

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

Çığdem Soykan*

ÖZET

Genel olarak ofke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir. Ofke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur. Ancak ofke kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir. Bu gün için ev içi şiddet olgularında, çocuk taciz ve istismarlarında, terör olaylarında, sokak kavgalarında ve trafikte sağlıklı olarak ifade edilemeyen ofke duygularının etkisi görülmektedir. Genelde insanlar ofke ile ilgili olarak ne kadar sıkıntıları olsa da genellikle bunu kabul edip konuyla ilgili yardım istemek yerine ofke ve benzeri duygularını daha çok bastırmaya, inkar etmeye ve yok saymaya çalışırlar. Bir çok çalışmada sağlıklı biçimde ifade edile-

meyen ve bastırılmaya çalışılan ofkenin ise kronik kalp damar hastalıklarına, baş ağrısına, yüksek tansiyona ve mide hastalıklarına yol açarak kişinin fiziksel sağlığı için ciddi tehditler oluşturduğu tanımlanmaktadır. Ofkenin ne bastırılması ne de inkar edilmesi sağlıklı ve etkili bir ifade yolu olarak görülmemektedir. Sonuçta her tür ofkenin kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi vardır. Dolayısıyla ofke organizmayı bir problem olduğunda uyarır ve kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminden kişiyi haberdar etmede etkin bir rol oynar. Ofkenin sağlıklı olarak yaşanıp ve yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.

Anahtar sozcukler: Ofke, saldırganlık, ofke ile baş-etme

Anger and Anger Management

ABSTRACT

Anger is an expression of emotion in response to unsatisfied wishes, unwanted

* Dr Psk Psikolojik Müdahale Değerlendirme ve Eğitim Merkezi Ankara

results and unfulfilled expectations. Similar to all other emotional expressions, anger is a natural and universal feeling that may improve communication if expressed appropriately. On the other hand, uncontrolled and destructive anger may lead to aggressive and highly disruptive behaviour. The impacts of uncontrolled anger can be seen domestic violence, child abuse, street and traffic fights. Overall, people usually do not ask for help when they feel that they have problems with their anger, instead, they prefer to suppress, deny or behave overtly aggressively. Unhealthy suppression of anger also causes many health problems including hypertension, headache and gastrointestinal symptoms. Neither suppression nor overexpression of aggression appears to be a healthy and efficacious means of expressing anger. Although anger is a signal for the organism that alerts itself for a danger or a problem, it may also alert the person himself about the destructiveness evoked by anger. In conclusion, anger should be experienced appropriately, be understood and managed accordingly.

Key words: Anger, Aggression, Anger management

GİRİŞ

Temel olarak öfke davranışı için çözüm arayan, kontrol edilmesi gerektiğini düşünen ve bunun için yardım arayan kişiler azınlıkta olmasına rağmen öfke, günlük yaşamımızda sanıldığından daha fazla etkin olmaktadır. Dünyanın bugün içinde bulunduğu zorlayıcı yaşam koşulları, güvenliğin ve sosyal güvencelerin yetersiz oluşu, ekonomik koşulların aileleri zorlaması insanları daha gergin, sıkıntılı, çaresiz ve engellenmiş hale getirmektedir. Kişiler bu engellenmelerin sonucunda kronik olarak uyarılmış ve gerilmiş hale gelebilmektedirler. Ancak, asıl sorun, günlük yaşamda bir çok sorunla karşılaşmaktan çok, kişilerin kendilerinde hissettikleri öfkenin şiddeti ve bu tür duyguları üzerinde ne kadar kontrol sahibi olduklarıdır. Öfke başlıca uç objeye ilişkin ortaya çıkmaktadır, kişinin kendisine, diğerlerine ve başına gelenlere yanı yaşıdığı dünyaya karşı.

Öfke başlıca uç objeye ilişkin ortaya çıkmaktadır, kişinin kendisine, diğerlerine ve başına gelenlere yanı yaşıdığı dünyaya karşı.

Sonuçta ortaya çıkışı nasıl olursa olsun, aslında öfke de diğer bir çok duygu gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen, kontrol edilebilen ve etkin bir biçimde kullanıldığında işe yarayabilen bir duygudur. Bu yazıda günümüz ortamında öfkenin nasıl bir sorun olarak ortaya çıkabileceği üzerinde durularak, öfkenin belirtileri, öfkenin nasıl ve niçin geliştiği ve öfke ile başetme yolları üzerinde durulmuştur.

Öfkenin Tanımı, Nedenleri, Anlaşılması

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir (Romas A ve Sharma M 2000). Bunun yanı sıra öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Martin R ve Watson D 1997). Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan bu duygu temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yönel-

diği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada ofkeyi yaşayan için, ofkenin kontrolu, ofkenin yoneldiği kişi için-se, gelen bu ofkeyle nasıl başedileceği önemli bir sorundur. Duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda yaşanan ofkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri goz onune alındığında ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Dilimizde, tam bir benzerlik gosteremeseler de kızgınlık ve ofke gibi kelimeler birbirlerinin yerine sıklıkla kullanılmaktadır (Bilge 1996). Bu tanımlamalara duşmanlık, hiddet ve şiddet gibi kavramlarda eklenebilseler de aslında, saldırganlık olarak tanımlanabilecek şiddet durumları ofkeninin davranışsal ve kontrolsuz olarak ortaya çıkması için kullanılırken, duşmanlık ise ofkenin daha çok kronikleşmiş haline işaret etmektedir. Literatürde Berkowitz (1993) duşmanca ve saldırgan davranışları benzer olarak değerlendirenken, Spielberger ve arkadaşları (1995) saldırganlığı ofkeden ve duşmancıl duygu ve tutumlardan ayrı olarak değerlendirmektedirler. Spielberger (1988) ofkeninin orta şiddette bir rahatsızlık ve uyarılma halinden yoğun bir husumet ve saldırganlık durumuna kadar değerşen

yoğunluklarda yaşanabileceğini duşunmaktadır. Ofkenin en tehlikeli sonucu olan şiddet içerikli davranışların, ofkenin yoğunluğu ile yakından ilgili olduğu açıktır.

Ote yandan, ofke, diğer duygularda olduğu gibi yargılanamaz. Bireyler, duygularına gore davranıp davranmayacaklarına kendileri karar verirler. Ofkenin tum olumsuz sonuçlarına karşın, aslında, kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici olan işlevleri, bu duygusal yaşantının, yaşamın devamı için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Doğada bir çok canlının yaşamını surdurebilmesi için, kendisi için var olan tehditlere karşı uyarılması ve kendisini korumak, yaşamda kalabilmek ve turunu surdurebilmek için saldırgan davranışlar gosterebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla ofke bir taraftan organizmayı bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da organizmanın kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda etkin bir rol oynar (Smith 1993). Ofkeyi ve gunluk yaşamımızdaki işlevini daha iyi anlamamızı sağlayabilecek bazı ozellikler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Ofke nedir, ne işe yarar?

- Ofke, son derece normal ve yaşamın surdurulmesi için gerekli bir duygudur.
- Ofke, duygusal bir tepkidir.
- Ofke, uyarıcı bir işarettir.
- Ofke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- Ofke, yeni oğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır.
- Ofke, sınırlandırılabilirdiği surece sağlıklıdır ve işe yarar.
- Ofke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.
- Ofkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrolu bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılabilir, ifade edilmeye çalışılan bir ofke duygusu etkin, işe yarayan, üretken bir durumdur. Oysa, kontrol edilemeyen, inkar ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeli taşımaktadır. Öte yandan ofke, Tablo 2'de görülen biçimde işlediğinde kişi ve çevresi için zararlı sonuçlarla yaşanabilecektir.

İlişki gibi ruhsal bozuklukların yanısıra, ağrılı ve kronik seyirli bir fiziksel hastalığa sahip olma da kişide kronik ofke duygularına neden olmaktadır.

Yoğun olarak yaşanan ofke duyguları, kişi için saldırgan davranış eğilimini harekete geçirebilmektedir. Saldırgan davranışlarda ise temel olarak başkalarına zarar verme niyeti söz konusudur ve hem sözel hem de sözel olmayan bi-

Tablo 2. Ofke ne değildir?

- Ofke bir problem çözme aracı değildir
- Ofke bir oç alma veya intikam yolu değildir
- Ofke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Ofke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Ofke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Ofke bir haklı olma yolu değildir

Ofke ile İlgili Duygular

Bilindiği gibi ofke ve diğer duygular arasında son derece karmaşık bir ilişki vardır. Ofkenin anksiyete, suçluluk, depresyon, bağımlılık ve cinsellikle ilgili gösterilmektedir (Byrne & Kelley 1981, Biaggio 1987, Riley ve ark 1989, Tangney 1996, Fava ve ark 1990). Aslında kızgınlık, ofke gibi duyguların daha çok ikincil duygular olduğu, kırılma, alınma, güvenme, anlaşılma, reddedilme, engellenme, korku, kaygı, hayal kırıklığı, yalnızlık gibi acı veren temel duygulara ikincil olarak oluştuğunun birey tarafından anlaşılması önemlidir (Gordon 1999). Ofke dile getirilmemiş veya anlaşılmamış, kabul görmemiş kızgınlıkların topluca yaşanması ve ortaya dökülmesi olarak da ortaya çıkabilir.

Bazı durumlarda ise altta yatan depresyon, yas bıpolar bozukluklar, madde ve alkol bağımlı-

çimlerde ortaya çıkabilir (Speilberger ve ark 1995). Saldırgan davranışlar söz konusu olduğunda ise artık bir kontrol kaybı söz konusudur. Ofke ve kızgınlık altında içsel bir duyguyken, saldırganlık gibi yıkıcı davranışlar haline dönüşebilmektedir. Saldırganlık söz konusu olduğunda ise ortaya çıkan sonuçlar çok daha ciddi olmaktadır. Bu nedenle, ofkenin belki de en istenmeyen biçimde ifadesi olabilen saldırganlık davranışlarının, öncelikle anlaşılması ve sonuçlarının kontrolü için çalışılması gereklidir.

Ofke ve düşmanca duygular ile ilgili olarak yapılan bazı yayınlarda, bu duyguların daha çok ofkenin kronik bir durumda yaşanmasına işaret ettiği düşünülmekte ve hostilité ile saldırganlığın birbirlerine çok benzedikleri ifade edilmektedir (Berkowitz 1993). Hostil ve ofkeli bireyler ciddi sağlık sorunlarına ve özellikle kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, yorgunluk ve anksiyete-

tenin eşlik ettiği psikosomatik bozukluklar, ulser ve baş ağrısı gibi hastalıklara yatkın görülmektedir (Friedman ve Rosenman 1974, Tavris 1989, Eliot ve Bre 1989). Friedman (1991) kolej yıllarında hostile ifadeleri yüksek olan bireylerin, 20 yıl sonra, değerlerine göre yüksek kolestrollü, aşırı kilolu ve yüksek tansiyonu olan, daha çok alkol ve kafein kullanan sigara içen ve genellikle daha çok suçluluk sorunu olan kişiler olduğunu göstermiştir.

Ofke Sırasında Ortaya Çıkan ve Ofkeyi Tanıtan Belirti ve İşaretler

Ofke açıkça ve doğrudan gözlenebilen sozel ve davranışsal belirtiler yoluyla gösterilebileceği gibi, yine davranışsal ya da sozel olarak, doğrudan olmayan yollarla da ifade edilebilir. Tokat atma, tekme atma, vurma, yüksek sesle konuşma, kutur etme ya da tehdit etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, isim takma, suçlama, alay etme, dedikodu yapma, şüphencilik, onyargıyla yaklaşma, öfke nobetleri geçirme gibi açıkça, kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevre-

ye zarar vermeyi istediğini gösteren sozel ve fiziksel tacizler genellikle ofkenin doğrudan görülebilen belirti ve işaretleri olarak tanımlanabilmektedir (Madlow 1972).

Başkalarından uzak durma ve onlarla işbirliğini red etme, sessizlik, unutkanlık psikosomatik hastalıklar, depresyon ve suçluluk duyguları, kazaya yatkınlık, işbirliğine karşı direnç bağımlılık davranışları, aşırı alttan alma, çekingen davranma, ağlama, şiddete ve şüpheye yönelik fantaziler içinde bulunma, yoğun bir rahatsızlık ve stress altında olma duygusu, mutsuzluk ve gerginlik, gücensizlik ve ruhsal acı çekme duygularının varlığı gibi belirtiler ise ofkenin dolaylı olarak ifadesini içeren belirti ve işaretlerdir (Madlow 1972, Hankins 1993).

Ofke Yonetimi

Ofke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri donulemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir. Bu nedenle yıkıcı ofkenin kontrol edilmesi gereklidir. Tablo 3'de ofke ile niçin başa çıkılması gerektiği anlatılmaktadır.

Tablo 3 Ofke ile niçin başa çıkmalıyız?

- Ofke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur. Ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir.
- Ofke çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sozel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar.
- Ofke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur.
- Ofke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır.
- Ofke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir.
- Ofkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma gücünü yitirir ve bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir.
- Uygun yollarla ifade bulamayan ofke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Özellikle immün sistem, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.

Ofkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için öncelikle varlığının kabul edilmesi ve tanınması gerekir. Ofkenin ifadesi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bazı kişiler bu tür duygularını sıklıkla bastırmayı, yok saymayı ya da inkar etmeyi tercih ederken, diğerleri ofkeyi bir süre bastırıp daha sonraları patlamalar şeklinde ifade eder. Bir kısım birey ise ofke ile davranmayı bir yaşam biçimi haline getirmiştir. Yukarıda sözü edilen davranışların varlığı genellikle ofkeyle başetmede kullanılan çözümlerin işlevsel olmadığını göstermekte ve bu tür tepkiler çoğunlukla ofke ve kızgınlığın sağlıksız biçimde ifade edildiğine işaret etmektedir. Bu biçimlerde ifade bulan ofkenin kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği açıktır.

Aslında ofkenin ifadesinde sadece ortaya koyma ya da bastırma tarzında iki seçenek yoktur, kişilerin kendi ofkelerini, kaynaklarını ve ofkeyi ortaya koyma biçimlerini anlaması çok

önemlidir. Ev ödevleri ve yaşantısal örnekler yoluyla bireylerin kendi ofkelerini tanıma ve anlama becerilerinin geliştirilmesine çalışılır. Ofkeli ve saldırgan davranışların bir problem çözme aracı, bir oç alma, intikam yolu, başkalarını suçlama, şiddet göstermeye veya suç işlemeye özür, başkalarını kontrol etme yolu ve bir haklı olma yolu olmadığına anlaşılmasına yönelik çalışmalar yapılır. Bu özelliklerin farkına varan bireyler ofkeyi işlevsel olarak kullanabilmekte ve daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi becerebilmektedirler. Genet olarak ofkenin uygun bir biçimde ele alınabilmesi konusunda yanı ofke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir. Burada önemli olan kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılabilir uygun yaklaşımın bulunmasıdır. Tablo 4'de daha çok ofke davranışını durdurmaya ve kontrol etmeye yönelik bazı öneriler sunulmuştur.

Tablo 4. Ofkeyi denetlemeye yönelik genel öneriler.

- Kendi ofkenizi tetikleyen durumları ve ofkenizin biçimini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın
- Kendinize, sızı sakinleştirecek cümleler söyleyin
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun. Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin
- Ofke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın
- Çevrenizdekileri, ofkeli olduğunuzunize ait bilgilendirin
- Kendinize zaman tanıyın. Eğer mümkün ise kendinizi ofkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın
- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın. olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin. kişiselleştirmekten kaçının

Ofke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmalar basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durmaktadır (Lando ve Donnerstein 1978, Zillmann 1979, Moon ve Eisler 1983, Aranson 1984, Lewis ve Bucher 1992) Bu tür yöntemlerde, kişinin ofkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik fantazilerin azaltılması ya da durdurulması, ofkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması ya da esprî yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflenmektedir. İstenmedik bir şekilde ortaya çıkan ofke davranışında, engellenmenin ve stresle başetme becerilerindeki sınırlılığın yetersiz olduğu durumlarda, stresle başetme, engellenmeye tahammülün artırılması ve gevşeme gibi yöntemler kullanılarak ofke davranışı kontrol edilmeye ve azaltılmaya çalışılmaktadır (Novaco 1975, Leventhal 1984, Meichenbaum 1985, Suinn 1990)

Ofke davranışlarının ortaya çıkışında, kişilerarası ilişkiye ait birçok sorunun ve yetersiz problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu durumda ofkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, güvengen (atılğan) davranışların kazanılması, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı, problem ve çatışma çözümleri, empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün artırılması gibi kişilerarası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimleri önemsenmektedir (Lerner 1985, Greenberg 1992)

Ofkenin azaltılmasında kullanılan bir diğer tür yaklaşımda düşünce-duygu ve davranış uç-

lusuna müdahale eden, bilişsel yöntem ve tekniklerdir. Bu müdahalelerdeki temel amaç daha çok ofke davranışına ait gerçekçi ve fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri belirleyerek, bunları gerçekçi ve fonksiyonel olan alternatif düşüncelerle değiştirmeye ve denetlemeye yöneliktir (Aronson 1984, Ellis ve Lange 1994, Ellis 1997)

Kişilerin kendi ofkelerini tanımlarının ve alttaki bir takım nedenleri fark etmelerinde ofke kontrolünde önemli olduğu düşünülmektedir (Tavris 1989, Maslin 1994, Tedeschi ve Felson 1994) Bu tür yöntemlerde, kişilerin bilinçaltı duygu ve isteklerine ait içgörü kazanmaları, suçluluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygularını, önyargı gibi tutum ve davranışlarını fark etmeleri ve değiştirmeleri için çalışılır.

SONUÇ

Ofke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece işlevsel olabilen bir duyguyken, kontrol edilemediğinde hem kişi hem de çevresi için oldukça zararlı olabilen bir duygudur. Öte yandan ofke ve ofkenin ifadesi hakkındaki bilgilerimiz çok sınırlıdır. Bu yazıda ofkenin nedenleri ve ofke yönetimi ana hatlarıyla ele alınmış ve konunun önemine dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Konuyla ilgili daha kapsamlı ve kullanılan yöntemlerin işe yararlığını araştıran çalışmalara her zaman için ihtiyaç olacağı açıktır.

KAYNAKLAR

- Aronson E (1984) *The social animal* W H Freeman & Co , New York
- Berkowitz L (1993) *Aggression Its causes, consequences and control* McGraw-Hill, New York
- Biaggio MK (1987) Therapeutic management of anger *Clinical Psychology Review*, 7, 663-675
- Bilge F (1996) *Danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri* Yayınlanmamış doktora Tezi Hacettepe Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Byrne D ve Kelley K (1981) *An introduction to personality* (3rd ed) Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ
- Eliot RS ve Breo DL (1989) *Is it worth dying for?How to make stress work for you-not against you* Bantam, New York
- Ellis A ve Lange A (1994) *How to keep people from pushing your buttons* Carol Press, Secaucus, NJ
- Ellis A (1997) *How to control your anger before its controls you* Carol Publishing Group, Secaucus NJ
- Fava M, Anderson K ve Rosenbaum J (1990) Anger attacks Possible variant of panic and major depressive disorder *American journal of Psychiatry*, 147, 867-870
- Friedman M ve Rosenman RH (1974) Type A behavior and your heart Fawcett Crest, New York
- Friedman HS (1991) *Hostility, coping, and health* APA, Hyattsville, MD
- Greenberg RP, Bornstein RF, Greenberg MD ve Fisher S (1992) A meta-analysis of antidepressant outcome under "blinder" conditions *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 60, 664-669
- Gordon T (1999) *Etkili anababa eğitimi* E Ak-say ve B Ozkan (Çev) Ya-pa yayınları, İstanbul
- Hankins G (1993) *Prescription for anger* Warner Books, New York
- Lando HA ve Donnerstein E (1978) The effects of a model's success or failure on subsequent aggressive behavior *Journal of Research in Personality*, 12, 225-234
- Lerner HG (1985) *The dance of anger* Harper & Row, New York
- Leventhal H (1984) A perceptual-motor theory of emotion In Berkowitz (Ed), *Advances in experimental social psychology*, Vol 13 (pp 117-182) Academic Press, New York
- Lewis WA ve Bucher AM (1992) Anger, catharsis, the reformulated frustration-aggression hypothesis, and health consequences *Psychotherapy*, 29, 385-392
- Madlow L (1972) *Anger How to recognize and cope with it* Schribners, New York
- Martin R ve Watson D (1997) Style of anger expression and its relation to daily experience *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (3),284-294
- Maslin B (1994) *The angry marriage Overcoming the rage, reclaiming the love* Hyperion, New York
- Meichenbaum D (1985) *Stress inoculation training* Pergamon Press, New York
- Moon JR & Eister RM (1983) Anger control an experimental comparison of three behavioral treatments *Behavior Therapy*, 14, 493-505
- Navaco R (1975) *Anger control The development and evaluation of an experimental treatment* Lexington Books, Lexington Mass
- Riley WT, Treiber, FA ve Woods MG (1989) Anger and hostility in depression *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(11), 668-674

Romas A ve Sharma M (2000) Practical Stress Management Allyn&Bacon, Massachusetts

Smith JC (1993) Creative stress management The 1-2-3 cope system Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ

Sunn RM (1990) Anxiety management training A behavior therapy Plenum Press, New York

Spielberger C (1988) State-trait anger expression inventory Psychological Assessment Resources, Orlando, FL

Spielberg CD, Reheiser, EC ve Sydeman SJ (1995) Measuring the experience, depression, and control of anger (Ed) H Kassimove, Anger

Disorders Definition, Diagnosis and Treatment Taylor & Francis

Tangney JP, Wagner P, Hill-Barlow D, Marschall DE ve Gramzow R (1996) Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan Journal of Personality and Social Psychology, 70(4),797-809

Tavris C (1989) Anger The misunderstood emotion Simon & Schuster, New York

Tedeschi JT ve Felson RB (1994) Violence, aggression, and coercive actions American Psychological Association , Washington, DC

Zillmann D (1979) Hostility and aggression Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ

Yazışma Adresi:

Dr Çiğdem SOYKAN
Psikolojik Müdahale, Değerlendirme ve Eğitim
Merkezi, Ankara
Uğur Mumcu Caddesi 13/1
Gazi Osman Paşa / ANKARA