

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

ÖFKE YÖNETİMİ



www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



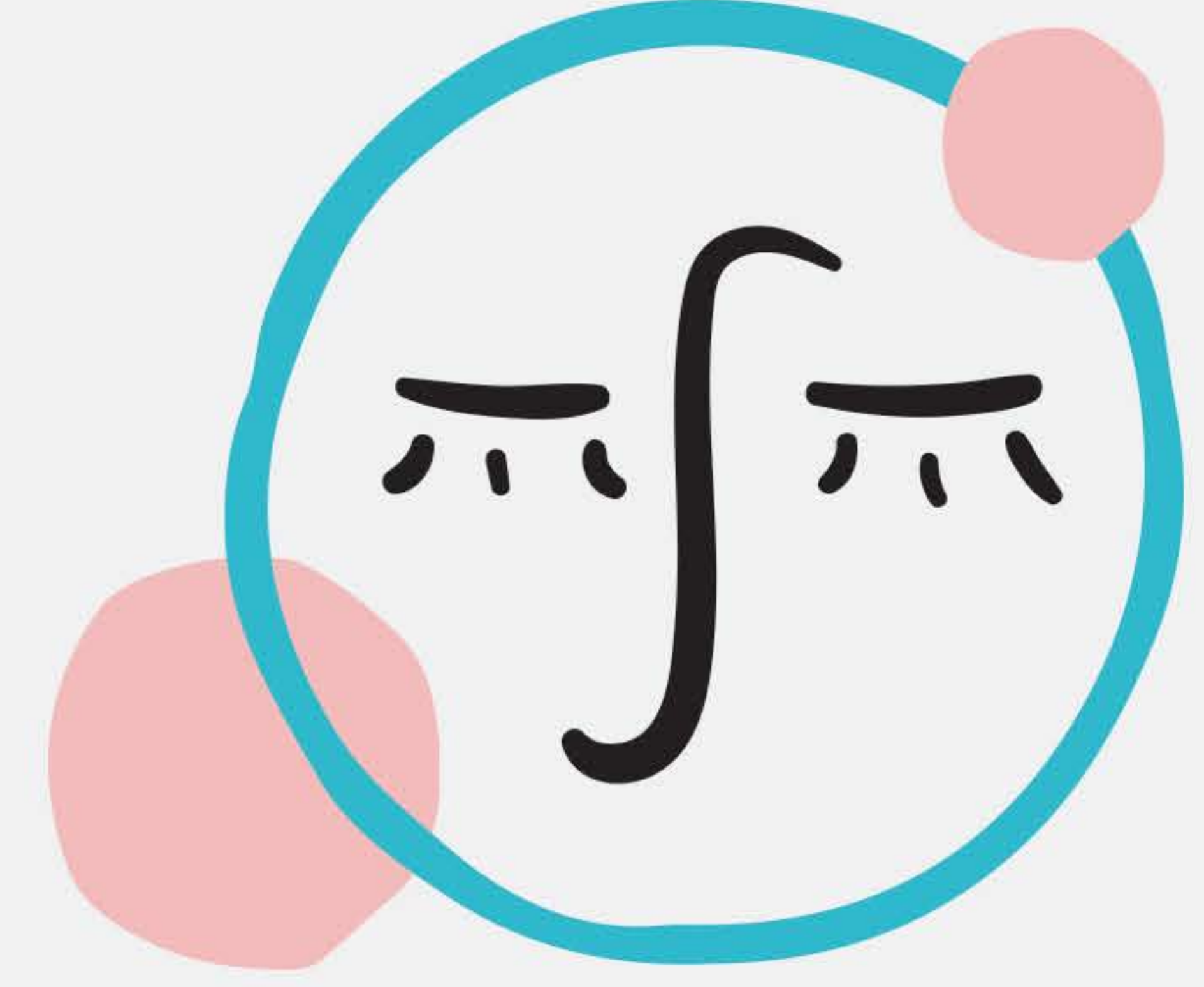
A Member of BAU^{GLOBAL}

TURQUALITY



İçindekiler

- 02-03 Öfke Yönetimi
Öfkelenme Sebepleri
- 04-05 Öfkenin Zararları
- 06 Kaynakça



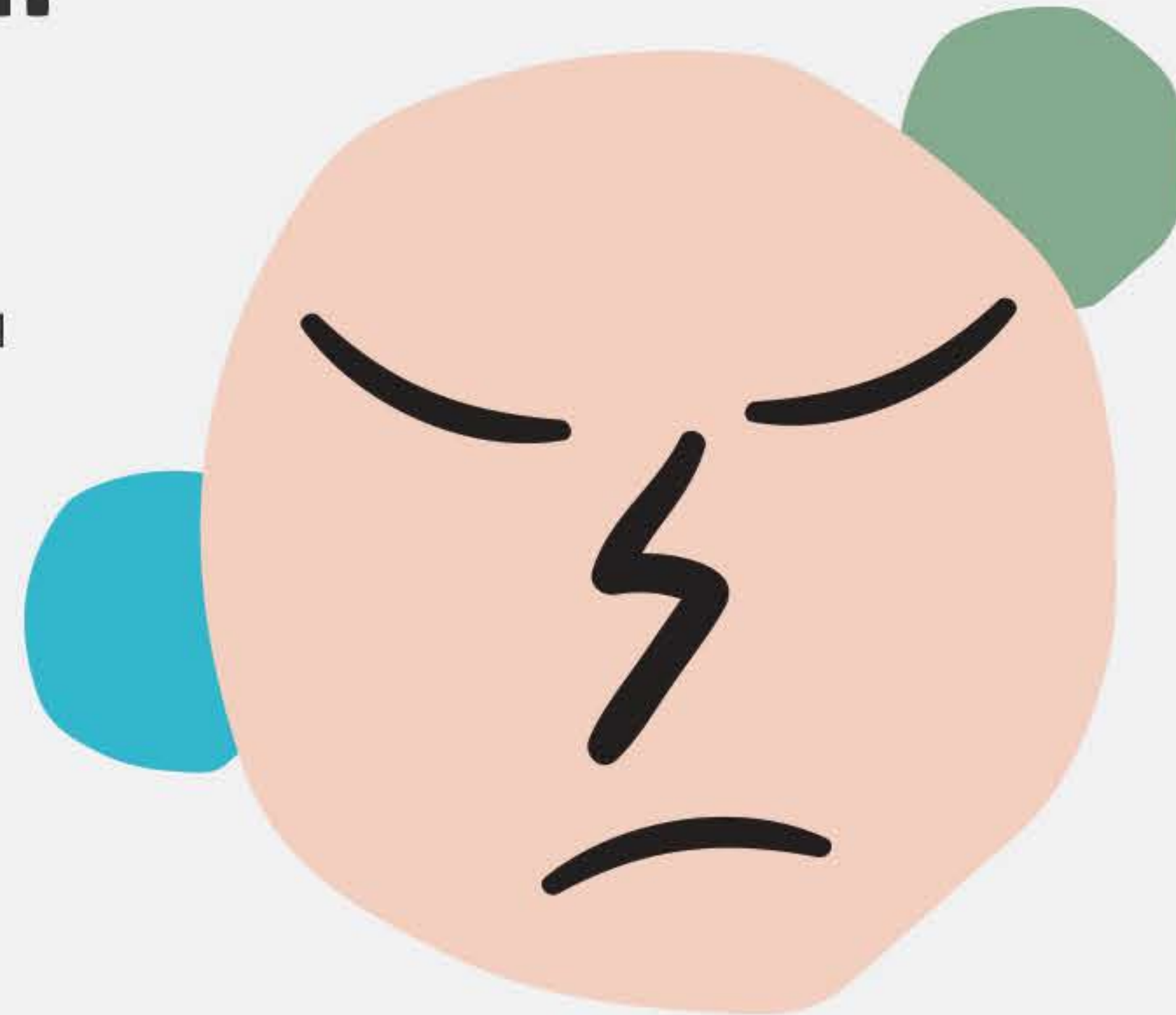
- Öfkelendiğinizde bağırıp çağırmaya, küfretmeye, saldırmaya mı başlıyorsunuz?
- Öfkelendikten sonra pişman mı oluyorsunuz?
- Öfke patlamalarının ilişkilerinize zarar verdiğini mi düşünüyorsunuz?
- Öfkeniz bir türlü dinmiyor mu?

Öfke Yönetimi

Öfke; mutluluk, üzüntü, korku gibi insanın doğal bir duygusudur. Genetik ve hormonal faktörlerin yanı sıra öfkelenmemize sebep olan çevresel faktörler de mevcuttur. Günlük hayatımız içinde bizi öfkeliendiren küçük büyük, önemli önemsiz çeşitli durumlara ya da insanlarla karşılaşırız. Önemli olan, bu olayların bizde yarattığı öfke duygusunu nasıl ifade ettiğimizdir. Çünkü asıl zararlı olan, öfke duygusunun kendisi değil, duyulan bu öfkeyle yapılan davranışlardır. Mesela bir arkadaşınızın ters bir sözüne veya hareketine öfkelenirseniz ve bu hissinizi sorun çözmekte kullanırsanız bu öfke sağlıklı olmalıdır. Örneğin "Sürekli sözümü kestiğinde ne diyeceğimi unutuyorum ve öfkeleniyorum. Sözümü kesmezsen kendimi daha iyi ifade edebileceğimi düşünüyorum." Ama eğer arkadaşınızın davranışına bir tokatla yanıt verirseniz, bu öfkeli tepki sağlıksızdır. Öfke duygusu, sözel saldırı, fiziksel saldırı ile davranışa döndüğü an, kontrolden çıkmış demektir.

Öfkelenme Sebepleri:

- Dinlenilmeme / Kendimi ifade edememe
- Anlaşılamama
- Saygısızlığa uğrama / Kişisel sınırların aşılması
- Güçsüz hissetme
- Engellenme / "Hayır" denmesi
- Beklentiler
- Hayal kırıklığı
- Haksızlık
- Olumsuz eleştirilme
- Suçluluk hissetme
- Alkol ve madde kullanımına bağlı sebepler
- Fizyolojik sebepler

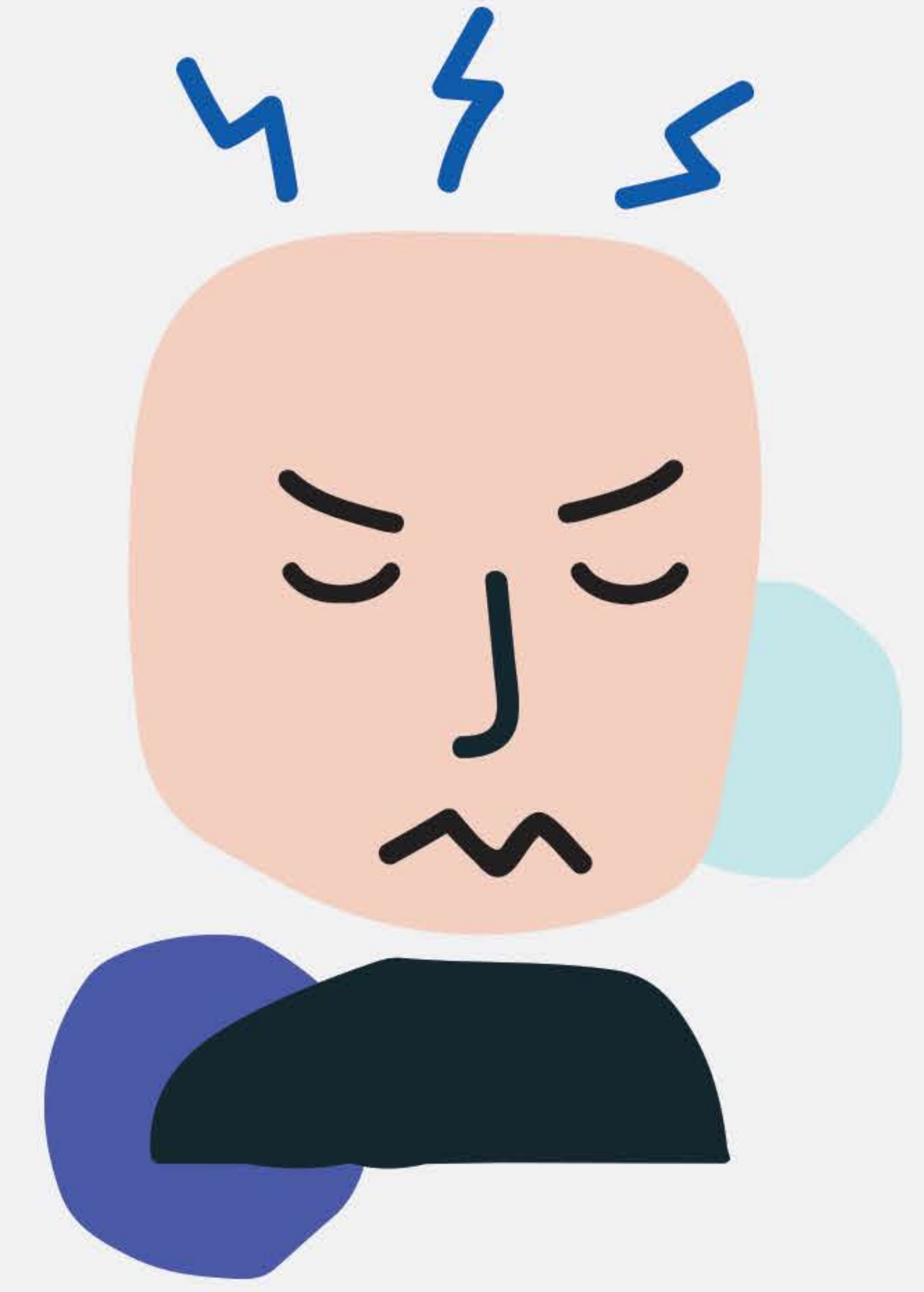


- Öfke duygusunun davranışsal boyutu olduğu gibi bir de bedensel boyutu vardır.

- Bedensel belirtileri fark etmek ve tanımak, daha sonra öfkeyi ve bedendeki gerginliği kontrol etmede fayda sağlar.

Öfkenin Bedensel Belirtileri:

- Kalp atışında artış
- Yüksek kan basıncı
- Terleme
- Kas gerginliği
- Adrenalin artması
- Kontrolü kaybetme hissi
- Titreme



Öfke sadece anlık bir duygu değil, kısa ve uzun vadelere de yayılabilen bir süreçtir.

İçeride atılıp biriktirilebilir ve bir anda volkan gibi patlayabilir. Bazen de öfke farkına varılmadan, asıl başka bir duyguyu maskeler. Genellikle öfke, başka duygularla (korku, yas, değersizlik, incinme, kırılma vs.) iç içe geçmiş durumdadır. Hatta bu duygu karışımı dolayısıyla öfkenin bedensel belirtilerinden biri de çoğunlukla kadınlarda rastlanan ağlama olabilmektedir.

Bazen çocukluktan itibaren erkekler çevreleri tarafından, daha erkeksi olduğu düşünülen kızgınlık, öfke, hırs gibi duyguları hissetmeye ve göstermeye cesaretlendirilirler. Böylelikle ileride hayal kırıklığı, incinme, kırılma, utanma ve korku gibi olumsuz duygular doğrudan ifade edildiklerinde "erkekçe" bulunmadıkları için öfke kanalıyla kendilerini gösterebilirler. Bazen de öfke, yine çevrelerince kadınlara yakıştırılmadığından, kadınların öfkesini belli etmesi onaylanmadığından dolayı kadınlar hem öfkelerini ifade etme becerilerini hem de öfkelerini ifade edemedikçe de öfkeyle baş etme becerilerini geliştiremezler.

Öfkenin Zararları

İfade edilmeyip bastırılan öfke daha yıkıcı olabilir.

Kişinin birikmiş öfkesi, kendine ve başkalarına zararlı hâle gelebilir. Öfke ifade edilmediğinde ve içe atıldığında; depresyon, bedensel şikayetler, cinsel problemler, yaratıcılık kaybı gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir.

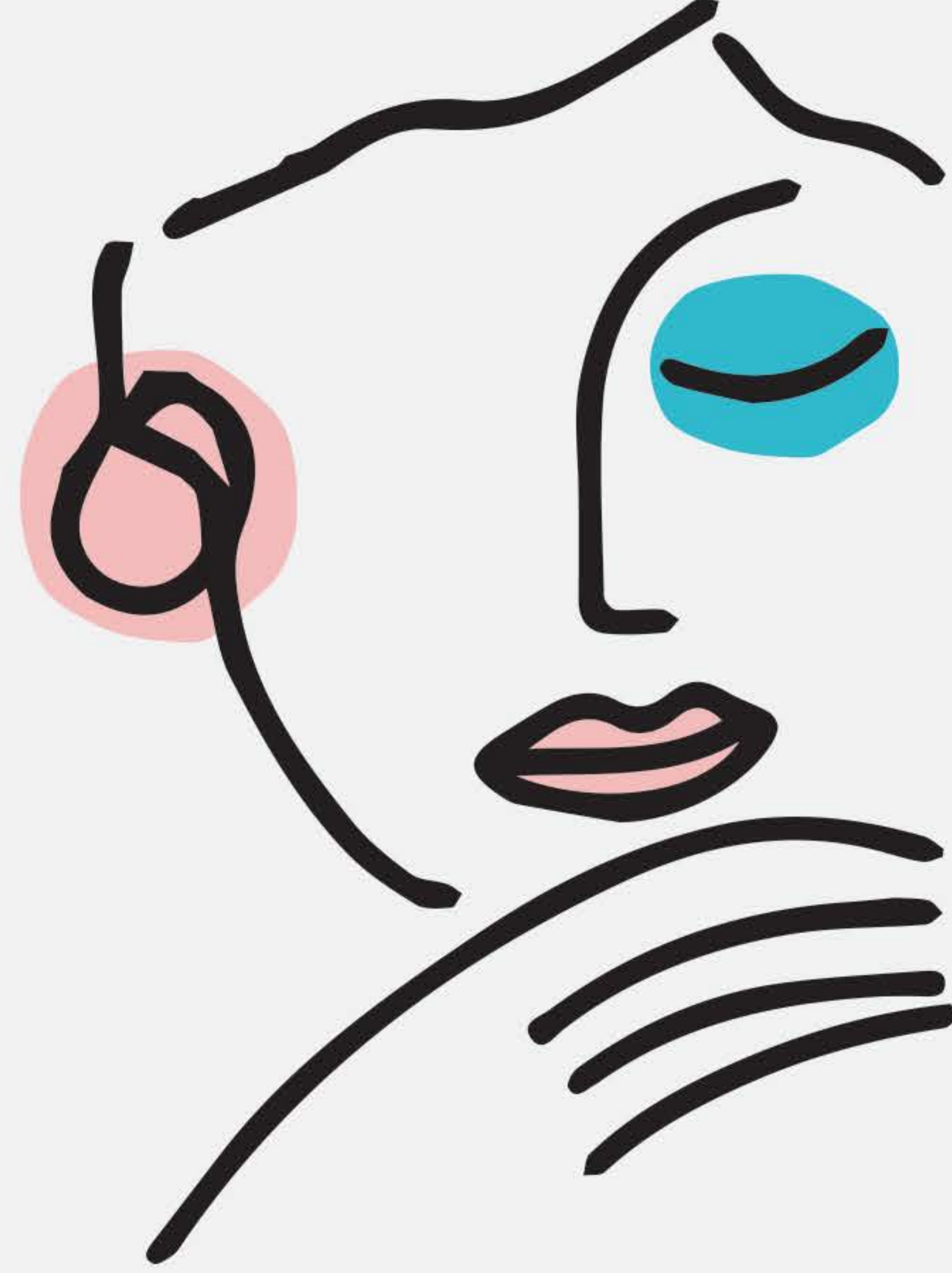
Öfkenin Zararları:

- Aile ve arkadaşlarla ilişkilerin bozulması
- Okulda problemler
- Stres, depresyon, kaygı
- Uykusuzluk
- Kendine zarar verme
- Alkol ve madde kullanımı
- Fiziksel / sözel şiddet

"Öfke sizi kontrol etmeden siz öfkeyi kontrol edin."

Öfkeyi yönetmek demek, öfkelenmemek ya da öfkeyi göstermemek anlamına gelmez. Öfke yönetimiyle, öfkenin işlevsel tarafından faydalanmak, hem kişinin kendisine hem de ilişki içinde bulunduğu karşı tarafa zarar verici etkisinden kaçınmak hedeflenir. Kişinin kendi duygu ve düşüncelerini uygun bir biçimde ifade etmesi ve öfkeyi sosyal açıdan yapıcı olarak kullanması önemlidir. İhtiyaçlarınız doğrultusunda başkalarını kırıp incitmeden duygularınızı dile getirebilirsiniz. Böylelikle daha sonrasında öfkelendiğiniz için kendinizi suçlu da hissetmezsiniz.

Öfkesini uygun ve etkili bir biçimde ifade eden kişiler, onları öfkeleniren durumlara daha rahat baş edebilirler. Öbür yandan öfkeyle baş etme becerilerini yeterli derecede geliştirememiş kişiler, durumu daha da kötüleştirip, öfkenin ve sorunun daha da büyümesine neden olabilirler.



Öfkenizi yönetmede kendi kendinize kullanabileceğiniz birkaç teknik:

Gevşeme:

Göğsünüzden değil diyaframınızdan (karnınızdan) nefes alın. Nefes alıp verirken sakinleşmek için "rahatla" veya "büyütme" gibi kendi kendinizi teskin edici sözler söyleyin. Zihninizde kendinizi rahat hissettiğiniz bir yer veya durum canlandırın. Kaslarınıza odaklanın ve onların gevşediğini hissedin.

Düşünceyi Yeniden Yapılandırma:

Düşünüş tarzınızı değiştirin. Öfkelendiğinizde durumu gözümüzde abartabiliriz, daha karmaşık hâle getirebiliriz, çatışmayı artırabiliriz. "Her şey mahvoldu", "bu çok korkunç, felaket" vb. düşünceleri aklınıza getirmek yerine sizi öfkeleniren esas hissinizle (hayal kırıklığına uğramak, engellenmek vb.) yüzleşin ve öfkenin bir işe yaramayacağını kendinize hatırlatın. "Hep" ve "hiç" kelimelerinden kaçının. "-meliyim, -malıyım" ile biten cümleler yerine "istiyorum" sözcüğü ile kurulmuş cümleleri tercih edin. Örneğin, "Beni hiç aramıyorsun. Bana haber vermeliydin." yerine "Bana haber vermeni isterdim. Beni aramadığında bir önemim yokmuş gibi hissediyorum." Öfke size kendinizi daha iyi hissettirmeyecektir.

Daha İyi Bir İletişim:

Öfkeli kişiler, doğru olmayan sonuçlara çok çabuk varabilirler. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin. Karşınızdakini dinleyin, cevap vermekte acele etmeyin. Öfke, kişiyi gerçek olmayan şeyler düşünmeye iter. Mantıklı olmak öfkeyi dindirir. Öfkelendiğinizizi ve kontrolünüzü kaybetmek üzere olduğunuzu hissettiğiniz anda konuşmaya ve soruna bir çözüm bulmaya çalışmayın. Öfkeli insan mantığını yitirebilir, bu yüzden önce durumdan ve karşınızdaki kişiden uzaklaşıp kendinizi sakinleştirin, ondan sonra iletişim kurmayı yeniden deneyin.

Mizah:

Kendinizin ve içinde bulunduğunuz durumun komik taraflarını görebilir ve daha az ciddiye alabilirsiniz. Bunu yaparken karşınızdakini daha fazla öfkelenmemeye de dikkat edin.

Çevre Değişikliği:

Eğer daha sık öfkelendiğinizizi hissediyorsanız, günlük hayatınız içinde değişiklik yapıp kendinize rahatlayabileceğiniz ve iyi hissetmeniz için bir şeyler yapabileceğiniz sadece size ait kişisel bir zaman ayırabilirsiniz.

Eğer öfkenizin kontrolden çıktığını ve hayatınızda önemli ilişkilere zarar verdiğini düşünüyorsanız, öfkenizle nasıl başa çıkacağınız konusunda zorlanıyorsanız Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi'nden destek alabilirsiniz.

Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr
Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)
BAU Beşiktaş Güney Kampüsü
0212 381 58 51 - 0212 381 02 95
www.bau.edu.tr/pdrm
Hazırlayan / Derleyen: Psikolog Ceylan Ersun

Kaynaklar:

Biaggio, M. (1987) Clinical Dimensions of Anger Managementi American Journal of Psychotherapy, vol. XLI, no.3. Lench, H.C. (2004). Anger Management.: Diagnostic Differences and Treatment Implications Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 23, No.4,512-531 Likierman, M. (1987). The Function of Anger in Human Conflict, The International Review of Psychiatric Cre, Vol. 37, No.2.Wiener, J. (1988). Under The Volcano: Varietes of Anger and Their Transformation. Journal of Analytic Psychology, 43:493-508.
www.apa.org/topics/anger/control.aspx

