

# ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ



**ODTÜ**

KUZEY KIBRIS  
KAMPUSU

Öğrenci Gelişim ve  
Psikolojik Danışma Merkezi

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke, kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde kişinin yaşamında son derece önemli sorunlar açabilmektedir. Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir. Öfke bir problem çözme aracı, intikam yolu, suçlama biçimi veya başkalarını kontrol etme yolu değildir. Aşağıda öfke belirtileri, kişi için ne zaman problem haline geleceği ve öfke kontrolü anlatılacaktır.

Öfkelendiğimiz zaman fiziksel, duygusal ve düşünsel olarak bazı tepkiler göstermekteyiz. Bu tepkiler doğrudan gözlenebilen ve dolaylı yoldan gözlenebilen tepkiler (işaretler) olabilmektedir.

a) *Doğrudan gözlenebilen tepkiler (işaretler);* yüksek sesle konuşma, vurma, tekme atma, tartışmacı ve saldırgan olma, baş ağrısı, kalp atışının hızlanması, mide ağrıları gibi.

b) *Dolaylı olarak gözlenebilen tepkiler (işaretler);* ağlama, endişe, mutsuzluk ve gerginlik, depresyon, aşırı uyku hali gibi.

## 1. Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?

Bazı zamanlarda öfke ile baş etmek çok zor bir durum haline gelebilir. Aşağıda sizin öfkenizi kontrol etmede güçlük çekip çekmediğinizi belirleyecek birkaç soru bulunmaktadır;

- 1.Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?
- 2.Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
- 3.Sinirli olduğunuz durumda herhangi bir kişiye fiziksel saldırıda bulunuyor musunuz? (örn.; yumruklamak, itirmek)
- 4.Öfkelendiğinizde gösterdiğiniz tepkinin ilişkilerinize veya çalışmalarınıza zarar verdiği oldu mu?
- 5.Öfkelendiğiniz zaman okul veya yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?
- 6.Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için alkol veya hap kullanıyor musunuz?
- 7.Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

Yanıtlarınız arasında bir veya daha fazla evet varsa öfkenizi kontrol etmede güçlükler yaşıyor olabilirsiniz demektir. Eğer evet yanıtınız çok fazla ise veya tüm sorulara evet yanıtı vermişseniz ciddi öfke kontrol probleminiz var demektir. Aşağıda öfkenizi kontrol edebilmeniz için teknikler anlatılacaktır.

Kontrolü kaybettiğinizi anladığınız durumlarda duygularınızla daha yapıcı bir şekilde başa çıkmak için önerilen pek çok yöntem bulunmaktadır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Yöntem belirlerken yaşam tarzınızı, kişiliğinizi ve günlük yaşantınızda size sıkıntı yaratmamasını göz önünde bulundurmakta yarar vardır.

## 2. Öfke sonucunda ortaya çıkan fiziksel belirtileri nasıl kontrol altına alabilirsiniz?

Genel olarak öfkeli insanlara rahatlamaları veya sakin olmaları söylenmektedir. Öfkeli olduğunuz zaman vücudunuzda fiziksel bir gerginlik oluşmaktadır. Bu gerginliği üzerinden atmanız gerekmektedir. Aynı zamanda bir kişi hem öfkeli hem de sakin olamayacağına göre rahatlamaya yardımcı olacak yöntemleri öğrenerek öfkenin getirmiş olduğu fiziksel belirtileri de kontrol altına almaya çalışabilirsiniz. Burada kullanılan iki yöntem önerilmektedir;

a) **Derin nefes alma.** Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz şişmelidir. 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. Derin nefes alırken yavaş ve ritmik olmasına dikkat edin. Örneğin uyurken nefes alıp vermeniz gibi. Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevşemeye başlayacak ve gerginliğinizin azaldığını hissedeceksiniz.

b) **Sistemik gevşeme.** Bu teknik vücuttaki temel kas gruplarının rahatlatılmasını içermektedir. Bu teknik sayesinde gergin olan kaslarınızı tespit ederek rahatlatılması sağlanmaktadır. Sistemik gevşeme öfke anında sizin daha az öfke duymanızı sağlamayacaktır. Bu teknik öfke durumundan sonra sizin daha fazla

rahatlamaya ve az öfkeli olmanıza yardım edecektir. Öfkenin yol açtığı uzun süreli belirtileri (Örn.; gerilme, kas ağrıları) bedensel rahatsızlıkların azalmasını ve hatta ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

## 3. Öfkeli duygu ve düşüncelerinizin üstesinden daha etkili bir biçimde nasıl gelebilirsiniz?

Öfke sonucu ortaya çıkan durumları daha iyi kontrol altına alabilmeniz için düşüncelerinize odaklanmanız gerekmektedir. Bir durum hakkındaki düşünce ve inançlarınız o duruma ilgili hissettiklerinizi etkilemektedir.

a) Öfkenizi kontrol altına alabilmeniz için ilk aşamada yapmanız gereken şey öfkelenmeden önce aklınıza gelen düşüncelerinizin ne olduğunu belirlemek olacaktır. Öfkelendiğiniz bir-iki konuyu hatırlamaya çalışınız. Öfkelenmeden önce neler düşündüğünüzü hatırlıyor musunuz? Sinirlendiğiniz başka zamanlarda o anki durum ve kişilere karşı olan düşüncelerinizi bir kâğıda yazınız.

b) Öfkenizi kontrol almanıza fayda sağlayacak bir diğer aşama ise; öfkelenmenize yol açan düşünce kalıplarınızın farkına varma olacaktır. Bazı düşünceleriniz doğru bazıları ise sizin tarafınızdan çarpıtılmış düşünceler olabilir. Çarpıtılmış (mantıklı olmayan) düşüncelere örnek verecek olursak;

\*Etiketleme; herhangi bir mantıklı neden (somut dayanaklarınız) olmaksızın başkalarını olumsuz yönde etiketleme veya adlandırma. Örn.; "o kız iki yüzlüdür."

\*Hep veya hiç düşünce tarzı; durumları iki kategoride değerlendirme şeklindedir. Bir durum ya iyi ya da kötüdür şeklinde düşünme. Örn.; "arkadaşımın beni her konuda desteklememesi bana değer vermediğini gösterir".

\*Suçlama; öfkenizin kaynağını tamamen diğer insanları suçlayarak gösterme. Örn.; "bu olay tamamen oda arkadaşımın hatası bu yüzden öfkeliyim."

c) Bir diğer aşama ise daha önce anlatılan çarpıtılmış düşüncelerin yerine daha gerçekçi daha doğru (işe yarar) düşünceler üretmeyi içermektedir. Çarpıtılmış, mantıklı olmayan her düşüncenizi bir yere yazarak aynı durum için başka düşünceler üretmeye çalışınız. Bu düşüncelerin gerçekçi ve doğru olmakla birlikte sizi öfkelenmeyen tarzda olmasına dikkat ediniz. Bu çalışma sizin diğer insanların olumlu yönlerini görmeyi

sağlayacak ve küçük detaylara odaklanmanız yerine resmin tamamına bakmanıza yardımcı olacaktır.

d) Yukarıda anlatılan üç aşamadan sonra son olarak öfkeye neden olan düşüncelerinizi (çarpıtılmış veya mantıksız düşüncelerinizi) belirledikten sonra her gün için daha gerçekçi ve doğru düşüncelerinizi geliştirin. Bu sizin çözüme ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Bu teknik her gün için yapıldığından dolayı daha etkili hale gelmektedir. Çarpıtılmış düşünce kalıplarınız yerine doğru ve gerçekçi düşünce kalıpları koymanız zor bir durumla karşılaştığınızda öfkelenmenizi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır.

## 4. Öfkenizi göstermenin başka bir yolu var mıdır?

Bazı zamanlarda öfkelendiğimizi ifade etmenin bağırmaktan, bir şeyler fırlatmaktan veya bizi sinirlendiren kişiye karşı fiziksel tepkide bulunmaktan başka bir seçenek veya durum olabileceğini göremiyoruz. Saldırgan davranarak değil girişken (atılgan), kendine güvenen tarzda davranışlar sergileyerek öfkeli olduğunuzu belirtebilirsiniz. Girişkenlik; karşınızdaki kişinin haklarını göz ardı etmeden kendi hakkınızı, düşüncelerinizi ve duygularınızı açıklama becerisidir. Girişken davranmanın uygun yolu doğrudan, açık ve dürüst iletişimdir. Girişkenlikte iki tane iletişim türü vardır.

A)Sözsüz iletişim veya vücut dili kullanma. Bazı kişiler öfkelendiği zaman vücut dilleri ile karşınızdaki kişilere konuşmadan rahatlıkla hissettiklerini belirtebilir.

b)Sözlü iletişim. Öfkelendiğinizi uygun kelimelerle açıklama. Saldırganlıkta, öfkelendiğiniz durumlarda karşınızdaki kişiyi suçlayıcı sözler kullanabilirsiniz. Girişkenlikte (atılganlıkta) ise hissettiklerinizi sakin ve yapıcı bir şekilde dile getirmeye özen gösteririz. Böylelikle karşınızdaki kişiyi kırmadan hissettiklerinizi dile getirmiş olursunuz.

## 5. Bu öneriler işe yaramazsa neler yapılabilir?

Yukarıda anlatılan öneri veya teknikleri uyguladığınız halde öfkenizi kontrol etmede güçlük çekiyorsanız aşağıda anlatılanlara dikkat ediniz.

a) **Çevre değişikliği.** Bazen sinirlendiğinizde sizi sinirlendiren ortamdaki bir süreliğine de olsa uzaklaşmak öfkenizi dindirip mantıklı düşünmenize neden olabilir. Böyle durumlarda öfke düzeyinizin düşmesi için derin

nefes alıp verebilir ve 10' a kadar sayabilirsiniz. Ayrıca size gün içerisinde stresli olduğunuz zamanlara dikkat edin ve bu zamanlarda kendinize küçük bir mola vermeye çalışınız. Bununla birlikte bu zamanlarda stresinizi daha da arttıracak veya uygun tepkiler veremeyeceğiniz ortam veya tartışmalara girmemeye çalışın.

b) **Mizah.** Mizahın olduğu yerde öfke barınmaz. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın incir kabuğunu doldurmayan sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz. Burada dikkat edilmesi gereken nokta mizahı kullanmanın sorunlarınızı gülerek geçiştirmek veya alay etmek anlamına gelmediğidir. Aksine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek anlamına gelmektedir.

c) **Zamanlama.** Eğer sevdiğiniz kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalar da hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu tür konuları konuşma saatinizi değiştirmeyi deneyiniz. Belki yorgun, dikkatsiz oluyorsunuzdur ya da bu sadece bir alışkanlık haline gelmiştir.

d) **Alternatifler bulun.** Bazı olaylar karşısında sıklıkla öfkenizin kontrolünüz dışına çıktığını düşünüyorsanız ve bu durum sizin iş, ev, günlük yaşantı ve ilişkilerinize etkide bulunuyorsa bu durumları kontrol etmek veya öfkenizi daha iyi yönetebilmek için profesyonel birinin danışmanlığına başvurabilirsiniz.

## Kaynaklar:

- Türk Psikologlar Derneği, 1999
- [http://www.saglik.tr.net/ruh\\_sagligi\\_ofke.shtml](http://www.saglik.tr.net/ruh_sagligi_ofke.shtml)
- <http://gwired.gwu.edu/counsel/SelfHelp/SelfHelpAdditionalTopics/AngerManagement/>
- Overcome Anger and Aggression*, California State University, Long Beach
- <http://ccvillage.buffalo.edu/vpc.html>

Hazırlayan: Uzm. Psk. Dan. Sevgül Canova

ÖGPDM: 661 21 ( 85 - 87 - 88 )