

# Öfke ve Öfke Kontrolü

## Hülya Kökdemir

hkokdemir@tedankara.k12.tr

Eleştirel - Yaratıcı Düşünme ve Davranış Araştırmaları Laboratuvarı

Öfke...

- Normal,
- Herkes tarafından hissedilen,
- Vazgeçilemeyen,
- Güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilebilen,
- Saldırganlıkla aynı şey olmayan (saldırganlık; öfkenin kontrol edilemediği durumda ortaya çıkan bir davranıştır),
- 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

Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-ış 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.

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

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

## 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:

- 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.

## 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.

## 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.

## 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, iletişim, duygusal ve davranışsal boyutları içerir.

#### **Bilişsel Yöntemler:**

- Kışkırtmanın tanımlanması - Sizi kışkırtan durumlarla yüzleşme ve bunlardan kaçınma verisi sağlar.
- Alternatif açıklamalar - Sizi kışkırtan olaya değişik açıklamalar getirmek ve farklı bakış açıları düşünmek, sizi daha doğru tepkiler vermeye yönlendirebilir.
- Öfkenin çarpıtımlarıyla savaşıma - Öfkenizi, düşünme biçiminizi yeniden gözden geçirmek için bir uyarı olarak kullanabilirsiniz.
- Öfke kontrol yönergeleri - Öfkelendiğinizde, öfkenizi kendinize ait yönerge cümleleriyle kontrol etmeye çalışabilirsiniz ("öfkenin seni ele geçirmesine izin verme", "derin bir nefes al" gibi).
- Beklentilerin netleştirilmesi - Karşılaşabileceğiniz olayları önceden tahmin edip ona göre davranabilirsiniz.
- Zihinsel tekrarlar - Olumlu bir olayı örnek alıp, ardından kafanızda tekrarlayıp ders çıkarabilirsiniz.

#### **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.

#### **İletişim:**

- Atılmanlık (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 yapabilmek ve alabilmek 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.

#### **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.

### **ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ**

#### **Bilişsel Yöntemler**

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

#### **Bilişsel Yeniden Yapılandırma**

Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir. Kızgın insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp 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 "Eyyvah! 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 kaçın. 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 öfkelenişinizi 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 15

saniyelik bir mola, tepkilerimizi yumuşatacak ve daha az öfkeli olmamıza yardımcı olacaktır.

### Problem Çözme

Sizi öfkelenen 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 ayırtmadığınız bir sorunu çözmekten daha kolaydır. Şimdi önce isim verme ve problemi tanıma sürecine bakalım:

#### 1. 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 vardıkdan 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.

#### 2. 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.

#### 3. 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 karşılaşılabilecek 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.

#### 4. 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 odaklaşmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.

#### Önerilerimizi Gerçek Hayattan Örneklendirelim:

- **Zamanlama:** Eğer sevdiğiniz biriyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ve belki sadece zamanlama hatasından sinirleniyorsunuz ve tartışma çıkıyordur.



Peter Segal (Yönetmen),  
"Anger Management", 2003

- **Kaçınma:** Eğer babanızın televizyonda maç izlerken sinirli olması sizi de etkiliyor ve sinirlendiriyorsa, o saatte odanıza çekilin. Sizi öfkeleniren şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. "Ama öfkelenmemem için babamın bağırtıp çağırılmaması lazım" demeyin. Konu şu anda bu değil. Konu kendinizi olabildiğince sakin tutabilmeniz.
- **Alternatifler bulma:** 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.

#### Önerilen Kaynaklar:

- (1) [http://www.psc.uc.edu/sh/SH\\_Anger.htm](http://www.psc.uc.edu/sh/SH_Anger.htm) [05.02.2001, İnternet].
- (2) Handling Anger [http://www.counseling.swt.edu/handling\\_anger.htm](http://www.counseling.swt.edu/handling_anger.htm) [31.10.2002, İnternet].
- (3) Coping with Anger <http://usweb.usf.edu/counsel/self-hlp/anger.htm> [5.09.2001, İnternet].
- (4) Türk Psikoloji Bülteni, 3 (7), 79-85. Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. [http://www.psikolog.org.tr/bulten/yazilar/07\\_ofke.htm](http://www.psikolog.org.tr/bulten/yazilar/07_ofke.htm)