

ÖFKE YÖNETİMİ

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, tuttuğunuz takımın kaybetmesi gibi olaylara da öfkelenebilirsiniz. Öfkelenmenizden kendi kişisel kuruntularınız sorumlu olabileceği gibi, daha önceden başınızdan geçmiş ve sizi öfkelenmiştir 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.

Psikologlara göre, öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

- Biliş – O andaki düşüncelerimizdir.
- Duygu – Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.
- İletişim – Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
- Etkileniş – Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
- Davranış – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

Öfkenin ifadesi

Sağduyumuz, öfke duygumuzu nereye kadar götüreceğimiz konusunda önümüze sınırlar koymaktadır. Ancak afetler sırasında yaşanan panik ve şok karşısında her şey karmakarışık olabilir. En başta artık hayatımız karmakarışık olmuştur. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; ifade etme, bastırma ve sakinleştirmedir.

Öfkeyi saldırganlıkla değil de sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. Bunu yapabilmek için, istediklerimizin ne olduğunun farkına varmalı, bunları açık ve karşımızdakini incitmeyecek bir şekilde aktarmalıyız.

İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığınızı içinizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatinizi daha olumlu bir şeye yönlendiriyorsanız, bu yolu kullanıyorsunuz demektir. Bu bazen işe yarasa da sürekli olarak bu yolu kullanmak, çok sağlıklı olmayabilir.

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr

0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



İ.V.A.S.
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Eğer kızgınlık doğru bir biçimde ifade edilemezse, bir süre sonra bu duygu kişinin kendisine döner ve yüksek tansiyon, psiko-somatik rahatsızlıklar (ülserler, alerjiler vb.) ya da depresyon gibi sorunlara yol açabilir.

Öfke yaşadığınızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçeneğinizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz.

Öfke Durumunda Vücut Tepkileri

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişimlerle 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.

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr

0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Öfkemizi Boşaltmak İyi Midir?

Psikologlar 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.

Öfkenin Yönetimi

Öfke yönetimi tekniklerinin amacı, ; 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.

Siz de kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz; onlardan kaçınamazsınız; onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Eğer zaman zaman kontrolü kaybettiğiniz oluyorsa ya da kaybedeceğinizden korkuyorsanız, bir psikologdan yardım isteyebilirsiniz.

Hangi Yöntemler Öfkenizin Taşmasını Önler?

Gevşeme:

Derin derin nefes alın, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışın. Bu sakinleşmemize yardımcı olur.

Deneyebileceğiniz bazı basit yöntemler şunlardır:

♣ Karnınızı dolduracak şekilde derin nefesler alın; göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil, karnınız şişmelidir.

♣ Derin nefeslerinizi alırken, kendi kendinize tekrar tekrar "Gevşe!" ya da "Sakin ol!" diyerek telkinde bulunun.

♣ Hayal ederek sizi gevşetecek bir yer ya da ortamı düşünün ve gözünüzün önüne getirmeye çalışın. Geçmişte çok sakin olduğunuz bir yeri hatırlayın.

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA

0 346 227 37 71

MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



İ.V.A.B.
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu teknikleri her gün pratik yaparak ezberlerseniz, daha sonra karşılaşacağınız gergin ortamlarda otomatik olarak uygulayabilirsiniz.

Düşünceleri Değiştirme

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirin.

Örneğin kendi kendinize, "Eyvah, her şey mahvoldu!" gibi bir şeyler söylemek yerine, "Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek." diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin 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. "Hiç bir şey asla düzelmeyecek " ya da "Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum." gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize "Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını" hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yönetime başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır.

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner.. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talepkar özelliklerinin farkına varmalı ve "beklentileri"ni, "arzular"a dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, "Bana verilmeli" ya da "Benim olmalı" demek yerine, "Bana verilmesini isterdim." diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

Problemi çözme

Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda

bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama, yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın.

Daha iyi iletişim

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyse, ilk yapacağınız şey ;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir.

İletişim yöntemleri:

- **Atılganlık** (kendini ifade etme) – Size gereksinimlerinizi ve meşru haklarınızı kabul edilir yollarla ifade etme becerisini öğretir.
- **Dinleme** – İletişim kanallarınızı açık tutmanızı sağlar.
- **Tartışma** – İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir.
- **Eleştirme** – Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir.
- **Yansıtma** – Kişinin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir. Tanımlandıktan sonra, kabul edilemez olan davranış özel olarak açıklanır. Durum somut ve açık olarak ifade edilir.
- **Övme** – Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır.

Mizah kullanın

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar.

Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o "şey" ya da "öyle" olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, "muşmula" ya da "odun kafalı" gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış ya da odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilerseniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz. Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir.

Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, "Her şey benim istediğim gibi olmalı!" dır. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine ya da engellenmelerine yol açan her türlü olay/durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil!

Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm dünyanın sahibi gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talepkar olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da fark edeceksiniz.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.

Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülererek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Çevrenizi değiştirmek;

Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan "şeylerin" yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz.

Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir.

AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr

0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Önerilerimizi Gerçek Hayattan Örneklendirelim:

♣ Zamanlama: Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

♣ Kaçınma: Eğer çocuğunuzun odasındaki dağınıklık odanın önünden her geçişte "kafanızın tasını attırıyorsa", kapıyı kapatın. Sizi öfkelenen şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. "Ama, öfkelenmemem için çocuğumun odasını temiz tutması gerekir." demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakın tutabilmektir.

♣ Alternatifler bulun: Eğer her hafta sonu arkadaşlarınızla buluşmaya giderken yoldaki trafik sizi engellenmişlik ve öfke duyguları içinde bırakıyorsa, bunu çözmeyi iş edin. Elinize bir harita alıp aynı yere farklı, belki daha uzun ama daha rahat, manzaralı, hoş bir yoldan gitmeyi ya da evden daha erken/geç çıkmayı deneyin.

Danışmanlığa İhtiyaç Duyuyor Musunuz?

Eğer öfkenizin, kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız, ev ve iş hayatınızın önemli boyutları bu duygudan etkileniyorsa, bir psikoloğun danışmanlığına başvurabilirsiniz.

Unutmayın, öfkeyi yok edemezsiniz, tüm çabalarınıza rağmen sizi öfkelendirecek olaylar olacaktır.

Yaşam her zaman için engellerle, acılarla, kayıplarla ve diğer insanların onlardan beklemediğiniz davranışlarıyla dolu olacaktır.

Bunu değiştiremezsiniz. Ama bu olayların sizi etkileme biçimini değiştirebilirsiniz. Kızgınlık ve öfke tepkilerinizi kontrol ederek, uzun vadede onların sizi daha mutsuz kılmasını önleyebilirsiniz.

Hazırlayan: **Savaş SESLİ**
Psikolojik Danışman

KAYNAKÇA

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. PIVOLKA, 3(12), 7-10.
TÜRK PSİKOLOGLAR DERNEĞİ BÜLTENİ