

Öfke ve Öfke Kontrolü

Öfke nedir?

Öfke, sevgi, endişe, üzüntü, korku gibi normal ve sağlıklı bir duygudur. Öfkede ana sıkıntı, öfkenin varlığı değil; uygun ifade edilememesi sonucu saldırganlığa ve şiddete dönüşme halidir.

Öfke, günlük hayatı zorlaştırabilir, kontrol edilmediğinde performansınızı düşürür, dikkat dağıtır ve kişiler arası uyumu bozar.

İnsanlar hangi zamanlarda öfkelenir?

- Bize karşı saldırıya geçildiğini düşündüğümüz zaman,
- Değer görmediğimizi düşündüğümüz zaman,
- Tehdit altında olduğumuzu düşündüğümüz zaman,
- Hayal kırıklığına uğradığımız zaman,
- Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüz zaman,
- Kendimizi ifade edemediğimiz zaman,
- Yorgun, savunmasız olduğumuz zaman,
- Üst üste olumsuz, can sıkıcı olaylar yaşadığımız zaman,
- Karşıdaki kişiler bizi anlamadığı zaman,
- Engellediğimiz zaman,
- Beklentilerimize karşılık bulamadığımız zaman,
- Alaya alındığımızı düşündüğümüz zaman.

Öfkenin beş temel özelliği

Hiçbir öfke, öfkenin yaşandığı anı temsil etmez!

Yeryüzünde hiçbir öfke yoktur ki, sadece öfke anını temsil etsin. Her öfkenin mutlaka bağlantılı olduğu başka olay ya da olaylar zinciri mutlaka vardır. Örneğin, buluşma saatine geç gelen arkadaşına sinirlenen bir kişi, sadece kızdığı zaman dilimiyle sınırlı öfke yaşamaz. Günlerdir, hatta aylardır biriken öfkesi sonucu patlama yaşar.

Olayları kişiselleştirmek

Trafik yoğunluğu, suların kesilmesi gibi istenemeyen durumları kendisine inat olsun diye yaşandığını düşünen insanlar vardır. Oysa bilinmelidir ki, başa gelen sorunların çoğu, başka insanların da başına gelir. Trafik herkes için tıkanır. Sular başka insanların evinde de kesilir. Bu noktada kişi kendi kendine, sadece kendisine özel bir durum olmadığını söylemelidir. Aksi halde kişi öfkelenmek için, kendini kışkırtmış olur.

Öfkeyi yaşam biçimi haline getirmek

Öfkeli insanlar, çevreyi ve kendilerini öfkeleriyle kontrol etmeye çalışırlar. Öfkenin dışında hiçbir davranışsal ve düşünsel malzeme kullanmazlar. Öfke, hayatımızın hiçbir alanında yaşam biçimimiz halini almamalıdır.

Öfkenin diğer duygularla ilişkisi

Öfke tek başına yaşanan bir duygu değildir. Öfke, insanların en fazla kullandığı duygulardan biridir. Öfke, diğer duygularla en fazla karışan, her duyguda bir parça tuzu olan, hatta diğer duygularımızın yerine de sık sık kullandığımız bir duygudur.

Öfkeyi besleyen duygularımızdan biri endişedir. Örneğin; çocuğu okul çıkışı geç kaldığı için endişe duyan bir annenin çocuğuna karşı gösterdiği öfke duyduğu endişe sonucudur. Anne yaşadığı endişe duygusunu öfke duygusu şeklinde ifade etmiştir.

Öfkeyi beleyen diğer bir da duygu üzüntüdür. İnsanlar uzun süre üzüntü yaşadıklarında, üstesinden gelemedikleri sorunlarla karşılaştıklarında öfkeli hale gelirler. Üzüntü ve uzun süre yaşanan mutsuzluk, insanların tahammül sınırlarını daraltır.

Öfkeyi besleyen diğer bir duygu ise korkudur. Örneğin; trafik kazası atlatan çocuğuna ilk öpmek ve sarılmak yerine ona kızar ve büyük bir öfkeyle tokat atar. Çocuğunu kaybetme korkusu annede öfke duygusu oluşturmuştur.

Öfkenin altında yatan, öfkeye neden olan, öfkeden bağımsız olmayan, öfkeyi harekete geçiren başka bir duygunun varlığını bilmek öfkenin kontrolü için önemlidir. Öfkenize aşağıdaki soruyu mutlaka sorunuz:

'Bu neyin öfkesi? Ve öfkelendiğim zaman bu olayda aslında ne hissediyorum.'

Öfkenin insan hayatındaki olumsuz etkileri

Öfke sonucu daha izole bir hayat yaşanır

Öfkeli insan neye, ne zaman, nasıl tepki vereceğini bilmediği için yalnız kalmaya mahkûmdur. Öfkeli insanlarla genellikle konuşulmaz, onlara surat asılır ve yakın ilişkilerden uzaklaştırılırlar. Samimi sohbetlerin içinde yer alamazlar. Bir ortama girdiklerinde, öfkelenenleri düşüncesiyle onlarla gerçek duygular konuşulmaz.

Öfkeli insanların hayattan aldıkları zevk ve genel olarak hayat kaliteleri düşüktür

Öfkeli insan genellikle çok çabuk sinirlenir ve her şeye kızma eğilimindedir. Yan masaya kızar, servisin yavaş gelmesine kızar, trafik yoğunluğuna kızar.....Bulunduğu ortamda kişiyi kızdıracak malzemeler bularak onlara odaklanmak, onu çeşitli sosyal ortamlardan uzaklaştıracak ve zaman içinde yaşam kalitesini düşürecektir.

Öfkeli davranışın ardından insan pişmanlık yaşar

Öfkeliyken söylenen her söz, yapılan her davranış kişiyi üzer ve utandırır. Öfkenin en belirgin, en olumsuz sonuçlarından biri vicdan azabıdır. Öfkeli davranış, ilk etapta çevreye zarar veriyormuş gibi görünse de uzun vadede kişinin kendisine zarar verir.

Öfkeli kişiler zamanla saygınlıklarını kaybederler

Konuşarak daha sakin yöntemlerle sorunlarını çözmek yerine, bağırıp çağıran, insanlar toplum tarafından sevilmezler. Kişi zamanla topluluk içindeki saygınlığını kaybeder. İçimizde en fazla saygı gösterdiğimiz, davranışlarını beğendiğimiz kişiler, en stresli ve en karmaşık anlarda bile sorunlarını konuşarak çözen kişilerdir. Eli belinde, kavgacı, 'Ben hakkımı kimseye yedirtmem' nidalarıyla ortalığı karıştıran kişiler genellikle sevilmezler.

Öfke zamanla saldırgan davranışlara dönüşebilir

Öfkeli kişide, bağırma, ses tonunu yükseltme davranışları zamanla karşılıklı saldırganlığa, hırpalamaya, dayak içerikli davranışlara dönüşebilir. Saldırgan davranışlar kişinin, kişisel, sosyal, okul ve iş yerindeki ilişkilerini yıpratır. Başkalarının size karşı düşmanca davranmasına yol açabilir. Saldırganlık başka bireylere ve nesnelere yönelik yok edici bir davranış biçimidir. Bu sebeple masum bir davranış değildir.

Öfke kişide tıkanmışlık duygusuna sebep olur

Öfkenin olmadığı anlarda sağlıklı düşünme süreçleri harekete geçer. Öfke anında kişi sağlıklı düşünemez, üretici olamaz. Başka bir kişinin kolaylıkla atlatılabileceği meselelerde bile tıkanıp kalır.

Öfke kontrolü

Öfkeyi tamamen yok edemeyiz. Öfke kontrolü kişinin mutsuzluğuna sebep olabilecek her türlü tepkinin önüne geçebilmektir. Öfke kontrolü, sonradan pişman olunacak anlık tepkilerden kaçınmak, sorunu anlamaya çalışmak ve kalıcı insani çözümler üretmek demektir. Kontrol edilmesi gereken öfkenin kendisi değil, öfke anında aklınıza gelen düşüncelerle davranışlarınızda oluşan saldırgan tutumların kontrolüdür.

Öfkelendiğinizde istemediğiniz davranışlar sergiliyorsanız,

Öfkelendiğinizde istemediğiniz sözler söylüyorsanız,

Çevrenizdeki kişilerle sık sık tartışıyorsanız,

Aile, arkadaş, eş, dost ve çevrenizle olan ilişkileriniz bozulmuş ise,

Dikkat ve konsantrasyon problemleri yaşıyorsanız,

Her öfke davranışınızdan sonra pişmanlık yaşıyorsanız,

Sakinleşmek için sigara, alkol ve madde kullanımına başladığınız *öfke kontrolüne ihtiyaç var* demektir.

Öfke kontrol tekniklerinin amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmektir. Öfkeye yol açan insanları, olayları yok edemezsiniz, onlardan kaçınamazsınız, onları değiştiremezsiniz.

Öfkenin fiziksel belirtileri

Öfkelendiğimiz zamanlarda duygu, düşünce ve davranış anlamında bedenimizde farklı tepkiler meydana gelir. Bir kimse öfkelenir öfkelenmez fiziksel olarak işaretler devreye girmeye başlar:

- Nefes alıp verme sıklaşır.
- Kalp atışları hızlanır.
- Kasların gerginliği ve titremesi artar.
- Stres ve gerginlik başlar. Kişi yavaş yavaş gerilmeye başlar.
- Şah damarları, özellikle yüz ve alındaki bölümleri genişler.
- Terleme artar.

Tüm bu fiziksel belirtiler öfke duygusunu hissetmeye başladığınız anda, yaklaşan tehlikeyle baş etmek amacıyla, vücudun enerji üretmeye çalışmasıdır. Bu enerji birikimi, biraz sonra devreye girecek olan öfkede, ciddi bir patlamaya dönebilir. Normalde yapamadığınız pek çok şeyi öfkelenince çok kolay yapabilirsiniz. Örneğin, öfke anında çok ağır bir nesneyi yerinden kaldırabilir, çok hızlı koşabilirsiniz.

Öfkeyle baş etmek için fiziksel belirtileri kontrol altına almak gerekiyor. Kan basıncı ayarlayarak, beyninize ve vücudunuza oksijen girişini artırarak, fiziksel belirtilerin bedeninizi işgal etmesine engel olabilirsiniz.

Öfke hali yaşandığında kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, en doğru seçenektir. Nefes alış verişlerinizi kontrol ederek içinizdeki öfke duygusunu hafifletebilirsiniz. Öfkeyle baş etmek için, öncelikle hızlanan nefesinizi kontrol altında tutmayı öğrenmeniz gerekiyor.

Nefes egzersizi

- Öncelikle rahatlıkla uzanabileceğiniz bir pozisyona geçin (duruma göre)
- Burnunuzdan derin nefes alıp, nefesinizi 8 e kadar sayarak içinizde tutunuz,
- 8' geldiğiniz zaman nefesinizi yavaşça ağızınızdan verin ve 'Rahatla, gevşe, kendini iyi hisset.' Şeklinde kendinize telkinlerde bulununuz,
- Bunu yaklaşık 20-25 kez tekrarlayın,
- Bu periyodun arkasından 3 saniyede nefes alıp, ardından 3 saniyede nefes verin. 1 dakikada ortalama 10 kez nefes alıp vermiş olacaksınız. Normal şartlarda alıp vermeniz gereken nefes sayınız zaten buydu. Bu arada her nefes alışınızda *iyi ve güzel olan her şeyi içinize çektiğinizi* ve her nefes verişinizde *sıkıntı ve zorlukları dışarı attığınızı* düşünmeyi ihmal etmeyin.
- Her bir dakika sonunda, 10 saniye kadar nefesinizi tutup ağızınızdan geri verin. Daha sonra 3 saniyelik döngülere devam edin.
- Öfke sonucu hızlanan nefes alışverişlerinizi hafifletinceye kadar bu alıştırmaya devam edin.
- Ortalama 4-5 dakika sürecek.

Öfkelenmemek için kendimizi sakinleştirmek

Öfke, doğası gereği bir anda ortaya çıkmaz. Bir yerlerden başlar, yavaş yavaş olgunlaşır ve ortaya çıkar. Ardından yatıştır ve son noktada pişmanlığa ve vicdan azabına döner. Bu süreçlerin tamamına öfkenin aşamaları diyoruz. Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan beş aşama vardır:

- Olay veya uyarıcı, bu olayın ya da uyarıcının geçmişle bağlantısı,
- Fiziksel belirtiler,
- Öfke patlaması,
- Geçici rahatlama,
- Pişmanlık ve vicdan azabı.

Örnek olay

Alışveriş için bir mağazadasınız. Mağaza çok kalabalık. Deneme kabinleri için uzun süre beklediniz. Size yardımcı olabilecek, sizinle ilgilenebilecek çalışan bulamadınız. Beğendiniz birkaç ürünün ödemesini yapmak için kasaya gittiniz. Sadece bir kasiyer çalışıyor ve kasa önünde kuyrukta beklemek zorunda kalıyorsunuz.

1. aşama: Kasada uzun bir kuyruk oluşu ve uzun süre bekleyecek olmanız (olay). Daha öncede sizinle ilgilenecek bir kişi bulamadınız. Beğendiğiniz ürünü deneyebilmek için kuyrukta beklediniz. Üstelik beğendiğiniz kıyafetin bedeni kalmadığını öğrendiniz (geçmişle bağlantısı).

2. aşama: Kendinizi sıkılmış hissediyorsunuz, nefes almakta zorlanıyorsunuz, kimseye tahammülünüz kalmıyor (fiziksel belirtiler).

3. aşama: Bütün öfkenizi kasiyere kusuyorsunuz. 'Neden burada tek kişi var. Paramızla rezil mi olacağız? Yok mu başka kasaya bakabilecek personel? Bu ne ilgisizlik, bu ne sorumsuzluk!' şeklinde bağırıyorsunuz mağazayı terk ediyorsunuz (öfke patlaması).

4. aşama: Öfkenizi kustuğunuz için rahatladığınızı hissediyorsunuz. Kendinizi ifade ettiğiniz için yaptığınız davranışın haklı olduğunu düşünüyorsunuz (geçici rahatlama)

5. aşama: Mağazada göstermiş olduğunuz tepki için pişmanlık yaşıyorsunuz. Özellikle de kasiyerin hiçbir suçu olmadığını fark ettiğinizde büyük bir vicdan azabı çekiyorsunuz (pişmanlık ve vicdan azabı).

Bilişsel ifadelerle öfkeyi yatıştırmak

Öfkeli insanlar çoğunlukla düşüncelerini bağıırıp çağırarak, sert ve kırıcı cümlelerle söylemeye yatkındırlar. Bilişsel ifade, yaptığımız bu türden düşünce ve davranış hatalarının farkına varıp, onların yerine daha akılcı, kabul gören davranışları yerleştirmektedir.

- 'Eyvah, her şey mahvoldu. Bittim' demek yerine 'Olan oldu, hayat devam ediyor' diyen bir kişi olun.
- Asla, kesinlikle, mutlaka gibi kelimeler içeren ifadeler kullanmayın. Bu tür ifadeler kişinin kendisini kaygılı hissetmesine ve yoğun öfke duygusu yaşamasına neden olur.
- Öfke hali genellikle, kişinin karşısındaki kişiyi herhangi bir konu üzerinde ikna etmeye çalışırken oluşur. Bir kimseyi bir konu hakkında başka bir düşünceye ikna etmeye çalışmak anlamsız ve imkânsız bir çabadır. Herkesin düşüncesi kendine göre en iyisi ve en doğrusudur. Öfkelenmemek için bu bilişsel gerçeği anlamak zorundayız.
- Öfkeli insanlar genellikle çevresindeki kişilerden beklentilerini abartırlar. Her insanın beklentileri vardır. Gerçekleşince mutlu olur, gerçekleşmediğinde ise üzülür ve yoluna devam eder. Öfkeli kişiler bu beklentileri artık kanuna çevirmeye başlar. Bu kanun hükmündeki beklentiler gerçekleşmediğinde yoğun öfke yaşar ve çevresi ile ilişkileri bozulmaya başlar.
- Günlük koşturmaca, hayatın rutin oluşu da insanlarda öfke oluşturur. Öfkeli insanlar genellikle çok yoğun çalışıp kendisine vakit ayırmayanlar ve gereğinden fazla boş oturup dört duvar arasına kendini hapsederler. Her insan kendisine daha fazla zaman ayırmalı, hoşuna gideceği, mutlu olacağı etkinlikler yapmalı özellikle de öfkeli insanlar. Herkesin kendisini mutlu etmek için çabaları olmalı ki, öfkeler azalsın ve kontrol edilebilsin.

Problem çözme becerileri

Problem çözme becerisi gelişmiş bireyler kolay kolay öfke hali yaşamazlar. İnsanlar dara düştüklerinde, çaresiz kaldıklarında veya sorun anlarında ne yapacaklarını bilemediklerinde öfkeye sarılırlar. Problem çözme becerileri kazanmak, bir anlamda olaylara farklı açılardan bakmaya gayret etmeyi, böylece problem çözme konusundaki önyargıları bırakıp, öfke halinden uzaklaşmayı sağlar. Problem çözme becerisi kazanmış kişi, '*Sorunlarım var ama, neyse ki üstesinden gelebiliyorum.*' diyebilen kişidir. Problem çözme becerisi 5 adımdan oluşur:

1. *Problemin tanımlanması, saptanması:* Bu aşamada, problemin ne olduğunun farkına varılır. Her sıkıntılı durum yaşandığında öncelikle sorunun farkına varmak gerekir.
2. *Seçenekleri gözden geçirme:* Problem çözümünde ikinci doğru hamle seçenekler oluşturmak ve bu seçenekleri tek tek gözden geçirmektir. Öfke, çaresizlik sonucu oluşur. Saçma da olsa ne kadar çok seçenek olursa kişi kendisini o kadar rahat hisseder. O nedenle problem çözmek için seçenekleri artırmak gerekir.
3. *Alternatifleri değerlendirip birini seçme:* Bu adım, problem için üretilen alternatiflerin en uygun görünen bir tanesinin seçilmesi aşamasıdır. Durumla ilgili en kolay uygulanabilen, en iyi sonuca varılabilen seçenek hangisi diye düşünün ve kendinize bir eylem planı hazırlayın.
4. *Seçilen çözümün uygulanması:* Bu aşama eylem aşamasıdır. Alternatifler arasından seçilen çözüm, eyleme geçirilir.
5. *Sonucun değerlendirilmesi:* Eyleme geçirilen durumun sorunu çözümlenip çözümlenmediğine bakılır ve durum değerlendirilir. Eğer eylem planı işe yaramadıysa, 4. adıma tekrar dönülerek, seçeneklerden uygun olduğu düşünülen yeni çözüm uygulamaya alınır.

ISPARTA BİLSEM **PDR** BİRİMİ

Mehtap Kayaoğlu. Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü

