

ÖFKE YÖNETİMİ



Öfke, temel bir duygudur ve günlük hayatta sıklıkla hissedilir. Etkili yönetilemeyen öfke; fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanda sorunlara sebep olur.

Öfkenin, etkili olarak yönetilmesi, hem kişilerarası ilişkiler için hem de bireyin iyi oluşu için oldukça önemlidir.



1

BİLEŞENLERİ

DÜŞÜNCELER

- Tehdit algısının oluşması
- Karamsar bir bakış açısı
- Cezalandırmaya ilişkin varsayımlar
- Olaya ilişkin düşünceler...

FİZYOLOJİK UYARILMA

- Nefes alıp vermenin yoğunlaşması
- Kan basıncının ve kalp atış hızının artması
- Ellerin terlemesi
- Midede rahatsızlık...

DAVRANIŞLAR

- Bağıрма, küfretme
- Yumruğunu sıkma
- Ağlama
- Nesnelere fırlatma...



2

NEDENLERİ

Öfkenin nedenleri ve deneyimlenmesi bireylere, olaylara ve ortamlara göre değişkenlik gösterir. Öfkenin nedenleri çeşitlilik gösterse de bu nedenler bireyden kaynaklı faktörler ve çevreden kaynaklı faktörler olmak üzere ikiye ayrılabilir.

Bireyden kaynaklı öfke nedenleri, kişinin travmatik deneyimleri, çözilemeyen problemler, karşılanmayan ihtiyaçlar, düşük özgüven, yalnızlık, stres, reddedilme, mükemmeliyetçilik, eleştiriye tahammül edememe, benmerkezci düşünce yapısı, iletişim becerilerinde eksiklikler gibi faktörlerden oluşmaktadır.

Çevreden kaynaklı öfke nedenleri ise kişinin çevresinde bulunan olay ve kişilerle ilişkilidir. Öfkeli bir ebeveynin, partnerin veya arkadaşın kişiyi engellemesi karşısında yoğun öfke hissedilebilir. Diğerleri tarafından eleştirel, yargılayıcı ve öğüt verici bir tutumla karşılaşmak, haksızlığa uğramak, zorbalık ve şiddet görmek öfkenin çevresel faktörlerle ilişkisini ortaya koymaktadır.



3

ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLMEK

Açıkça ifade edilemeyen ve bastırılan öfke hiçbir yere kaybolmaz, aksine daha olumsuz sonuçlar doğurur. Öfke duygusunun yapıcı olarak ifade edilmesi ise etkili iletişim becerilerini öğrenmekle mümkündür.

Öfke, saldırganlık ve pasif saldırganlık olarak sağlıklı olmayan biçimlerde ifade edilebilmektedir. Bunlar bireyin öfke duyduğu kişiyle arasındaki ilişkinin bozulmasına neden olur. Pasif saldırganlık, kişinin öfkesini açıkça ifade etmekten kaçınması ve dolaylı yollardan ifade etmesidir ve alay etmek, imada bulunmak, nesnelere vurmak, isteyerek karşıdakini rahatsız etmek şeklinde gözlenebilir.

ÜÇ AŞAMALI MÜDAHALE MODELİ



NELER YAPILABİLİR?

Sakinleşme aşamasında yapılabilecekler:

Bu aşamada öncelikle öfkenin yoğun bir duygu olduğunu ve etkili bir şekilde yönetilemediğinde olumsuz sonuçlara yol açacağını farkına varılması gerekir. Bunun için ilk adım, öfkenin sabit bir denge haline getirilmesidir. Buna yönelik çeşitli *gevşeme* ve *nefes egzersizlerinden* yararlanılabilir. Bu egzersizler kişinin kendisini yatıştırmasıyla olabileceği gibi bir ses kaydı (meditasyon, mindfulness uygulamaları vb.) aracılığıyla da olabilir.

Örneğin, kişi yoğun biçimde öfke hissetmeye başladığında, belli bir noktaya odaklanarak veya gözlerini kapatarak nefes egzersizlerine başvurabilir. Bu nefes egzersizi “3 saniyede burundan nefes almak, 6 saniyede yavaş yavaş tutulan nefesi ağızdan vermek” şeklinde olabilir. Bu egzersizdeki her nefes alışverişte “Sakin ol”, “Rahatla” şeklinde telkinlere başvurulabilir.

Anlama aşamasında yapılabilecekler:

Bu aşama beden rahatlatılmasından sonra gelir. Bu adımda yaşanan olayın çarpık bir şekilde anlamlandırılması (“Beni sevmiyor.”, “Bunu bilerek yaptı.”, “Yaptığını ona göstermeliyim, bunu hak etmiyorum.”) öfkenin devam etmesine sebep olur. Bu yüzden öfke yaratan olay yeniden değerlendirilirken olabildiğince *tarafsız bir bakış açısı* benimsenmesi faydalıdır. Bu bakış açısını yakalayabilmek için şu sorulardan destek alınabilir:

- Tam olarak ne oldu?
- Dışardan bakan biri bu olayı nasıl değerlendirirdi?
- Yaşadığım öfkenin ve yaşadığımız problemin başka bir açıklaması olabilir mi?

Anlama aşamasında göz önünde bulundurulabilecek bir diğer nokta ise, yaşanan durumun yanında, kişinin yoğun olarak hissettiği öfke duygusunun analiz edilmesidir. Bu noktada kişinin “Ne oldu da öfkeli hissettim?”, “Öfke sırasında bedenimde ne oldu?” şeklinde sorular sorması yararlı olur.

Kişinin öfkenin saf bir duygu olmadığı, altında başka duygular da yatabileceğini fark etmesi bu noktada faydalı olacaktır. Bunun fark edilmesi için buzdağı metaforundan yararlanılabilir.



Olay gerçekçi bir şekilde yeniden anlamlandırıldıktan sonra bu olaya ilişkin neler yapılabileceği aşamasına geçiş yapılabilir. Buradaki önemli nokta ise, kişinin hangi problem çözme stratejisini kullanacağıdır. Bu stratejilere ulaşmaya çalışırken “Yaşadığım bu olay beni oldukça etkiledi ancak bu olay çözülemeyecek ve hayatımın sonunu getirecek bir olay değil. Daha iyi hissedebilmek ve bu problemi çözebilmek için belki bir şeyler yapabilirim.” şeklinde bir düşünce ortaya koyulabilir.

İfade etme aşamasında yapılabilecekler:

Bu aşamada var olan öfke analiz edildikten ve yeniden yapılandırıldıktan sonra karşı tarafa aktarılır. Karşı tarafa öfkenin aktarılmasında etkili iletişim becerilerinin kullanılması önemlidir. Bu noktada suçlayıcı bir dilden ziyade *ben dili* tercih edilebilir (“Yaşadığımız olay beni üzdü”). Bunun yanında karşı tarafın incindiği noktaları anlayabilmek, dinleme becerilerini kullanmak, empati yapmak ve sorular sormak öfkenin sağlıklı bir şekilde dışı vurulmasına yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR

Eryılmaz, A. (2018). Psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı. Pegem Akademi.

Lerner, H. (2001). Öfke dansı. (S. Gül, Çev.). Varlık Yayınları.

Öz, F. S., & Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengencilik becerilerine etkisi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 52-69.

