



ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖFKE
VE
ÖFKE KONTROLÜ
KİTAPÇIĞI

MAYIS 2020

İÇİNDEKİLER

Öfke Nedir?.....	1
Öfkenin Nedenleri.....	2
Öfkenin Belirtileri.....	3
Öfke Türleri.....	4
Öfke Kontrolü Nedir?.....	5
Öfke Kontrol Yöntemleri.....	6

ÖFKE NEDİR?

Psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.

- 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, sınırlandırılabilirdiği 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.

Öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

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



Öfke;

- Bir problem çözme aracı,
- Bir öç alma veya intikam yolu,
- Başkalarını suçlama biçimi,
- Şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden,
- Başkalarını kontrol etme yolu,
- Bir haklı olma yolu değildir.

ÖFKENİN NEDENLERİ

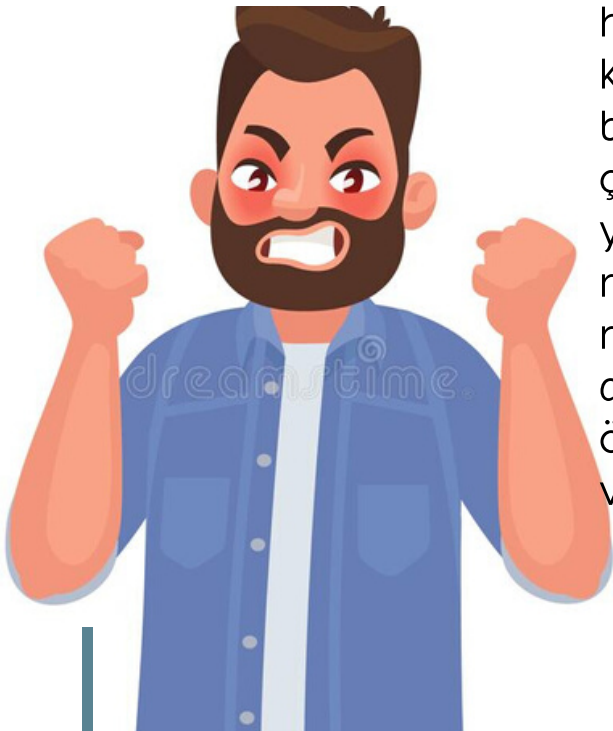
- Dış uyarıcılar (yoğun trafik, kalabalık, kötü kokuya maruz kalma, gürültü vb)
- Dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu etkiler (dış uyarıcıların geçmişte yaşanan travmatik durumları çağrıştırmaları ile ortaya çıkan öfke)
- İç uyarıcılar (herhangi bir kişi, olay ya da nesnelere ilgili olumsuz düşünceler)



ÖFKENİN BELİRTİLERİ

Yapılan araştırmalar, insanın herhangi bir tehlike ya da tehdit algılaması durumunda, özellikle solunum, kalp atışı gibi süreçler ve limbik sistemde yoğun bir çalışma olduğunu vurgulamaktadır. İnsan vücudundaki bu fizyolojik değişiklikler kendiliğinden ortaya çıkmakla birlikte verilen tepkiler kişilere göre farklılıklar gösterebilmekte ve hatta nasıl tepki verilmesi gerektiği öğrenilebilmektedir.

Öfke, sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu arttırarak kan basıncının yükselmesine, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmasına neden olmaktadır. Öfkelenme sonucunda, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, bakışların değişmesi, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, nefes alıp vermede değişiklik, titreme, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, ağız kuruluğu gibi tepkiler görülebilir.



Başkalarından uzak durma ve onlarla işbirliğini red etme, sessizlik, unutkanlık psikosomatik hastalıklar, depresyon ve suçluluk duyguları, kazaya yatkınlık, işbirliğine karşı direnç bağımlılık davranışları, aşırı alttan alma, çekingен davranma, ağlama, şiddete ve suça yönelik fantaziler içinde bulunma, yoğun bir rahatsızlık ve stress altında olma duygusu, mutsuzluk ve gerginlik, güceniklik ve ruhsal acı çekme duygularının varlığı gibi belirtiler ise öfkenin dolaylı olarak ifadesini içeren belirti ve işaretlerdir.

ÖFKE TÜRLERİ



Sürekli Öfke

Durumluk öfkenin sürekli yaşanmasıdır. Bireylerde öfkelenmeye eğilimli olma durumunu ifade eder. Bireyler öfkelerini kabul etmekte zorlanır. Öğrenme, pekişme ve kişilik bozukluğu sonucu olabilir. Bu öfke patolojik boyuttadır, yardım alınmalıdır.



Durumluk Öfke

Bireyin belirli olaylarla karşılaşması halinde ortaya çıkar ve uyarıcılar ortadan kalkınca hissedilen öfke geçer. Durumluk öfke, zaman, mekân ve olay içinde değişim gösterebilmekte ve çevredeki uyarıcılara bağlı olarak değişebilmektedir.

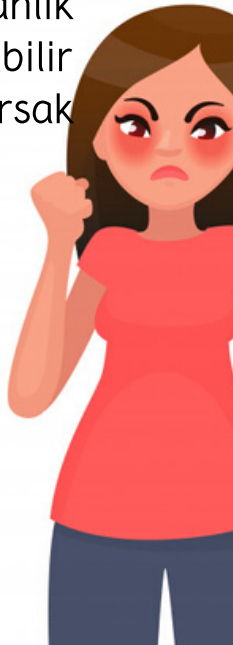


ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Öfke Neden Kontrol Edilmelidir?

- Öfke uygun bir biçimde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygudur. Ancak tersi durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilir.
- Öfke çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar.
- Öfke kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkindir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur.
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır.
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma, madde bağımlılığı, yeme bozuklukları, depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir.
- Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir.
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Özellikle immun sistem, kalp damar hastalıkları, mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.



ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

1

FİZİKSEL UYGULAMALAR

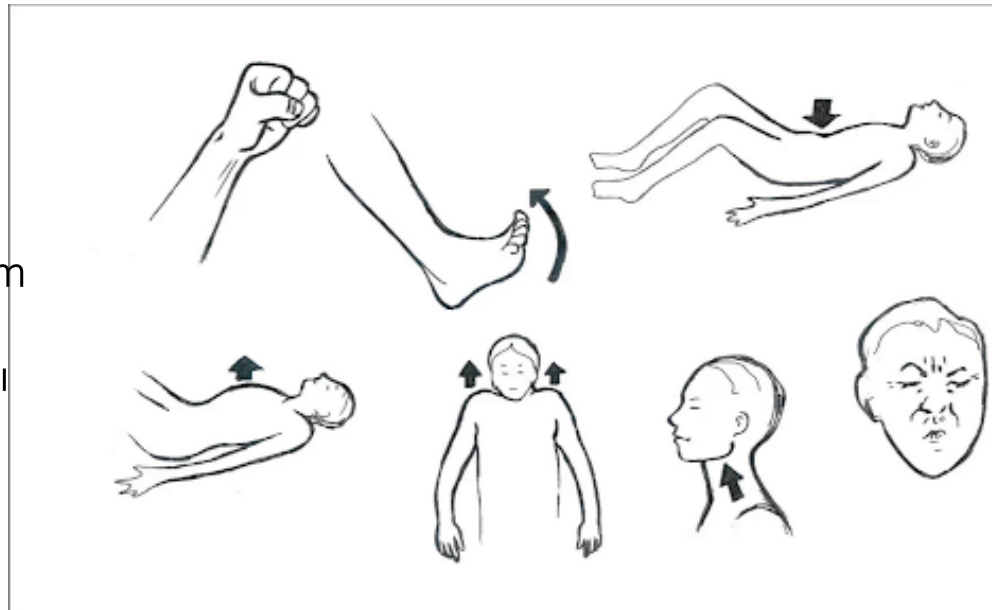
NEFES EGZERSİZİ



Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

GEVŞEME EGZERSİZİ

Kasların kasılması ve gevşetilmesi ilkesi ile çalışır. Önce baş ve yüz bölgesinden başlayarak adım adım vücudun tüm parçalarının önce kasılması ardından gevşetilmesi sağlanır.



2

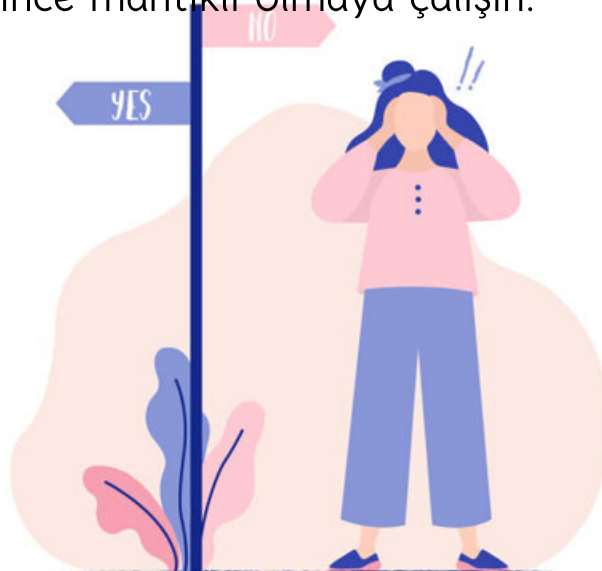
BİLİŞSEL YENİDEN YAPILANDIRMA

Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzınızı değiştirmek demektir.

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 “Eyvah! 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.

Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke, haklı bir tepki olduğunuza inandığınız durumlarda bile, çok kısa bir süre içinde mantık dışına çıkar. Olabildiğince mantıklı olmaya çalışın.



3

PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

Öfke durumunda durumlardaki en yararlı tutum, önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Değiştirebileceğimiz bir şeye çözüm yolları araştırılabilir ve bir planlamayla problem çözme teknikleri kullanılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklanmak yerine, en iyi strateji, sorunla yüzleşmek ve kabullenmektir.

1. **Problemi Belirleme:** Durum hakkında bilgi toplanması, alt sorunlara ayrılması ve problemin somutlaştırılmasıdır.
2. **Seçenek Listesi:** Aklınıza gelen ve çözüme yararı olabilecek tüm seçeneklerin (saçma bile olsa) düşünülüp ve kaydedilmesidir.
3. **Plan Yapma:** Seçenek listesinin tüm alternatiflerini incelenip ve akla yatan bir tanesi üzerinde karar verilmesi ve bu seçeneğin gerçekleştirilmesi için ortam oluşturulmasıdır.
4. **Değerlendirme:** Uygun görülen seçeneğin hayata geçirilmesiyle kazanç kayıp değerlendirilmesi yapılmasıdır.



4

İLETİŞİM YÖNTEMİ

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Eğer çok hararetli bir tartışma içine girdiyseniz 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. Öfkenizi ifade ederken "ben dili" kullanın.

Çocuklar için 3D kuralı



Yetişkinler için 4D kuralı



5

MİZAH YÖNTEMİ

Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Mizah kullanırken iki noktada dikkat edilmelidir.

● Mizahın sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, sorunlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek olduğu bilinmelidir.

● Mizah kullanırken alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurulmamalıdır.

6

ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ

Bazen sinirlenip öfkelenmemize yol açan durumların yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın.



7

DİĞER YÖNTEMLER

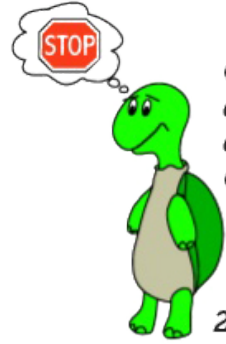
Zamanlama: Eğer sevdiğiniz biriyle belli konuları belli saatlerde konuşuyorsanız ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirin. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ve belki sadece zamanlama hatasından sinirleniyorsunuz ve tartışma çıkıyordur.

Kaçınma: Eğer babanızın televizyonda maç izlerken sinirli olması sizi de etkiliyor ve sinirlendiriyorsa, o saatte odanıza çekilin. Sizi öfkelenmeden şeylere bakmaktan kendinizi alıkoyun. “Ama öfkelenmemem için babamın bağırıp çağırmaması 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 edinin. 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.

Kaplumbağa Tekniği

Öfkelendiğinizin farkında olun...



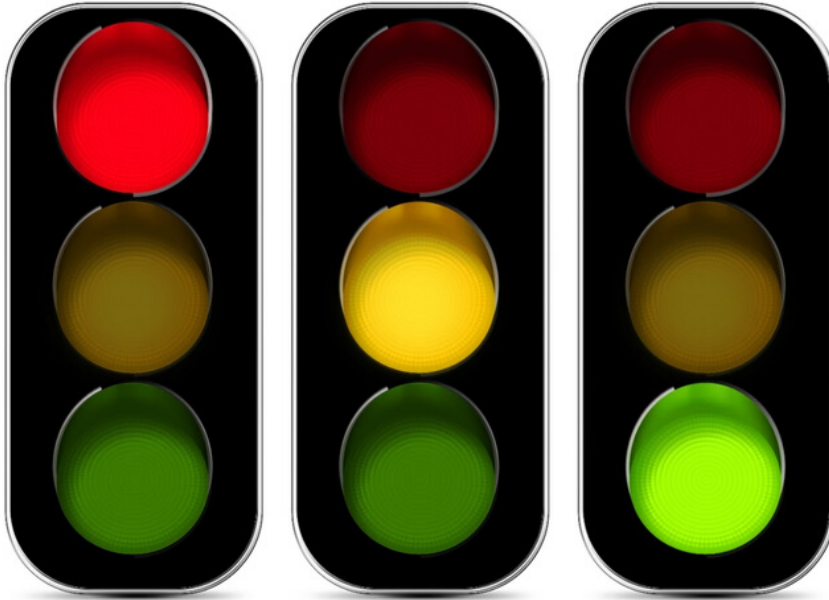
Öfkenizle ilgili düşünmeyi durdurun...
Öfkenizi durdurun

Kabuğunuza çekilin
3 derin nefes alıp verin.
ve sakinleşene kadar kabuğunuzdan çıkmayın.



Sakinleştiğinize göre kabuğunuzdan çıkın ve çözüme odaklanın...

Trafik Işıkları Tekniği



KIRMIZI IŞIK: Dur ve hareket etmeden önce düşün!

SARI IŞIK: İçinden 10'a kadar say ve yapabileceklerini gözden geçir!

YEŞİL IŞIK: Akılina gelen en iyi çözümü seç ve uygula!

KAYNAKÇA

Kökdemir, H. Öfke ve Öfke Kontrolü, *Pivolka*, 12, 7–10.

Çelebi E. ve Uyanık G. Öfke ve Öfke Yönetimi.

Soykan, Ç. Öfke Ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19–27.

Mertoğlu, M. (2019), *Aile, Okul, İşyeri, Spor, Cezaevleri Ve Yaşamın Diğer Alanlarında Öfke Kontrolü*. Ankara: Pegem Akademi.

Özdemir, M. Öfke Yönetimi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Çavun, E. Öfke. <https://www.ogm.gov.tr> adresinden elde edilmiştir.