



OSMANGAZI REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞUBAT 2019 BÜLTENİ

ÖFKE YÖNETİMİ

Öfke Nedir ?

Öfke orta derecedeki bir irritasyondan ,aşırı yoğunluklara ulaşabilen içinde agresyon barındıran bir duygu durumudur. Bu irritasyonu beklentilerimizin gerçekleşmemesi, hayatımıza dair hissettiğimiz çeşitli doyumsuzluklar ve mutsuzluklar, hayatta istemediğimiz veya hak etmediğimizi düşündüğümüz çeşitli durumların karşımıza çıkması, hayattaki zorluklara karşı genel tahammül ve tolerans düzeyimizin azalması veya hiç farkında olmadığımız, bilinçaltımıza bastırduğumuz psikolojik ve kişilik sorunlarımızın içimizde derin bir boşluk ve tatminsizlik yaratması gibi çeşitli sebepler oluşturabilir. Bu duygu durumu vücudumuzda simültane olarak başka fizyolojik ve biyolojik değişimlere yol açar.

*Öfke içten veya dıştan gelen, gerçek veya gerçekdışı bir sebepten dolayı tetiklenebilir.

*Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.

*Öfke, duygusal bir tepkidir.

*Öfke, uyarıcı bir işarettir.

*Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.

*Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır.

*Öfke, sınırlandırabildiğimiz surece sağlıklıdır ve işe yarar.

*Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.

*Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.



ÖFKENİN ÇEŞİTLERİ NELERDİR ?

A-Maskelenmiş Öfke Çeşitleri:

1-Pasif-agresif öfke: Bu tip öfke pasif agresif şekilde insanlara kırıcı olarak ifade edilir. Sonuçları itibariyle bu tip dolaylı şekilde insanları öfkeleri yüzünden kıran insanlar, anlaşılammaya ve yalnızlığa mahkûmdur.

2-Kendine yöneltilen öfke: Bu tip öfkede, insanlar önce hayatlarından yanlış giden şeylerden dolayı kendilerini adil olmayan biçimde suçlamaya, kendilerini değersiz bulmaya, kendilerine karşı atakta bulunmaya ve en son olarak da kendilerine zarar verme ve yok etmeye yönelik eylemlere girişirler. Depresyon ve anksiyete ile ilgili birçok rahatsızlık bu tip bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkar.

B-Patlayıcı Öfke Çeşitleri:

1-Ani öfke: Bu tip öfke kişinin tamamen kontrolden çıkmasına yol açar. Hayatın zorluklarına ve hayatlarının her zaman istedikleri gibi gitmemesine tahammül ve sabır seviyeleri az insanlarda ortaya çıkan bir öfke biçimidir. Bu insanların genel hayattaki stres seviyeleri de yüksektir. Çevresindeki insanları ani bir biçimde kırdıklarından dolayı yakınları bu kişilerin yanlarında rahat ve güvende hissedemezler.

2-Utanca dayalı öfke: Kişi yaptığı hareketten dolayı utanç duyduğunda, bu utancı bastırabilmek için öfkesini abartılı bir şekilde çevresine yöneltebilir. Utanç insanı değersiz ve mutsuz hissettirebilen komplike bir emosyondur. Dolayısıyla bu emosyonla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayan insanlar etraflarına karşı saldırgan tavırlar içine girebilirler.

3-Planlanmış öfke: Öfke bir sürü insanı korkutan, sineye çeken bir olgu olması sebebiyle, bazı kişiler planlı olarak istediklerini elde edebilmek için öfkeli davranırlar. Bu tip bir öfkenin de planlı bir biçimde başlanmış olsa da fizyolojik etkileri kontrol dışı olup, insanın kendisine de zarar verecektir.

C-Kronik Öfke Çeşitleri:

1-Alışkanlık yapmış olan öfke: Çok uzun ve öfkeli geçirilmiş dönemler insanlarda öfkenin bazı davranış biçimlerinin kronikleşmesine yol açar. Örnek vermek gerekirse, çocuklukları öfke dolu geçmiş insanlar şartlar değişse bile daha eleştirel ve negatif bakış açısına sahip olup, alışkanlık olarak çok daha kolay öfkelenebilme trendine sahip olabilirler.

2-Korku bazlı öfke: Geçerli bir sebebe dayanmayan korkuları olan insanlar da genelde öfke dolu olabilirler. Bu insanlar sürekli korkacak bir sebep buldukları için yaşadıkları stresi sürekli öfkeyle ifade edebilirler. Yersiz aşırı kıskançlıklar da bu tip bir öfkenin alt kategorisinde incelenebilir.



Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamanıza sebep olabilir. Bunları yaşadıkça en yakınlarınızı bile karışınızda bulabilirsiniz. Öfkenizi sağlıklı bir biçimde aktarabilmek için önce kendinizi tanımanız ve isteklerinizi bilebilmeniz gerekir. Duygularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.

ÖFKE GELİYORUM DER.. !!

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:

- *Uyaran 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.

ÖFKEYE İLİŞKİN BAZI ÖNYARGILARIMIZ VARDIR

1-Öfke kalıtsaldır ve değişmez: Bazen birilerinin “Öfke bana babamdan geçmiş, babam da böyleydi ben de böyleyim değişmem” dediğini duyarız. Bu öfkenin sabit bir özellik olduğuna inanılmasına neden olur. Oysa öfke dışavurumu öğrenilen bir davranıştır. Bu nedenle öfkenin daha uygun bir şekilde dışa vurulması da öğrenilebilir.

2- Öfke otomatik olarak saldırganlığa neden olur: Sıklıkla öfkenin tek dışavurum yolunun saldırganlık olduğuna inanılır. Oysa öfkenin saldırganlıkla sonuçlanması gerekmez. Etkili kendilik kontrolü yolları öğrenilerek ve hatalı inanışları değiştirerek öfkenin yönetilmesi ve uygun biçimde dışa vurulması mümkündür.

3- İnsanlar istediklerini elde etmek için saldırgan olmalıdır: Birçok kişi kararlı ve girişken olmak ile saldırgan olmayı birbiriyle karıştırır. Saldırganlığın amacı bir hedefe ulaşmak için baskın olmak, zarar vermek ya da başkasını incitmek/ yaralamaktır. Kararlılık/girişkenlikte ise başkalarının saygı duyacağı bir şekilde öfke duygularının ifade edilmesi amaçlanmaktadır. Örneğin “Buluşmamıza geciktiğinde oldukça sinirlendim. Bundan sonra zamanında geleceğini umuyorum”. Bu ifade suçlama ya da tehdit içermemekte ve duygusal olarak zarar verme riskini en aza indirmektedir.

4- Öfkenin dışavurulması her zaman istenen bir şeydir: Yıllarca öfkenin çılgınlık atarak ya da yastıkları yumruklayarak dışavurulması terapötik ve sağlıklı olarak kabul edildi. Ancak bu şekilde öfkelerini dışa vuran kişiler aslında çok daha kolay öfkelenmektedir.

ÖFKENİZİ MİNİMUMDA TUTMA STRATEJİLERİ

A-Rahatlama:

Derin nefes alma veya rahatlatan hayaller kurma gibi basit rahatlama araçları öfke duygularınızı yatıştırmanıza yardımcı olabilir. Rahatlama teknikleri öğreten bazı kitap ve kurslardan faydalanabilirsiniz. Bu teknikleri bir kere öğrendiğiniz takdirde, ne zaman ihtiyaç duyarsanız uygulayabilirsiniz.

Deneyebileceğiniz bazı basit adımlar;

Diyaframınızdan derin nefes alın. Göğsünüzden nefes almak sizi sakinleştirmez, nefesinizin karnınızdan geldiğini hissedin.

“Rahatla”, “umursama” gibi sakinleştirici bir sözü yavaşça söyleyin.

Bunu derin nefes alırken kendinize söyleyin.

Hayal gücünüzü kullanın ve hayal ya da gerçek olan rahatlatıcı bir sahneyi düşünün.

Yoga gibi yorucu olmayan yavaş egzersizler, kaslarınızı gevşeterek size kendinizi daha sakin hissettirebilir. Bu teknikleri her gün deneyin. Bunları gergin bir durumda otomatik olarak kullanmayı öğrenin.

B-Bilişsel Yeniden Yapılandırma:

Bilişsel yeniden yapılandırma, en basit anlamıyla düşünce biçiminizi değiştirmek demektir.

* Öfkeli insanlar lanet okumaya, küfretmeye ve düşüncelerini ifade etmek için yüksek duygusallık içeren ifadeler kullanmaya meyillidirler. Kızgın olduğunuzda, düşünceleriniz mübalağalı ve aşırı dramatik olabilir. Bu düşünceleri daha rasyonel olanlarla değiştirmeyi deneyin. Kendi kendinize “Çok korkunç, çok kötü, her şey mahvoldu” demek yerine “Bunaltıcı bir durum ve benim bu duruma kızmam anlaşılabilir fakat bu dünyanın sonu değil ve kızmış olmam hiçbir şeyi çözmeyecek” deyin.

* Kendiniz veya başkası ile ilgili konuşurken “asla” veya “her zaman” gibi sözler kullanmamaya dikkat edin. “Bu makine hiçbir zaman çalışmıyor” veya “sen zaten her zaman her şeyi unutursun” gibi ifadeler sadece muğlak olmakla kalmıyor, aynı zamanda size öfkenizi haklı göstererek sorunun bir çözümü olmadığını hissettiriyor. Ayrıca sizinle beraber sorunu çözmeye istekli olan kişileri de küçümseyerek uzaklaştırıyor.

* Kendinize öfkelenmenin hiçbir şeyi çözmediğini, size kendinizi daha iyi hissettirmediğini hatta daha kötü hissetmenize bile yol açabileceğini hatırlatın.

* Mantık öfkeyi yenebilir, çünkü öfke meşrulaştırıldığında bile çok çabuk irrasyonelleşebilir. Kendinize soğuk ve sert bir mantık uygulayın. Bütün dünyanın “size düşman olmadığını”, sadece günlük yaşamın bazı zorluklarıyla karşı karşıya olduğunuzu hatırlayın. Bunu her öfke duyduğunuzda yapın; bu size daha dengeli bir algı kazandıracak.

* Kızgın kişiler talep etmeye meyillidir. Her şeyin kendi yollarınca yapılmasını beklerler. Bunları herkes ister ve hepimiz bunlar karşılanmadığında hayal kırıklığına uğrar ve inciniriz; fakat öfkeli kişilerin istekleri karşılanmadığında duydukları hayal kırıklığı öfkeye dönüşür. Öfkeli insanlar bilişsel yapılandırmanın bir parçası olarak talepkar kişiliklerinin

farkına varmalı ve beklentilerini isteklere dönüştürmelidir. Başka bir ifadeyle “isterdim”; “istiyorum” veya “almalıyım” dan daha sağlıklı bir ifade biçimidir. Eğer isteklerinizi alamazsanız, öfke değil hayal kırıklığı, hüsrana ve incinmişlik gibi daha normal tepkiler verirsiniz. Bazı öfkeli insanlar, bu duyguyu kırınglıktan kaçınmak için kullanırlar ama aslında kırınglılık yok olmaz.

C-Problem Çözümü:

Bazen öfke ve hüsrana duyguları, hayatımızdaki çok gerçek ve kaçınılmaz bir durumdan kaynaklanır. Bütün öfkemiz yanlış yönlendirilmiş değildir. Bu gibi durumlarda öfke doğal ve sağlıklı bir tepkidir. Bir plan yapıp gelişiminizi denetleyin. Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın fakat çözüme hemen ulaşamadığınızda kendinizi cezalandırmayın. Eğer soruna en iyi niyetle yaklaşır ve yüzleşmek için girişimlerde bulunursanız, sorun çözülmese bile “ya hep ya hiç” düşüncesine kapılmaya veya sabrınızı yitirmeye karşı daha dayanıklı olursunuz.

D-Daha İyi Bir İletişim:

Öfkeli insanlar sonuçlar çıkarmayı sever ve bunu çok kolayca yaparlar; fakat bu sonuçlardan bazıları kesinlikten uzak olabilir. Kızıymış bir tartışmada ilk yapmanız gereken yavaşlamak ve tepkilerinizi gözden geçirmektir. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemektense, sakinleşin ve ne söylemek istediğinize dair düşünün. Aynı zamanda karşınızdakinin söylediğini dinleyin ve cevaplamadan önce kendinize zaman tanıyın. Öfkenizin altında neyin yattığına dair kendinizi dinleyin.

Eleştirildiğinizde savunucu olmak doğaldır fakat eleştiriye saldırıyla karşılık vermeyin. Sözlerin altında yatanları düşünün; karşınızdaki kendini ihmal edilmiş ve sevgisiz bırakılmış hissediyor olabilir. Sizin için uzun ve sabırlı bir sorgulama ya da biraz nefes alacağınız bir süre gerekebilir ama kendi öfkenizin ya da onunkinin, tartışmayı kontrolden çıkarmasına izin vermeyin. Soğukkanlılığınızı koruyarak, durumun felakete sürüklenmesini engelleyebilirsiniz.

E-Çevrenizi Değiştirmek:

Acil ihtiyaçlarımız, bazen bize rahatsızlık ve öfke verebilir. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize çökebilir ve bu yüzden öfke duyabilirsiniz. Kendinize zaman tanıyın. Günün sizin için en stresli geçen zamanları için kişisel zaman planları hazırlayın.

F-Kendinizi Rahatlatmak İçin Bazı Başka İpuçları:

**Zamanlama:* Eğer eşinizle sorunlarınızı gece tartıştığınızda (belki yorgun ya da rahatsızsınız ya da sadece bir alışkanlık), kavga etmeye daha meyilli oluyorsanız, bu konuşmaların kavgaya dönüşmemesi için önemli konular hakkında konuştuğunuz zamanlarda bir değişiklik yapın.

**Kaçınma:* Eğer çocuğunuzun dağınık odası her gördüğünüzde sizi delirtiyorsa, kapıyı kapayın. Kendinizi sizi hiddetlendiren şeylere bakmaktan koruyun.

**Alternatifler Bulma:* Örneğin, gittiğiniz yolda sizi delirten bir trafik sıkışıklığı varsa, kendinize daha az kalabalık ve sıkışık başka bir yol bulun; bilmiyorsanız haritaya bakın veya öğrenin. Ya da başka bir alternatif bulun.

REHBERLİK VE PDİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

KAYNAKLAR:

1-McKay, M., McKay,J., & Rogers, P.(2003). *When Anger Hurts*. Oakland: New Harbinger Publications.

2-Tafrate, R.C., Kassinove, H., and Dundin, L. (2002). Anger episodes in high and low trait anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1573-1590

3-Potter-Efron R and Potter-Efron, P.(2006). *Letting Go of Anger*. Oakland: New Harbinger Publications

4-Seligman, M.E.P. (1993).*What You Can Change and What You Can't*, NY: New York: The Random House

5-Öfke Yönetimi, Davranış Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

6-Öfke Yönetimi, Klnk. Psk. Oya Mortan Sevi, İstanbul Psikiyatri Enstitüsü