

## **Öfkenin Nedenleri**

(Reşat ÖNDER)

Öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla değişmektedir. Meselâ, çocuğa itidâlini kaybettiren bir çok engeller ergenlik çağı gencine hiçbir şekilde etki yapmamaktadır. Fakat, çocuğun öfkelenmesi; onun herhangi bir çıkarının, plan ve hareketlerinin, yada niyetinin bir engel ile karşılaşılması halinde çocukluk çağından ergenlik yıllarına kadar aynen devam edecektir. Yine ergenlik çağında bu öfkelenme kendini zaman zaman göstermekten geri kalmayacaktır.<sup>1</sup>

Öfkenin sık rastlanan kaynaklarını, sosyal engellemeler, düş kırıklıkları, iğneleyici sözler, diğerlerince hor görülmek ve sosyal hırsların (ambition) önüne geçilmesi şeklinde özetleyebiliriz.<sup>2</sup>

### **1.Sosyal Engellemeler**

Elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varmamız, veya bir gereksinmemizin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duyguya **engellenme** (frustration) adı verilir... Kaygı ve engelleme çoğu kez bir arada olabilir. Kaygı daha çok geleceğe dönük, bir durumun veya davranışın ortaya çıkaracağı sonuçla ilgilidir ve bireyin kendisini muhtemel olumsuz bir durumdan korumasına yöneliktir. Engelleme, kızgınlık ve saldırganlık duygularının ağır bastığı bir süreçtir.<sup>3</sup>

Sosyal engellenmeler üçe ayrılır. 1-Gecikme, 2-Önleme, 3-Çatışma.

#### **a-Gecikme Engellenmesi**

Ön görülen süre içinde beklediğimiz olay olmazsa engellenme duygusuna kapılırız. Örneğin, oğullarına, kız istemeye giden ana-baba, “Allah’ın emri, peygamberin kavliyle, sizin kızı bizim oğlana istiyoruz” dedikten sonra, kız ailesi, “Biz bir düşünelim, taşınalım, size cevabımızı daha sonra bildiririz” demiş olsun. Farzedelim ki erkek ailesinin beklentisi bir hafta, yada en geç iki hafta içinde cevabı almak, kız ailesinin beklentisi ise, kızın bütün akraba ve büyüklerine danıştıktan sonra bir iki ay içinde erkek tarafına cevap vermek. Bu gecikmeden dolayı erkek tarafı engellenme hisseder ve büyük bir olasılıkla, istenmediklerini düşünür.<sup>4</sup>

#### **b-Önleyici Engellenmesi**

---

<sup>1</sup> JERSİLD, a.g.e., s.172.

<sup>2</sup> MORGAN, a.g.e, s.230.

<sup>3</sup> CÜCELOĞLU, a.g.e., s. 279.

<sup>4</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 280.

Bir amaca ulaşmayı önleyen, engel olan nedenler şu üç grupta toplanabilir: 1.Nesnel önleyiciler (obstacles) veya olaylar; 2.Sosyal ve yasal önleyiciler; 3.Kişiden kaynaklanan (personal) önleyeciler.

**b.i) Nesnel Önleyiciler ya da Olaylar:** Evinize girmek istiyorsunuz, ne var ki evin anahtarını dairede unuttuğunuzdan kapıyı açamıyorsunuz. Burada engel kapıdır.<sup>5</sup>

**b.ii)Sosyal ve Yasal Önleyiciler:** Üniversitede tanıştığı yabancı uyruklu bir kıza âşık olan genç, ana-baba ve bütün tanıdıklarının itirazlarıyla karşılaşılıyor. Burada engel bir sosyal değer ve anlayıştır.<sup>6</sup>

**b.iii)Kişiden Kaynaklanan Önleyiciler:**Bazı engellenmeler gerçekçi olmayan beklentilerden doğar. Kısa boylu olduğu halde profesyonel basketbolcü olmak isteyen genç, kendini engellenme duygusuna kaptırır. Burada engel kısa boylu olmaktır ve kişinin kendisinden kaynaklanmıştır.<sup>7</sup>

### **c-Çatışma**

Çatışma (conflict), birbiriyle uyuşmayan iki veya daha fazla güdünün aynı anda bireyi etkilediği anlarda ortaya çıkar; güdülerin türüne, şiddetine, içinde bulunulan ortama göre değişik görüntüler gösterir.<sup>8</sup>

Psikologlar üç tür çatışma tanımlarlar:

**c.i)Yaklaşma-Yaklaşma Çatışması:** Gerçekleştirmek istediğimiz iki amaç birbiriyle çatışma içindedir. Hem erken yatmak ve uzun süre uyuyarak dinlenmek, hem de o gece Tv.'deki programı seyretmek istiyoruz.... İki amaç bizim için olumludur, ne var ki birini seçmek zorunluluğu vardır.<sup>9</sup>

**c.ii) Kaçınma-Kaçınma Çatışması:** Üvey annesiyle hiç geçinemeyen bir kız düşünün. Mahallenin dul kasabıyla evlenmek istemediği gibi analığıyla da aynı evde kalmak istememektedir. Bu kız bu çatışmayı yaşamaktadır.<sup>10</sup>

**c.iii) Yaklaşma-Kaçınma Çatışması:** Sevdiği bir gençle evlenen ama ailesiyle de çok iyi geçinen ve mutlu olan genç kızın durumu buna örnektir. Hem genç erkeye kavuşmayı hayal etmektedir, hem de ana babasını terketmek istememektedir.<sup>11</sup>

### **2)Diğerlerinde Hor Görülmek**

Birey sosyal ortam içinde şekil almakta; sonra da sosyal ortama şekil veren bir unsur haline gelmektedir. Böyle olmakla beraber kişinin edindiği tavır, davranış ve değerler; içinde bulunduğu toplumunkiyle çatışır hale gelebilmektedir. Bu değerler çatışması içinde bireyler çatışır hale getiren iğneleyici sözler ve alay edici davranıştır. Doğrusu söylemek gerekirse alay

<sup>5</sup> CÜCELOĞLU, a.e.,s. 280.

<sup>6</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 281.

<sup>7</sup> CÜCELOĞLU, a.e.,s. 281.

<sup>8</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 282.

<sup>9</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 282.

<sup>10</sup> CÜCELOĞLU, a.e., s. 283.

<sup>11</sup>CÜCELOĞLU, a.e., s. 283.

edilen ile alay eden arasında şahsiyet bazında ciddi bir ilişki vardır. Prof. Dr. **Erol Güngör**'n dediği gibi: **“Başkalarına en çok saygı gösterenler insan tabiatını en iyi bilen, burada kendi benliklerini devamlı kollayan kimselerdir.”**<sup>12</sup>

İnsanları alaya alan, hakir gören, inciten tavır, davranış ve sözlerden kaçınmak kişiler arası ilişkileri düzeltmekle kalmıyor, uyumlu bireyleri kapsıyan bir toplum oluşturmaktır. Bunun aksini yapmak çatışan, öfkeli, hırçın, saygısız ve sevgisiz bireylerden oluşan, kaynayan bir toplum oluşumu demektir. Bireyler ve guruplar arasında veya bireylerin guruplar ile tavır ve değerler noktasında sürtüşme ve çatışması, medeni, fikri ölçüler içinde yapıldığı müddetçe sosyal gelişmeye, aksisi kaosa götürür.

### **3) Yazılı Ve Yazısız Normlar**

İsterse sosyal normlar olsun, isterse hukuk kuralları olsun, eğer bireylerin veya gurupların değerlerine ve haklarına karşı bir yaptırım öngörüyorsa öfkelere neden olabilmektedir. Bu öfke sosyal normlara ya da yasalara baş kaldırı sonra da çatışmayı getirir. Bu normlar medeni ölçüler içinde fikri planda tartışılıp yeniden düzenlenmesini gerektirir. Değişmeye kapalı normlar öfkeyi, öfkede toplumsal çatışmaları doğurur.

---

<sup>12</sup> GÜNGÖR, Ahlak Psikolojisi, a.g.e., s. 83.