⁴¹ Tevbe 9/15.

²⁴² Al-i İmran 3/119.

²⁴³ Tevbe 9/120; Hac 22/15; Ahzap 33/25; Fetih 48/29.

²⁴⁴ Şuara 26/55.

²⁴⁵ Al-i İmran 3/134.

²⁴⁶ Razi, *el-Müfredat*, "E-s-f" md., 81.

²⁴⁷ Elmalılı, *Hak Dini Kur'an Dili*, 4, 286.

²⁴⁸ Zuhuf 43/ 55.

²⁴⁹ Yusuf 12/84.

²⁵⁰ Kehf 18/6.

²⁵¹ Taha 20/86.

Ayrıca Kur'an'da geçen, kabalık, şiddet ve hoşgörüsüzlük anlamlarına gelen “Şiddet ve gılze” kelimeleri öfkeye yol açmaları bakımından öfkeyle bağlantılı kelimeler olarak değerlendirilmiştir.

1.5.2. Hadislerde Öfke

Peygamber Efendimiz (s.a.v.)'in hadislerinde ve pratik uygulamalarında da öfkenin doğal (fitri) bir duygu olarak değerlendirildiği görülmektedir. Kur'an-ı Kerim'de de olduğu gibi kullardan istenen ve beklenen öfke duygusunu hiç hissetmemek değil, -bu zaten fitrata aykırı bir durumdur- öfke anında kendini kontrol edebilme öfkenin yıkıcı etkisine kapılarak yanlış davranışlara düşmekten sakınmadır. Muttefekun aleyh olan bir hadiste Peygamber Efendimiz (s.a.v.) şöyle buyurmaktadır: “Gerçek yiğit, öfkelenildiği anda kendine hakim olandır.”²⁵² Başka bir hadiste ise; “Ben ancak bir beşerim, normal bir insanın kızdığı gibi ben de kızabilirim”²⁵³ buyurarak, öfkenin her insan için normal bir duygu olduğunu, öfkeye hakim olmanın ise takdire şayan olduğunu ifade etmiştir. Ebu Said el-Hudri'den rivayet edilen hadiste Hz. Peygamberin öfke bakımından insanları sınıflandırırken dört gruba ayırdığı görülür;

- Tez öfkelenen, tez yatışan,
- Tez öfkelenen, geç yatışan,
- Nadiren öfkelenip, çabuk yatışan,
- Geç öfkelenen, geç yatışan.

Bu ayrımı yaptıktan sonra, insanlar için tavsiye edilen, övülen, en doğal şekli nadiren öfkelenip çabuk yatışma olduğunu, tez öfkelenip geç yatışmanın ise, en şerlisi olarak, insana zarar veren, başını beleya sokan bir durum olduğunu bildirmiştir.²⁵⁴

Bazı Hadislerde öfkenin fiziksel, duygusal ve davranışsal etkilerine de vurgu yapılmıştır.

Kınalızade'ye göre öfke duygusunu ifade etmek insanın karakterine göre değişir. Öfke duygusu bazı karakterlerde ateş ve barut gibidir, hemen alevlenip parlamaya

²⁵² Ebu Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhari, *el-Camiü's-Sahih* (Kahire: el-Metebetü's-Selefiyye, 1980/1400), Edep 76,102.; Müslim Ebu Hüseyin b. Haccac el-Kuşeyri en-Neysaburi, *el-Camiü's-Sahih*, (Beyrut: Darü'l-Fikr, t.y.) Birr 107.

²⁵³ Müslim, *Sahih*, Birr 25; Ebu Abdillâh Ahmed b. Muhammed eş-Şeybani Ahmed İbn Hanbel, *el-Müsned*, thk. Ahmed Muhammed Şakir ve Hamza Ez-Zeyn, c.2 (Kahire: Darü'l-Hadis, 2005), 243, 493.

²⁵⁴ Ebu İsa Muhammed İbn İsa İbn Sevre et-Tirmizî, *el-Camiü's-Sahih (Sünen)*, (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992) Fiten 26, (2192); Kınalızâde Ali Efendi, *Ahlâk-ı Alâ'î*, (İstanbul: Tercüman Gazetesi Yayınları, ty.), 179.

hazırdır. En ufak olumsuzlukta harekete geçer. Bazı insanlarda öfke, tvadaki yağ misali sesler çıkarır, ama hemen alevlenmez. Bazılarında da çabuk yanıp çabuk sönen kuru odun gibidir, hemen parlar çabucak da söner. Diğer bazı karakterlerde ise öfke duygusu yaş odun misali çabuk alevlenmez zar zor tutuşur ve hemen de söner. İlim sahibi ve akli selim kişiler buna örnektir. Kınalızade bu durumu en muteber merteye olarak nitelendirir.²⁵⁵

Bazı Hadislerde öfkenin fiziksel, duygusal ve davranışsal etkilerine de vurgu yapılmıştır. Müsned’de geçen bir hadiste Peygamber Efendimiz (s.a.v.) öfkeden kaçınmayı tavsiye etmiş, öfkeyi kalpte yanan bir kora benzetmiştir, ardından, “şah damarlarının şiştiğini ve gözlerinin kızardığını görmez misiniz?”²⁵⁶ şeklinde öfkeden yüzün kızardığını, damarların şişerek görünür hale geldiğini ifade etmiştir.

Genel olarak hadislerde öfke anlamı ifade eden kelimeler, Allah’ın gazabı ve kulların öfkesi olarak iki şekilde geçmektedir. Kulların öfkesi de, Hz. Peygamber (s.a.v.)’in öfkesi, diğer insanların öfkesi olarak ayrı ayrı nitelendirilmiştir.²⁵⁷

Hadislerde öncelikle öfkelenmenin Allah’ın gazabına sebep olarak gösterildiğini görmektedir. “ Her şeyden daha çetin olan nedir?” diye soran sahabiye; Peygamberimiz (s.a.v.) “Allah’ın gazabı” şeklinde cevap vermiştir. Sahabi ikinci defa “beni ondan ne kurtarır?” sorusu üzerine ise tek kelimeyle “öfkelenme/ kızma” demiştir.²⁵⁸

Peygamber Efendimiz(s.a.v.)’in sorulara muhatabının durumuna göre cevap verdiği malumdur. Burada da soruyu soran sahabenin sık sık öfke problemi yaşayan, öfkesinden dolayı etrafına zarar veren bir kişi olduğu aşikardır.

Allah’ın gazabından bahseden hadisler, ayetlerde olduğu gibi ,kulların kendisine isyanına, kul hakkının ihlaline, ana babaya isyan veya üzmeye, dua etmekten kaçınmaya vb durumlarda Allah’ın gazabı söz konusu olduğu belirtilmiştir.

1.5.3. Ayet ve Hadislerde Öfke Kontrolü

Kur’an-ı Kerim ve Hasdis-i Şerifler incelendiğinde öfke kontrolü ile ilgili olarak bilişsel ve davranışsal açıdan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

²⁵⁵ Kınalızâde Ali Efendi, *Ahlâk-ı Alâ’î*, 178- 179.

²⁵⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, III, 19; Ebu Davud, Süleyman b. El Eş’as, es Sicistani, *Sünen I-V*, (İstanbul: Çağrı yayınları, 1413/1992). 4, 280.

²⁵⁷ Kadriye Ortak, “Kur’an-ı Kerim’e Göre Öfke”, (Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2012), 32.

²⁵⁸ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, II, 175.

1.5.3.1. Bilişsel Çözüm Önerileri

Ayet ve hadislerden çıkarılan bilişsel çözüm önerileri öfke henüz ortaya çıkmadan bilgi ve bilinç düzeyinde hazırlık aşamasıdır. Öfkeyi tanıma, fayda ve zararlarını farketme, kontrol yöntemlerini öğrenme ve öfke kontrolü noktasında moral motivasyonu artırıcı teknikleri kapsamaktadır. Koruyucu tıpta nasıl ki kişiler hastalanmadan önce, sağlığını koruma adına tedbirler alıyorsa psikolojik açıdan bizi hastalandıran öfke de ortaya çıkmadan bu konuda yeterince bilinç sağlanırsa öfke kontrolü daha kolay olacaktır.²⁵⁹ Ayet ve hadislerden çıkan öfkeyle bilişsel başa çıkma yolları şöyledir:

1) Müttaki Kulların Vasfı Olan Öfkeyi Yutkunmak:

Kur'an- ı Kerim'de takva sahibi kimseler için Allah'ın rızasına erme ve hazırlanmış, genişliği gökler ve yerler arası kadar olan cennet vaad edilmiştir. Mallarını dar gününde bile Allah rızası için harcayanlar, öfkelerini yukunan(yenen)lar, insanları affedenler, yaptıkları kötülüklerden vaz geçip tevbe edenler takva sahipleri arasında sayılmıştır.²⁶⁰ Elmalılı, buradaki öfkeyi yutkunmayı, insanların ayıp ve kusurlarını bağışlama, öfkesini yenme olarak açıklamaktadır. Gayz kelimesini gazabın (kızgınlık) aslı olarak kabul etmiş, “insan tabiatının hoşlanılmayan bir durumda hissettiği heyecan” şeklinde tarif etmiştir. Ayette geçen “kazımine'l- gayz” ifadesini ise, öfkesini yenme, buna muktedir olduğu halde kendisine zarar veren kişilerden intikamını almama, hatta herhangi bir hoşnutsuzluk hali sergilememe, sabretme olarak ifade etmiştir.²⁶¹ Burada, öfke insanın bütün benliğini kaplamışken, kanın beyne hücum ettiği bir anda öfkeyi bastırmanın, kontrol etmenin zorluğuna işaretle “kazımine'l- gayz”(dolu bir kırbanın ağzını bağlama) şeklinde nitelendirilmiştir. Kişinin öfkesini kontrol etmesi, özel bir çaba sarfetmesini gerektirir. Kur'an bunu su dolu bir kırbanın ağzını bağlamaya benzetmiştir ki ne kadar dikkat edilirse de ufak tefek su sızmaları olabilecektir. Öfke anında da kişide bir takım öfkeli haller tezahür etmesi kaçınılmaz gibi görünse de burada Elmalılı'nın da ifade ettiği gibi öfke öyle bir kontrol altına alınmalı ki dışarıya en ufak bir hoş olmayan tavır dahi sergilenmemelidir, bunu da ancak takva sahipleri -Allah'tan gereği gibi sakınanlar- yapabilir. Pek tabiidir ki bu kadar zorlu bir mücadelenin mükafatı da ancak Allah'ın rızası ve cennettir. Takva sahiplerini “seçkin kullar” diye adlandıran Razi, bu kulların

²⁵⁹ Hüseyin İ. Yeğin, “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 10, sy.2 (2010): 249.

²⁶⁰ Ali- İmran 3/133-135.

²⁶¹ Elmalılı, *Hak Dini Kur'an Dili*, 2, 1177.

takvalarından kaynaklanan manevi güçle nefislerinin zaruri arzularından bile tamamen sıyrılıp yüce bir ufka yükseldiklerini, böylece kazandıkları bu ruhi güçle öfkelerini yenmeyi başardıklarını ifade etmiştir.²⁶²

2) Öfkenin Kalpte Oluşturduğu Olumsuz Duyguları Yok Eden Affetme Ve Höşgörülü Olma:

Ancak öfkeyi yenmek ilk safhadır ve tek başına yeterli olmayacaktır. Bazan insan hıncını daha sonra almak için şiddetli kin besleyerek öfkesini yutabilir. Neticesinde bir anlık öfke, şiddetli bir intikam alma duygusu, dışa vurulmamış kızgınlık ise gizli bir kin şeklinde tezahür edebilir. Oysa kızgınlık ve öfke, hınç ve kine nispeten daha hafiftir. Bundan dolayı, ayette muttakîlerin ruhlarında, bu yutkunulmuş öfkeyle ulaşılması amaçlanan hedef, affetme ve müsamaha ile desteklenerek kullukta zirveye ulaşılabilceği bildirilmektedir. Onlar, öfkelerini kontrol etmenin yanında kendilerine kötülük edenleri bile affederler. Öfke baskılandığı zaman kişinin ruhunda bir ağırlık, kalbinde yakıcı bir alev ve vicdanında körelten bir karanlık halini alabilir. Ama kişi, tam da bu noktada bir adım atarak affetmeyi seçtiği takdirde gönlü ve ruhu açılır, kin ve öfkenin ağırlığından kurtularak hem kendisi hem de çevresindekiler için daha huzurlu bir yaşamın kapılarını aralamış olur. Çünkü kalp, öfkenin yakıp kavuran tesirinden kurtularak huzur, sükûn ve itminana erişir. Böylece affedip merhamet ve şefkatle muamele ettiği kişilerin de yatışıp doğruyu bulmasına vesile olunur.²⁶³ Bu duruma en güzel örnek Mekke'nin fethi esnasında yaşananlardır. Fetih gerçekleşince Peygamberimiz (s.a.v.) Kabe'yi putlardan temizlemiş, vakit geldiğinde de Hz. Bilal'den ezan okumasını istemişti. O anda henüz Müslüman olmayan Attab b. Esid öfkelenerek;

-“İyi ki babam hayatta değil, hiç değilse şu bayağılığı görmedi” diyerek homurdandı.

Namaz bittikten sonra Peygamberimiz (s.a.v.);

-“Ey Kureyşliler! Şimdi size ne yapacağımı sanıyorsunuz” diye sordu. Mekkeliler;

-“Senden iyilik bekliyoruz. Çünkü sen, merhametli bir kardeş ve temiz yürekli bir kardeşin oğlusun” dediler. Peygamberimiz (s.a.v) bunun üzerine;

²⁶² Ortak, “Kur'an-ı Kerim'e Göre Öfke”, 33.

²⁶³ Fahrüddin Muhammed er-Râzî, *Tefsîr-i Kebîr (Mefâtihü'l-Gayb)*, Trc. Kurul, (Ankara: Akçağ Yayınevi, 1988-1995), III, 328.

- “Yusuf Peygamber(a.s)’in kardeşlerine dediği gibi bu gün de ben sizlere diyorum ki; bugün size hiçbir sitem yok, ayıplama yok. Allah sizi affetsin! Çünkü O Erhamü’r- Rahimin’dir.²⁶⁴ Haydi, hepiniz hürsünüz”. Buyurmuştur.

Bunun üzerine tüm Mekke halkı sevinçle dolmuş, biraz önce öfkesinden homurdanan Attab, öne çıkarak Müslümanlığını ilan etmiştir.²⁶⁵

3) Allah’ın Rızası ve Cennetle Mükâfatlandırılacağı Müjdelenen ve Övülen Bir Davranış Olarak Öfkesini Yenme:

Kur’ân’da Allah inananları, öfkelerini yenmeye, kontrol etmeye davet ederek, bunu faziletli bir davranış ve kişi için büyük bir erdem olarak nitelendirmektedir. Mükafat olarak da cenneti va'd etmektedir. Böyle bir mükafatın kişide öfke kontrolü noktasında büyük bir motivasyon sağlayacağı açıktır.

Şura Suresi’nde, dünya nimetlerinin geçiciliğine vurgu yapıldıktan sonra iman edip Rablerine güvenenler için Allah katındaki nimetlerin daha iyi ve daha kalıcı olduğu belirtilmiştir. Bu mü’minleri vasıflandırırken, “büyük günahlardan ve hayasızlıktan kaçınırlar, öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar”²⁶⁶ buyurularak öfkeyi yenmenin mü’minin sıfatlarından olduğu bildirilip karşılığında cennet va'd edilmiştir. Yine Kur’an’ın ifadesiyle şeytan insanı her an günaha ve hayasızlığa sürüklemeye çalışmaktadır. Takdir edilen iyi mü’min olmaktır. İyi mü’minler günahattan tamamen kurtulmuş, nefsinden emin olan değil, iradesini kullanarak günahlardan olabildiğince sakınan kimsedir. İnsanın tabiatının gereği olarak öfkelenebilir, mü’mine yakışan hiç öfkelenmemek değil erdemli davranarak, öfkenin esiri olmaması, öfkesini control etmesidir. Bunun için gerektiğinde özveride bulunabilmeli, bağışlayıcı ve hoş görülü olmalıdır.²⁶⁷ Devam eden ayetlerde ise haksız bir saldırıyı önlemek her ne kadar meşru müdafa olarak aşırıya kaçmadan ölçülü bir karşılık vermeye ruhsat verilse de olabildiği kadar özveride bulunup sabretmek en büyük erdem olarak belirtilmektedir.

"Kim sabreder ve affederse şüphesiz bu hareketi güçlü irade gerektiren/ büyük işlerdendir.”²⁶⁸

Yine bir hadiste peygamberiz,

²⁶⁴ Yusuf 12/92.

²⁶⁵ TDV İslam Ansiklopedisi, erişim tarihi: 28 Mayıs 2019, <https://islamansiklopedisi.org.tr/attab-b-esid>.

²⁶⁶ Şura 42 /37.

²⁶⁷ Hayreddin Karaman, vd., *Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (Ankara:DİB Yayınları, 2007), 754.

²⁶⁸ Şura 42/ 43.

“Yiğit dediğin güreşte rakibini yenen kimse değildir, asıl yiğit kızdığı zaman öfkesini yenen adamdır.”²⁶⁹ buyurmuştur. Kişinin en zor kontrol altına alabildiği duygulardan birisi olarak öfkenin, sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi gerçekten özel bir gayret gerektirmektedir. Kas gücüne sahip olan herkes güreşte galip gelebilir ama esas yiğitlik isteyen geçici delilik olarak nitelendirilen öfke gibi güçlü duyguların kontrol edilmesidir. Öfkesinin etkisinde kalmadan onu kontrol edenler vaad edilen mükafatlar Allah katında bu kullara özel bir değer verilmiş olması da bu konuda etkili bir motivasyon oluşturmaktadır.

4) Dünyada Yaptığı Herşeyin Hesabını Ahirette Vereceğini Düşünerek Öfkeyi Kontrol Etmek:

Ahret inancı bireye yaptığı her hareketten dolayı hesaba çekilme bilinciyle yaşamayı gerektirir. “Kim zerre miktarı hayır işlerse onu (karşılığını), kim de zerre miktarı şer işlemişse onu görür”²⁷⁰ Hesap verme bilinci bireyler için adeta bir otokontrol vazifesi görmekte, böylece dünya yaşamını da disipline etmektedir. Bireylerin yaşamındaki bu disiplin otomatik olarak toplumsal yaşamı da düzene sokmada oldukça etkilidir. Çünkü ahirete gereği gibi inanan kişi tüm hayatını iyilik ve hayırlarla yani kendisine Allah’ın rıza ve hoşnutluğunu kazandıracak şeylerle geçirmeye çalışacaktır. Bunun zıddı olan şer ve kötülüklerden yani dünyada hem kendine hem de çevresine zarar veren şeylerden de uzak kalmaya gayret edecektir. Ahiret inancı, gıybet, yalan, gaddarlık, zina, zulüm vb. –bunlar aynı zamanda insanı en fazla öfkeliendiren fiiller- eylem ve davranışların cezası bu dünyada tam olarak karşılık görmediğini esas hesabın ahirette olduğunu ve bunun ne kadar çetin olacağını farkında olan insan bu tarz davranışlar karşısında soğukkanlılığını muhafaza ederek sabırla karşılık verecektir.²⁷¹ Bu konuyu Peygamberimizin (s.a.v.) şu şekilde izah ettiği görülmektedir.

“Sevabın çokluğu, belanın büyüklüğüyle birlikte. Allah bir topluluğu sevdiği zaman kuşkusuz onları –bela, musibet ve sıkıntılarla- imtihan eder. Artık her kim bir - imtihan edildiği musibet ve belalara- rıza gösterirse Allah’ın rızası (ve sevabı) o

²⁶⁹ Buhari, *Sahih*, Edep 76; Müslim, *Sahih*, Birr, 107,(2760) 108.

²⁷⁰ Zilzal 99/7-8.

²⁷¹ Selim Özarslan, “Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı”, *Fırat Üniv. İlahiyat Fakültesi*, sy.5 (2000): 301, erişim 21 Nisan 2019,

<https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/37298/makaleler/5/1/arastirmax>

kimseyedir. Kim de -imtihan edildiği musibet ve belalara- öfkelenir –Allah’ın hükmüne razı olmaz- ise, Allah’ın gazabı -ve azabı- o kimseyedir.”²⁷²

5) Sabredip Öfkesine Yenilmeyen Dünyada ve Ahirette Kazançlı Olur:

Allah Kur’an-ı Kerim’in birçok ayetinde sabretmenin hiç kolay olmadığını ²⁷³ bildirmiş, sabreden kullarından övgüyle bahsetmiş, onların yanında (destekçi) olduğunu²⁷⁴ ve onların kendi rızasına eren cennetin varisleri olarak müjdelemiştir.²⁷⁵

Öfke anında sabretmek de kişinin hem Allahın rızasını kazanmasını sağlayacağı, Allah’ın desteğinin kendisiyle beraber olacağı düşüncesi öfkelerini kontrol etme de büyük bir motivasyon sağlayacaktır. Peygamberimiz (s.a.v) bir hadislerinde öfke anında sabredip yutkunmanın Allah katında en sevimli yutkunma olduğunu bildirmiştir:

“Cenab-ı Hakk’a şu iki yutkunmadan daha sevimli başka bir yutkunma yoktur: Acı veren bir (üzüntü, kedere karşı) sahibinin güzel bir katlanma ve sabırla yutkunması ve, sahibinin yutkunduğu kızgınlık (öfke) yutkunması”²⁷⁶ buyurmuştur. Diğer bir hadis de ise, gücü yettiği halde intikam almayıp sabreden kişilerin kalbini Allah’ın güven ve ve imanla dolduracağı müjdelenmektedir:

“Öfkesinin gereğini yerine getirebilecek güçte olduğu halde öfkelerini yutan kimsenin kalbini, Allah emniyet ve iman ile doldurur.”²⁷⁷

6) Yumuşak Huylu, Nazik ve Merhametli Olanlar Öfkelerini Daha Rahat Kontro Eder:

Ku’an’da, mü’minlerin vasıflarından biri de yumuşak huylu, merhametli ve nazik olmalarıdır.²⁷⁸ Özellikle mü’minlerin kendi aralarında öfkelerini yutkularak birbirlerine karşı yumuşak hareket etmesi nazik davranması hem ailevi ilişkilerin hem de toplumsal ilişkilerin daha sağlıklı ve huzurlu yürütülmesi açısından büyük önemi haizdir. Mü’min öfkesinde daima ağır, yatışmada ise hızlı olmalıdır ki öfkesi her iki tarafa da zarar vermesin. Aynı zamanda bu, aile ve toplumda düzenin sağlanması için de gereklidir. Diğer türlü davranışlar kişiyi toplumdan uzaklaştıracaktır.²⁷⁹ Çevresine karşı Hz.

²⁷² İbn-i Mace, Ebu Abdillaah Muhammed İbn Yezid, *Sünen*, (İstanbul: Çağın Yayınları, 1992), Fiten 23, 4034.

²⁷³ Bk. Bakara 2/45; Al-i İmran 3/186; A’raf 7/137; Nahl 16/127 vb.

²⁷⁴ Bk. Bakara 2/ 153; Al-i İmran 3/125; A’raf 7/128; Enfal 8/46; 66; Yusuf 12/90; Nahl 16/ 110 vb.

²⁷⁵ Bk. Bakara 2/155; Al-i İmran 3/ 15-17; 142; Hud 11/11; 49; Ra’d 13/24; Nahl 16/96; Ta-ha 20/130 vb.

²⁷⁶ Ebu’l –Fadl Celalüddin Abdurrahman b. Ebi Bekr b. Muhammed el- Hodayri es- Suyuti, *el- Camiüs- Sağır*, Trc.: H. Yıldız vd., (İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2013), II, 149; İbn-i Mace, *Sünen*, Hilm 18.

²⁷⁷ Ebu Davut, *Sünen*, 4, 248.

²⁷⁸ Bk., Maide 5/55,57; Enfal 8/ 72; Tevbe 9/ 16, 71; Nur 24/22.

²⁷⁹ Hayati Aydın, *Kur’an’da İnsan Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 1999), 115.

Peygamberin yumuşak davranması Kur'an'da Allah'ın rahmeti sayesinde yumuşak davrandığını eğer kaba ve katı bir insan olsa çevresinden hiç kimsenin kalmayacağı bildirilmiştir.²⁸⁰ Hadislerde ise;

“Yumuşaklıktan mahrum olan kişi bütün bir hayırdan mahrum olur”²⁸¹ ve

“Allah sertliğe vermediği mükâfatı yumuşak huyluya vermiştir.”²⁸² buyrulmuştur.

1.5.3.2. Davranışsal Öneriler:

Öfke kontrolüyle ilgili davranışsal öneriler genellikle hadislerde ve daha çok öfke duygusu hissedilmeye veya tırmanmaya başladığında yapılması tavsiye edilen önerilerden oluşmaktadır. Bu öneriler şunlardır:

1) Euzü Besmele Çekmek:

Muâz bin Cebel (ra)'den nakledilen rivayette: “İki kişi Resülullâh'ın (sav) huzurunda küfürleştiler. Öyle ki öfke yüzlerinden okunuyordu. Efendimiz (sav): Ben bir kelime biliyorum, eğer onu söyleyecek olsa, kendinde meydana gelen öfke giderdi. Bu kelime “Eüzübillâhimineşşeytânirrâcîm” dir.”²⁸³ Buyrulmuştur. Ayet-i Kerimede de Şeytandan bir dürtü hissedildiğinde, kişiyi öfkelenirdiğinde istiaze etmesi istenmiştir.²⁸⁴

2) Ayaktaysa Oturmak, Oturuyorsa Yatmak:

Öfke anında pozisyon değiştirmek öfkeyi kontrol etmede yardımcı olan hareketlerden biridir. Ayakta bulunan kişi öfkelenildiğinde her an saldırmaya yatkın bir konumdadır. Öfke anında ayaktaysa oturması, oturuyorsa uzanması öfkesini hafifletmede yardımcı olacaktır. Hz. Peygamber (sav) buna işaretten şöyle buyurmuştur:

“Biriniz ayaktayken öfkelenirse hemen otursun, öfkesi geçerse ne ala yoksa (geçmezse) yatsın”.²⁸⁵

3) Abdest Almak:

Öfke anında kişinin eli yüzü kızarır, beyne anı kan akışı başlar. Hz. Peygamber bu duruma işaret etmiş, bu ateşin suyla söndürülebileceğini bildirmiştir: “Gazap

²⁸⁰ Al-i İmran 3/159.

²⁸¹ Müslim, *Sahih*, Birr 74-76; İbni Mâce, *Sünen*, Edeb 9.

²⁸² Ebu Dâvûd, *Sünen*, Edeb 11, (4787).

²⁸³ Buhari, *Sahih*, Edeb 44.

²⁸⁴ Fussilet 41/36.

²⁸⁵ Buhari, *Sahih*, Edep 73; Ebu Davut, *Sünen*, Edep 4, (4782).

(öfke)şeytandandır. Şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateşi ise su söndürür. O halde biriniz öfkelenildiğinde abdest alsın”²⁸⁶ buyurmuştur.

4) Dua Etmek, Allah’ı Anmak:

Her türlü sıkıntıda olduğu gibi öfke anında da dua etmek kişinin ruhen rahatlmasına olayları daha olumlu değerlendirmesine vesile olacaktır. Dua eden kişi Rabbi ile arasında bir bağ kuduğuna inandığı için sakin bir ruh haline bürünecek kendini dah güvende ve huzurlu hissedecektir. Dolayısıyla öfkenin yıkıcı etkisinden de uzaklaşmış olacaktır. Ümmü Seleme Hz. Peygamber (sav)’den kendisine bir dua öğretmesini istediğinde O’na: “Ey Muhammed’in Rabbi olan Allah’ım, günahlarımı bağışla, kalbimin öfkesini gider, fitne ve sapıklıklarından beni koru”²⁸⁷ şeklinde dua etmesini tavsiye etmiştir.

5) Susmak:

Peygamberimiz (sav) öfke anında susmayı tavsiye etmiştir. Birgün birisi Hz. Ebu Bekir’e Peygamber’in bulunduğu bir ortamda sataşmış, Ebu Bekir’in adama cevap vermemesi hoşuna gitmiştir. Ne zaman ki Ebu Bekir adama cevap vermeye başlamış Hz. Peygamber oradan ayrılmak isteyince Hz. Ebu Bekir kendisine yaptığının yanlış olup olmadığını sorunca, Peygamberimiz (sav) Ebu Bekir’e şöyle cevap vermiştir:

“Sen sessizken orda bir melek senin adına o kişiye cevap veriyordu. Ama ne zamanki sen adma aynı şekilde karşılık vermeye başladın melek gitti şeytan geldi. Şeytanın olduğu yerde benim işim olmaz”²⁸⁸. Diyerek oradan uzaklaşmıştır.

6) Namaz Kılmak:

Kur’an’da namaz kılanların hertürlü kötülükten fuhşiyattan korunacağı ifade edilmiştir.²⁸⁹ Öfkelenince namaz kılmak da kişide bir rahatlama sağlayacağı açıktır. Böylece kendine zaman tanımış olduğu için durumu daha sağlıklı değerlendirip öfkesini kontrol altına alması kolaylaşacaktır.

7) Toprağa Temas:

Hiz. Peygamber (sav)’in öfkeyi yenmek için tavsiyelerinden bir diğeri de toprağa temas etmektir: Öfkenin insanın içinde yanan bir kor olduğunu ifade ettikten sonra “...

²⁸⁶ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, IV, 226; Ebu Davud, *Sünen*, Edep, 4 (4782).

²⁸⁷ Ahmed b. Hanbel, *Müsned*, IV, 302.

²⁸⁸ Ebu Davud, *Sünen*, Edep 49 (4796).

²⁸⁹ Ankebut, 29/45.

Kim öfkeden bir başlangıç hissederse toprağa dokunsun (temas etsin)”²⁹⁰ Buyurmuştur. Böylece kişi toprağa dokunmak suretiyle öfkenin oluşturduğu negatif enerjiden kurtulmuş olacaktır.

²⁹⁰ Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Savre b. Musa b. ed- Dahhak es-Selemi ez-Zerir el- Bugi et- Tirmizi, *el Camiu 's- Sahih Sünenü 't- Tirmizi*, thk. Ahmed Muhammed Şakir, (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1998) Fiten 26.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN MODELİ VE VERİ ANALİZİ

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Tezimizin bu bölümünde Çorum’da yaşayan rastgele seçilmiş on aile ile yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Mülakatı gerçekleştirme amacımız; tezin teorik kısmında ulaşılan bilgilerle sosyal yaşamdaki uygulamada aksayan veya paralel olan yönleri ortaya çıkarmaktır. Buradan hareketle, katılımcı ailelerin, problemlerini çözme becerileri, öfkeli olma durumları, öfkenin aileye yansıtılma biçimleri, öfke ifade tarzları, öfke kontrolünde kullanılan dini argümanlar ve etkililiği, öfkeli kişiye karşı geliştirilen tavrın aile içi iletişim becerilerine etkisi, öfke ifade tarzları, aile içinde öfkeye yol açan etmenler, araştırmaya katılanların öfkesini şiddetle ifade etmesi durumu, şiddete maruz kalma durumları ve dini argümanların öfke kontrolüne etkisini test edilmiştir. Bu amaçla kişisel bilgiler dışında katılımcılara onbir soru yöneltilmiştir. Mülakat soruları EK:1 de verilmiştir. Yönelttiğimiz sorular ve cevapları aşağıda verilmiştir:

1) Katılımcıların Problemlerini Çözme Becerileri:

Katılımcıların problem çözme becerilerini öğrenmek için kendilerine “Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz” şeklinde bir soru yönelttik. Bu soruya araştırmaya katılan kadınlardan ikisi eşiyile yaşadığı anlaşmazlığı problem odaklı olarak çözmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Bu kişilerin ifadeleri aşağıdaki şekildedir;

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Sinirliysen önce sakinleşmeyi beklerim, yalnız kalmaya çalışırım. Sonra konuşmaya çalışırım.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Konuşarak halletmeye öncelikle çalışırım.

Araştırmaya katılan diğer kadınlar ise “Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz” şeklindeki sorumuza olumsuz şekilde cevap vermişlerdir. Eşlerinin bu tavrına maruz kalan kadınlar arasında üniversite mezunu meslek sahiplerinin ve yetişkin, orta yaş ve yaşlı grubundan kadınların var oluşu aile içi

şiddetin başlangıcı olan iletişim probleminin eğitim durumu ve yaş durumu fark etmeksizin herkes tarafından yaşanılabilen bir durum olduğunu göstermektedir. Bu durum iyi bir eğitim almak ve hayat tecrübesi ile etkili iletişim becerisine sahip olmanın aynı şey olmadığı gerçeğini, eğitilmiş ve yaş kemale ermiş kadınların da eşleri tarafından duygusal olarak örselenebildiğini göstermektedir. Bu durum bu ailelerde iletişime kapalı, otoriter baba/koca figürünün hâkim olduğunu göstermektedir. Katılımcıların bu durumla ilgili ifadeleri aşağıdaki şekildedir;

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Genellikle eşim bize çok söz hakkı tanımadan kararını açıklar, çocuklarla biz de ona uyarız. Neticede biz ne derse diyelim, evin selameti için eşimin dediği olur. Çoğunlukla biz de onaylarız onu. Onaylamasak bile sesimiz çıkmaz, çocuklar da alıştı bu duruma.

- Kadın, 21, Üniversite, Öğrenci:

Genellikle babamın dediği olur. Nadiren bizim fikirlerimizi de uygularız.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Çocukluğumda babamdan gördüğümüz şiddet bizi hayata karşı hep güçsüz ve ürkek yaptı. Karşılaştığım en ufak bir problemdeki tek çıkış noktam saatlerce ağlamak.

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi :

Bana hiç konuşma ya da fikrimi beyan etme hakkı tanımadı. Hep kocam kendini haklı çıkarırdı. Ama şimdi bana muhtaç olduğu için ben de onu saymıyorum.

- Kadın 35 Üniversite Memur:

Bekarken aile içinde kavga hiç eksik olmazdı. Babam içer gelir terör estirirdi evde. Biz de dayımı çağırırdık. Gelir bizi babamızın elinden kurtarırdı.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Tartışırız, bağırır, çağırırız. Tabiri caizse birbirimize girer hallederiz.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Annem ben çok küçükken ölmüş, kurtulmuş ben de maalesef babamla yaşıyorum. Birbirimize kızınca bağırıyoruz.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Kayınvalidem ve kayınpederim vefat etmeden önce bir süre birlikte yaşadık. Eşimle rahat iletişim kuramıyorum. Ben bir konuda konuşunca sadece susar, ben dinlemez, ciddiye almaz.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Çocuklarımızla zaten ayrı yaşıyoruz. Eşimle de gençken tartışmalarımız olurdu ama şimdi çok fazla tartışmıyoruz.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Çocuğum daha küçük. Eşimle problemlerimizi çözemiyoruz maalesef. Çünkü eşime laf anlatmak mümkün değil. Birden parlar, daha ne olduğunu anlamadan kafa göz dalar. Öfkeden gözü döner, o yüzden meseleler hep onun istediği şekilde hallolduğunu zanneder, ama hep çözümsüz kalır.

Katılımcıların problem çözme becerilerini öğrenmek için kendilerine yönelttiğimiz “Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz” şeklindeki soruya cevap veren erkeklerin tamamı problem çözme becerisinde sorun yaşandığını ifade etmektedir. İki erkek katılımcı eşlerinin sinirli olması nedeniyle kendilerinin susarak çözüme kavuşturabildiklerini ifade etmektedir. Bu ise istenilen bir problem çözme durumu değildir. Bu katılımcıların verdikleri cevaplar aşağıdadır:

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Eşimle anlaşmazlık çıktığında o yüksek sesle bağırır. Ben çoğu zaman susarım. Karşılıklı tartıştığımızda eşim sinir krizi geçirir. Ben bu yüzden susmayı tercih ediyorum.

Çocuklarımla çoğu zaman tartışmam. Bana karşı genelde saygılıdır. Ben aileden gelen kültürle çocuklarımla biraz mesafeliyim. Çocuklarım benim sorunlarımı çözmemde bana yardımcı olmaya çalışıyorlar ama ben babalık otoritem sarsılır diye onlarla bir türlü dertlerimi istememe rağmen paylaşamıyorum. İyice içime kapanmam hem psikolojimi hem fiziksel sağlığımı bozdu. Bu nedenle ağır bir kalp krizi geçirdim.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Eşimle aramızda çıkan sorunlarda konuşabiliyorsak konuşup bir orta yol bulmaya çalışırız. Eşim çok sinirliyse konuyu değiştiririm ya da sakinleşmiyorsa o ortamı değiştiririm. Eşimin sakinleşmesini beklerim. Çocuklarımla anlaşmazlık yaşadığımızda çocukların yaptıklarını hataları mantıklı bir şekilde açıklar, hatalarından vazgeçmelerini sağlamaya çalışırım.

“Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz” şeklindeki sorumuza cevap veren erkeklerden iki tanesi ise ortaya çıkan problemlerin kendilerinin ya da babalarının ağırlıklarını koyarak çözüme kavuştuğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla bu durumda da sağlıklı bir problem çözme ve iletişim

durumundan ziyade baskıcı ve otoriter bir yaklaşımın söz konusu olduğu görülmektedir. Katılımcıların verdikleri cevaplar şu şekildedir;

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Oturup konuşuruz. Tabii aile reisi olarak ağırlığımı koyarım. Ailem de sağ olsunlar benim sözümün üstüne söz söylemezler. Çocuklar da hanım da kabullenir.

- Erkek, 23, Öğrenci:

Aile içindeki anlaşmazlıklarda genellikle babam ağırlığını koyar. O ne derse o olur. Otoritesini kullanır.

Araştırmaya katılan erkeklerden kalan yedisinin ifadelerinde ise aile içerisindeki problemlerin çözümünde doğru iletişim yollarını kullanamadıkları anlaşılmaktadır. Katılımcıların ifadeleri aşağıdaki şekildedir;

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Şu anda öyle problem olmuyor. Gençken benim biraz hatalarım oldu tabii, çok öz hakkı tanımazdım. Alkol de alınca gözüm bir şeyi görmezdi. Çok kahrımı çekti.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Tartışırız, çok da çözüm bulamayız aslında.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Anne ve babamın en büyük problemi babamın annemi önüne gelen herkese çekiştirmesi, bir de babaanne ve dedemi sevmemesi.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Eşim vefat edeli 14 sene oldu. Keşke o yaşasaydı da sıkıntıyı onunla yaşasaydım. Kızımın yaşadığı sorunlarda da hep onun dediği olur.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Eşimle aramda çıkan sorunları tartışarak hallederiz. Çocuklarıma önce güzellikle söylerim dinlemezlerse sesimi yükseltirim.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Şu anda ben hasta olduğum için bir anlaşmazlık yaşamıyoruz. Gençken daha çok benim dediğim olurdu.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Evde genellikle benim sözüm geçerlidir. Çok anlaşmazlık olmaz. Ama öyle despotluk yaparak değil. Ben hak edene hak ettiği gibi davranırım. Öyle durup dururken bağırıp çağırmam. Laftan anlayana lafla, kötekten anlayana kötekle kısacası.

2) Katılımcıların Öfkeli Olma Durumları:

Katılımcılara kendilerinin öfkeli olup olmadıklarıyla ilgili farkındalık durumlarını anlayabilmek için kendilerine yönelttiğimiz “Öfkeli misiniz, öfkelendiğinizde ya da kızdığınızda tavrınız genellikle nasıl olur” şeklindeki soruya kadın ve erkek grupları olarak vermiş oldukları cevaplar şu şekildedir;

Araştırmaya katılan kadınlardan altı tanesi öfkelerini ağlamak, içine atmak şeklinde kendi içlerine yönelttiğini karşı tarafa aktarmadığını ifade etmektedir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Ben sakın bir insanım, öfkelenince daha çok ağlarım, karşımdakini kırmamak için çok fazla tartışmaya girmem.

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Çok öfkeli olduğumu düşünüyorum. Arada çileden çıkarılırsa çocuklara sesim yükselir. Genellikle konuşmaktan yanayım.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Çok öfkeli değilim, sinirlenince oturur ağlarım.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Son yıllarda daha öfkeli bir yapım var ama kalp kırmamaya özen gösteririm. Psikolojik olarak kendimi yıpratırım.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Öfkelendiğimde kalbim çarpar, ellerim titrer ve terlerim. Ardından da kriz şeklinde gelen ağlama.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Aşırı öfkeli değilim ama sessiz sakın olduğumu da söyleyemem. Ailemin evinde nasıl öfke göstereceksin hep içime atar, korkudan ağlardım.

Katılımcı kadınlardan dört tanesi ise öfkelerini dışa vurarak ifade ettiklerini belirtmektedir. Bu katılımcıların ifadeleri de aşağıdaki gibidir;

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Genelde öfkeli değilimdir. Ancak iletişim halinde olduğum kişi/kişilerin anlayışsız olması ve kendi fikirlerine dikte eder bir üslupla iletmesi beni öfkeliendiriyor.

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

İçimde birikmiş o kadar çok öfke var ki 50 yıldır çeke çeke içime ata ata şimdi hiçbir şeye tahammülüm yok. Allah korkusu olmasın şimdi buna (eşi) bir tabak yemek

bile vermem. Her gördüğümde içip için beni dövdükleri aklıma geliyor. Ayrı odalarda kalıyoruz. Yüzünü şeytan görsün.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Evet öfkeli olduğumu da düşünüyorum aslında. Ama yaşadıklarım böyle bir savunma geliştirmeme sebep oldu belki. Öfkelenince bağırırım, migren atağı geçiririm.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babam para vermek istemeyince çok öfkeleniyorum, ben de sonuçta ondan para almaya mecburum. Babam beni kızdırıyor, bağırıyorum, sonra tıpış tıpış parayı veriyor.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Benim gibi sakın bir insanı bile delirtti eşim ve annesi. Eşime bir şey yapamıyorum, ama inatlaşınca çocuğumu hafif döverim. Babası kışkırtıp üzerime salıyor. Saygısızlığa alışmasın diye ben de terbiye etmek için canını çok yakmadan vuruyorum.

- Dayakla terbiye olur mu?
- Eşim beni kızdırmak için çocuğa özellikle yaramazlık yaptırıyor, benim üzerime salıyor. Elimden başka bir şey gelmiyor.

Katılımcı kadınlardan bir tanesi ise bu sorumuza net bir cevap vermemiştir. Vermiş olduğu cevap şu şekildedir;

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Eşimle rahat iletişim kuramıyorum. Ben bir konuda konuşunca sadece susar, beni dinlemez, ciddiye almaz

Katılımcılara kendilerinin öfkeli olup olmadıklarıyla ilgili farkındalık durumlarını anlayabilmek için kendilerine yönelttiğimiz “Öfkeli misiniz, öfkelendiğinizde ya da kızdığınızda tavrınız genellikle nasıl olur” şeklindeki soruya erkeklerin cevapları ise şu şekilde olmuştur;

Katılımcılardan bir tanesi öfkelendiği zaman bunu konuşarak aşmaya çalıştığını ifade etmektedir. Öfkesini sağlıklı bir biçimde kontrol etmeye çalışan tek katılımcı bu erkektir;

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Çok öfkeli değilim, genellikle konuşarak, hatta kızıma yalvararak halletmeye çalışırım sorunlarımızı ama çok başarılı olduğum söylenemez.

Katılımcılardan bir tanesi öfkeli olmadığını tam tersine eşinin öfkesine maruz kaldığını ifade etmektedir. Katılımcının ifadesi şu şekildedir;

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Ben çabuk öfkelenmem, eşim çok bağıırır.

Katılımcılardan üç tanesi gençken öfkeli olduğunu fakat şu anda öfkeli olmadıklarını ifade etmektedir. Fakat bu katılımcıların gençliklerindeki öfkeli halleri aile içi iletişimlerinin yıllar boyunca sorunlu olmasına neden olduğunu da ifade etmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplar şu şekildedir;

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Çoğu zaman öfkeli değilim. Önceden öfkelendiğimde bunu açıkça ifade ediyordum ama artık susup kendi kabuğuma çekiliyorum.

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Aslında öfkeli değilim ama gençken alkol aldığımda ne yaptığımı bilmezdim. Bağıırıp çağırırdım, tabak çanak kırardım.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Aslında mülaım bir adamım ama gençlikte bu kadın bazen beni delirtiyordu. O zaman gözüm hiç birşeyi görmez, gider bir iki tek attığım olurdu. Sarhoşken farkına varmadan çok kere etrafı dağıtmışım.

Katılımcı erkeklerden üç tanesi ise öfkelerini kendi içlerine atarak veya sigara içerek kendilerine zarar verecek şekilde teskin etmeye çalıştıklarını ifade etmektedir ki bu da doğru bir öfke kontrol yöntemi değildir.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Öfkeliyim ama çoğu zaman insanlar öfkelendiğimizi anlamaz bile çünkü çok sakın görünürüm. Ancak beni çok iyi tanıyanlar öfkelendiğimi anlar. Öfkelendiğimde susarım ve kabuğuma çekilirim. Öfkem geçtikten sonra eğer konuşarak sorunu çözebileceğim bir insansa konuşurum, değilse herkesi olduğu gibi kabul edip konuşma gereği duymam, mesafe koyarım.

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Babam kadar olmasa da ben de öfkeliyim. Öfkelenince zararım kendime olur. Duvarları yumruklarım. Elim ayağım titrer, gider sigara içerim.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Zaman zaman babamın takıntlarına öfkeleniyorum tabi ki, çünkü anneme haksızlık ettiğini düşünüyorum. Babam çok gamsız, o evde yatar, annem çalışır.

Katılımcı erkeklerden üç tanesi ise öfkelerini karşı tarafa yönlendirdiğini ifade etmektedir ki bu da doğru bir davranış modeli değildir. Bu katılımcıların ifadeleri ise şu şekildedir;

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Biraz sinirliyim ama bu durduk yere olmaz. Hata yapanı önce sözlü uyarırım. Baktım laf kâr etmiyor yumruğu masaya vurmasını da bilirim. Öyle olup olmadık şeylere değil tabii ki.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Öfkeliyim. Öfkelendiğimde genelde yüksek sesle karşımdakine haklılığımı anlatırım.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Öfkelenilmesi gereken yerde öfkelenirim. Tepkimi gösteririm.

- Öfkenin gerekli olduğu yerler mi var?

- Var tabii damarına damarına basılırsa, sözün dinlenmezse, karın kafasının dikine giderse buna öfkelenilmez mi? Kadınlar öyle yumuşaklıktan anlamaz, elini masaya vuracaksın, gücünü göstereceksin. O zaman daha çok sözün geçer. Ben de öfkelenince duruma göre kızıp bağırırım da döverim de. Bazıları sadece dayaktan anlıyor, mecburen döveceksin yani.

3) Öfkenin Aileye Yansıtılma Biçimleri:

Araştırmaya katılanların eşleri öfkelenildiğinde kendilerine ve çocuklarına yani karşı tarafa karşı tavırlarının nasıl olduğunu anlamak için yöneltmiş olduğumuz “Eşiniz öfkelenildiğinde size ve çocuklarınıza karşı tavrı nasıl olur” şeklindeki soruya kadın ve erkek örneklem grubunun verdiği cevapları ayrı ayrı kategorize ettik. Elde ettiğimiz sonuçlar şu şekildedir;

Araştırmaya katılan kadınların tamamı eşlerinin/babalarının öfkelenildiği zaman kendilerine karşı fiziksel ya da hakaret etme, bağırma şeklinde sözel şiddetine maruz kaldıklarını ifade etmiştir. Bu durum katılımcıların bir şekilde aile içi şiddete çeşitli sıklıklarda maruz kaldıklarını göstermektedir. Katılımcıların konuyla ilgili olarak vermiş oldukları cevaplar şu şekildedir;

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Eşimle ilk zamanlar öfkelenince konuşmayı denedim. Baktım bu onu daha çok öfkelandiriyor, onu da bıraktım. Ya bir bahaneyle odadan çıkıyorum, sakinleşinceye kadar gelmiyorum. Eşim bağırıp çağırır, hakaret eder bazı zamanlar da küser, günlerce benimle konuşmaz, beni kâle almaz. En çok üzüldüğümde bu oluyor. Çocuklar çok etkileniyor, içten içe babalarına kızıyorlar ama elimden bir şey gelmiyor. Çocuklara da bağırır, aşağılar, hakaret eder.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Anneme veya babama kızdığımında onlara olan saygımdan dolayı bir şey söyleyemediğim için odama gider ağlarım. Küçük kardeşim sinirlendirirse arada ona bağırduğım olur. Tepki veremediğim durumlarda tırnaklarımı yiyormuşum. Annem uyarır öyle anlarım.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Çocukluğumda yaşadığım travma, beni hep eşime karşı aklımda dedirtti. Savunmaya geçmek zorundayım hissi verdi. Eşimin hiç aklımda olmayan davranışları daha yaptığını düşünür ağlardım. Aslında eşimden bariz bir şiddet görmedim.

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

Şimdi bir şey yapamıyor. Ama gençken çok döverdi. Sokağa atardı. Ben boşanmak istediğim de beni ailemle tehdit ederdi. Çocukları da çok dövdü. Ben çocuklarımı onunla evde hiç yalnız bırakmadım. Çocuklarını aç bırakıp gider içki alır içerdi. Ben terzilik yaparak çocuklarımı büyüttüm.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Annem melek gibi bir kadın, babamdan bizi hep korudu. Kendini feda etti. İyi ki böyle bir annemiz varmış yoksa biz bu gün daha farklı olurduk.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Eşimle anlaşarak evlendik. Ancak ailesi hep bizimle beraber yaşadı. Sanki hiçbir kararı kendimiz almadık. Onlar oğullarını hep bana karşı kışkırtıcı oldu. Eşimle yaşadığımız en büyük problem benim onun ailesini sevmemem oldu. Eşim yıllarca hep aynı şeyleri söyler. Onun ailesini sevmemem benim en büyük suçum.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babam bana çok karışıyor, eve erken gel, şuraya buraya gitme, şunu bunu içme, kısacası babam mızmız bir adam.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Çok sosyal bir insanım Yabancı insanlarla, arkadaşlarımla çok iyi anlaşırım ama eşimle ve çocuklarımla çok iyi diyalog kuramıyoruz.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Şimdi rahatsız olduğu için bir şey yapamıyor. Gençken dayak attığı, bağırıp çağırdığı, etrafı dağıttığı çok olmuştur

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

(Şu an evli değilim) Evli kaldığım süre içinde çocuğumun babası ile konuşmak yerine tavırlarını sertleştirmeyi, iletişim kurmak ve konuşmak yerine susmayı, çok ileri safhasında şiddete başvurmayı tercih ederdi.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

İkimiz de kaçacak delik ararız. Gözü çocuğunu bile görmez. Çok sevmesine rağmen çocuk demez o anda. O sakinleşene kadar bir köşede sessiz sedasız bekleriz. İyiliğine bile konuşurmaz.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

6 sene önce boşandım. Eski eşim öfkeliyken genelde etrafa bağırıp çağırır, kısa süre sonrada hiçbir şey olmamış gibi davranırdı.

Araştırmaya katılan erkeklerden bir tanesi eşinin öfkeliğinde öfkeyle olumlu bir şekilde baş etme yolunu tercih ettiklerini ifade etmektedir. Bu katılımcının ifadesi şu şekildedir;

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Eşim öfkeliğinde konuşup sorunu çözmek ister. Yüksek sesle neler yaşadığını, neler hissettiğini anlatır. Ben susarım ya da mekan değiştiririm. Eşim ne hissettiğini anlattığında rahatladığını söyler ama ben kendi ailemdeki kavgalardan dolayı konuşmaktan kaçınırım.

Eşim çocuklara öfkeliğinde söylenir, bana şikayet eder, bazen onlara hatalarını açıklar, bazen de tehdit eder.

Araştırmaya katılan erkeklerden dördü eşlerinin öfkeliğinde bunu belli etmediklerini ve bu durumun sebebi olarak da kendilerinin aile büyüğü olduğu için saygı duyulduğunu ifade etmektedir. Katılımcılarla yaptığımız mülakatta aslında kadınların öfkelerinin eşlerinden daha fazla şiddet görecekları endişesiyle bastırıldığını anladık. Bu durum aslında katılımcıların ifadelerinden de çok net bir şekilde anlaşılmaktadır. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Hanım öfkelenirse bile bana karşı belli etmez. Erkeğe karşı gelinmemesi gerektiğini bilir. Çocuklara karşı da yumuşak huyludur. Arada azarlar, çok nadir bağırır. (Benim yanımda bağırılmaz tabii ki).

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Eşim bana çok fazla hırçınlık yapmadı, gariban hep beni kahrımı çekti. Arada tepki gösterirdi.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Şimdi Allah var bana karşı bir terbiyesizliğini görmedim. Sadece benim zıttıma konuşunca alkolün etkisiyle ben sinirlenirdim. Çocuklara karşı her zaman çok şefkatli davranmıştır.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Eşim bana karşı öfkelenemez. Hem öfkelenirse bile haksız yere olur. Ben bir aile babasının yapacağından fazlasını yapıyorum. Biz memur gibi değiliz. Sabahın 7'sinden akşam 9-10'a kadar milletin kahrını çekiyorum ailem için, evde kafa dinlemeye hakkım yok mu?

Diğer altı katılımcı ise eşlerinin/babalarının öfkelenmelerinde bu öfkelerini bağırma, hakaret ve şiddet olarak yansıttıklarını ifade etmektedir. Katılımcıların ifadeleri aşağıda görüldüğü şekildedir;

- Erkek, 23, Üniversite öğrencisi:

Ben evli olmadığım için babamı söyleyebilirim. Her şeye kızar öfkelenir, bağırır. Sen adam mısın, önce adam ol diye başlar. Allah ne veriyse. Çok hakaret eder. Bazı zamanlar beni dışarı atar.

-Sadece sen mi?

-Diğer kardeşlerim biri kız diğeri daha küçük.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Bağırır, çağırır, yatar, uyur.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Babam takıldığı konuda saatlerce bağırır. Annem artık birçok şeyi gözden çıkardı sanki iki yıldır konuşmuyorlar bile.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Kızım 3 yaşındayken eşim genç yaşta rahmetli oldu. Aile büyüklerimiz kızıma benim bakamayacağım kanaatine kapıldığı için kızım Kırıkkale'deki teyzesine gönderildi. Ben hem eşimi hem de kızımı kaybetmenin şokunu uzun zaman üzerimden atamadım. Kızım beni unutmasın diye sık sık onu ziyaret ettim Yavaş yavaş büyüyünce bazı sorunları olduğunu fark ettim ama bunu kimseye anlatamadım. Hep kızım biraz büyüyünce getireceğim ümidim olduğu için, kızımı üvey anne elinde bırakmamak için de evlenmeyi hiç düşünmedim. Yıllar uzadıkça kızım ile aramızdaki mesafe de uçurumlar oluştu. Şu anda en ufak bir tartışmada, kötü bir şey yaşayacağız diye ödüm kopuyor.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Eşim öfkelenildiğinde bana karşı büyük bir patlama yaşar. Her seferinde ilk evlendiğimiz zamandan başlayıp o güne gelinceye kadar ki bütün hatalarımı sıralayıp “senden adam olmaz” der. Çocuklara karşı öfkelenildiğinde eğer kendisine karşılık verirlerse onları nankör olmakla ve kendisini anlamamakla suçlar. Çocuklar küçükken çoğu zaman eşimin öfkelenildiği zaman susuyorlardı ama özellikle 2 küçük çocuğum annesiyle çok büyük kavgalar ediyorlar ve böyle davranmazlarsa annelerinin onları da ezeceğini düşündüklerinden annelerine karşı öfkeli davranışları, ses yükseltmelerini bir hak arayışı olarak görüyorlar.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Eşim bana öfkelenildiğinde o da bana yüksek sesle bağırır, çocuklarımıza karşı çok anlayışlıdır. Çocuklara öfkelenildiğinde eşim sakin bir şekilde onları uyarır.

4) Öfke İfade Tarzları:

Araştırmaya katılan katılımcıların öfkelerini nasıl sakinleştirdiklerini, sağlıklı bir yol izleyip izlemediklerini sorgulamak amacıyla kendilerine yönettiğimiz “Öfkelendiğinizde çoğunlukla öfkenizi yendiğinizi düşünüyor musunuz? Kendinizi nasıl sakinleştiriyorsunuz (Örneğin kızma, bağırma, başkalarına ya da kendine zarar verme, içine atma)” şeklinde yönelttiğimiz soruya verdikleri cevaplara kadın ve erkek katılımcılar olmak üzere aşağıdaki şekildedir.

Araştırmaya katılan kadınlardan iki tanesi dini başa çıkma yöntemi (abdest alarak ve dua ederek sakinleşmeye çalışmak) kullandığını ifade etmektedir.

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Öfkelendiğimde genellikle sabretmeye çalışırım. Arada sesimi çocuklara karşı yükseltiyorum ama hemen aklıma onlar Allah’ın emaneti hadisi geliyor. Abdest alıyorum. O arada biraz daha sakinleşiyorum.

- Kadın,70, ilkokul, Evde terzi:

Benim Allah’tan başka dayanağım olmadı. Kendi ailem bile sahip çıkmadı. Kime öfkeleneyeğim! içime atar dua ederim.

Katılımcılardan beş tanesi öfkelerini her ne kadar yendiklerini ifade etseler de bu öfkeleri nedeniyle fizyolojik ve psikolojik bir takım sorunlar yaşadığını ifade etmektedir. Bu katılımcıların ifadeleri aşağıdaki şekildedir;

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Çoğunlukla sakin bir yapıda olduğum için öfke bana çok problem olmuyor. Genellikle içime atarım. Özellikle haksızlık yapılmışsa günlerce kendi içimde

konusurum. Müzik dinlerim, biran önce buradan kurtulmak için kendimi ders çalışmaya zorlarım.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Öfkemi yendiğimi düşünüyorum tabi ki, artık panik ataklarım var, kronikleşmiş kas ve kemik rahatsızlıklarım var. Yaşadıklarımın bedenimde bıraktığı hasarı çok net görüyorum.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Panik atak var ama herhangi bir ilaç kullanmıyorum. Çoğunlukla sinir krizleri geçiriyorum.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Son zamanlarda öfkemi yendiğimi düşünüyorum. Avazım çıktığı kadar bağıriyorum. Yaşadığım hayatın dışına çıkmak istiyorum. Maddi sorunlarımız olduğu için sağlık problemlerim olmasına rağmen ben çalışıyorum. Ama eşim iki yıl önce emekli oldu. O çalışmıyor evde yatıyor. Onun evde olması benim sinirlerimi bozuyor. Ev kirası, faturalar her ay sorun olur, ama eşim sorunu kendi çalışmamasında değil de benim müsrif olmamda bulur.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Öfkelenince benim zararım kendime olur. İçime atarım. Annemi ya da bir arkadaşımı arayıp rahatlamak isterim. Eşim eve gelince telefonumu kontrol eder de kızar diye arayamam. Ağlarım anca. Arada kendime zarar veririm, ısırma, saç yolma gibi.

Katılımcılardan üç tanesi ise öfkesini bağırarak atmaya çalıştığını ifade etmektedir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Kendimi sakinleştirmek için biraz dururum. Kızıp bağırdığım da olur (babamdan kalma) Ama hiç kimseye zarar vermem.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Ben çok öfkeli sayılmam. Sinirlenince bağırdığım olur ama çok ileri gitmem. Ağlarım, küser bir kenara çekilirim.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Zaman zaman babamla tartışınca sesimizi yükseltiyoruz, sinirlenirsem evi biraz dağıtıyorum. Komşular da geliyor bazen, sonra barışıyoruz.

Araştırmaya katılan katılımcılardan iki tanesi ise öfkelenildiği zaman bulunduğu ortamı değiştirme ya da yalnız kalma gibi yöntemlerle öfkeleriyle baş etmeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Bu katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Öfkelendiğim zaman ya da öfkeleneyeceğimi hissettiğim zaman bulunduğum ortamı terk etmeyi tercih ediyorum. Üstesinden gelemeyeceğimi düşündüğüm ya da çözüme kavuşturamayacağım durumlarda hemen abdest alıp Allah'a sığınmayı tercih ediyorum. Teheccüt namazı kılıp Allah'tan yardım istemek bana güç veriyor.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Genelde yalnız kalmaya çalışırım ve ağlarım.

Araştırmaya katılan katılımcıların öfkelerini nasıl sakinleştirdiklerini, sağlıklı bir yol izleyip izlemediklerini sorgulamak amacıyla kendilerine yönettiğimiz "Öfkelendiğinizde çoğunlukla öfkenizi yendiğinizi düşünüyor musunuz? Kendinizi nasıl sakinleştiriyorsunuz (Örneğin kızma, bağırma, başkalarına ya da kendine zarar verme, içine atma)" şeklinde yönelttiğimiz soruya erkek katılımcıların verdikleri cevaplar ise aşağıdaki şekildedir.

Araştırmaya katılan erkeklerden yedi tanesi eşlerine bağırıp hakaret ettiğini ifade etmektedir. Bu ise aile içi ilişkileri olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Öfkelenince en fazla bağırıp çağırırım. Bazen hakaret de olabiliyor ama bizde kadına el kalkmaz. Baktım hırsımı alamıyorum, çıkar dışarı dolaşırım, sigara içerim.

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Ben öfkemi kolay kolay yenemem. Yalnızsam avazım çıktığı kadar bağırırım, duvarlara vururum. Elim ayağım titrer, sigara içerim.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Öfkelendiğimde öfkemi yenemem, eşime bağırırım, bazen psikolojik şiddet uygularım, çocuklarımı da çok sinirlendiğimde hırpalarım.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Öfkelendiğim zaman susuyorum. Ama bu öfkeyi yenmemden değil daha büyük sorunlar çıkmaması için bütün kızgınlığımı içime atmamdan kaynaklanıyordu. Sonunda kalp krizi geçirerek bütün içimde biriktirdiklerim fiziksel ve ruhsal bir tükenmişlik olarak

bana geri döndü. Kendimi sakinleştirmiyorum, sadece sakin görünüyorum. İçimde fırtınalar kopuyor.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Öfkelendiğimde çoğunlukla öfkemi yenerim. Öfkelendiğim ortamı terk ederim, içime kapanırım. Sakinleşince konuşurum.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Dediğim gibi öfkelenince sakinleşene kadar gözüm bir şey görmez. Bağırıp çağırıp duvarları yumruklardım. Ya da gider alkol alırdım. Şimdi hasta olduğum için bir şey yapamıyorum. Bir tek sigara içiyorum. Bu da ben öfkeliyken hep zıddıma konuşurdu. Alkolün de etkisiyle bir iki çarpıyordum. O da beni biliyordu biraz alttan almalı değildi. Ben ailenin reisiyim bana saygı duymalılar diye düşünüyordum. Şimdi hasta olduğum için bir şey yapamıyorum. Artık ben ona muhtacım.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Eğer kafamın tasını attırmamışlarsa çabuk parlar çabuk sönerim. Kafam atınca kimse karşımda duramaz. Bunu bildikleri için ev halkı dikkat eder.

- Döver misiniz yani?

- Yok öyle hemen dayak atmam. Önce yüzüne tükürür hakaret ederim. Eğer döversem mutlaka geçerli bir nedenim vardır.

Araştırmaya katılan erkeklerden bir tanesi alkol alarak öfkesini yenmeye çalıştığını ifade etmektedir ki bu da olumlu bir baş etme yolu değildir. Katılımcının ifadesi şu şekildedir;

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Öfkelenince bir tek atar rahatlarım. Bir de bana dokunan olmazsa bir süre sonra kuzu gibi olurum. Şimdi çok az alıyorum. Dışarıya çok çıkamıyorum. Eğer alkol almazsam hem kendime hem aileme şiddet uyguluyorum. Alkol yatıştırıyor.

Katılımcı erkeklerden iki tanesi ortamdan uzaklaşarak öfkesiyle baş etmeye çalıştığını ifade etmektedir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir;

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Aslında ben sakin bir insan olduğumu düşünürüm, öfkelenirsem evden giderim.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Ben arada kalmaktan yoruldu. Kardeşim küçük 7 yaşında. O da yıpranmasın diye zaman zaman onun ortamdan uzaklaştırırım.

Katılımcı erkeklerden bir tanesi ise kendisinden ziyade kızının öfkeli olduğunu ve onun öfkesiyle baş etmeye çalıştığını ifade etmektedir.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Kızımı ondört yaşında yanıma aldım. Şu anda onsekiz yaşında. Tartıştığımız zaman ben kendimi değil de onu sakinleştirmek için ter döküyorum.

5) Öfke Kontrolünde Kullanılan Dini Argümanlar ve Etkililiği:

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini sakinleştirme ya da kontrol etmede dini argümanların etkili olup olmadığını etkili ise bunların neler olduğunu öğrenmek üzere “Öfkenizi yenmede ya da kontrol etmede dini argümanlardan/refaranslardan yararlanıyor musunuz, yararlanıyorsanız bunlar nelerdir” şeklinde yönelttiğimiz soruya verdikleri cevaplara kadın katılımcılar aşağıdaki şekilde cevaplandırmışlardır.

Katılımcılardan dokuz kadın öfkelenildiğinde dini argümanlardan yararlandığını ifade etmiştir. Katılımcıların dini argümanlardan en çok dua etmek (yedi) ve Euzu Besmele çekmek (beş) suretiyle öfkelerini yatıştırdıklarını ifade etmişlerdir. Bunlardan birisi yalnızca dua ettiğini söylemiştir:

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Allah affetsin zaman zaman yaşadığım hayata isyan ettiğim de oluyor. Ama yine de Allah’a çok dua ediyorum, çıkış kapısı gösterebilir diye.

Diğer bir kadın ise, duanın yanı sıra sabır dilediğini ve tevbe istiğfar ettiğini ifade etmiştir:

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Evet, anne babama kızınca hemen günah olduğu aklıma gelir, “tövbe estağfirullah. Allah’ım beni affet” derim. Sabır dilerim Allah’tan. Normal zamanlarda hayırlı evlat olayım babam daha anlayışlı olsun diye dua ederim.

-Ne gibi? Mesela hangi konularda

-Babam her şeyin kendi istediği gibi olmasını ister. En doğruyu kendisi bilir hata yapmaz sanıyor. Ama biz onun devrinde yaşamıyoruz. Bunu anlatsın anneme karşı biraz nazik olsun değer versin istiyorum. Onlar saklasa da artık büyüdüm bazı şeyleri fark ediyorum.

Katılımcılardan üç kadın öfkelendiklerinde sakinleşmek için besmele çekip dua ettiklerini ifade etmiştir. İfadeleri şöyledir:

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

Evet beni bu güne kadar ayakta tutan Allah'a olan imanım, sabrım. Duayla, besmeleyle Allah'tan yardım dilerim. O'na sığınırım. Allah da sabrımı verir.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Tabiki, Allah'tan korktuğum için çocuklarımı hiç dövmedim. Eşime karşı da hep alttan aldım. Euzu-besmele çektim, Allah'tan sabır diledim.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Çok beceremesem de aklıma geldikçe kullanmaya çalışıyorum. Mesela hemen Eûzu çekerim şeytandan Allah'a sığınırım dua ederim. "Kör şeytan kör gözüne lanet" derim.

Yine bir katılımcı kadında öfkelenildiğinde duanın yanı sıra Allah'a sığındığını ve 'La Havle' çektiğini belirtmiştir.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Evet. İncancım olmazsa dayanmam zaten. Lâ havle çekerim. Allah'a sığınır, dua ederim. Allah'ım bana sabır ver, güç kuvvet ver diye.

Katılımcı kadınlardan birisi Besmele ve duayla beraber abdest aldığını ve teşbih çektiğini de bildirmiştir.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitani:

Evet Euzu Besmele çekerim, abdest alırım, dua ederim, tesbih çekerim.

Başka bir katılımcı kadın da öfke anında Besmele çektiğini ve Kur'an okuduğunu ancak bunu her zaman yapamadığını açıklamıştır. İfadesi şu şekildedir:

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Evet gerçekten çok şükür ki imanımız var. Öyle durumlar oluyor ki Allah'tan korkmasan o anda karşındakini boğazlayasın geliyor. Hemen besmele çekip şeytanı uzaklaştırıyorum. Biliyorsunuz öfke şeytandan onu sevindirmemek lazım. Kur'an okurum. Ama itiraf edeyim her zaman dört dörtlük başaramıyorum.

Tek bir katılımcı kadın ise öfkelenildiğinde sakinleşmek için abdest aldığını belirtmiştir:

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Öfkelendiğim zaman ya da öfkeleneneğimi hissettiğim zaman bulunduğum ortamı terk etmeyi tercih ediyorum. Üstesinden gelemeyeceğimi düşündüğüm ya da çözüme kavuşturamayacağım durumlarda hemen abdest alıp Allah'a sığınmayı tercih ediyorum. Teheccüt namazı kılıp Allah'tan yardım istemek bana güç veriyor.

Katılımcılardan iki kadın dini olarak herhangi bir şey yapmadığını ifade etmiştir. Kadın katılımcılardan biri kendisiyle ilgili pek yorum yapmamış, annesinin sabrını ve yapılan hiçbir şeyin karşılıksız kalmayacağını söylemiştir. Kendisini zulmün karşılıksız kalmayacağı, Allah'ın hesap soracağı şeklinde teskin ettiği anlaşılmaktadır. Cevaplar şu şekildedir:

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Allah rahmet eylesin annem sabır abidesi bir kadındı. Yaşadıklarımızın Allah'ın bir imtihanı olduğunu söylerdi hep, çocuktum ama, uğradığımız zulmün karşılığını alacağımızı hep söylerdi. Ben buna çok inanırım. Allah'ın bu zulmü gördüğünü biz biliyorduk. Ben onun gibi dindar değilim. Öfkelenince dini şeyler aklıma gelmez.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Öfkemi yenmekle başkalarının benim ve ailem hakkında ne düşüneceği, el âlem ne der etkili oluyor. Dini her hangi bir şey yapmıyorum.

Katılımcılardan bir kadın fazla dini bilgisinin olmadığını küçükken öğrendiklerini de unuttuğunu söylemiştir:

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Çok dini bilgim yok. Dedem Kırıkkale'de kalırken dua öğretmişti, ama unuttum hepsini.

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini sakinleştirme ya da kontrol etmede dini argümanların etkili olup olmadığını etkili ise bunların neler olduğunu belirlemek üzere “Öfkenizi yenmede ya da kontrol etmede dini argümanlardan/refaranslardan yararlanıyor musunuz, yararlanıyorsanız bunlar nelerdir” şeklinde yönelttiğimiz soruya erkek katılımcıların verdikleri cevapların dağılımı aşağıdaki şekildedir.

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini sakinleştirme ya da kontrol etmede dini argümanların etkili olup olmadığını etkili ise bunların neler olduğu sorusuna katılımcı erkeklerden altı tanesi öfkelenildiğinde herhangi bir dini argümandan faydalanmadığını ifade etmiştir. Cevaplar şu şekildedir:

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Sabırlı olup etrafa zarar vermek istemezdim ama öfkelenince aklım başımdan gidiyor, düşünemiyorum.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Allah'a inancımız sonsuz tabii ki, her ailede olan tartışmalar bizde de olur, bunları abartmamak da gerekir. Ama eşim bazı şeyleri abartır. Sakinleşmek için dini bir şey yapmıyorum.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Annem inançlı bir insan, ben de onun bu hayata inancı ile sabrettiğini düşünüyorum. Ama ben dini herhangi bir metod uygulayamıyorum.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Ne yalan konuşayım, dini bilgimiz çok yok, ailemiz bize bu konuda bir şey vermemiş. Öfkemizi yenmek için yaptığım en iyi şey ufak bir alkol almak.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Hayır, benim dini bilğim çok fazla değil, çok şükür imanım var ama namaz falan kılmam. O yüzden öfkelenince dinle ilgili birşeyler aklıma gelmez.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Ben esnafım gecem gündüzüm belli değil. İmanım var çok şükür ama öfkelenince öyle argüman falan bilmem.

Katılımcı erkeklerden biri öfkelenildiğinde Allah'tan korktuğu için bir şey yapmadığını ve "Lâ havle" çektiğini belirtmiştir:

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Evet, Allah'tan korkmazsan bazen çileden çıkartıyor çocuklar. Şöyle ki iki yapıştırmak yetiyor. "Lâ havle" çekiyorum. Baktıkça tepem atmasın diye karşımdan kovarım. Tabii durduk yere yapmam, adam olsunlar, ders çalışsınlar, aylak aylak gezmesinler diye.

Katılımcı erkeklerden biri öfkelenildiğinde annesinin tavsiyesiyle besmele çekme, abdest alma ve ayaktaysa oturma gibi yöntemlerden fayda gördüğünü ama her zaman aklına gelmediğini ifade etmiştir:

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Öfkelenince annem hep besmele çekmemi, oturmamı söyler ya da abdest almamı, uygulayınca işe yarıyor ama her zaman aklıma gelmiyor o anda. Dışarı çıkıp hava almak da iyi geliyor.

Katılımcı erkeklerden bir diğeri öfkelenildiğinde bir dönem namaz kıldığını bunun kendisini sakinleştirdiğini ancak kaçırdığı namazlar sebebiyle karısının kendisiyle alay etmesinin büsbütün namazı terk etmesine neden olduğunu belirtmiştir:

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Öfkemi yenmemde dini argümanlardan yararlandığım zamanlar oldu. Namaza başladığım zamanlarda özellikle çocuklarımla aram çok iyi oldu, birlikte namaz kılmak bizi birbirimize yakınlaştırdı, beni sakinleştirdi. Ama eşimin sürekli kıldığım namazları değil de kılmadıklarını dile getiriyor olması beni eleştirmesi beni namazdan da uzaklaştırdı. Ben de “ne yapmam yaranamayacağım” algısı oluştu.

Katılımcı erkeklerden sadece birisi öfkesini yenmede dini argümanların oldukça etkili olduğunu ve öfkesini yenmek sakinleşmek için namaz kıldığını, Kur’an okuduğunu ve eşiyle çocuklarını Allah’ın emaneti olarak gördüğünü ifade etmiştir.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Öfkemi yenmemde dini argümanlar çok etkili. Çünkü eşimi ve çocuklarımı bana Allah’ın bir emaneti olarak görüyorum. Onlara haksızlık ettiğimde hem vicdanım rahatsız oluyor hem de Allah’a karşı saygısızlık ettiğimi düşünüyorum. Öfkelenince namaz kılmak, Kur’an okumak beni sakinleştiriyor.

Katılımcı erkeklerden diğer bir tanesi de öfkesini yenmede dini argümanların kısmen etkili olduğunu ifade etmiş ancak hangi argümanlardan yararlandığını belirtmemiştir:

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Öfkemi yenmemde dini argümanlar kısmen etkili.

6) Öfkeli Kişiye Karşı Geliştirilen Tavrın Aile İçi İletişim Becerilerine Etkisi:

Aile içinde iletişim becerilerinin öfkelenen kişiyi yatıştırma noktasında etkililiğini saptamak üzere katılımcılara “Eşiniz ya da çocuğunuz size öfkeli davrandığında siz nasıl karşılık verirsiniz” sorusunu yönelttik. Mülakata katılan kadınların eş ya da çocuklarının öfkelerine karşı tutum ve davranışlarıyla ilgili verdikleri cevaplar aşağıdaki şekildedir:

Mülakata katılan kadınlardan dördü eşe veya çocuklarının öfkeli davranışları karşısında sükûnetlerini koruyarak, sarılarak, iletişime açık yapıcı ve yatıştırıcı tavırlar ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Bu da bize öfkeli kişilerin öfkelerini teskin etmede karşılardaki kişilerin tavırlarının önemini göstermektedir. Bu kadınların ifadeleri şöyledir:

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Eşim öfkelenince ben alttan almaya çalışırım. Bir şey söylemenin ya da karşı çıkmanın onu daha çok öfkeliendireceğini bildiğim için susar, yatışmasını beklerim.

Öfkesi dinince kırıldığımı söylerim ama çok umurunda olmaz. Kendini haklı çıkarmaya çalışır, ona karşı geliyormuşum gibi algılar tekrar sinirlenir. Çocuklar sinirli olduğunda anlar, kucaklarım, şaka yaparım, alır karşıma konuşurum.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Aile fertlerinden biri öfkeli olunca genellikle annem onu yatıştırmaya çalışır. Özellikle öfkelenen babamsa. Annem sinirliyse biraz yatışmasını bekler, sonra konuşuruz, onu anlamaya çalışırım. Sakinleştiririm. Ağabeyim öfkelenince bazen bağırırım bazen de odayı terk ederim.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Oğluma karşı daha anlayışlıyım. Onun öfkeli olduğunu gördüğümde önce sevgimle sakinleştirmeye çalışıyorum. Diyalog kurmayı deniyorum. Ama sorunu çözmek yerine problem çıkarmaya devam ederse sesimi yükselterek, yaptırım uygulayabiliyorum.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Genelde sakin kalmaya çalışırım, sözlü tartışmaya girmek istemem. Daha sonra konuşmak istediğimi söylerim.

Mülakata katılan diğer kadınların verdikleri cevaplardan tamamının öfkeli eş veya çocuklarına karşı olumsuz tavırlar sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Bunlardan bazıları problemi ilerletmemek ya da çocukların olumsuz etkilenmemesi için susup içine attığını, bazıları, şiddet görmekten korktuğu için ses çıkarmadan ortamı terk ettiğini, ağladığını diğer bazıları da öfkeli eş veya çocuğuna kendilerinin de bağırıp hakaret ederek karşılık verdiklerini ifade etmişlerdir. Bunların hepsi karşımıza aile içinde iletişim becerileri gelişmemiş gücün hakim olduğu bir aile profili çıkarmaktadır. İletişimin tamamen tıkanıp durumlarda öfke kaynaklı şiddet eğilimlerinin arttığı da verilen ifadelerden anlaşılmaktadır.

Mülakata katılan kadınlardan üçü eş veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında şiddete maruz kalmaktan korkup sindiğini, ağladığını ya da odasına çekildiğini söylemişlerdir. Bu ifadeler aynı zamanda bu kadınların öfkeli kişiler karşısında kendilerini hiç ifade edemeyen, çekingen ve çevrelerine karşı güvensiz kişilikler olduklarını ortaya koymaktadır.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Babam öfkelenince hepimiz bir köşeye siner, sakinleşmesini beklerdik. Annemi döverken görmeyeyim diye gözlerimi kapar, Allah'a yalvarırdım. Evin en küçüğü

olduğum için beni çok dövmezdi. Zaten o eve gelmeden yatağa yatar uyuma numarası yapardım.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Şu anda çok öfkeli davranmıyor. Gençken ben ona çok karşılık vermedim. Beni dövünce ağlayıp odama giderdim.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Ben bir karşılık veremem. Bir köşeye çekilir, beni dövesin diye dua ederim. Çocuğum yanımdaysa onu başka bir odaya götürürüm

Mülakata katılan kadınlardan bir tanesi eşi veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında evliliğinin ilk yıllarında karşılıklı anlayışla öfkelerini yatıştırırken ailenin aşırı müdahalesi sonunda her şeyden vaz geçip susma ve içine atma yolunu tercih etmiştir. Bu durum zamanla kendisinde tükenmişlik sendromu oluşturmuştur. Öfkeli aile üyelerine karşı tutumu aşağıdaki gibidir:

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

İlk etapta mutlu bir evliliğimiz vardı aslında, eşimle anlaşarak evlendik. Sorunlar karşısında susmak, üzerini örtmek çözüm değilmiş, iş işten geçtikten sonra anladık, eşim öfkeli olduğunda susup içime attım ama gücüm tükendi. Zamanla eşim tek çocuk olduğu için ailesinin beklentileri arttı. Ben de bunlara cevap veremedim.

Bu kadınlardan bir tanesi de problemi ilerletmemek ya da çocukların olumsuz etkilenmemesi için susup içine attığını, bazıları, şiddet görmekten korktuğu için ses çıkarmadan ortamı terk ettiğini, ağladığını bildirmiştir:

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

Hiç sesimi çıkarmam. Çocukların etkilenmemesi için üzülsem bile belli etmezdim. Ne de olsa babaları nefret etmesinler diye ama yine de büyüyünce anladılar. Hiç biri doğru düzgün konuşmaz, babalarıyla.

Mülakata katılan kadınlardan üçü ise eşi veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında kendilerinin de bağırarak karşılık verdiğini hatta birisi daha ileri giderek eşine hakaret ettiğini eşinin bunu hakettiğini kendini koruma adına böyle davrandığını söylemiştir. Bütün bunlar bu durumdaki kadınların sağlıklı iletişim becerileri geliştiremedikleri, karşısındakini bırakın yatıştırmayı öfkelerini körükledikleri görülmektedir. Öfkeli aile bireylerine karşı bağırarak karşılık verdiğini söyleyen kadınların ifadeleri aşağıdaki şekildedir:

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Sinirlerim bozuk olduğunu biliyorum. Sabaha kadar kâbus gördüğüm geceler oluyor bazen. Bu girdaptan tek kaçış yolum bağırarak demek ki her şeye bağırıyorum, ama bu huyumu da sevmiyorum.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Eşim öfkelenildiğinde ilk evlendiğimiz dönemler çok sık olmamakla birlikte bana şiddet uygulardı, bağırıp aşağılardı. Çocukları dövmez, sadece yüksek sesle bağırarak aşağılardı. Şimdi ben ailemin de verdiği destekle artık hakkımı savunuyorum. Çoğu zaman benim sesim daha çok çıkıyor, eşim susmak zorunda kalıyor. Evde artık ben daha etkiliyim Eşim bana öfkelenildiğinde artık beni ezmesine izin vermiyorum. Ondan daha çok bağırıyorum. Daha önce bana yaptığı haksızlıkları yüzüne vuruyorum.

Çocuklarıma da bağırarak hakkımı savunuyorum ama onlara kocama karşı olduğumdan daha sakin davranıyorum.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

İkimiz de karşılıklı bağırırız.

Aile içinde iletişim becerilerinin öfkelenen kişiyi yatıştırma noktasında etkililiğini saptamak ve aile bireylerinden her hangi biri öfkelenildiğinde karşı tarafın olumlu bir tutum sergileyip sergilemediğini belirlemek üzere katılımcılara “Eşiniz ya da çocuğunuz size öfkeli davrandığında siz nasıl karşılık verirsiniz” sorusuna katılımcı erkeklerden sadece ikisi karşılardakini sakinleştirmeye çalıştıklarını onların duygularını ifade etmelerine ortam hazırladıklarını ifade ederek öfke karşısında olumlu bir iletişim becerisi sergiledikleri anlaşılmıştır. İfadeleri şu şekildedir:

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Eşim öfkeli davrandığında çoğu zaman ya susuyor ya da duymamaya çalışıyorum. Büyük çocuklarım öfkeli davranmazlar bana karşı. Küçük çocuğun öfkelenildiğinde onları anlamaya çalışıyorum. Ama saygı sınırını aşarlarsa onları uyarıyorum. Onlar da çoğu zaman hemen kendilerine gelip, daha saygılı davranıyorlar

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Eşim öfkelenince sakinleştirmeye çalışırım olmuyorsa başka odaya geçerim. Çocuklar öfkelenildiğinde duygularını ifade etmelerine izin veririm, sakinleştirmeye çalışırım, teselli ederim ama saygı sınırlarını aşmalarına izin vermem.

Bir erkek katılımcı hasta olduğu için kendisine karşı öfkeli davranılmadığını bildirmiştir:

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Şu anda ben hasta olduğum için bana acıyorlar her halde öfkeli davranmıyorlar.

Mülakata katılan erkeklerin “Eşiniz ya da çocuğunuz size öfkeli davrandığında siz nasıl karşılık verirsiniz” sorusuna katılımcı erkeklerden sekizi ise -kadınların korkup bir köşeye sinme veya içlerine attıkları ifadelerine paralel olacak şekilde - eş veya çocuklarının kendileri karşısında öfkelenmeye hakkı olmadığını, onların öfkelerine karşılık kendilerinin daha çok kızıp terör estirdiklerini belirterek sağlıklı iletişimden uzak otoriter bir tavır ortaya koymuşlardır:

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Onlar sinirlense de öfkeden köpürse de benim karşımda sesleri çıkmaz. Yok öyle babaya afra tafra. Ben öyle karşımda surat asılmasına bile müsaade etmem. Zaten dinimizde ana-babaya öf bile demeyin demiyor mu?

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Onlar çok öfkelenmezler ya da bana hissettirmezler. Bizim Çorum’da erkeğe laf söylenmez, karşı gelinmez.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Eşim öfkeli davrandığında ben de öfkelenip ona karşılık veririm ve büyük bir kavga olur. Çocuğın bana öfkeleniğinde onlara yüksek sesle bağırırım.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Onlar bana karşı öfkeli davranamaz. Anca benim sinirime gidecek şeyleri yaparlar, sözümü dinlemediklerinde paylarını alıp otururlar. Cesareti varsa bana karşı çöksün bakalım. Öyle bir şeye cesaret etsin boşarım onu.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Evin ihtiyaçlarını karşılamam. Zaman zaman da gider kız kardeşimde kalırım.

Mülakata katılan erkeklerden ikisi babalarının kendilerine veya annelerine karşı despotça öfkelerini yönlendirmesine karşı çok sinirlendiklerini ancak karşılarındaki babaları olduğu için sessiz kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun içten içe öfkelerinin kabarmasına ve hissettikleri kızgınlık ve kırgınlığın gençleri pasif intikam alma eylemine sürüklediği gözlemlenmiştir. Bu iki gencin ifadesi şu şekildedir:

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Babam bana öfkelenince içimden ben de ona çok kızıyorum ama dışıma vurmuyorum. Daha çok onu duymamak için başka şeylerle ilgileniyorum. Bu onu daha çok öfkelandiriyor. O beni adam yerine koymuyor, ben onu neden dinleyeyim.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Babam benim de her hareketimi eleştirir. Hiçbir şey bulamazsa yanında azıcık ayağımı uzatıp otursam, saatlerce saygısızlık yaptın diye bağırır. Ona bir şey diyemem ama çok sinirlenir oradan uzaklaşıyorum.

Mülakata katılan erkeklerden sadece birisi öfkelen çocuğuna yalvararak onu sakinleştirmeye çalıştığını söylemiştir:

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Onu sakinleştirmeye çalışırım yalvarırım.

7) Öfke İfade Tarzları:

Katılımcılara aile içinde öfkelerini kime ve nasıl ifade ettiklerini tespit etmek üzere “Aile içinde eşinize ya da çocuklarınıza öfkelendiğinizde bunu nasıl yansıtırsınız (anne babalara) ve Anne-babanıza öfkelenir misiniz, öfkenizi nasıl ifade edersiniz: (çocuklara)” şeklinde yönelttiğimiz soruya hem erkeklerin hem de kadınların büyük çoğunluğunun anne babalarına karşı öfkelerini yansıtmaktan kaçındıkları onlara duyulan öfkenin eş veya çocuğa yönlendirildiği saptanmıştır. Geleneksel aile yapısından kaynaklanan bu durum eş ve çocukları haksız yere öfkeye maruz kalmasına yol açmaktadır. Bu durum özellikle genç erkeklerde babaya karşı içten içe öfke birikimi ve intikam duygularının yerleşmesine sebep olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcı kadın ve erkeklerin ifadeleri aşağıdaki gibidir:

Katılımcı kadınlara aile içinde öfkelerini kime ve nasıl ifade ettiklerini tespit etmek üzere yönelttiğimiz aile içinde eş, çocuk veya anne-babanıza öfkelendiklerinde bunu nasıl yansıttıkları sorusuna verilen cevapları şöyle gruplandırabiliriz:

Katılımcı kadınlardan ikisi eşlerine karşı öfkelerini belirtmenin işe yaramadığını, bu yüzden onları Allah’a havale ettiklerini bildirmişlerdir. Kadınlardan biri eşine karşı pasif tepki geliştirdiğini çocuklarına öfkelendiğinde ise konuşarak diğeri de dua ederek öfkelerini olumlu bir şekilde ifade ettiklerini bildirmiştir:

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Eşime öfkeliysem, susar odadan çıkarırım, konuşmanın fayda vermediğini anladığım için “ne halin varsa gör” diyorum. Pasif tepki yani ama anlayana. İnsan sürekli kendini kusursuz veya lâ yüs’el görüyorsa yapacak bir şey kalmıyor. Ben pes ettim artık, sadece çocuklarım zarar görmesin diye onlara üzüntümü yansıtmıyorum.

Çocuklara öfkelenirsem arada bağırduğım olur en fazla genellikle sınırlarıma hakim olup konuşurum onlarla.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Geçmişte bana yaptıkları aklıma gelince eşime sinirlenir hıncımı almak isterim ama dinimiz kocaya saygıyı emrettiği için Allah'tan korkarım, onu Allah'a havale ederim oturur dua ederim.

Geçmişe dair içinde birikmiş büyük bir öfkesi olduğu gözlemlenen diğer bir kadın da eşi hasta olduğu için Allah'a havale ettiğini belirtmiştir. Ancak durum öfke konusunda onu rahatlatmadığı ortadadır:

- Kadın,70, ilkokul, Evde terzi:

Eşime hiçbir karşılık vermezdim gençken. Şimdi o bana sesini çıkaramıyor. Geçmiş günler aklıma gelince hala sinirleniyorum. Ama ben onu Allah'a havale ettim, Allah'ından bulsun. Hesabını veremezsin, bana dünyayı dar etti. Ben de onun günahına girmemek için elimden geldiği kadar çabalıyorum.

Katılımcı kadınlardan ikisi, konuşarak kendi duygularını ifade etmeye çalışmak ve ortamdaki bir müddet uzaklaştıklarını bildirmişlerdir. Bu katılımcıların öfkelerini olumlu bir şekilde ifade ettiği söylenebilir:

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Eşim ailesi ile benim aramda kaldı. Önceleri problemlerimizi konuşarak halletmeye çalışır olmazsa öfkelenirdim. Zaman zaman sesimi de yükseltirdim. Sonra baktım eşim yıpranıyor. Ben farklı onlar farklı isteklerde bulunuyor. Açıkçası ben ayak uyduramadım. Eşimin daha fazla arada kalmasını istemedim. Anne olamayacağım teşhis edilince de eşimin ailesi bu evliliği bitirme kararı almamıza sebep oldu. Şu sıralar kimseye öfkelenmiyorum kimse için kendimi yıpratmaya değmeyeceğini düşünüyorum. Çünkü biliyorum ki öfke kişinin kendine en büyük zararı verir.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Tepkisiz ve soğuk davranarak.

-Öfke duygusunun etki tepki sonucu oluştuğunu düşündüğüm için kan bağı ya da yakınlık derecesi gözetmeyeceğini düşünüyorum. Tabii ki öfkeleniyorum ancak dozu ve tepki süresi daha sınırlı oluyor. Anne / babama sesimi yükseltmem. Saygı gereğidir. Odama giderek bir süre ortamda bulunmamayı tercih ediyorum.

Mülakata katılan kadınlardan ikisi özellikle babalarına karşı öfkelerini dışa vuramadıkları için ağladıklarını bildirmiştir. Üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin baskılanan öfke hiç bir şekilde insanın içinden çıkmadığını ikinci kadının ifadesinde de gözlemliyoruz. Anne babaların saygı çerçevesinde çocuklarının öfkelerini doğru bir

şekilde ifade etmelerine ortam hazırlaması yetişkinlik dönemlerinde ruh sağlıkları ve iletişim becerileri açısından ne kadar önem arz ettiği ortadadır. Verilen cevaplar şu şekildedir:

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Ben öfkelenince ağlarım, rahatlarım. Biz de ailede anne-babaya saygı ön plandadır. Babaya haklı bile olsan laf söylenmez. Biliyorum babam da bizim iyiliğimiz için yapıyor böyle. Sinirlendiğim zaman kendi kendime “bak burada da senin hatan var” diye kendi hatalarımı görmeye çalışırım. Çoğunlukla içine atarım. Gider annemi kucaklar, ağlarım, yardım isterim. O da beni rahatlatır.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Anneme değil ama babama çok öfkelenir zaman zaman öfkeden ağlardım. Hala da o öfkeyi içimden atabilmiş değilim. Babamı ne zaman görsem korku ve öfke hissederim.

Çocukluğum ve gençliğim korku ve baba sevgisine ilgisine hasret geçti. Bir defa kucaklayıp öpmedi. Ben onun yaptığını yapmıyorum. Çocuklarıma sevgimi gösteriyorum. O zaman kendime söz verdim. Çocuklarımı, eşimi üzmeyeceğim, değer vereceğim diye. O yüzden öfkelensem bile hiçbir şey belli etmemeye çalışırım.

Babama hiç sevmiyorum için öfke dolu ona karşı, bize yaşattığı acıların cezasını çeksin isterim ama ona bile şiddet uygulamayı düşünmem. Şiddete karşıyım.

Katılımcılardan bir kadın öfkesini gülme kriz şeklinde yansıttığını bildirmiştir.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Öfkelenince eşime bir şey yapamayacağım ya da laf söyleyemeyeceğim için dişlerimi sıkar, içime atarım. Elim ayağım titrer. Bazen sinirden gülme krizine girerim.

Kendi anne babama çok öfkelenmem.

Katılımcılardan diğer bir kadın öfkesini küsüp ağlayarak ifade ettiğini bildirmiştir:

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Küserim, yatarım, ağlarım, sigara içerim.

Mülakata katılan kadınlardan üçü de öfkelerini bağırarak, sinirlenerek yansıttıklarını ifade etmiş, birisi daha da öfkesine hakim olamayarak sinir krizi geçirebildiğini bildirmiştir:

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babam çok müdahale edince sinirlenirim, bağırırım, ama o da ağlayınca dayanamaz, kucaklar, öperim barışırız.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Öfkelendiğimde yüksek sesle hakkımı savunurum. Yüksek sesle hakkımı savunmama rağmen eşim ya da çocuklarım beni ciddiye almazsa sinir krizi geçiriyorum. Hastaneye gidip sakinleştirici almadan kendime gelemiyorum.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asistanı:

Genel yapım tartışmamaktan yanadır. Karşımda kine de bunu söylerim, karşımdakinin ısrarcı olması beni çok daha fazla sinirlendirir.

- Bazen babama fazla müdahaleci olduğu için kızarım ama asla karşılık verip tartışmam, hep sessiz kalırım.

Mülakata katılan katılımcılara aile içinde öfkelerini kime ve nasıl ifade ettiklerini tespit etmek üzere yönelttiğimiz aile içinde eş, çocuk veya anne-babanıza öfkelendiklerinde bunu nasıl yansıttıkları sorusuna erkek katılımcıların cevaplarını şöyle gruplandırabiliriz: Mülakata katılan erkekler öfkelerini anne ve babalarına karşı saygıdan veya çekindiklerinden dolayı ne kadar kızgın olurlarsa olsunlar belli etmemeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Verilen ifadelerden anlaşıldığına göre ana babaya yansıtılmayan öfke bazılarında eş veya çocuklara bazılarında ise kendi içlerine atma şeklinde yansıtılmıştır. Eş ve çocuklara karşı hissedilen öfke ise bağıрма, hakaret, tehdit, etrafı dağıtma, ekonomik, fiziksel ve duygusal şiddet, içine atma, intikam alma şekillerinden biri veya bir kaçını kullanarak yansıtılma yoluna gidilmiştir. Erkeklerden öfkesini olumlu bir tarzda ansıttığını ifade eden olmamıştır. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Katılımcı erkeklerden altısı tanesi öfkesini bağıрма, hakaret veya fiziksel, duygusal, ekonomik şiddet uygulama yollarından biri veya bir kaçını vasıtasıyla yansıttığını ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden sadece bir tanesi babasına karşı kötü davrandığını düşündüğü annesine bağırdığını zaman zaman başkalarının yanında küçük düşürme şeklinde öfkesini yansıttığını söylemiştir. İfadeler şöyledir:

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Benim neye sinirlendiğimi iyi bildikleri için çok sinirlendirmezler. Sinirliysen ortada fazla görünmezler. Hanım da alttan alır sağ olsun. Zaten benim kahrımı da ondan başkası çekmezdi.

-Kahrımı derken?

Benim gibi çabuk kabaran birini idare etmek zordur. Aksiliklerim vardır. Kafamın taşı atınca gözüm bir şey görmez. Esip gürlürüm, hırsımı alamazsam ağır konuşurum. Bazen kırmamak için eşimle günlerce konuşmam.

-Hakaret etmek mi mesela

Arada hakaret de oluyor tabi, insanız neticede.

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Bağırırım, herkes hizaya gelir. Daha olmadı elimde ne varsa fırlatırım. Öfkeliyken sakinleşene kadar bana dokunmayacaklar.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Evin ihtiyaçlarını karşılamam. Zaman zaman da gider kız kardeşimde kalırım.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Öfkeli olunca çevreme biraz zarar verebilirim. Aslında benim huyuma gitseler, zıddıma zıddıma konuşmasalar hiçbir şey yapmam. Beni onlar sinirlendiriyor. Kadının biraz alttan alması gerekmez mi. Neyse de zaten bunlar gençlikte kaldı. Artık ben onlara muhtacım. O yüzden arada bağırısam da çoğunlukla sesim çıkmıyor.

Anne-babam hayatta değiller.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Etrafı kırar geçiririm. Bağırır hakaret ederim, birkaç defa da dövdüm elimden zor kurtuldu. Çocuğuma öfkelendiğimde de o küçük olduğu için sahip çıkmadı diye eşime kızarım.

-Bizde anne-babaya öfkelenilse de söz söylenilmez. Bu yüzden onlara olan saygımdan dolayı bir şey belli etmem. Öfkemi başka şeylerden çıkarırım.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Ben öfkelendiğimde karıma karşı ondan daha yüksek sesle bağırırım. Çocuklara karşı otoriter, sert bir şekilde uyarırım, dinlemezlerse bazen fiziksel şiddet uygularım.

-Babama çok saygılıyım, öfkemi belli etmem ama anneme babama karşı yaptıklarından dolayı çok kızgınım ve bunun acısını ondan çıkarmak istercesine her yaptığına kızır, bağırırım. Zaman zaman onu başkalarının yanında küçük düşürürüm.

Katılımcı erkeklerden ikisi olumsuz sonuçlara yol açacağı endişesiyle eş veya çocuklarına karşı öfkelerini belli etmediklerini, içlerine attıklarını ifade etmiştir:

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Benim öfkelenmeye hiç hakkım yok diye düşünüyorum bazen. Kızımın evi terk etmesinden korktuğum için öfkelensem bile belli etmem içime atarım. Çünkü kızıma bazı

kurallar koymuştum geçen sene, bir gün eve gelmedi. Meraktan çatladım, haber alamayınca kriz geçirdim hastaneye yatırmışlar. Günlerce kendimi bilememişim. Akrabalar ben hastaneye yatınca kızım yalnız kalmasın diye Kırıkkale'ye teyzesine gittiğini söylediler. Ben de inandım. Nerden bilirdim ki kötü insanlarla arkadaşlık edermiş, her türlü maddeyi kullanıyormuş ve hala da nerede olduğunu bilen yokmuş. Günler sonra emniyetten gelen bilgi üzerine Antalya'da izine rastlanmış dediler. Hastaneden taburcu olunca ilk işim gidip kızımı Antalya Sosyal Hizmetlerden almak oldu.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Ben eşime öfkelendiğimde eşim haklı da olsam haksız da olsam üste çıktığı için evde eşime karşı öfkemi çok belli edemem. Ama çocuklarıma öfkelendiğimde çocuklarım bana saygı duyup davranışlarını değiştirirler.

Katılımcı erkeklerden son ikisi ise babalarına karşı yansıtamadıkları ama içlerinde intikam duygusu uyandıran bir öfke biriktiğini bunun kendilerine zara verdiğini ifade etmişlerdir:

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Anneme çok öfkelenmem ama babam çoğu kez beni çileden çıkarır, o anda bir şey yapamazsam da daha sonra intikamımı almak için özellikle kızacağı şeyleri bile bile yaparım. Mesela sigaraya onun yüzünden başladım. Bunu kendisi de biliyor. Vicdan azabı çeksin istiyorum.

-Çok düşmanca değil mi?

O da bizi hiç önemsemiyor ama adam yerine bile koymuyor.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Anneme çok değil ama, babama evet. Annemi aşağıladığında ya da takıntılılarından dolayı kardeşime veya bana çatınca ben de onun canını yakmak istiyorum. Ama baba olduğu için insanın eli kalkmıyor. Elim ayağım titriyor bağırıp evi terk ediyorum. İçimde biriken öfke bir gün çok kötü patlayacak diye korkuyorum. Öfkelenince çaresizlikten içim daralıyor, anlayacağınız zararını yine ben çekiyorum.

Katılımcılardan bir erkek öfkesini eşine karşı küserek, çocuklarına bağırarak ya da ceza vererek ifade ettiğini anne babasına ise öfkesini belli etmediğini bildirmiştir:

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Eşime öfkelendiğimde susar, küserim, o benim kırıldığımı anlar, konuşur, çocuklara öfkelendiğimde bazen yüksek sesle bunu ifade ederim, bazen de hatalarını anlamaları için açıklama yaparım, ceza veririm.

-Anne babama öfkelensem de asla bunu belli etmemeye çalışırım.

8) Aile İçinde Öfkeye Yol Açan Etmenler:

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini harekete geçiren etmenleri tespit etmek amacıyla katılımcılara “aile içinde sizi en çok neler öfkelenendirir” sorusunu yönelttik. Katılımcı kadın ve erkeklerin verdiği cevaplar aile içinde öfkeye yol açan durumlar; değer verilmeme, engellenme, önemsenmeme, iletişimsizlik, aşağılanma, geçmişte yaşanan olumsuzluklar, küçük düşürme, arkadan çekiştirme, çaresizlik, güvenin sarsılması, yalan, hayatına müdahale edilmesi, haksız eleştiri, endişe hissi, saygısızlık, otoritesinin önemsenmemesi, yasak konulması ve konulan yasağın ihlal edilmesi çocukların gürültü yapması, yemeğin vaktinde hazır olmaması vb. olarak ifade edilmiştir. Kadınların tamamı psikolojik şiddete karşılık gelen durumları kendilerini en çok öfkeleniren şeyler olarak belirtmeleri aynı zamanda psikolojik şiddetin kadınlarda sebep olduğu problemlerden biri olarak gözlemlenmiştir. Öfkeye yol açan durumlara kadın ve erkek katılımcıların cevapları şu şekildedir:

Mülakata katılan kadın katılımcılardan öfkelerini harekete geçiren etmenler olarak önemsenmeme, adam yerine konmama, aile ile ilgili konularda söz hakkı tanınmamasını belirtmiştir:

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Ben en çok eşimin beni önemsemeden aileyle ilgili kararlar alması ve uygulaması öfkelenendiriyor, yaralıyor. Mesela hiç bize sormadan tayin istedi evi tuttu biz görmeden. Bir de ya hiç dinlemez ya da anlamadan hakaret eder, bir söz söylesem günlerce aylarca konuşmaz. Çocuklara da rutin söz dinlemediklerinden, ders çalışmadıklarından kızarım.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

En çok babamın bize hiçbir şey söylemeden kendi bildiğini yapması bize hiç danışmaması, hep en iyisini yapmaya çalışır biliyorum ama bizi adam yerine koymadığını düşünürüm o zamanlarda. Bir de çok istediğim bir şey engellendiğinde, küçük kardeşim de var tabii. Onun yaramazlıkları, ortalığı dağıtması, gıcıklık yapması.

Katılımcılardan dört kadın kendilerini en çok geçmişte yaşadıkları olumsuz ve haksız davranışlar olduğunu söylemişlerdir. Bu davranışlar dövme, çocuklarını

korkutma, pişirilen yemeğin beğenilmemesi, adam yerine konmama, vb. olarak belirtilmiştir:

- Kadın,70, ilkokul, Evde terzi:

Şu anda bunu (eşini) görmek bile beni sinirlendiriyor. Gençken beni dövmesi bir yana çocuklarımı korkuttuğu, onlara babalık yapmadığı için çok öfkelenirdim. Çocuklarımızın rızkını içkiye yatırması, pişirdiğim yemeği beğenmeyip sofrayı altüst etmesi.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Yukarda açıkladım, sadece babama karşı içimde engel olamadığım bir öfke var. Onu da hak etti zaten.

Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Aile içinde geçmişte bana yapılan haksızlıkları hatırlamak ve adam yerine konmamak öfkelenendirir.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Şu anda eşim hasta olduğu için ona öfkelenmemeye çalışıyorum. Geçmişte yaptıklarını hatırlayınca öfkeleniyorum.

Mülakata katılan kadınların ikisi kendilerinde en çok öfkeye yol açan durumlar olarak aile içi iletişimsizlik ve aile içinde farklılıklara saygı duyulmamasını göstermiştir:

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Aile içi iletişimsizlik en büyük sorundur bana göre. Eşimle biraz daha fazla şeyler paylaşabilseydik belki sonu böyle olmazdı. Şimdi bu iletişimsizliğe ben sebep oldum mu acaba diye kendimi de sorguluyorum açıkçası.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Aile kurumunu oluşturan bireylerin (anne, baba, çocuk) her birinin sosyal rollerinin konumu gözetilmeksizin, farklı bir kişilik olduğu, farklı fikirleri olabileceği bilinci ile iletişim kurulmasından yanayım. Bu tavrın tersi durum beni öfkelenendiriyor.

Mülakata katılan kadın katılımcılardan ikisi ise kendilerini en çok başkalarının yanında eleştirilmek ve arkadan çekiştirme, engellenme ve alay edilmesinin öfkelenendirdiğini ifade etmiştir.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Bizim en büyük problemimiz, eşimin beni bütün tanıdıklara, arkadaşlara karşı mahcup etmek amacıyla, yermesidir. Hayatta en çok sevdiği şey, beni kim olursa olsun birilerine çekiştirmektir. Üç sene önce bel fitiği ameliyatından çıktım başımda beklerken

bile benim baygın olduğumu düşünüp kardeşimin eşine beni çekiştirmesi çok gücüme gitti. Yemek yapmayı çok seviyorum ve bütün arkadaşlar benden tarif isterken eşim bizim evde doğru dürüst sofraya bile kurulmaz bile dedi. Annesi herkese büyü yaptıran bir kadın, bizim evimizde bile zaman zaman küçük yazılı kağıtlar bulduğum olmuştur. Bunun için sevmiyorum annesini. En büyük suçlarımdan birisi de annesini sevmemem.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Çaresiz olmak, benimle dalga geçilmesi, annemin evime gelememesi veya benim ona gidememem. Kayın validemin eşimi kışkırtıp üzerime salması.

Katılımcılardan sadece bir kadın kendisine yalan söylenmesi ve güveninin sarsılmasını en çok öfkelenildiği iki durum olarak ifade etmiştir.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asistanı:

En kızdığım şey bana yalan söylenmesi, güvenimin sarsılması.

Kadın katılımcılardan bir diğeri ise babasının mızımlığına öfkelenildiğini bildirmiştir:

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babamın mızımlığına sinir olurum, her gün tedaviye gittin mi diye sorgulamasından nefret ediyorum. Bazen sırf ona inat seanslara gitmiyorum. Merkezden arayıp sıkıştırınca mecbur gidiyorum. Önceleri babam aratıyor zannediyordum, babama çok kızıyordum. Ama sonra anladım ki merkez kendi arıyor.

Katılımcı erkeklerden yedi tanesi de aile içinde otoritelerinin sarsıldığına inandıkları, eleştirilmeleri ya da rahatlarının bozulması gibi durumların kendilerini çok öfkelendirdiğini belirtmişlerdir. Bu erkeklerin ifadeleri şöyledir:

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Ben en çok benim sözüme karşı çıkılınca çocuklar ders çalışmadığında, gürültü ettiğinde, gün boyu çalışı eve dönünce televizyon seyrederken iki de bir gelip sorularına haliyle sinirleniyorum. İnsan kafa dinlemek istiyor. Neticede ben onların bütün ihtiyaçlarını eksiksiz karşılıyorum. Bu kadar da hakkım olsun.

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Çocukların ayak altında dolaşması, sofranın vaktinde hazır olmaması, bana karşı gelinmesi, tv. İzlerken gelip abuk sabuk sorular sorulması

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Ben sinirliyken karşımda bana laf söylenmesi öfkemi daha çok artırır. Eve gelince sofraya doğru düzgün hazır değilse ya da kıyafetlerim istediğim gibi değilse öfkelenirdim

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Eşimin ailemi istememesi.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Bana yalan söylenmesi, sözüme karşı çıkılması, yasakladığım şeylerin yapılması, eşimin anneme saygısız davranması, onu üzmesi. Sonra da gelip ailemle ilgili bana şikayette bulunması beni çok öfkelenendirir. Yasakladığım halde eşimin ailesinin bize gelmesi veya eşimin benden habersiz telefonda ailesiyle görüşmesi.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Aile içinde beni en çok adam yerine konmamak, çocuklarımın ve arkadaşlarımın, akrabalarımın içinde eleştirilmem, küçük düşürülmem öfkelenendirir. Ama çoğu zaman bunu ifade edemiyorum.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Bana saygı duyulmaması.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Aile içinde beni en çok otoriteme karşı gelinmesi öfkelenendirir.

Katılımcı erkeklerin ikisi ise özellikle babalarının annelerine karşı kötü muamelesi ve kendi hayatlarına müdahale edilmesine öfkelenediklerini ifade etmişlerdir. Bu erkeklerin ikisi de yirmili yaşlarda olması dikkat çekicidir.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Babamın takıntıları, annemi her yerde eleştirmesi.

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Ben en çok babamın annemi üzmesine, kendi keyfi için bizi azarlamasına kızıyor, öfkeleniyorum. Sürekli yaptığım şeyleri beğenmeyip, hayatıma müdahale edilmesine çok öfkeleniyorum. Hayat benim hayatım sevabıyla günahıyla.

Katılımcı erkeklerden birisi ise, en çok kızının alkol alması ve geç saatlere kadar dışarda dolaşmasına öfkelenildiğini bildirmiştir:

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Kızımın sabahlara kadar sokaklarda dolaşması ve sabaha karşı eve sarhoş gelmesi beni çileden çıkarıyor, ancak tek kelime edemiyorum bile. Bu yaşta sanayide çalışıyorum ve sırf aramız bozulmasın, evden kaçmasın diye hiçbir şeyini eksik bırakmamaya çalışıyorum.

Sadece kızım sağlığına yazık, paramıza yazık diye söyleniyorum. Bunu dediğim anda da evde kırılmadık tabak çanak kalmıyor, mahalle başımıza toplanıyor her

defasında. Kendisini odasına kilitleyip günlerce çıkmadığı oluyor. Sırf böyle yapmasını diye hep alttan alıyorum ama, buna da kalbim dayanmayacak vallahi.

9) Araştırmaya Katılanların Öfkesini şiddetle ifade etmesi durumu:

Araştırmaya katılanların öfkesini ifade ederken şiddet içeren davranışlarda bulunup bulunmadığını, eğer şiddet uyguluyorsa ne tür şiddet olduğunu öğrenmek üzere katılımcılara “Aile içinde şiddet uyguladığınız kişii var mıdır, varsa ne tür şiddet uyguluyorsunuz” sorusunu yönelttik. Katılımcı kadın ve erkeklerin cevapları aşağıdaki şekildedir:

Araştırmaya katılanların kadınların önceki sorulara verdikleri cevaplara bakınca bağırma, hakaret etme, alay etme gibi sözel ve psikolojik şiddet uyguladıkları gözlemlendiği halde şiddet uygulamadıklarını söylemeleri şiddeti sadece fiziksel şiddet olarak değerlendirdiklerini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan kadınlardan dokuz tanesi aile içinde hiç kimseye şiddet uygulamadığını ifade etmiştir.

Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Bilerek şiddet uygulamıyorum. Ama onlar şiddet olarak algıladıkları var mı bilmiyorum.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Ben kimseye şiddet uygulamıyorum.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Ben hayatım boyunca hiç kimseye şiddet uygulamadım. Öfkelenince en fazla bağırışımdır. Şimdi Bir kedim var, o bana karışmıyor, ben onu çok seviyorum. Aslında çevremdeki insanlardan çok daha vefalı buluyorum Çare’yi. Çare kedim. Çünkü o benim sorunlarıma gerçekten çare.

- Kadın,70, ilkokul, Evde terzi:

Ben hiç kimseye zarar vermem. Gençken de kendi halindeydim. Allah’tan korkarım.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Şiddete karşıyım, kimseye şiddet uygulamam.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Şiddet olur mu bilmem ama eşimde yaşadıklarım zaman zaman çocuklarıma bağırma sebep oluyor istemeden de olsa.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Aile içerisinde ben şiddet uygulamıyorum. Çocuklarım küçükken bile onlara bir fiske dahi vurmam.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asistanı:

Hayır yok, hiç kimseye şiddet uygulamadım.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Tamam babamla çok kavga ediyoruz. Ama Allah şahit el kaldırmadım, babam sonuçta. O da benim iyiliğimi istiyor, ama ben de mecburum.

Araştırmaya katılan kadınlardan üç tanesi ise öfkelenince sadece çocuklarına fiziksel şiddet uyguladıklarını belirtmişlerdir. İfadeleri şu şekildedir:

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Aile içinde çocuklarıma küçükken fiziksel şiddet uyguladım. Eşimin bana yaptıklarını hatırladıkça da bütün bunları ona hatırlatarak, ondan bana yaşattıklarının acısını çıkarıyorum.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Fiziksel şiddet uygulamadım, uygulayacak kadar da öfke kontrolümü kaybetmemeyi umuyorum. Ama sesimi yükseltmek ve ceza vererek duygusal şiddet uyguluyorum çocuğuma karşı.

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Arada oğluma canını yakmadan vururum. Onun dışında şiddet uygulamam.

Araştırmaya katılanlara öfkelerini ifade ederken şiddet içeren davranışlarda bulunup bulunmadığını, eğer şiddet uyguluyorsa ne tür şiddet olduğuna dair sorumuza katılımcı erkeklerin verdiği cevaplar şöyledir:

Katılımcı erkeklerin beş tanesi aile içinde kimseye şiddet uygulamadığını ifade etmiş ancak bunlardan birisinin üniversite mezunu olmasına rağmen psikolojik şiddeti kabul etmediği görülmüştür.

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Ben şiddet uygulamam. Peygamberimiz hiç hanımlarına ya da çocuklarına el kaldırmış mı?

-Peki bağırma, hakaret?

- Olacak o kadar, insanız neticede Peygamber değiliz.

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Şiddet uyguladığım kimse yok benim tek zararım kendime.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Şimdiye kadar eşime el kaldırmadım.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Aile için şiddet uyguladığım birisi yok.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Kızımınla ikimiz yaşıyoruz, ben onun bir dediğini iki etmiyorum inan ki.

Katılımcı erkeklerin üç tanesi öfkelenildiğinde aile içinde sadece fiziksel şiddet, bir tanesi fiziksel ve psikolojik şiddet birlikte, bir tanesi psikolojik şiddet, bir tanesi de sözel şiddet uyguladığını ifade etmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Aslında sakın biriyim. Çok sarhoş olunca çocukları ve hanımı dövüyormuşum ama ben hiç hatırlamıyorum. Bir türlü bırakamadım hala arada alıyorum ama kimseye zararım yok. Gençken tabak çanak da kırardım. Daha çok bağırırım.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Zaman zaman kardeşime bağırdığım oluyor. Annem sakın oğlum sen de dayaağa alışma diye uyarıyor.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Evlendiğimiz ilk dönemler karıma fiziksel şiddet uyguladım sonra pişman oldum, bir daha hiç yapmadım ama bu durum evliliğimize çok zarar verdi.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Karıma karşı psikolojik şiddet uyguluyorum. Çocuklarıma karşı bazen fiziksel şiddet de uyguluyorum.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Gençken alkolün de etkisiyle eşimi ve çocuklarımı dövdüğüm zamanlar oldu. Çok sinirli olduğum zamanlar bir iki kez evden attığım da oldu. Diğer zamanlar basit hakaret ya da küfürden ibarettir.

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Aile içinde sadece eşime bir kaç defa vurduğum olmuştur. Onun dışında bağırır çağırır, hakaret ederim ama şiddet uygulamam.

- Bağırıp çağırarak, hakaret etmek şiddet değil mi sizce?
- Onda ne var ki her ailede olur böyle şeyler.

10) Katılımcıların Şiddete Maruz Kalma Durumları:

Katılımcıların şiddete maruz kalma durumlarını belirlemek üzere katılımcılara “Eşinizden veya çocuklarınızdan şiddet görüyor musunuz, görüyorsanız türü nedir” sorusunu yönelttik. Katılımcı kadın ve erkeklerin cevapları aşağıdaki şekildedir:

Katılımcıların bir önceki soruyla beraber bu iki soruya verdiği cevaplar karşılaştırıldığında şiddeti uygulayanla şiddete maruz kalanların bu durumu farklı farklı yorumladıkları görülmüştür. Psikolojik ve sözel şiddet uygulayanlar tarafından şiddet olarak nitelendirilmemiştir. Yine aynı şekilde karşı tarafın hak ettiğine inanılan durumlarda davranışlarını şiddet olarak değerlendirmemişlerdir. Şiddete maruz kalma durumlarına katılımcı kadınların verdiği cevaplar şöyledir:

Katılımcı kadınların üç tanesi her ne kadar şiddeti uygulayan bunu şiddet olarak değerlendirmese de psikolojik ve ekonomik şiddete maruz kaldığını bildirmiştir:

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Ben eşimin hakaretlerini, aileyle ilgili konularda bize sormadan hareket etmesini psikolojik şiddet olarak görüyorum.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Babamın hayatımıza müdahale etmesi, önemli ailevi meselelerde bize sormaması ve benim için de senden adam olmaz, önce adam ol fikrini öyle söylersin vb. hakaretleri bana göre işkence psikolojik şiddet yani. Şiddet sadece vurup kırmak değildir neticede.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Evet ekonomik, psikolojik şiddet görüyorum. Fiziksel şiddet görmedim belki ama, ruhun yarası, bedeninin yarasından daha zor iyileşiyor bence.

Katılımcı kadınların üç tanesi eşlerinden fiziksel şiddet gördüklerini belirtmiştir, ifadeleri şu şekildedir:

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Boşandığım kişiden birkaç kez şiddet gördüm. Vücudumda morluklar oluyordu, sert bir cisimle vurması sonucu elim kırılmıştı ve ameliyat olmak zorunda kalmıştım.

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Eşimden ilk evlendiğimiz yıllarda fiziksel şiddet gördüm. Ama özellikle ekonomik özgürlüğümü kazandığımdan ve ailemin desteğini aldıktan sonra artık kendimi ezdirmiyorum. Çocuklarımdan fiziksel şiddet görmüyorum. Ama bana yeterince saygı gösterdiklerini düşünmüyorum. Bu beni çok üzüyor.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Çocuğum şiddet uygulayacak kadar büyük değil. Ancak evli kaldığım tarihlerde fiziksel şiddete birkaç kez maruz kaldım.

Katılımcılardan dört kadın ise hayatlarının bir döneminde eş ya da babalarından fiziksel şiddet başta olmak üzere her türlü şiddete maruz kaldıklarını bildirmişlerdir:

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Şiddetin en ağırını babamızdan gördük çocukken. Ona rağmen annem bu evliliği bitirmedi. Ben eşimden fiziksel olarak hiç şiddet görmedim. Aslında sürdürülebilir bir evlilik olabilirdi, ama kendimde o gücü bulamadım.

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

Eşimden gençken her türlü şiddeti gördüm. Allah'a şükür çocuklarım hayırlı çıktı. Beni hiç incitmediler.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Ben sadece babamdan şiddet gördüm, şiddetin her türlü hem de.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Evet gençken eşimden şiddet gördüm. Dayaktan hakarete kadar her türlü şiddeti uyguladı. Alkol alır beni döver, küfür eder hakaret ederdi. Çoğu zamanda evden kovardı, ben de annelere giderdim.

Katılımcılardan sadece bir kadın şiddet görmediğini ifade etmiştir.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babam da bana el kaldırmadı. Sadece parayı az veriyor, arttırsın diye kavga ediyoruz.

Katılımcı erkeklerin aile içinde şiddete maruz kalma durumları incelendiğinde en çok psikolojik ve sözel şiddete maruz kaldıkları görülmüştür. Erkeklerden hiçbirinin fiziksel şiddete maruz kalmadığı gözlemlenmiştir. Bize bu durum geleneksel erkek egemen Türk aile yapısından kaynaklandığını düşündürmektedir. Katılımcı erkeklerden beş tanesi şiddet görmediğini söylemiştir. Bunlardan ikisi karşısındakilerin buna cesaret bile edemeyeceğini ifade etmiştir:

- Erkek, 35, Lise, Esnaf:

Çocuğum zaten küçük beş yaşında, eşim de böyle bir şeye zaten cesaret edemez.

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Hayır. Ben öyle bir ortama fırsat tanımam. Surat bile asamazlar.

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Görmüyorum.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Hayır görmüyorum.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Eşimden şiddet görmüyorum. Arada geçmişte yaptıklarımı başıma kakıyor. Şimdi ben ona muhtaç olduğum için çok zoruma gidiyor. Haklı olduğunu biliyorum ama içten içe sinirleniyorum. Çocuklarım da o günlerden dolayı bana kırgınlar, çok halimi sormuyorlar. O günlerde yaptıklarımın çok pişmanım.

Katılımcı erkeklerden altı tanesi psikolojik sözel ve ekonomik şiddete maruz kaldığını söylemiştir. Katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Babamın hayatımıza müdahale etmesi, önemli ailevi meselelerde bize sormaması ve benim için de senden adam olmaz, önce adam ol fikrini öyle söylersin vb. hakaretleri bana göre işkence, şiddet yani. Şiddet sadece vurup kırmak değildir neticede.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Eşim çocuklarıma ve bana çok bağırıyor hakaret ediyor.

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Babamdan ekonomik, duygusal şiddet görüyoruz.

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Evet kızım bana ekonomik, duygusal ve psikolojik şiddet uyguluyor. En çok da içkim bitti, para ver demesi beni yıpratıyor.

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Karımdan psikolojik şiddet görüyorum. Geçmişte yaptığım hataları sürekli yüzüme vuruyor, aşağıladığı için kendimi çok çaresiz hissediyorum.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Karım da artık bana psikolojik şiddet uyguluyor. Çok sakın bir insan olmasına karşın artık sosyal ortamlarda o da beni küçük düşürüyor, rencide ediyor, eleştiriyor. Bu da beni ona karşı daha çok agresifleştiriyor.

11) Dini Argümanların Öfke Kontrolüne Etkisi:

Katılımcılara öfke kontrolü ve şiddeti önlemede dini argümanların etkisini test etmek üzere “eşiniz size öfkelendiği halde şiddet uygulamadığını fark ediyor musunuz, cevabınız evetse, şiddet uygulamama nedeni dini duygulardan kaynaklanıyor olabilir mi?” şeklinde yönelttiğimiz soruya verilen cevaplar kadınlar ve erkeklerin eşlerinin dini argümanlardan yararlanıp yararlanmadığı ile ilgili görüşleri aşağıdaki şekildedir:

Mülakata katılan kadınların yedi tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenildiğinde dini argümanları kullandığına şahit olduklarını belirtmişlerdir. Bunlardan üçü dini argümanları kullanmanın işe yaradığını sakınleştiklerini, dördü ise işe yaramadığını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir:

- Kadın, 48, Üniversite, Öğretmen:

Kendince dini argümanlardan etkilendiğini sanıyorum. Bazen bakıyorum, gönlümü almaya çalışıyor. Fiziksel şiddet hiç uygulamadı. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) kadınlara el kaldırmazdı diye.

- Kadın, 21, Üniversiteye Hazırlık, Öğrencisi:

Annem de babam da çok dindar. Öfkelerini kontrol etmede dini değerler annemde işe yarıyor. Ama babam öfkelenince ayrı bir baba çıkıyor içinden. İntikam almak ister gibi, çok mükemmeliyetçi. Öfkeliyken euzu çektiğini duyuyorum.

- Kadın, 18, Lise terk, Ev hanımı:

Babam hep Allah seni ıslah etsin diye dua ediyor. O biraz daha çok inanıyor. Ben eve sarhoş gelince “Allah’tan korkmayacaksın şuna iki tokat atacaksın” diyor, ama daha atmadı.

- Kadın, 48, Lise, Ev hanımı:

Aslında inançlı bir insan, ama takıntılı. Dini argümanlar onda işe yaramıyor ya da doğru dürüst yapamıyor. 20 yıllık evliyiz, hala tartışmamız onun ailesini sevmemem üzerine kuruludur hep. İki yıldır konuşmuyoruz artık çözümü böyle buldum. Emekli olmama iki yıl var. Emekli olduğum anda yapacağım birinci iş, bu evliliği bitirmek olacak maalesef.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Evet. Ancak dini faktörlerin hiçbir etkisi yoktu.

- Kadın, 38, Üniversite, Memur:

Eşim kibar bir insandı, öfkelenince euzu çeker namaz kılar sakınleşirdi. Zaten annesine de bu yüzden müdahalede bulunmazdı. Bu nedenle ailesinin bana karşı tavırları zaman zaman şiddet etkisi yaptı bende. Ben de sabır konusunda annem gibi olamayınca sonuç ayrılıkla bitti.

- Kadın, 37, Üniversite, Kamuda Memur:

Evet Ya sabır çeker kör şeytan git başımdan der. Ancak dini faktörlerin hiçbir etkisi yoktu.

Mülakata katılan kadınların beş tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenildiğinde dini hassasiyetleri olmadığı için bu arümanları hiçbir şekilde uygulamadığını belirtmişlerdir:

- Kadın, 70, ilkokul, Evde terzi:

Hayır eşim bir vakit bile namaz kılmazdı. Erkek kardeşlerim büyüyünce biraz onlardan çekindiği için dövmesi azaldı.

- Kadın, 35, Üniversite, Memur:

Babamın din ve diyanetle hiç işi olmadı.

- Kadın, 60, İlkokul, Emekli:

Şu anda hasta olduğu için bir şey yapamıyor ama gençken çok dövdü dediğim gibi. Namazdan niyazdan habersiz olduğu için din onun için bir engel teşkil etmedi. Cumaya bile gitmeyen adamın Allah'tan korkusu olur mu!

- Kadın, 33, Ön lisans, Ev Hanımı:

Kesinlikle hayır. Onun dinle diyanetle ilgisi olmaz. Sadece Ramazanda oruç tutar teravih kılar.

- Kadın, 41, Üniversite, Yönetici Asisitanı:

Eski eşimin dini duyguları kuvvetli değildi, bu sebepten şiddet uygulamaktan vazgeçtiğini düşünmüyorum.

Mülakata katılan kadınların bir tanesi ise eşinin öfkesini yenip şiddet uygulamamasında dini argümanların etkisi olabileceği gibi kendisinin ekonomik özgürlüğe kavuşmasının da etkisi olabileceği görüşünü bildirmiştir:

- Kadın, 58, İlkokul, Hanımlar arasında evden satış yapıyor:

Eşim bana öfkelenildiğinde artık şiddet uygulamıyor. Şiddet uygulamama nedeni dini olabileceği gibi benim ekonomik özgürlüğümü kazanmamdan ya da ailemden çekinmesinden kaynaklanabilir.

Mülakata katılan erkeklerin yedi tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenildiğinde dini arümanları kullandığını ve sakinleşmelerine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir:

- Erkek, 54, Üniversite, Öğretmen:

Tabii bana sinirlendiği zamanlar oluyor. Ama dediğim gibi bu güne kadar en ufak kötü bir söz bile söylemedi. Eşim çok dindardır. Kur'an'da erkek evin reisi (kavvâm) ifadesi geçer. O da kocaya itaatin önemini bilir. Sadece çok üzülürse arada üzüldüğünü söyler. Yani bana karşı gelmemesi sabır göstermesi sadece Allah korkusundan.

- Erkek, 23, Üniversite Öğrencisi:

Babam her öfkelendiğinde “Allah’tan korkmasam size şöyle yapardım, böyle yapardım” diyor. Demek ki etkisi var. Bol bol “Lâ havle” çeker.

- Erkek, 71, İlkokul, Esnaf:

Evet, eşim çok dini bütün birisidir. Namazdan kalkmaz. Tabi benden korktuğu için de ses çıkarmaz.

- Erkek, 63, Lise, Berber Erkek Kuaförü:

Eşim de aslında özünde iyi bir insan ama biraz asabi, zaman zaman ibadetlerini de yapar. Öfkelenince dua okur. Benim ailemi sevse bütün sorunlarımız da bitecek aslında.

- Erkek, 40, Yüksek Lisans, Öğretmen:

Eşim bana öfkelendiğinde psikolojik şiddet uygulamamasında aile içi saygıya önem vermesi etkili olabilir. Dini duygular da önemli. Çünkü çok öfkelendiğimde namaz kılar ya da Kur’an okur ya da sakinleşmek için dışarı çıkar.

- Erkek, 64, İlkokul, Çay Ocağından Emekli:

Evet fark ediyorum. Bana ne kadar sinirlense de belli etmemeye çalışır. Benim hanım beş vakit namazında bir insan. Allah’tan korkar. Dinimizde de örfümüzde de erkeğe el kaldırılmaması gerektiğini bilir. Eşim sinirlenince abdest alıp namaz kılar, Kur’ân okur.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Eşimin zaman zaman bana öfkelendiğini hissediyorum ama benden korkusundan bir şey yapamaz. Hırsını indirmek için genellikle ağlar, sonra da oturup dua ettiğini görürüm.

Mülakata katılan erkeklerin bir tanesi eşi öfkelendiğinde dini arümanları kullansa bile olumlu her hangi bir etkisini göremediklerini ifade etmişlerdir:

- Erkek, 20, Üniversiteye Hazırlık öğrencisi:

Babamın dindar ve dini bilgisi çok olmasına rağmen anneme ve bize duygusal şiddet uyguladığına çok şahit olduğum için -Allah affetsin- dini argümanların babamda işe yaradığını düşünmüyorum.

Mülakata katılan erkeklerin üç tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelendiğinde dini arümanları kullanmadığını dolayısıyla sakinleşmelerinde dini argümanların her hangi bir etkisi olmadığını ifade etmiştir:

- Erkek, 62, İlkokul, İşçi Emeklisi:

Kızımın hiç dini bilgisi yoktur, öfkelendiği ya da krize girdiği zaman gözü hiçbir şeyi görmüyor. Her şeyi fırlattığı için zaman zaman ben de buna maruz kalabiliyorum.

Size yalvarıyorum kızıma gece dışarıda kalma, eve gel, baban çok üzülüyor der misiniz?

- Erkek, 62, Üniversite, Öğretmen:

Benim eşim dini hassasiyetleri olan bir insan değildir. Bu nedenle onda dini duygularının da etkisi olduğunu düşünmüyorum.

- Erkek, 35, Üniversite, Öğretmen:

Eşim bana öfkelendiğinde fiziksel şiddet uygulamasa da psikolojik şiddet uygulamaya başladı. Bu benim hem karıma hem de çocuklarıma karşı çok agresif olmamdan kaynaklanıyor. Eşimin bana karşı anlayışlı olaya çalışmasında dini argümanlardan çok çevre baskısı var. Çünkü aile içinde çok farklı ama dışarıya karşı mükemmel karı-kocayı oynuyoruz. Ben artık oynayamadığım için bu onu daha çok kızdırıyor. Bu nedenle o da bana karşı çok agresif davranmaya başladı. Tüm bu sorunlardan kaçmak için içine kapanmaya ve bilgisayar oyunlarına kendini verdim. Bu da sorunlarımızı daha da büyüttü. Dini değerlere sarılmak istiyorum ama yapamıyorum. Eşim de benden dolayı dini değerlerden uzaklaştı. Yaptığım hataların dindar bir kafa yapısına sahip olmamdan kaynaklandığını düşünüyor. Ama ben son zamanlarda yaşadığım öfke patlamalarının dinden uzaklaşmanın verdiği vicdan azabından kaynaklandığını düşünüyorum.

2.2.MÜLAKAT DEĞERLENDİRME

Çalışmamızın mülakat kısmında katılımcıların öfke, öfke ile baş edebilme ve bu noktada dini referansları kullanıp kullanmama durumlarını ortaya koyabilmek için 11 soru sorduk. Bu sorular ve sorulara verilen cevaplar şu şekildedir;

1) Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz?

Bu soruyu yöneltmekteki amacımız katılımcıların problem çözme becerilerini öğrenmektir. Bu soruya araştırmaya katılan kadınlardan sadece ikisi eşiyile yaşadığı anlaşmazlığı problem odaklı olarak çözmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Diğer kadın ve erkekler ise problem çözme becerilerinde sorun yaşadıklarını ifade etmiştir. Bu öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin aynı zamanda problem çözme becerilerine sahip olmayan

bireyler olduğunu göstermektedir. Öfkenin ortaya çıkmasının nedeni de zaten problem çözme becerisine sahip olamamak, bir diğer ifadeyle sağlıklı iletişim becerisi geliştirememeleridir diyebiliriz.

2) Öfkeli misiniz, öfkelendiğinizde ya da kızdığınızda tavrınız genellikle nasıl olur?

Bu soruyu katılımcılara kendilerinin öfkeli olup olmadıklarıyla ilgili farkındalık durumlarını anlayabilmek için kendilerine yönelttik. Araştırmaya katılan kadınlardan altı tanesi öfkelerini ağlamak, içine atmak şeklinde kendi içlerine yönelttiğini karşı tarafa aktarmadığını ifade etmektedir. Katılımcı kadınlardan dört tanesi ise öfkelerini dışa vurarak ifade ettiklerini belirtmektedir. Katılımcı kadınlardan bir tanesi ise bu sorumuza net bir cevap vermemiştir.

Araştırmaya katılan erkeklerden ise bir tanesi öfkelendiği zaman bunu konuşarak aşmaya çalıştığını ifade etmektedir. Bu katılımcı öfkesini sağlıklı bir biçimde kontrol etmeye çalışan tek erkektir. Katılımcı erkeklerden bir tanesi öfkeli olmadığını tam tersine eşinin öfkesine maruz kaldığını ifade etmektedir. Katılımcı erkeklerden üç tanesi ise gençken öfkeli olduğunu fakat şu anda öfkeli olmadıklarını ifade etmektedir. Fakat bu katılımcıların gençliklerindeki öfkeli halleri aile içi iletişimlerinin yıllar boyunca sorunlu olmasına neden olduğunu da ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden üç tanesi ise öfkelerini kendi içlerine atarak veya sigara içerek kendilerine zarar verecek şekilde teskin etmeye çalıştıklarını ifade etmektedir ki bu da doğru bir öfke kontrol yöntemi değildir. Katılımcı erkeklerden üç tanesi ise öfkelerini karşı tarafa yönlendirdiğini ifade etmektedir ki bu da doğru bir davranış modeli değildir.

Bu sonuçlar araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin öfkeli olduklarının farkında olduğunu bize göstermektedir. Bu durum öfke kontrolü ve öfkeyle baş edebilme noktasında önemlidir. Çünkü sorunu ortadan kaldırabilmek için öncelikli olarak sorunu sorun olarak görebilmek gerekmektedir.

3) Eşiniz öfkelendiğinde size ve çocuklarınıza karşı tavrı nasıl olur?

Bu soruyu araştırmaya katılanların eşleri öfkelendiğinde kendilerine ve çocuklarına yani karşı tarafa karşı tavırlarının nasıl olduğunu anlamak için yönelttik. Böylece katılımcıların kendilerine yöneltilen saldırganlığın ve saldırganlık türünün farkındalık durumları tespit edilmek istenmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların tamamı eşlerinin/babalarının öfkelendiği zaman kendilerine karşı fiziksel ya da hakaret etme, bağırma şeklinde sözel şiddetine maruz

kaldıklarını ifade etmiştir. Bu durum katılımcı kadınların bir şekilde aile içi şiddete çeşitli sıklıklarda maruz kaldıklarını göstermektedir.

Araştırmaya katılan erkeklerden bir tanesi eşinin öfkelenmesinde öfkeyle olumlu bir şekilde baş etme yolunu tercih ettiklerini ifade etmektedir.

Araştırmaya katılan erkeklerden dördü eşlerinin öfkelenmesinde bunu belli etmediklerini ve bu durumun sebebi olarak da kendilerinin aile büyüğü olduğu için saygı duyulduğunu ifade etmektedir. Katılımcılarla yaptığımız mülakatta aslında kadınların öfkelerinin eşlerinden daha fazla şiddet göreceklere endişesiyle bastırıldığını anladık. Bu durum aslında katılımcıların ifadelerinden de çok net bir şekilde anlaşılmaktadır.

Diğer altı katılımcı ise eşlerinin/babalarının öfkelenmesinde bu öfkelerini bağırma, hakaret ve şiddet olarak yansıttıklarını ifade etmektedir.

Bu sonuçlar araştırmaya katılan kadın ve çocukların (erkek ya da kız olması fark etmiyor) sözel şiddete yoğunlukla maruz kaldığını, erkeklerin ise karşı taraf üzerinde kurmuş olduğu baskı sayesinde böyle bir olumsuzluk yaşamadığını göstermektedir. Bu durum ataerkil toplum yapısının kabul edilebilir olmayan doğal bir sonucu olarak görülebilir.

4) Öfkelenmesinde yoğunlukla öfkenizi yendiğinizi düşünüyor musunuz? Kendinizi nasıl sakinleştiriyorsunuz? (Örneğin kızma, bağırma, başkalarına ya da kendine zarar verme, içine atma)

Bu soruyu sormaktaki amacımız katılımcıların öfkeleriyle baş edebilme becerisine sahip olup olmadıklarını tespit etmektir. Araştırmaya katılan kadınlardan iki tanesi dini başa çıkma yöntemi (abdest alarak ve dua ederek sakinleşmeye çalışmak) kullandığını ifade etmektedir.

Katılımcı kadınlardan beş tanesi öfkelerini her ne kadar yendiklerini ifade etseler de bu öfkeleri nedeniyle fizyolojik ve psikolojik bir takım sorunlar yaşadığını ifade etmektedir. Katılımcılardan üç tanesi ise öfkesini bağırarak atmaya çalıştığını ifade etmektedir. Araştırmaya katılan katılımcılardan iki tanesi ise öfkelenmesi zaman bulunduğu ortamı değiştirme ya da yalnız kalma gibi yöntemlerle öfkeleriyle baş etmeye çalıştıklarını ifade etmektedir.

Bu sonuçlar araştırmaya katılan kadınlardan iki tanesinin dini başa çıkma iki tanesinin ise bulunduğu ortamı değiştirme şeklinde olumlu başa çıkma yöntemleri uyguladığını, diğer kadınların ise öfkeleriyle baş edebilme stratejilerine sahip olmadığını göstermektedir.

Araştırmaya katılan erkeklerden yedi tanesi eşlerine bağırıp hakaret ettiğini ifade etmektedir. Bu ise aile içi ilişkileri olumsuz yönde etkileyen bir durumdur. Araştırmaya katılan erkeklerden bir tanesi alkol alarak öfkesini yenmeye çalıştığını ifade etmektedir ki bu da olumlu bir baş etme yolu değildir. Katılımcı erkeklerden iki tanesi ortamdaki uzaklaşarak öfkesiyle baş etmeye çalıştığını ifade etmektedir. Katılımcı erkeklerden bir tanesi ise kendisinden ziyade kızının öfkeli olduğunu ve onun öfkesiyle baş etmeye çalıştığını ifade etmektedir. Bu sonuçlar araştırmaya katılan erkeklerden ikisi dışında diğerlerinin öfkelerini yenemediğini göstermektedir.

5) Öfkenizi yenmede ya da kontrol etmede dini argümanlardan/referanslardan yararlanıyor musunuz, yararlanıyorsanız bunlar nelerdir?

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini sakinleştirme ya da kontrol etmede dini argümanların etkili olup olmadığını etkili ise bunların neler olduğunu öğrenmek üzere yönelttiğimiz bu soruya kadın katılımcıların dokuz tanesi öfkelenildiğinde dini argümanlardan yararlandığını ifade etmiştir. Katılımcıların dini argümanlardan en çok dua etmek (yedi) ve euzu besmele çekmek (beş) suretiyle öfkelerini yatıştırdıklarını ifade etmişlerdir. Bunlardan birisi yalnızca dua ettiğini söylemiştir. Diğer bir kadın ise, duanın yanı sıra sabır dilediğini ve tevbe istiğfar ettiğini ifade etmiştir. Katılımcılardan dört kadın öfkelendiklerinde sakinleşmek için besmele çekip dua ettiklerini ifade etmiştir. Yine bir katılımcı kadında öfkelenildiğinde duanın yanı sıra Allah'a sığındığını ve 'la havle' çektiğini belirtmiştir. Katılımcı kadınlardan birisi besmele ve duayla beraber abdest aldığını ve tesbih çektiğini de bildirmiştir. Başka bir katılımcı kadın da öfke anında besmele çektiğini ve Kur'an okuduğunu ancak bunu her zaman yapamadığını açıklamıştır. Tek bir katılımcı kadın ise öfkelenildiğinde sakinleşmek için abdest aldığını belirtmiştir. Kadın katılımcılardan biri kendisiyle ilgili yorum yapmamış, annesinin sabrını ve yapılan hiçbir şeyin karşılıksız kalmayacağını söylemiştir. Kendisini zulmün karşılıksız kalmayacağı, Allah'ın hesap soracağı şeklinde teskin ettiği anlaşılmaktadır. Katılımcılardan bir kadın dini olarak herhangi bir şey yapmadığını ifade etmiştir. Katılımcılardan bir kadın fazla dini bilgisinin olmadığını, küçükken öğrendiklerini de unuttuğunu söylemiştir. Bu sonuçlar iki kadın hariç araştırmaya katılan diğer tüm kadınların öfkelerini kontrol etmek için dini referanslardan yararlandığı görülmektedir.

Erkek katılımcılardan altı tanesi öfkelenildiğinde herhangi bir dini argümandan faydalanmadığını ifade etmiştir. Biri öfkelenildiğinde Allah'tan korktuğu için bir şey yapmadığını ve "lâ havle" çektiğini belirtmiştir. Katılımcı erkeklerden biri

öfkelenildiğinde annesinin tavsiyesiyle besmele çekme, abdest alma ve ayaktaysa oturma gibi yöntemlerden fayda gördüğünü ama her zaman aklına gelmediğini ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden bir diğeri öfkelenildiğinde bir dönem namaz kıldığını bunun kendisini sakinleştirdiğini ancak kaçırdığı namazlar sebebiyle eşinin kendisiyle alay etmesinin büsbütün namazı terk etmesine neden olduğunu belirtmiştir. Katılımcı erkeklerden sadece birisi öfkesini yenmede dini argümanların oldukça etkili olduğunu ve öfkesini yenmek sakinleşmek için namaz kıldığını, Kur'an okuduğunu ve eşiyile çocuklarını Allah'ın emaneti olarak gördüğünü ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden diğeri bir tanesi de öfkesini yenmede dini argümanların kısmen etkili olduğunu ifade etmiş ancak hangi argümanlardan yararlandığını belirtmemiştir. Bu sonuçlar erkeklerin öfkelerini kontrol etmede çok fazla dini referanslara baş vurmadığını, kadınların ise daha ağırlıklı olarak dini referanslara başvurduğunu göstermektedir.

6) Eşiniz ya da çocuğunuz size öfkeli davrandığında siz nasıl karşılık verirsiniz?

Aile içinde iletişim becerilerinin öfkelenen kişiyi yatıştırma noktasında etkililiğini saptamak üzere katılımcılara yönelttiğimiz bu soruya. Mülakata katılan kadınlardan dördü eşe veya çocuklarının öfkeli davranışları karşısında sükûnetlerini koruyarak, sarılarak, iletişime açık yapıcı ve yatıştırıcı tavırlar ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Bu da bize öfkeli kişilerin öfkelerini teskin etmede karşılarındaki kişilerin tavırlarının önemini göstermektedir.

Mülakata katılan diğeri kadınların verdikleri cevaplardan tamamının öfkeli eş veya çocuklarına karşı olumsuz tavırlar sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Bunlardan bazıları problemi iletmemek ya da çocukların olumsuz etkilenmemesi için susup içine attığını, bazıları, şiddet görmekten korktuğu için sessizce ortamı terk ettiğini, ağladığını diğeri ise öfkeli eş veya çocuğuna kendilerinin de bağırıp hakaret ederek karşılık verdiklerini ifade etmişlerdir. Bütün bunlar karşımıza aile içinde iletişim becerileri gelişmemiş, gücün hakim olduğu bir aile profili çıkarmaktadır. İletişimin tamamen tıkanıdığı durumlarda öfke kaynaklı şiddet eğilimlerinin arttığı da verilen ifadelerden anlaşılmaktadır.

Mülakata katılan kadınlardan üçü eş veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında şiddete maruz kalmaktan korkup sindiğini, ağladığını ya da odasına çekildiğini söylemişlerdir. Bu ifadeler aynı zamanda bu kadınların öfkeli kişiler karşısında kendilerini hiç ifade edemeyen, çekingen ve çevrelerine karşı güvensiz kişilikler olduklarını ortaya koymaktadır.

Mülakata katılan kadınlardan bir tanesi eşi veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında evliliğinin ilk yıllarında karşılıklı anlayışla öfkelerini yatıştırırken ailenin aşırı müdahalesi sonunda her şeyden vaz geçip susma ve içine atma yolunu tercih etmiştir. Bu durum zamanla kendisinde tükenmişlik sendromu oluşturmuştur. Bu kadınlardan bir tanesi de problemi iletmemek ya da çocukların olumsuz etkilenmemesi için susup içine attığını, bazıları, şiddet görmekten korktuğu için ses çıkarmadan ortamı terk ettiğini, ağladığını bildirmiştir. Mülakata katılan kadınlardan üçü ise eşi veya aile üyelerinden herhangi birinin öfkesi karşısında kendilerinin de bağırarak karşılık verdiğini hatta birisi daha ileri giderek eşine hakaret ettiğini eşinin bunu hakettiğini, kendini koruma adına böyle davrandığını söylemiştir. Bütün bunlar bu durumdaki kadınların sağlıklı iletişim becerileri geliştiremedikleri, karşısındakini bırakın yatıştırmayı öfkelerini körükledikleri görülmektedir.

Bu soruya katılımcı erkeklerden sadece ikisi karşılarındakini sakinleştirmeye çalıştıklarını onların duygularını ifade etmelerine ortam hazırladıklarını ifade ederek öfke karşısında olumlu bir iletişim becerisi sergiledikleri anlaşılmıştır. Bir erkek katılımcı hasta olduğu için kendisine karşı öfkeli davranılmadığını bildirmiştir. Katılımcı erkeklerden sekizi ise kadınların korkup bir köşeye sinme veya içlerine attıkları ifadelerine paralel olacak şekilde eş veya çocuklarının kendileri karşısında öfkelenmeye hakkı olmadığını, onların öfkelerine karşılık kendilerinin daha çok kızıp terör estirdiklerini belirterek sağlıklı iletişimden uzak otoriter bir tavır ortaya koymuşlardır. Mülakata katılan erkeklerden ikisi babalarının kendilerine veya annelerine karşı despotça öfkelerini yönlendirmesine karşı çok sınırlendiklerini ancak karşılarındaki babaları olduğu için sessiz kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu durumun içten içe öfkelerinin kabarması ve hissettikleri kızgınlık ve kırgınlığın gençleri pasif intikam alma eylemine sürüklediği gözlemlenmiştir. Bu ifadeler kadınların erkeklere oranla öfkeye karşı daha olumlu bir tavır geliştirdiğini göstermektedir.

7) Aile içinde eşinize ya da çocuklarınıza öfkelendiğinizde bunu nasıl yansıtırsınız ve anne-babanıza öfkelenir misiniz, öfkenizi nasıl ifade edersiniz?

Katılımcılara aile içinde öfkelerini kime ve nasıl ifade ettiklerini tespit etmek üzere yönelttiğimiz soruya hem erkeklerin hem de kadınların büyük çoğunluğunun anne babalarına karşı öfkelerini yansıtmaktan kaçındıkları onlara duyulan öfkenin eş veya çocuğa yönlendirildiği saptanmıştır. Geleneksel aile yapısından kaynaklanan bu durum eş ve çocukların haksız yere öfkeye maruz kalmasına yol açmaktadır. Bu durum özellikle

genç erkeklerde babaya karşı içten içe öfke birikimi ve intikam duygularının yerleşmesine sebep olduğu gözlemlenmiştir.

Katılımcı kadınlardan ikisi eşlerine karşı öfkelerini belirtmenin işe yaramadığını, bu yüzden onları Allah'a havale ettiklerini bildirmişlerdir. Kadınlardan biri eşine karşı pasif tepki geliştirdiğini, çocuklarına öfkelenildiğinde ise konuşarak diğeri de dua ederek öfkelerini olumlu bir şekilde ifade ettiklerini bildirmiştir. Geçmişe dair içinde birikmiş büyük bir öfkesi olduğu gözlemlenen diğeri bir kadın da eşi hasta olduğu için Allah'a havale ettiğini belirtmiştir. Ancak bu durumun öfke konusunda onu rahatlatmadığı ortadadır. Katılımcı kadınlardan ikisi, konuşarak kendi duygularını ifade etmeye çalıştıkları ve ortamdan bir müddet uzaklaştıklarını bildirmişlerdir. Bu katılımcıların öfkelerini olumlu bir şekilde ifade ettiği söylenebilir. Olumlu ifade tarzı konuşma kendini anlatmaya karşılıkta duygularını anlamaya çalışma öfkenin yatıştırılmasında etkili yollardandır. Mülakata katılan kadınlardan ikisi özellikle babalarına karşı öfkelerini dışa vuramadıkları için ağladıklarını bildirmiştir. Üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin baskılanan öfke hiç bir şekilde insanın içinden çıkmadığını ikinci kadının ifadesinde de gözlemliyoruz. Anne babaların saygı çerçevesinde çocuklarının öfkelerini doğru bir şekilde ifade etmelerine ortam hazırlaması yetişkinlik dönemlerinde ruh sağlıkları ve iletişim becerileri açısından ne kadar önem arz ettiği ortadadır. Katılımcılardan bir kadın öfkesini gülme kriz şeklinde yansıttığını bildirmiştir. Katılımcılardan diğeri bir kadın öfkesini küsüp ağlayarak ifade ettiğini bildirmiştir. Mülakata katılan kadınlardan üçü de öfkelerini bağırarak, sinirlenerek yansıttıklarını ifade etmiş, birisi daha da öfkesine hakim olamayarak sinir krizi geçirebildiğini bildirmiştir.

Mülakata katılan erkekler öfkelerini anne ve babalarına karşı saygıdan veya çekindiklerinden dolayı ne kadar kızgın olurlarsa olsunlar belli etmemeye çalıştıklarını ifade etmişlerdir. Verilen ifadelerden anlaşıldığına göre ana babaya yansıtılmayan öfke bazılarında eş veya çocuklara bazılarında ise kendi içlerine atma şeklinde yansıtılmıştır. Eş ve çocuklara karşı hissedilen öfke ise bağırma, hakaret, tehdit, etrafı dağıtma, ekonomik, fiziksel ve duygusal şiddet, içine atma, intikam alma şekillerinden biri veya bir kaçını kullanarak yansıtılma yoluna gidilmiştir. Erkeklerden öfkesini olumlu bir tarzda yansıttığını ifade eden olmamıştır. Katılımcı erkeklerden altısı tanesi öfkesini bağırma, hakaret veya fiziksel, duygusal, ekonomik şiddet uygulama yollarından biri veya bir kaçını vasıtasıyla yansıttığını ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden sadece bir tanesi babasına karşı kötü davrandığını düşündüğü annesine bağırıldığını zaman zaman başkalarının

yanında küçük düşürme şeklinde öfkesini yansıttığını söylemiştir. Katılımcı erkeklerden ikisi olumsuz sonuçlara yol açacağı endişesiyle eş veya çocuklarına karşı öfkelerini belli etmediklerini, içlerine attıklarını ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden son ikisi ise babalarına karşı yansıtamadıkları ama içlerinde intikam duygusu uyandıran bir öfke biriktiğini bunun kendilerine zarar verdiğini ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bir erkek öfkesini eşine karşı küserek, çocuklarına bağırarak ya da ceza vererek ifade ettiğini anne babasına ise öfkesini belli etmediğini bildirmiştir.

8) Aile içinde sizi en çok neler öfkelenendirir?

Mülakata katılan katılımcıların öfkelerini harekete geçiren etmenleri tespit etmek amacıyla bu soruyu yönelttik. Kadın ve erkekler aile içinde kendilerini en çok öfkeleniren durumları; değer verilmeme, engellenme, önemsenmeme, iletişimsizlik, aşağılanma, geçmişte yaşanan olumsuzluklar, küçük düşürme, arkadan çekiştirme, çaresizlik, güvenin sarsılması, yalan, hayatına müdahale edilmesi, haksız eleştiri, endişe hissi, saygısızlık, otoritesinin önemsenmemesi, yasak konulması ve konulan yasağın ihlal edilmesi, çocukların gürültü yapması, yemeğin vaktinde hazır olmaması vb. olarak ifade edilmiştir. Kadınların tamamı psikolojik şiddete karşılık gelen durumları kendilerini en çok öfkeleniren şeyler olarak belirtmişler ve aynı zamanda psikolojik şiddetin kadınların sebep olduğu problemlerden biri olduğu gözlemlenmiştir.

Mülakata katılan kadın katılımcılar öfkelerini harekete geçiren etmenler olarak önemsenmeme, adam yerine konmama, aile ile ilgili konularda söz hakkı tanınmamasını belirtmiştir. Katılımcılardan dört kadın kendilerini en çok öfkeleniren şeyin geçmişte yaşadıkları olumsuz ve haksız davranışlar olduğunu söylemişlerdir. Bu davranışlar dövme, çocuklarını korkutma, pişirilen yemeğin beğenilmemesi, adam yerine konmama, vb. olarak belirtilmiştir. Mülakata katılan kadınların ikisi kendilerinde en çok öfkeye yol açan durumlar olarak aile içi iletişimsizlik ve aile içinde farklılıklara saygı duyulmamasını göstermiştir. Mülakata katılan kadın katılımcılardan ikisi ise kendilerini en çok başkalarının yanında eleştirilmek ve arkadan çekiştirme, engellenme ve alay edilmesinin öfkelenirdiğini ifade etmiştir. Katılımcılardan sadece bir kadın kendisine yalan söylenmesi ve güveninin sarsılmasını en çok öfkelenildiği iki durum olarak ifade etmiştir. Kadın katılımcılardan bir diğeri ise babasının huysuzluğuna öfkelenildiğini bildirmiştir.

Katılımcı erkeklerden yedi tanesi de aile içinde otoritelerinin sarsıldığına inandıkları, eleştirilmeleri ya da rahatlarının bozulması gibi durumların kendilerini çok

öfkelenmediğini belirtmişlerdir. Katılımcı erkeklerin ikisi ise özellikle babalarının annelerine karşı kötü muamelesi ve kendi hayatlarına müdahale edilmesine öfkelendiklerini ifade etmişlerdir. Bu erkeklerin ikisi de yirmili yaşlarda olması dikkat çekicidir. Katılımcı erkeklerden birisi ise, en çok kızının alkol alması ve geç saatlere kadar dışarda dolaşmasına öfkelenmediğini bildirmiştir.

9) Aile içinde şiddet uyguladığınız kişi var mıdır, varsa ne tür şiddet uyguluyorsunuz?

Araştırmaya katılanların öfkesini ifade ederken şiddet içeren davranışlarda bulunup bulunmadığını, eğer şiddet uyguluyorsa ne tür şiddet olduğunu öğrenmek üzere katılımcılara yönelttiğimiz bu soruya kadınların önceki sorulara verdikleri cevaplara bakınca bağırma, hakaret etme, alay etme gibi sözel ve psikolojik şiddet uyguladıkları gözlemlendiği halde şiddet uygulamadıklarını söylemeleri şiddeti sadece fiziksel şiddet olarak değerlendirdiklerini düşündürmektedir. Araştırmaya katılan kadınlardan dokuz tanesi aile içinde hiç kimseye şiddet uygulamadığını ifade etmiştir. Araştırmaya katılan kadınlardan üç tanesi ise öfkelenince sadece çocuklarına fiziksel şiddet uyguladıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcı erkeklerin ise beş tanesi aile içinde kimseye şiddet uygulamadığını ifade etmiş ancak bunlardan birisinin üniversite mezunu olmasına rağmen psikolojik şiddeti kabul etmediği görülmüştür. Katılımcı erkeklerin üç tanesi öfkelenmediğinde aile içinde sadece fiziksel şiddet, bir tanesi fiziksel ve psikolojik şiddet birlikte, bir tanesi psikolojik şiddet, bir tanesi de sözel şiddet uyguladığını ifade etmişlerdir.

10) Eşinizden veya çocuklarınızdan şiddet görüyor musunuz, görüyorsanız türü nedir?

Katılımcıların bir önceki soruyla beraber bu iki soruya verdiği cevaplar karşılaştırıldığında şiddeti uygulayanla şiddete maruz kalanların bu durumu farklı farklı yorumladıkları görülmüştür. Psikolojik ve sözel şiddet, bu şiddeti uygulayanlar tarafından şiddet olarak nitelendirilmemiştir. Yine aynı şekilde karşı tarafın hak ettiğine inanılan durumlarda davranışlarını şiddet olarak değerlendirmemeleri dikkate alınması gereken bir durumdur.

Katılımcı kadınların üç tanesi her ne kadar şiddeti uygulayan bunu şiddet olarak değerlendirmese de psikolojik ve ekonomik şiddete maruz kaldığını bildirmiştir. Katılımcı kadınların üç tanesi eşlerinden fiziksel şiddet gördüklerini belirtmiştir. Katılımcılardan dört kadın ise hayatlarının bir döneminde eş ya da babalarından fiziksel

şiddet başta olmak üzere her türlü şiddete maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılardan sadece bir kadın şiddet görmediğini ifade etmiştir.

Katılımcı erkeklerin aile içinde şiddete maruz kalma durumları incelendiğinde en çok psikolojik ve sözel şiddete maruz kaldıkları görülmüştür. Erkeklerden hiçbirinin fiziksel şiddete maruz kalmadığı gözlemlenmiştir. Bize bu durum geleneksel erkek egemen Türk aile yapısından kaynaklandığını düşündürmektedir. Katılımcı erkeklerden beş tanesi şiddet görmediğini söylemiştir. Bunlardan ikisi karşısındakilerin buna cesaret bile edemeyeceğini ifade etmiştir. Katılımcı erkeklerden altı tanesi psikolojik sözel ve ekonomik şiddete maruz kaldığını söylemiştir.

11) Eşiniz size öfkelendiği halde şiddet uygulamadığını fark ediyor musunuz, cevabınız evet ise, şiddet uygulamama nedeni dini duygulardan kaynaklanıyor olabilir mi?

Katılımcılara öfke kontrolü ve şiddeti önlemede dini argümanların etkisini test etmek üzere yönelttiğimiz bu soruya verilen cevaplar kadınlar ve erkeklerin eşlerinin dini argümanlardan yararlanıp yararlanmadığı ile ilgili görüşleri aşağıdaki şekildedir:

Katılımcı kadınların yedi tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenğinde dini başa çıkma yöntemlerini kullandığına şahit olduklarını belirtmişlerdir. Bunlardan üçü dini argümanlar/ dini başa çıkma yöntemlerini kullanmanın işe yaradığını, sakinleştiklerini, dördü ise işe yaramadığını gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Mülakata katılan kadınların beş tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenğinde dini hassasiyetleri olmadığı için bu argümanları hiçbir şekilde uygulamadığını belirtmişlerdir. Mülakata katılan kadınların bir tanesi ise eşinin öfkesini yenip şiddet uygulamamasında dini argümanların/ dini başa çıkma yöntemlerinin etkisi olabileceği gibi kendisinin ekonomik özgürlüğe kavuşmasının da etkisi olabileceği bu konuda tam emin olmadığını bildirmiştir.

Mülakata katılan erkeklerin ise yedi tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenğinde dini argümanları kullandığını ve sakinleşmelerine olumlu etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Mülakata katılan erkeklerin bir tanesi eşi öfkelenğinde dini argümanları kullansa bile olumlu her hangi bir etkisini göremediklerini ifade etmişlerdir. Mülakata katılan erkeklerin üç tanesi eşleri ya da anne babalarının öfkelenğinde dini argümanları kullanmadığını dolayısıyla sakinleşmelerinde dini argümanların her hangi bir etkisi olmadığını ifade etmiştir.

SONUÇ

Bu çalışmanın teorik kısmında öncelikle saldırganlık ve saldırganlıkla ilgili kuramlar, saldırganlığın şiddete dönüşmesi, psikolojik şiddet, aile üzerindeki etkileri, saldırganlığa ve sonucunda şiddete sebep olan öfke, öfkenin aile içi şiddet olarak yansımaları, öfke kontrolü ve aile içi psikolojik şiddeti önlemede öfke kontrolünün etkilerini akademik olarak araştırmanın yanında öfkeyi kontrol etme ve doğru yönlendirme noktasında dini referansların bir rolünü test etmek üzere on aileye (yirmiüç kişi) mülakat tekniğiyle açık uçlu sorular sorarak araştırmaya çalıştık. Teorik araştırma ve gerçekleştirilen mülakat sonucunda elde edilen bilgiler şunlardır:

Sonucu genellikle şiddete varan saldırganlık eğilimi bireylerde genetik olabileceği gibi sonradan da öğrenilebilmektedir. İster genetik ister sonradan öğrenilmiş olsun saldırganlık davranışlarının doğru yöntem ve tekniklerle şiddete dönüşmeden kontrol altına alınması mümkündür .

Çocukların küçük yaştan itibaren aile içi veya dışardan şiddete maruz kalması, şiddet içerikli film/çizgi film izlemesi kendisinde şiddet eğilimi varsa artmasına, yoksa şiddete meyiletmesine sebep olmaktadır.

Kontrol veya doğru ifade edilemeyen öfke aile içinde erkekten kadına daha çok fiziksel ve psikolojik şiddet, kadından erkeğe psikolojik şiddet, Bunda geleneksel, ataerkil Türk aile yapısının etkisi kadar erkeğin fiziksel olarak kadından güçlü olması da rol oynamaktadır. Saladırganlık ve öfke yetişkinlerden çocuklara ise ihmal ve istismar olarak yansıtılmaktadır. Çocuklarda travmaya sebep olan bu durumun olumsuz etkisi yaşam boyu devam etmektedir.

Psikolojik şiddete maruz kalanların bir çoğu -bunu şiddet olarak algılamasa bile - etkileri bakımından diğer şiddet türlerinden daha kalıcı ve yıpratıcı sonuçlar doğurduğu gözlemlenmiştir. Mülakata katılan katılımcıların çoğunun ”sizi en çok neler öfkelenendir” sorusuna psikolojik şiddeti çağrıştıran cevaplar vermesi dikkate değerdir.

Öfke ifade tarzları çocuklukta öncelikle aile bireylerinin ifade tarzları taklit edilerek geliştirilmekte, sonrasında ise çevre ve rol model olarak algılanan kişi ya da kişilerden etkilenecek pekiştirilmektedir. . Bu açıdan çocuğun küçüklükten itibaren şiddete maruz kalması veya duygularının zorla bastırılması özellikle ergenlikte öfke patlamaları, agresif, depresif ve asosyal davranışlar, şiddet eğilimi, ileriki yaşlarda ise bir çok fiziki psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir.

Öfke kontrol altına alındığında ya da doğru ifade edildiğinde kişiye enerji veren bir duygu olmasına rağmen sürekli, çok şiddetli, yoğun ve kontrol edilemez olduğunda hem öfkeyi yaşayan hem de yöneltildiği kişi açısından yıkıcı bir özelliğe sahiptir.

KontROLSÜZ öfke toplumsal ilişkilerde bir çok probleme yol açmasının yanında, şiddet olaylarının ortaya çıkması, aile bütünlüğünün bozulması sonucu boşanmalar, çalışma hayatında verim düşüklüğü ve fonksiyonelliğin bozulması, ruhsal ve fiziksel sağlığın bozulmasına da sebep olabilmektedir. Bu nedenle öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü ve doğru ifade edilmesi, öfkenin yöneltildiği kişi için de kendisine yönelen bu öfkeyle nasıl başa çıkabileceğini öğrenmesi oldukça önemlidir.

Öfke kontrol edilmesi ve doğru ifade etme becerileri geliştirilebilen bir duygudur. Ancak bu çok ciddi ve uzun vadeli çalışmaları gerektirmektedir. Öfkenin çift taraflı yıkıcı sonuçları ve toplum içinde yayılcı etkisi göz önüne alındığında öfke kontrolü çalışmalarının ana okullarından itibaren uygulamalı ders olarak müfredata girmesi toplumsal ve aile içi şiddeti önlemede oldukça etkili olacaktır.

Öfkenin başarılı bir şekilde kontrol altına alınmasında öfkenin ve ifadesinin ilk yaşandığı yer olarak özellikle anne baba arasında aile içi iletişim kanallarının sağlıklı çalıştırılması büyük önem arz etmektedir. Öfkenin ortaya çıkmasının en büyük nedeni de problem çözme becerisine sahip olamamak bir diğer ifadeyle sağlıklı iletişim becerisi geliştirememektir diyebiliriz.

Öfkeyi kontrol altına alma ve olası aile içi veya toplumsal şiddeti engellemede dini doğru anlamak ve onun önerdiği referansları yerinde kullanmak oldukça etkili yöntemlerdendir. Diğer taraftan kendini dindar olarak ifade edenlerden azımsanmayacak kadar çok kişinin hem ailesine hem de çevresine fiziki, daha çok da psikolojik şiddet uyguladığı ve bunu din adına yaptığı düşünüldüğünde dinin doğru algılanmasının önemi yadsınamaz. Özellikle İslam ahlak ilkelerinin çocukluk çağından itibaren doğru ve uygulamalı olarak öğretilmesi, içselleştirilmesi bu konuda en güzel rol model Peygamberimiz (sav)ve İslam büyüklerinin hayatından örneklerle zenginleştirilmesi öğrenilenlerin pekiştirilmesini sağlayacaktır. Yanlış dini algıların öfke ve şiddet konusunda nederece büyük felaketlere yol açtığı tarihen sabittir. Bu açıdan, öfke kontrolünde dini referansların olumlu etkisi ancak doğru bir dini ahlaki bilgi ile mümkündür.

Bu konuda dini referanslar ve bilişsel yöntemlerin harmanlandığı bir yöntem geliştirilerek daha etkili bir öfke kontrol teknikleri oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Abdulkaki, Muhammed Fuad. *el-Mu'cemü'l-Müfhehres li Elfâzi'l-Kur'ân'il-Kerim*. Kahire: Daru'l- Hadis, 1988.
- Akalın, Şükrü Haluk. Recep Toparlı ve Nevzat Gözaydın. *Türkçe Sözlük*, Ankara: Türk Dil Kurumu, 2009.
- Akdemir, Ayşegül. "Risk Altındaki Çocuklar ve Çocuk İstismarı". *Diyanet İşleri Başkanlığı Aileye İlişkin Sorunlar İstişare Toplantısı*. Der. İlker Çalışkan, Hasan Mollaoğlu, ve Muhammed Acar, 202-220. Ankara: 2009.
- Aktaş, Aliye Mavili. *Aile İçi Şiddet, Kadının ve Çocuğun Korunması*. Ankara: Elma Yayınları, 2006.
- Alberti, Robert ve Michael Emmons. *Mükemmel Doğrunuz*. çev: N. Çelebioğlu İstanbul: Nokta Yayınları, 2005.
- Altınay, Ayşe Gül ve Yeşim Arat. *Türkiye 'de Kadına Yönelik Şiddet*. İstanbul: TÜBİTAK Destekli Araştırma, 2008.
- Aral, Neriman ve Figen Gürsoy. "Çocuk Hakları Çerçevesinde Çocuk İhmal ve İstismarı". *Milli Eğitim Dergisi* 151, sy. 5 (2001): 27-54.
- Armağan, Eda. "Çocuk İhmâlî ve İstismarı: Psikoz Tablosu Sergileyen Bir İstismar Olgusu". *New/Yeni Symposium Journal* 45, sy. 4 (2007): 170-173.
- Arslan, Coşkun. Erdal Hamarta. Emel Arslan ve Yeliz Saygın. "Ergenlerde Saldırganlık ve Kişilerarası Problem Çözmenin İncelenmesi". *İlköğretim Online*, 9, sy.1 (2010): 379-388.
- Aslan, A.Esra ve Seyhan Sevinçler-Togan, "Duygu Yönetimine Bir Hizmet:Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi* 9, sy.2 (2009):369-400.
- ASPB. *Aile İçi Şiddetle Mücadele El Kitabı*. Ankara:T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 't.y.'
- ASPB. *Kadına Yönelik Şiddetle Mücadele Eylem Planı: 2012-2015*. Ankara: T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2012.
- ASPB *Türkiye 'de Kadına Yönelik Şiddet*, Ankara: Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü, 2009.
- Atatür, Burcu. "Öfke Duygusu: Öfke Nedir, Nasıl Ortaya Çıkar- Öfkenin Sebepleri ve Fonksiyonları- Öfke Yönetimi", *Tavsiye Ediyorum*, Erişim : 13 Ağustos 2019, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_6494.htm.
- Avcı, Raşit. "Ebeveynler Arası Çatışma, Akran ve Medya Etkileri İle Ergenlerdeki Şiddet Davranışı Arasındaki İlişkiler: Şiddete Yönelik Tutumların Aracı Rolü". Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2011.
- Aydın, Hayati. *Kur'an'da İnsan Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 1999.
- Aydın, İsmail Hakkı ve Can Hikmet Değirmenci. *Öfke Kontrolü Ve Motivasyon*. İstanbul: Girdap Kitap, 2016.
- Balkaya, Feza ve Nesrin H. Şahin, "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", *Türk Psikiyatri Dergisi* 14, sy. 3, (2003): 192-202.
- Baltaş, Zuhale ve Acar Baltaş. *Stresle Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.
- Baltaş, Acar. Uyumlu ve Doyumlu Bir Yaşam İçin Duygusal Zeka , erişim 20 Haziran 2013, http://www.baltas-baltas.com/web/makaleler/dz_3.htm.
- Bandura, Albert. *Aggression a Social Learning Analysis*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1973.

- Baçoğlu, Cengiz. “Saldırganlık Davranışının Biyolojik Belirleyicilerinin Araştırılmasına Yönelik Bir Çalışma”. Uzmanlık Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, 1998.
- Batıgün, Ayşegül Durak. “İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/ Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri”. *Kriz 12*, sy. 2,(2004): 49-61.
- Browne, Kewin ve Martin Herbert, *Preventing Family Violence*, New York: Wiley, 1997.
- Buhari, Ebu Abdillah Muhammed b. İsmail *el- Camii 's-Sahih*. thk.Muhammed Fuad Abdülbaki. Kahire: el- Metebetü's-Selefiyye, 1980/1400.
- Buğa, Ahmet ve Eyyüp Özkamalı. “Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 6*, sy. 2, (2010): 50-59.
- Burt, Sandra ve Linda Perlis, *Rehber Anne Babalar*. çev. Fatma Can Akbaş, İstanbul:Hayat Yayınları, 2003.
- Camuz, Funda. “Hatay-Samandağ İlçesinde Farklı Etnik Gruplarda Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet”. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, 2007.
- Cloud, Henry ve John Townsend. *Sınırlar*. çev. İpek İbik. İstanbul: Koridor Yayıncılık, 2009.
- Crime in England and Wales 2002/3, 7 issue 3, Ed.Jon Simmons ve Tricia Dodd, (London: Home Office Statistical Bulletin, 2003). 64. Erişim: 24 Mayıs 2019, <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20110218141841/http://rds.homeoffice.gov.uk/rds/pdfs2/hosb703.pdf>.
- Çağrıçı, Mustafa. Hayreddin Karaman. İbrahim Kâfi Dönmez ve Sadrettin Gümüş. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: DİB Yayınları, 2007.
- Çavun, Ebru. “Öfke”, *Mediko Sosyal Merkezi Gençlik Merkezi*. erişim 24 Mayıs 2018. <https://docplayer.biz.tr/11501039-Ofke-dr-ebur-cavun-mediko-sosyal-merkezi-genclik-danisma-merkezi.html>.
- Çelik, Hilal. “Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişilerarası Şemalarının İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, 2006.
- Çivitçi, Nazmiye. “Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği' nin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi*, 2, sy.22, (2007): 99-109.
- Ebu'l- Beka el- Kefevi, Eyyub b. Musa el- Hüseyini. *el- Külliyyat Mu'cemu fil-Mustalihat ve'l-Furuku'l- Lugaviyyu*. Beyrut: Müssetür- Risale, 1993.
- Efron, Ron Potter. *Her An Öfkeli misiniz*. çev: S. Eren. Ankara: HYB Yayınevi, 1997.
- Ekman, Paul. *Yalan Söylediğimi Nasıl Anladın?!*. çev. Erdem İlgi Akter. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2018.
- Erden, Nazif Kutay. “Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri”, Yüksek Lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2007.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev: S. Budak. İstanbul: Öteki Yayınları, 2007.
- Freedman, Jonathan L. David O. Sears ve Meril J. Carlsmith. *Sosyal Psikoloji*. Çev.; Ali Dönmez, İstanbul: Ara Yayınları, 1989.
- Fromm, Erich, *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*. çev: Şükrü Alpagut. İstanbul: Say Yayınları, 2016.
- _____ Erich. *Sevme Sanatı*. çev: Ö. Saatçi Karadana. İzmir: İlyas Yayınevi, 2013.

- _____ Erich. *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*. çev: S. Budak. İstanbul: Öteki Yayınevi, 1995.
- Gazioğlu, Elif. “Kadın Cinayetleri: Kavramsallaştırma ve Sorunlu Yaklaşımlar”. *Sosyal Politika Çalışmaları* 7, sy. 30 (2013): 89-100.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2002.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka*. çev: B. Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 2007.
- Göde, Osman, Firdevs Savi ve Sevil Savi. “Eğitim Bütünlüğü İçinde Sporun Duygusal İstismara Uğrayan Ergenlerin Benlik Kavramlarına Etkisi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (Özel Sayı)* 7, (2000): 22-34.
- Gökler, Bahar ve Yasemen Taner. “Çocuk İstismarı ve İhmali: Psikiyatrik Yönleri”, *Hacettepe Tıp Dergisi*” 35, sy. 2 (2004): 78-97.
- Greenberger, Dennis ve Christine A. Padesky, *Evinizdeki Terapist*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 2016.
- Güler, Nuran. Sultan Uzun. Zeynep Boztaş ve Sevinç Aydoğan. “Anneleri Tarafından Çocuklara Uygulanan Duygusal Ve Fiziksel İstismar/İhmal Davranışı ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 24, sy.3 (2002) 128-134.
- Güler, Nuran. Hatice Tel. Fatma Özkan Tuncay. “Kadının Aile İçinde Yaşanan Şiddete Bakışı”. *CÜ Tıp Fak. Dergisi* 27, sy 3 (2005): 51-56.
- Hogg, Michael A. ve Graham M. Vaughan. *Sosyal Psikoloji*. Çev: İbrahim Yıldız ve Aydın Gelmez. Ankara: Ütopya Yayınevi, 2007.
- Hökelekli, Hayati. *Çocuk Genç Aile Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Dem Yayınları, 2009.
- _____ Hayati. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Düşünce Kitabevi Yayınları, 2009.
- İrmak, Türkan Yılmaz. “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler”. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi SBE, 2008.
- İlkkaracan, Pınar. Leyla Gülçür. Canan Arın. *Sıcak Yuva Masalı: Aile İçi Şiddet ve Cinsel Taciz*. İstanbul: Metis Yayınları, 1996.
- İnan, Ali Naim. “Çocuk İhmal ve İstismarının Önlenmesi”. erişim 02 Ağustos 2015 www.sosyalhizmetuzmani.org/cocukistismariveonlenmesi.doc .
- İsfahani, Ragıp *el-Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*. İstanbul: Çıra Yayınları, 2012.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. *Yeni İnsan ve İnsanlar*, İstanbul: Evrim Yayınları, 1999.
- Kara, İlkey ve Gülsen Ülker. *Aile İçinde Kadına Yönelik Şiddetle Mücadelede Deneyimler Öncelikler İşbirlikleri Atölyesi*. Ankara: Kadın Dayanışma Vakfı Yayınları, 2007.
- Karaca, Mehmet ve Kasım Tatlılıoğlu. “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”, *International Journal of Social Science* 6, Issue 6 (2013): 1101-1123.
- Karakaş, Sirel. *Psikoloji Sözlüğü*. “İstismar”md. , erişim 1 Ağustos 2015, <http://www.psikolojisozlugu.com/child-abuse-cocuk-istismari> .
- Karal, Dilek ve Elvan Aydemir, *Türkiye’de Kadına Yönelik Şiddet*, Ankara: USAK Yayınları, 2012.
- Karslı, Necmi. “Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi (Erzurum Örneği)”. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, 2011.
- Kaymak Özmen, Suna. “Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları”. *AÜ Eğitim Bil. Fak. Dergisi* 37, sy. 2 (2004): 27-39 . Erişim: 23 Ocak 2018. <http://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423870024.pdf>

- Kesen, N. Feyzal. M. Engin Deniz ve Neslihan Durmuşoğlu. “Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma”. *Selçuk Üniversitesi SBE Dergisi* sy. 17, (2007): 353-364.
- Kılavuz, M. Akif, “Ergenlerde Özdeşleşme ve Din Eğitimi”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Der. Hayati Hökelekli, Ankara: Ankara Okulu Yayınları, (2002): 209-254.
- Kılıç, Melike Nur. “Kadına Yönelik Şiddet, Sosyo-psikolojik Arka Plan, Manevi Boyut, Hukuki Yaptırımlar”. Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2009.
- Kısaç, İbrahim. “Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri”. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi* 1, sy.1 (1999): 63-74.
- _____. İbrahim. “Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler”, *GÜ. Gazi Eğitim Fakültesi*. 25, sy.2 (2005): 71-81, erişim 21 Mart 2019, <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/download/article-file/77251>.
- Kocacık, Faruk. *Aile İçi İlişkilerde Kadına Yönelik Şiddet, Türkiye’den Örnekler*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2004.
- Koçak, Erhan. “Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, 2008.
- Korkmaz Barış. *Pediyatrik Davranış Nörolojisi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayınları, 2000.
- Kökdemir, Hülya. “Öfke ve öfke kontrolü” erişim 17 Mayıs 2016, https://issuu.com/21293684/docs/_fke_kontrol_.
- Köknel, Özcan. *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1996.
- _____. Özcan. *Kaygıdan Muthuluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1986.
- Kulaksızoğlu, Adnan. *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2015.
- Kur’an-ı Kerim.
- Kurtyılmaz, Yıldız. “Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler”. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, 2005.
- Lerner, Harriet. *Öfke Dansı*. Çev: Sinem Gül. İstanbul: Varlık Yayınları, 2016.
- Luhn, Rebecca R. *Kızgınlıkla Başa Çıkmak*. çev: Y. Orçan. İstanbul: Alfa Yayınları, 1999.
- MEB, Dergi. Erişim:02 Ağustos 2014. http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/151/aran_gursoy.htm.
- MEB, “Çocuk İstismarı”, erişim 02 Ağustos 2013, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/07/12/970601/icerikler/cocuk-istismar-nedir_602812.html.
- Mouzos, Jenny ve Catherine Rushforth, “Avustralya ‘da Aile Cinayeti”, Australian Government Australian Institute of Criminology, erişim: 24 Mayıs 2019, <https://aic.gov.au/publications/tandi/tandi255>.
- Müslim, Ebu Hüseyin b. Haccac el- Kuşeyri en- Neysaburi. *el- Camiu’s- Sahih*. thk. Muhammed Fuad Abdülbaki. Beyrut: Daru’l – Fikr, t.y.
- Ortak, Kadriye. “Kur’an-ı Kerim’e Göre Öfke”. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, 2012.
- Ovacık, Aslı Cennet. “Aile İçi Şiddetin Erkek Çocuğun Şiddet İçeren Suç İşleme Davranışına Etkileri”. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, 2008.

- Öğün, Tülin İçli. *Ailede Kadına Karşı Şiddet ve Kadının Suçluluğu*. Ankara: Kadın Statüsü ve Sorunları Genel Müdürlüğü Yayınları, 1995.
- Önal, Evren Evrim “Saldırganlık ve Saldırganlık Nedenlerine İlişkin Kuramlar”, erişim 12 Eylül 2012, https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_7195.htm.
- Öz, Selda ve Ferda Aysan. “Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma Ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi”. *MAE Üniversitesi Sosyal Bil. Enst. Dergisi* 4, sy. 6 (2012): 52-69.
- Özarslan, Selim. “Ahiret İnancının İnsanın Anlam Arayışına Müspet Katkısı”, Fırat Üniv. İlahiyat Fakültesi, sy.5 (2000):295-307 ,erişim 21 Nisan 2019, <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/37298>.
- Özdoğan, Öznur. “Kadına Yönelik Şiddete Manevi-Psikolojik Yaklaşım”. *Bilim Ahlak ve Sanat Bağlamında Çağdaş İslam Algıları Uluslararası Sempozyum, Samsun*, 2010.
- Özmen, Ahmet. “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler”. *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 39, sy.1 (2006): 41-56.
- Öztürk, Emine. “Türkiye’de Aile İçi Şiddet, Kadın Sığınma Evleri ve Din”. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2008.
- Page, Ayten Zara ve Merve İnce. “Aile İçi Şiddet Konusunda Bir Derleme”, *Türk Psikoloji Yazıları*, 22,sy.11 (2008): 81-94, erişim 23 Ocak 2018, http://www.aytenzara.com/wp-content/uploads/2012/02/Makaleler_TPD_AileİçiŞiddetKonusundaBirDerleme_Aralık_2008.pdf.
- Pınar, Nevin. “Görsel Medya ve Şiddet Kültürünün Orta Öğretim Öğrencileri Üzerine Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2006.
- Polat, Oğuz. *Çocuk ve Şiddet*, İstanbul: Der Yayınları, 2001.
- Puff, Robert ve James Seghers. *Öfke Kontrol Rehberi*. Çev: Betül Tamer, İstanbul: Olimpos Yayınları, 2016.
- Razi, Fahrüddin. *et-Tefsirü'l-Kebir, Mefatihü'l-gayb*. Kahire: Darü'l-Hadis, 2012.
- _____. Fahrüddin Muhammed. *Tefsîr-i Kebîr (Mefâtihi'l-Gayb)*, Trc. Kurul. c. I-XXIII. Ankara: Akçağ Yayınevi, 1988-1995.
- Resmi Gazete, “*Ailenin Korunması ve Kadına Yönelik Şiddetin Önlenmesi*”ne yönelik kanun, Kanun No:6284, erişim 18 Mayıs 2015, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2012/03/20120320.htm>
- Sayar, Kemal. *Ruh Hâli*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2006.
- _____. Kemal. *Yavaşla*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2015.
- Schwarz, Hans “The Interplay Between Science and Theology in Uncovering The Matrix of Human Morality”, *Zygon*, 23, Issue. 1 (1993): 62-81.
- Sealibi, Ebi Mansur Abdülmelik b. Muhammed b. İsmail. *Fıkhü'l-Luga ve Sırrü'l-Arabiyye*. Beyrut: Darü'l Kütübi'l-İlmiyye, 2013.
- Sır, Aytakin. İlhan Kaya. Cemal Kaya ve Yasin Bez. “Erken Yaş Evlilikleri: Diyarbakır Örneği”. *Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu Bildiri Kitabı*. Yayına Hazırlayanlar: Dolunay Şenol. Sıtkı Yıldız. Talat Kıymaz. Hasan Kala. I. 36-54. Ankara: Mutlu Çocuklar Derneği Yayınları, 2012.
- Sirel Karakaş, *Psikoloji Sözlüğü*, Erişim Tarihi: 2 Ağustos 2013, <http://www.termbank.net/psychology/1602.html>.
- Soykan, Çiğdem. “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz* 11, sy.2 (2003): 19-27.

- Subaşı, Nüket ve Ayşe Akın, “Kadına Yönelik Şiddet, Nedenleri ve Sonuçları”, Ankara: HÜKSAM, (2003), erişim: 12 Aralık 2018.
http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/kadina_yon_siddet.pdf.
- Suyuti, Ebu’l –Fadl Celalüddin Abdurrahman b. Ebi Bekr b. Muhammed el- Hodayri. *el- Camiüs- Sağır*. Trc.: H. Yıldız, Hüseyin Yıldız ve Zekeriya Yıldız. İstanbul: Ocak Yayıncılık, 2013. 1-7.
- Sütçü, Serap Tekinsav, Arzu Aydın ve Oya Sorias, “Ergenlerde Öfke Ve Saldırganlığı Azaltmak İçin Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği”, *Türk Psikoloji Dergisi* 25, sy. 66 (2010): 57-67.
- Şahin, Figen. “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Önlenmesinde Ekip Çalışması”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* 1, sy. 10 (2003): 46-47.
- Şahin, Hülya. “Öfke Ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri”. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* 6, sy.10 (2005): 1-22.
- Şimşek, Hasan ve Ali Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2003.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. *Aile İçi Şiddetin Sebepleri ve Sonuçları*. Ankara: T.C. 1995.
- T.C Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. “Aile İçi Şiddetin Sebepleri ve Sonuçları (Aralık 1993- Aralık 1994)”, Yayın no: 86, Ankara: 1995.
Erişim 12 Şubat 2018, <https://docplayer.biz.tr/327589-Aile-ici-siddetin-sebepleri-ve-sonuclari.html>.
- Tahiroğlu, Yolga ve ark., “Çocuk Psikiyatri Olgularında Aile İçi Şiddet Öyküsünün Sorgulanması”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, sy. 10 (2009). 71-76.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Dili*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2008.
_____. Nevzat. *Aile Okulu*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2010.
_____. Nevzat. *Makul Çözüm Aile İçi İletişim Rehberi*, İstanbul: Timaş Yayınevi, 2005.
_____. Nevzat. *Var mı Beni Anlamak İsteyen: Gençlik Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınevi, 2012.
- Tatlılıoğlu, Kasım ve Mehmet Karaca, “Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme”. *The Journal of Academic Social Science Studies* 6, Issue 6 (2013): 1101-1123.
- TDV İslam Ansiklopedisi, erişim tarihi: 28 Mayıs 2019,
<https://islamansiklopedisi.org.tr/atab-b-esid>.
- Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa b. Savre b. Musa b. ed- Dahhak es-Selemi ez-Zerir el- Bugi. *el Camiu ’s- Sahih Sünenü ’t- Tirmizi*, thk. Ahmed Muhammed Şakir, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1998.
- Törestad, Bertil. “What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger”, *Aggressive Behavior* 16, Issue. 1 (1990): 9-26.
- Ünsal, Artun. “Genişletilmiş Bir Şiddet Tipolojisi”. *Cogito (Şiddet Özel Sayısı)*, sy. 6-7 (1996): 143-164.
- Üzüm, İlyas. “Gazap”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, 13:436-437 İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1996.
- Vahip, Işıl ve Özge Doğanavşargil. “Aile İçi Fiziksel Şiddet ve Kadın Hastalarımız”. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2, sy. 17 (2006): 107-114.
- Wikipedia, “Çocuk İstismarı”, erişim: 7 Ağustos 2013,
http://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87ocuk_istismar

- Worchel, Stephen.Joel Cooper. George R. Goethals ve James M. Olson. “Agression: Harming Others”, *Social Psychology*, 303-333. CA: Wadsworth: Thomson Learning, 2000.
- Yalın, Mahmut ve Faruk Can. “Gençler Hayatı Nasıl Algılıyor?”. *Diyanet Aylık Dergi* sy. 183 (2007): 2-17.
- Yavuzer, Haluk. *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998.
- _____. Haluk. *Doğum öncesinden ergenlik sonuna... Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2008.
- Yazır, Elmalılı Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*, sd. İ. Karaçam, E. Işık, N. Bolelli ve A. Yücel. İstanbul: Zehreveyn Yayınları, c.1-10.
- Yeğin, Hüseyin İ. “Öfke Duygusu ve Dini Açıdan Baş Edebilme Yolları”. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 10, sy.2, (2010): 235-258.
- Yetim, Dilek ve Erkan Melih Şah. “Aile Hekimliğinde Kadına Yönelik Şiddete Yaklaşım”. *Aile Hekimliği Dergisi* 2, sy. 2 (2008): 48-53.
- Yılmaz, Türkan I. “Çocuk İstismarı ve İhmalinin Yaygınlığı ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler”. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, 2008.
- Yöndem, Zeynep Deniz ve Bayram Bıçak. “Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları”, *Uluslararası İnsan Bilimleri* 5, sy. 2 (2008): 1-15. erişim: 13 Mart 2018.
https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/161047/makaleler/5/2/arastirmx_161047_5_pp_1-15.pdf.

EKLER

EK-1. Mülakat Soruları

- 1) Yaşınız:
- 2) Cinsiyetiniz:
- 3) Eğitim Durumu-Meslek:
- 4) Çocuğunuz var mı?
- 5) Eşiniz ya da çocuğunuzla aranızda çıkan anlaşmazlıkları nasıl halledersiniz?
- 6) Öfkeli misiniz, öfkelendiğinizde ya da kızdığınızda tavrınız genellikle nasıl olur?
- 7) Eşiniz öfkelenğinde size ve çocuklarınıza karşı tavrı nasıl olur?
- 8) Öfkelendiğinizde çoğunlukla öfkenizi yendiğinizi düşünüyor musunuz? Kendinizi nasıl sakinleştiriyorsunuz? (Örneğin kızma, bağırma, başkalarına ya da kendine zarar verme, içine atma vb.)
- 9) Öfkenizi yenmede ya da kontrol etmede dini argümanlardan/refaranslardan yararlanıyor musunuz, yararlanıyorsanız bunlar nelerdir?
- 10) Eşiniz ya da çocuğunuz size öfkeli davrandığında siz nasıl karşılık verirsiniz?
- 11) A. Aile içinde eşinize ya da çocuklarınıza öfkelendiğinizde bunu nasıl ifade edersiniz? (anne babalara).
B. Anne-babanıza öfkelenir misiniz, öfkenizi nasıl ifade edersiniz? (çocuklara).
- 12) Aile içinde sizi en çok neler öfkelenendirir?
- 13) Aile içinde şiddet uyguladığınız kişi var mıdır, varsa ne tür şiddet uyguluyorsunuz?
- 14) Eşinizden veya çocuklarınızdan şiddet görüyor musunuz, görüyorsanız türü nedir?
- 15) Eşiniz size öfkelendiği halde şiddet uygulamadığını fark ediyor musunuz? Cevabınız evetse, şiddet uygulamama nedeni dini duygulardan kaynaklanıyor olabilir mi?

