

Dörtyol Rehberlik ve Araştırma Merkezi

E-bülten

Eylül 2018

# “Öfke Kontrolü ve Şiddet”



## Yönetim

**Sıdkı ARSLAN**

**Dörtyol RAM Müdürü**

## Düzenleme

**Zahide Sultan ABACIOĞLU**

**Psikolojik Danışman**

## Araştırma ve İçerik

**Zahide Sultan ABACIOĞLU**

**Nida ÖZALP**

**Ayşe Melda ÖZÜREN**

**Özge ALBAKIR YAVUZ**



Merhaba,

Onuncu bültenimizle sizlere ulaşmaktan dolayı mutluyuz.

2018-2019 Eğitim Öğretim Yılında Öfke Kontrolü ve Şiddet hakkında sizleri bilgilendirmeyi amaçladık.

Bu alanda yapılan akademik çalışmalarını sizler için kısaca derleyerek, bir farkındalık oluşturmaya çalıştık.

WEB sayfamızı ziyaret ettiğiniz için teşekkür eder; sağlıklı, mutlu ve başarılı günler dileriz.

**Sıdkı ARSLAN**

**Dörtyol RAM Müdürü**

Web	<a href="http://dortyolram.meb.k12.tr">http://dortyolram.meb.k12.tr</a>
Adres	Özerli Mah. 1 Nolu Çiftçiyolu Sk. No.19 Dörtyol/HATAY
Telefon	0326 713 23 33
e-posta	761093@meb.k12.tr

## Öfke

- A. Normal,
- B. Herkes tarafından hissedilen,
- C. Vazgeçilemeyen,
- D. Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- E. Saldırganlıkla aynı şey olmayan (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır.),
- F. Yukarıdakilerin hepsi.

Eğer cevabınız F ise, öfkenin herkes tarafından hissedilen normal bir duygu olduğunu kabul ediyorsunuz demektir. Öfke bir davranış değildir. Öfke hayatın bir parçasıdır ve toplumun bize öfkemizle nasıl baş edeceğimizi öğretmede pek başarılı olduğu söylenemez. Genellikle kızların öfkeli görünmesi hoş karşılanmazken, erkeklerin öfkelerini olumsuz davranışlarla dışa vurmaları teşvik edilir ve ödüllendirilir. Peki öfke nedir?

Öfke “Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri” olarak tanımlanabilir.



Öfke duygusu mantıklı olmak zorunda değildir ve kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, durumlara bile uygulanabilmektedir. Bir amaca ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilmektedir.

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin (örneğin, çocuk istismarı, aile içi şiddet, fiziksel ya da sözel saldırganlık, toplumsal şiddet) temelinde öfke vardır.



Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Arkadaşınız, anneniz, kardeşiniz, sokaktaki bir adam, öğretmeniniz gibi belli bir *insana* öfkelenebileceğiniz gibi; trafik sıkışıklığı, iptal edilen bir randevu gibi bir *olaya* da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel *kuruntularınız* sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkelenen bazı olayların *anıları* da sorumlu olabilir. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir.

## Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte hissedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusunda bilgi verir.

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- Stres ve gerginlik başlar,
- Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- Nefes alıp verme sıklaşır,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artar,
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

## Sağlığa Etkisi

Uzmanlar bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığını iddia ediyorlar. İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir.

Doğru ifade edilmeyen öfkenin yol açtığı fiziksel problemler arasında;

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Jenital ve böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Artirit,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Varolan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi,
- Duygusal rahatsızlıklar,
- ve intihar sayılabilir.





## **Öfke Duygusunun Nedenleri**

Alan yazın incelendiğinde öfkeye neden olan belli başlı durumlar olduğu belirlenmiştir. Bu durumlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

**a) Rahatsız edilme ve saldırı:** İnsanlar rahatsız edildiklerinde ya da saldırıya uğradıklarında kaynağa yönelik öfke duygusu açığa çıkar.

**b) Dürtüsellik:** İnsanlar fizyolojik olarak uyarıldıkları zaman, hangi heyecanı duyduklarını kestirebilmeleri için dış çevredeki ipuçlarına bakarlar. Sözü edilen ipuçları öfkeli olduklarını düşünmelerine neden olacak yönde ise öfke hissederler. Özellikle ergenler içinde buldukları dönemin bir getirisi olarak dürtüsel davranmaya eğilimlidirler.

**c) Engellenme:** Engellenme bireyin bir amacına ulaşmasının geciktirilmesi ya da önlenmesidir ve öfke duygusuna yol açar. Engellenme negatif enerji üretir ve bu enerji öfke duygusunun oluşmasına neden olur. Fiziki engeller, gerekli kaynaklardan yoksunluk, yasal ve sosyal kurallar, başkalarının aktif müdahalesi ve buna benzer bir çok durum öfke duygusuna neden olabilir.

**d) Düşük kendilik değeri:** Johnson, kendilik değerini; “Bireyin dünyada var olan bir insan olarak kendine duyduğu değer, saygı ve sevginin derecesidir” olarak tanımlar. Düşük kendilik değerinin öfke duygusu, davranım bozuklukları, suçlu davranış, sağlığı riske atacak davranışlar, madde kötüye kullanımı, çete üyeliği, erken yastaki hamilelik, intiharı yordadığı bulunmuştur.

**e) Özsaygının yüksek olması:** Alan yazında yapılan çalışmalar öz saygısı yüksek olan kişilerin genelde daha öfkeli olduklarını göstermektedir. Bu durum, özsaygısı yüksek olan öğrenciler eleştirildiğinde ortaya çıkmakta ve bu öğrenciler etrafındakilere düşmanca davranışa kaba ve işbirliğinden kaçınan kişilere dönüşmektedirler.

## Öfkenin Türleri

Öfke genellikle sürekli ve yıkıcı öfke ile anlık, durumluk ya da yapıcı öfke olmak üzere iki grupta toplanmaktadır. Aşağıda öfke türleri ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

b) *Anlık, Durumluk Ya da Yapıcı Öfke:* Ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Genel olarak öfke duygusunun haklı bir nedeni vardır. Anlık öfkede parasempatik sinir sistemi devreye girerek beyne, 'rahatla, sakin ol, tehlike geçti' mesajını verir. Bu şekilde öfke yapıcı olarak kullanıldığında zihinsel ve bedensel güç yaratır, kişide huzur ve esenlik duygusu oluşur.

a) *Sürekli Ya da Yıkıcı Öfke:* Bireylerde, 'öfkelenmeye eğilimli olma durumu' nu ifade eder. Enerji kaynakları savaşmak için hazırdır. Öfke düzeyi yüksek olduğundan kontrol etmek zordur. Öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkar. Öfke yıkıcı olarak kullanıldığından nefret, kin, düşmanlık, pişmanlık, üzüntü saldırganlık ve korku gibi duygular daha yoğundur. Durumun süreklilik arz etmesi hastalıklara yatkınlığı artırıp, hastalıkların kronikleşmesine neden olup beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir.



## Öfkemizi Boşaltmak İyi Midir?

Araştırmalar artık bunun çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Bazı insanlar bu inancı, diğer kişileri incitmek için verilmiş bir onay gibi algılamaktadırlar. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, kızgınlığınızı neyin tetiklediğini bulmanız ve kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz stratejileri geliştirmenizdir.



## Öfke Kontrolü

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir.



Genel olarak öfke kontrol yöntemleri; bilişsel, duyuşsal, duygusal ve davranışsal boyutları içerir.

## **Bilişsel Yöntemler**

Öfke kontrolünde bilişsel yöntemler denince akla, zihinsel anlamlandırma süreçleri ve düşünceler gelmelidir.

### **1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırp çağırarak ifade etme eğilimindedirler.

□ Kızgın olduğunuz zaman genellikle düşünceleriniz gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Bu tür düşünceleri fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin. Örneğin; kendi kendinize “Eyvah! Şimdi her şey mahvoldu!” gibi bir şey söylemek yerine, “Evet, çok can sıkıcı! Neden kızdığımı çok iyi anlıyorum. Ama dünyanın sonu değil ve buna kızmam, bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Kızgınlığınızın hangi düşünceyle arttığını ya da azaldığını görün.

□ Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla!” ya da “her zaman!” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Bu asansör asla çalışmaz!” ya da “Zaten her zaman telefon etmeyi unutursun!” gibi cümleler sadece hatalı değildir; aynı zamanda kızgınlık duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar ve siz durumla ilgili yargıyı vermiş olduğunuzdan, problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Örneğin, randevularına sürekli olarak geç gelen bir arkadaşınız olduğunu düşünelim. Hemen saldırmaya kalkmayın. Bunun yerine, neyi elde etmek istediğinizi, amacınızı düşünün. Sizin asıl istediğiniz arkadaşınızın randevuya sizinle aynı saatte gelmesi değil mi? O halde “Her zaman geç kalırsın! Tanıdığım en sorumsuz ve kayıtsız kişisin!” gibi yargılardan kaçının. Bu tür cümleler sadece arkadaşınızı incitmeye ve onun da kızmasına yol açacaktır. Ancak sorunun çözümüne katkıda bulunmayacak, hatta ilişkiyi bozarak zorlaştıracaktır. Bunun yerine; eğer bu arkadaşınız sizin için önemliyse, problemin ne olduğunu ortaya koyup her ikiniz için de işe yarayacak bir çözüm yolu bulmaya çalışabilirsiniz. Kendinize; öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmeyeceğini, kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olmayacağını, hatta daha da kötü hissedebileceğinizi hatırlatın.

Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Yıllarca dünyayı ve karşılaştığı olayları belli bir bakış açısıyla değerlendiren birine, yeni bir anlamlandırma biçimi kazandırmak uzun ve zorlayıcı bir çaba gerektirir. Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10'a kadar sayın. Bu arada olaya olumlu bakma konusunda kendinizi uyarın. Hem karşınızdaki kişiyi ya da kişileri kırmamış olursunuz, hem de kendinizi öfkenin zararlı etkilerinden korumuş olursunuz. “Öfkeyle kalkan, zararlı oturur” sözü, bu yöntemin tarihinin ne kadar eski olduğunu bize gösteriyor.

Tepki vermeden önce kendinize tanıyacağınız 15 saniyede hızlı bir değerlendirme yapabilirsiniz:

- Nerdeyim?
- Kimlerleyim?
- Neler oluyor?
- Zihnimden neler geçiyor?
- Olaya nasıl bir anlam verdim?
- Beklentilerim neler?
- Neler yapıyorum?

Günlük yaşamda, zamanı dondurup kendimizi değerlendirmemiz mümkün değil kuşkusuz. Ancak bu soruların tümünü olmasa bile, hiç değilse 2-3 tanesini kendimize sorabileceğimiz 15saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.





## 2. Problem Çözme

Sizi öfkeliendiren bir durumla karşı karşıya olduğunuzda, bunu sadece bir problem olarak düşünüp bir isim koymaya çalışabilirsiniz. İsimlendirdiğiniz problemi çözmeye çalışmak, ad koyamadığınız ve duygusal boyutu ile mantıksal boyutunu ayırtıramadığınız bir sorunu çözmekten daha kolaydır. Şimdi önce isim verme ve problemi tanıma sürecine bakalım:

### a. Problemi Belirleme:

- Problem hakkında bilgi toplama,
- Problemi alt problemlere indirgeme,
- Problemin bir yönünü seçip somutlaştırma,
- “Bu neden bir problem?” sorusuna cevap arama,
- “Kimin için bir problem?” sorusu üzerinde düşünme,
- “Bu probleme benim katkım ne?” (Bu konunun problem olmasına nasıl bir katkıda buldum?) sorusu üzerinde düşünme,
- “Başka kimin katkısı var?” (Bunun problem haline gelmesinde içten içe suçladığım birileri var mı, kimler?) sorusu üzerinde düşünme,
- “İdeal çözüm ne olurdu?” sorusuna cevap arama,
- “Nasıl bir sonuçla yetinebilirim?” sorusunu cevaplandırma.

İlk aşamada bu sorular üzerinde düşünerek, detaylarıyla birlikte problemin farkına vardıldıktan sonra ikinci aşamaya geçilebilir. Bu aşamaların tümünü mümkünse yazarak yapmak çok yararlı olacaktır. Sorunun tümüyle üstesinden gelene kadar yazdıklarınızı atmayın ve özellikle değerlendirme aşamasında tekrar onlara göz atın.

### **b. Seçenek Listesi:**

- Tüm seçenekleri sıralama: Aklınıza gelen ve çözüme yararı olabilecek tüm seçenekleri (saçma bile olsa) düşünün ve kaydedin.
- Listenize “kaçma” (görmezden gelme) seçeneğini yazmayı unutmayın. Bu çok doğal bir tepki ve sizin hakkınız.
- Kabullenme seçeneği de listenizde bulunması gereken alternatiflerden biri. Bazı sorunlar (özellikle sizin dışınızdaki insanların kişilikleriyle ilgili olanlar) çözülemeyebilir ve bu noktada durumu olduğu gibi kabullenmek çok gerekli ve rahatlatıcı bir çözüm yolu olabilir.
- ◆ Tüm seçenekleri sıraladığınız yazılı bir listeniz olsun.

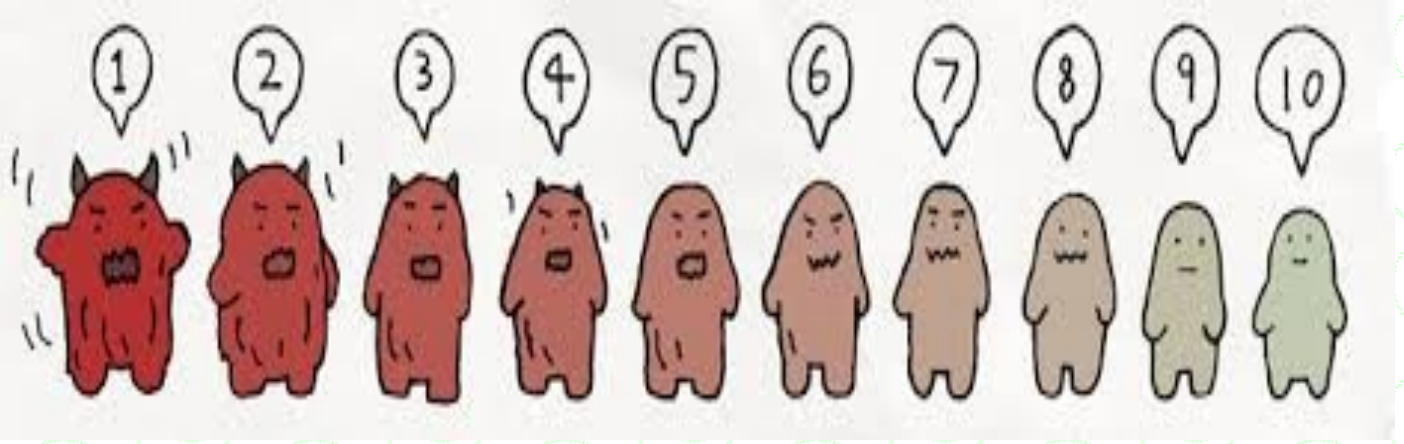
### **c. Plan Yapma:**

- Seçenek listenizin tüm alternatiflerini inceleyin ve aklınıza yatan, içinize sinen bir tanesi üzerinde karar verin.
- “Karar verdiğim seçeneği nasıl gerçekleştirebilirim?” sorusunu sorun kendinize ve buna verdiğiniz cevapları yazın.
- İhtiyaçlarınızın listesini çıkarın. “Bu sorunu, bu yolla çözmek için ne(lere) ihtiyacım var?” diye sorun kendinize ve ihtiyaçlarınızı sıralayın. Plan yapma aşamasında karşılaşacağınız engelleri de tahmin etmeye çalışmak yararlı olacaktır. “Beni ne engelleyebilir?” sorusunu sorun kendinize ve engel olarak karşılaşma olasılığınız olan her noktayı yazın.
- ◆ Bunlardan sonra kendinize bir eylem planı oluşturun. Yapacağınız her şey, yazılı olarak, adım adım belirlenmiş olsun.



#### d. Değerlendirme:

- Planınızı uygulamaya başladığınız andan itibaren değerlendirme yapmanız yararlıdır. Arada durup “Durum ne yönde değişti?” sorusuna cevap arayın.



- Bulduğunuz çözümün size neye malolduğunu kendinize sormanızda büyük yarar var. “Bana neye maloldu? Kazançlarım, kayıplarım neler?” sorularına cevap bulmaya çalışın. Bu sorulara verdiğiniz yanıtlar olumluysa planınızı uygulamayı sürdürebilirsiniz. Ancak size çok şeye malolduğuna ve kaybettirdiklerinin kazandırdıklarından çok olduğuna karar verirseniz ikinci aşamaya geri dönüp, yeni bir çözüm yolu bulmakta yarar var demektir. Bu durumda yeni bir plan yapıp uygulamak uygun olabilir.
- Yaptığınız planı uygularken elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın, ama yanıtları hemen bulamıyor ve sonuca hemen ulaşamıyorsanız kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna iyi niyetle yaklaşır, çabalar, “ya hep, ya hiç” tarzı düşünmez, elinizden gelenin en iyisini yapmaya gayret ederseniz, sabrınızın taşma ihtimali de düşük olur.
- Bazen kızgınlık ve engellenmişlik duyguları, yaşamdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. “Her problemin bir çözümü vardır!” Şeklindeki kültürel inançlarımız da, çözüm bulamadığımızda bu engellenmişlik duygularını artırır. Kızgınlık duyguları böyle durumlarda yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum, önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir ve yukarıda anlatıldığı gibi bir planlamayla problem çözme teknikleri kullanılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklanmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.

## Duyuşsal Yöntemler

- Biofeedback –Öfke durumunda vücudunuzun nasıl tepkiler verdiğini keşfederek, bunu fiziksel uyarılmanızı azaltmak, düşünce ve davranışlarınızı değiştirmek için bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.
- Alternatif uyarılma oluşturma – Öfke ya da fiziksel uyarılmaya muhalif başka bir uyarılma (örneğin, gevşeme ve espri) oluşturmak için öfkenizi bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.
- Uyarılmanın yönünü değiştirme –Öfkelendiğinizde yaşadığınız fiziksel uyarılmanın yarattığı enerjiyi, üretime dönüşebilecek önemli bir kaynak olarak kullanabilirsiniz.

## Duygusal Yöntemler

- Duyguların farkında olma – Duyguların doğru yöntemle ifade edilebilmesi için, öncelikle tanınmaları gerekir.
- Duyguları ifade etme – Duyguları olumlu yolla ifade etme becerisi.
- Olumlu etki yaratma – Kendinizi olumlu duygu durumunda tutun, çevrenizdekilerde olumlu etki bırakın, her günde olumlu bir olay bulun, yapabileceğiniz ölçüde yardım önerin ve nazik olun.

## Davranışsal Boyut

- Kendi öfke davranışını öğrenme – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışları belirleme.
- Verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma –Kendinizi kışkırtan ve yıkıcı davranışlardan uzak tutarak, öfkelenmekten koruyun.
- Davranış değiştirme: Yeni hareketleri kolaylaştırma – Öfkelendiğinizde sergilediğiniz olumsuz hareketleri daha olumlu olanlarla yer değiştirin.
- Öfkenin ABC'sini öğrenme – Bu yöntem size, öfkelenmenize yol açan sebepleri (Anger trigger),sizin davranışlarınızı (Behavior) ve davranışlarınızın sonuçlarını (Consequences) gözden geçirme ve yeniden değerlendirme fırsatı tanır.



## Şiddet

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılında yayımlanmış olduğu rapora göre; insan yaşantısının bir parçası olan şiddet, dünyanın her yerinde değişik şekillerde görülebilmektedir. Her yıl bir milyondan fazla kişi şiddet sebebiyle hayatlarını kaybederken, daha fazlası ölümcül olmayan yaralanmalara maruz kalmaktadırlar. Bu bölümde önemli bir halk sağlığı sorunu olan şiddet kavramsal olarak ele alınacak, nedenleri, tipleri ve şiddeti sürdüren faktörler gözden geçirilecektir.

### Şiddet kavramı

Şiddet sözcüğü Arapça kökenlidir. Türk Dil Kurumu şiddeti; bir hareketin, bir gücün derecesi, yeğlilik, sertlik; hız; bir hareketten doğan güç; karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma; kaba güç; duygu ve davranışta aşırılık olarak tanımlamıştır. Şiddetin Latince köküne baktığımızda violentia'dan geldiği görülür. Violentia, kişiliğe atıfta bulunur; sert ya da acımasız kişilik, güç anlamına gelir. Şiddet bir başkasına karşı olabileceği gibi intihar gibi eylemlerle bireyin kendisine yönelik de olabilir. Arapça'dan dilimize yerleşen şiddet, daha çok fiziksel yönü ile ele alınarak, can ve mal güvenliğine, kişisel alana, beden bütünlüğüne yönelik tehdit oluşturan eylemlerdir.

Şiddet tanımlarının tümü „kişinin bedensel ve/veya ruhsal bütünlüğüne zarar veren“ davranışın varlığına vurgu yapar. Buradaki zararın nesnel veya öznel ölçütlerinin neler olduğunun net bir tanımını yapmak zordur. Şiddet tanımı fiziksel zarar vermeden, sembolik zarar vermeye doğru genişleyen bir evrim geçirmektedir.

Genel olarak bakıldığında insanlık tarihiyle ortaya çıkmış olan şiddet kavramıyla ilgili zaman içinde pek çok tanım yapılmış olsa da bu tanımların ortak noktası kasıtlı ya da kasıtsız, bireysel ya da grup şeklinde, fiziksel ya da sembolik zarar vermektir.



## Şiddet Tipleri

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılında hazırlamış olduğu "Şiddetin evrensel bir sağlık sorunu" olduğunu bildiren raporda şiddet tipleri şu şekilde belirtilmiştir:

1. *Kendine yönelik şiddet*: Kendine yönelik şiddet intihar eğilimi ve kendini sakat bırakmaya yönelik zarar verme olmak üzere iki alt başlıktan oluşmaktadır.

2. *Kişiler arası şiddet*: Kişiler arası şiddet, genellikle ev içerisinde, aile içi ile yakın ilişki yaşanan kişiye yönelik şiddet ve toplumsal şiddet denilen evin dışında birbirlerini tanıyan ya da tanımayan, birbirleri ile ilişkisi bulunmayan bireyler arasında yaşanan şiddet olaylarını kapsamaktadır.

3. *Toplu şiddet*: Toplu şiddet sosyal, politik ve ekonomik şiddet olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Sosyal şiddet, organize olmuş gruplar tarafından gerçekleştirilen suça yönelik saldırıları, terör eylemlerini ve iş yerinde çalışanlara yönelik psikolojik şiddeti içerirken, politik şiddet, savaşları, savaş sırasındaki çatışmaları, devletin şiddet içeren davranışları ve geniş gruplar tarafından gerçekleştirilen benzer davranışları içerirken, ekonomik şiddet, ekonomik kazanç içeren ve geniş gruplar tarafından yapılan saldırıları içermektedir.





## Şiddetin Çeşitleri

### Fiziksel Şiddet

Kaba kuvvetin bir korkutma, sindirme ve yaptırım aracı olarak kullanılması fiziksel şiddet olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel gücün kullanıldığı durumlar; fiziksel şiddet, itmek, tokat atmak, ısırarak, boğmaya çalışmak, tekmelemek, yumruklamak, eşya fırlatmak, bıçak veya silah gibi aletlerle tehdit etmek, işkence yapmak gibi daha çoğaltılabilecek örnekleri kapsamaktadır Fiziksel şiddet insanın bütünsel yapısını tehdit eden ve hatta hayatın sonlanmasına kadar varan bir boyuttur.



### Sözel Şiddet

Sözel şiddet: “Sözel zorbalık taciz edici telefon konuşmaları, parasını veya eşyalarını zorla alma, şiddet tehditleri ile korkutma, ad takma, ırkçı ifadeler, aşağılayıcı alay ifadeleri, küfür etme, hakkında yalan ve incitici söylentiler çıkarma gibi davranışlardır. Genelde herkesin kullandığı sözel şiddet, aynı oranda sözel şiddete maruz kalanlar tarafından önemsenmediği için bu durum bir şikayet konusu olmamaktadır.

### Ekonomik Şiddet

Ekonomik açıdan başkasına ihtiyacı olan kişinin bu konuda ihtiyaçlarını karşılayacak paradan mahrum bırakılması, bir kişinin diğer bir kişi üzerinde baskı kurarak ya da zorla parasına el koymak , ebeveynlerin çocukların temel yaşamını devam ettirebilmesi için gerekli olan parayı vermemesi, istemediği bir işte zorla çalıştırmak gibi durum ve davranışlar ekonomik şiddet olarak adlandırılmaktadır.



## Duygusal Şiddet

Psikolojik şiddetin bir diğer boyutu duygusal şiddettir. Tehdit, korkutmak, terk etmekle tehdit etmek, para ve gereksinim duyulan ihtiyaçlardan mahrum bırakmak, aile ve sosyo-kültürel çevre ile ilişkisini keserek yalnızlığa itmek, yakınındaki bir başkasına ya da etrafına şiddet uygulayarak korkutmak, hakaret ederek, aşağılayarak küçük düşürmek, muhatabın kendisine olan özgüvenini yok etmek olarak sıralanan eylemler duygusal şiddet olarak tanımlanmaktadır. Şiddetin her türü psikolojik sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Duygusal şiddet özellikle az gelişmiş toplumda ve gelişmekte olan toplumlarda kadına yönelik daha fazla uygulanmaktadır.



## Cinsel Şiddet

Cinselliğin bir tehdit, sindirme ve kontrol etme aracı olarak kullanılması cinsel şiddet olarak tanımlanmaktadır. Kadına cinsel bir nesne gibi davranmak, aşırı kıskançlık ve şüphe, cinselliği bir cezalandırma yöntemi olarak kullanmak, aldatmak, kaba kuvvet ile cinsel birlikteliğe zorlamak, duygusal şiddet uygulayarak cinsel birlikteliğe zorlamak, tecavüz etmek, istenmeyen cinsel pozisyonlara zorlamak ve fuhuş için zorlamak gibi davranışlar, cinsel şiddetin varlığına işaret eden davranışlardır. Cinsel şiddet evliliklerde çok görülmesine rağmen maruz kalanlar tarafından söze vurulmamaktadır.

## Yararlanılan Kaynaklar

Açıkgöz H, O. “Zonguldak İl Merkezinde Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Yaygınlığı, Şiddet Türleri, Şiddet Algısı Ve Kadınların Şiddete Yönelik Tutumları”. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi, Zonguldak, 2014.

Dayıoğlu, İ, E. “Ebeveynlerde Kişilik Tipolojisi İle Şiddet Davranışı Ve Şiddet Eğilimi Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2017.

Kökdemir, H. (2013). Öfke ve Öfke Kontrolü. *Pivolka*, 3 (12).

Tuna, D. “ Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi ”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2012.