



ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

BAKIRKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



Düzenleyen ; Kamil AKCA

ÖFKE NEDİR

- Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir

Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir (Romas A ve Sharma M 2000). Bunun yanı sıra öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Martın R ve Watson D 1997). Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan bu duygu temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır.

Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse, gelen bu öfkeyle nasıl baş edileceği önemli bir sorundur Duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri göz önüne alındığında ciddi sorunlar ortaya çıkmaktadır

Dilimizde, tam bir benzerlik göstermeseler de kızgınlık ve öfke gibi kelimeler birbirlerinin yerine sıklıkla kullanılmaktadır (Bilge 1996) Bu tanımlamalara düşmanlık, hiddet ve şiddet gibi kavramlarda eklenebilseler de aslında, saldırganlık olarak tanımlanabilecek şiddet durumları öfkenin davranışsal ve kontrolsüz olarak ortaya çıkması için kullanılırken, düşmanlık ise öfkenin daha çok kronikleşmiş haline işaret etmektedir

*Literatürde Berkovvitz (1993) düşmanca ve saldırgan davranışları benzer olarak değerlendirirken, Spielberger ve arkadaşları (1995) saldırganlığı öfkeden ve düşmancıl duygu ve tutumlardan ayrı olarak değerlendirmektedirler Spielberger (1988) öfkenin orta şiddette bir rahatsızlık ve uyarılma halinden yoğun bir husumet ve saldırganlık durumuna kadar değişen yoğunluklarda yaşanabileceğini düşünmektedir Öfkenin en tehlikeli sonucu olan şiddet içerikli davranışların, öfkenin yoğunluğu ile yakından ilgili olduğu açıktır

Öte yandan, öfke, diğer duygularda olduğu gibi yargılanamaz. Bireyler, duygularına göre davranıp davranmayacaklarına kendileri karar verirler. Öfkenin tüm olumsuz sonuçlarına karşın, aslında, kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici olan işlevleri, bu duygusal yaşantının, yaşamın devamı için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Doğada bir çok canlının yaşamını sürdürebilmesi için, kendisi için var olan tehditlere karşı uyarılması ve kendisini korumak, yaşamda kalabilmek ve türünü sürdürebilmek için saldırgan davranışlar gösterebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla öfke bir taraftan organizmayı bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da organizmanın kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda etkin bir rol oynar (Smith 1993)

Öfke nedir, ne işe yarar?

- *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, yem 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

Öfke ne değildir?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir
- Öfke bir öç alma veya intikam yolu değildir
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir
- Öfke şiddet göstermeye veya suç işlemek için bir neden değildir
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir
- Öfke bir haklı olma yolu değildir

Öfke ile İlgili Duygular

Bilindiği gibi öfke ve diğer duygular arasında son derece karmaşık bir ilişki vardır. Öfkenin anksiyete, suçluluk, depresyon, bağımlılık ve cinsellikle ilgisi gösterilmektedir (Byrne & Kelley 1981, Biaggio 1987, Riley ve ark 1989, Tangney 1996, Fava ve ark 1990). Aslında kızgınlık, öfke gibi duyguların daha çok ikincil duygular olduğu, kırılma, alınma, gücenme, anlaşılmama, reddedilme, engellenme, korku, kaygı, hayal kırıklığı, yalnızlık gibi acı veren temel duygulara ikincil olarak oluştuğunun birey tarafından anlaşılması önemlidir (Gordon 1999). Öfke dile getirilmemiş veya anlaşılmamış, kabul görmemiş kızgınlıkların topluca yaşanması ve ortaya dökülmesi olarak da ortaya çıkabilir.

Öfke ile İlgili Duygular

Bazı durumlarda ise altta yatan depresyon, yas bipolar bozukluklar, madde ve alkol bağımlılığı gibi ruhsal bozuklukların yanı sıra, ağırlı ve kronik seyirli bir fiziksel hastalığa sahip olma da kişide kronik öfke duygularına neden olmaktadır

Öfke ile İlgili Duygular

Yoğun olarak yaşanan öfke duyguları, kişi için saldırgan davranma eğilimini harekete geçirebilmektedir. Saldırgan davranışlarda ise temel olarak başkalarına zarar verme niyeti söz konusudur ve hem sözel hem de sözel olmayan biçimlerde ortaya çıkabilir (Speilberger ve ark 1995) Saldırgan davranışlar söz konusu olduğunda ise artık bir kontrol kaybı söz konusudur Öfke ve kızgınlık aslında içsel bir duyguyken, saldırganlık gibi yıkıcı davranışlar haline dönüşebilmektedir. Saldırganlık söz konusu olduğunda ise ortaya çıkan sonuçlar çok daha ciddi olmaktadır. Bu nedenle, öfkenin belki de en istenmeyen biçimde ifadesi olabilen saldırganlık davranışlarının, öncelikle anlaşılması ve sonuçlarının kontrolü için çalışılması gereklidir .

Öfke ile İlgili Duygular

Öfke ve düşmanca duygular ile ilgili olarak yapılan bazı yayınlarda, bu duyguların daha çok öfkenin kronik bir durumda yaşanmasına işaret ettiği düşünülmekte ve hostilite ile saldırganlığın birbirlerine çok benzedikleri ifade edilmektedir (Berkovvitz 1993) Hostil ve öfkeli bireyler ciddi sağlık sorunlarına ve özellikle kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, yorgunluk ve anksiyetenin eşlik ettiği psikosomatik bozukluklar, ülser ve baş ağrısı gibi hastalıklara yatkın gözükmektedir (Friedman ve Rosenman 1974, Tavrıs 1989)

Öfke Davranışlarının Ortaya Çıkış Nedenleri

Öfke davranışlarının ortaya çıkışında, kişilerarası ilişkiye ait birçok sorunun ve yetersiz problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir.

Bu durumda öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, güvengen (atılğan) davranışların kazanılması, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı, problem ve çatışma çözümleri, empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün arttırılması gibi kişilerarası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimleri önemsenmektedir (Lerner 1985, Greenberg 1992)

Öfke Yönetimi

Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir.

Bu nedenle yıkıcı öfkenin kontrol edilmesi gereklidir .

Öfke ile niçin başa çıkmalıyız?

- 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 tehtit eden kronik problemler ortaya çıkabilir
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir Özellikle immün sistem kalp damar hastalıkları mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar

Öfkeyi denetlemeye yönelik genel öneriler

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın
- Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun
- Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin
- Öfke duygusuna evet ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmayın, vurmayın
- Çevrenizdekileri, öfkelendiğinize ait bilgilendirin
- Kendinize zaman tanıyın. Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın
- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının

***Öfke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmalar** basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durmaktadır (Lando ve Donnerstein 1978, Zillmann 1979, Moon ve Eislser 1983, Aranson 1984, Levvis ve Bucher 1992)

*Bu tür yöntemlerde, kişinin öfkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik fantazilerin azaltılması ya da durdurulması, öfkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması ya da espri yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflenmektedir

*İstenmedik bir şekilde ortaya çıkan öfke davranışında, engellenmenin ve stresle baş etme becerilerindeki sınırlılığın yetersiz olduğu durumlarda, stresle baş etme, engellenmeye tahammülün arttırılması ve gevşeme gibi yöntemler kullanılarak öfke davranışı kontrol edilmeye ve azaltılmaya çalışılmaktadır (Novaco 1975, Leventhal 1984, Meichenbaum 1985, Suinn 1990)

Öfkenin azaltılmasında kullanılan bir diğer tür yaklaşımda düşünce-duygu ve davranış üçlüsüne müdahale eden, bilişsel yöntem ve tekniklerdir. Bu müdahalelerdeki temel amaç daha çok öfke davranışına ait gerçekçi ve fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri belirleyerek, bunları gerçekçi ve fonksiyonel olan alternatif düşüncelerle değiştirmeye ve denetlemeye yöneliktir (Aronson 1984, Ellis ve Lange 1994, Ellis 1997)

Kiřilerin kendi öfkelerini tanımlarının ve alttaki bir takım nedenleri fark etmelerinin de öfke kontrolünde önemli olduğu düşünölmektedir (Tavrısı1989, Maslın 1994, Tedeschi ve Felson 1994)

Bu tür yöntemlerde, kişilerin bilinçaltı duygu ve isteklerine ait iç görü kazanmaları, suçluluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygularını, önyargı gibi tutum ve davranışlarını fark etmeleri ve değiştirmeleri için çalışılır

SONUÇ

*Öfke, sağlıklı olarak yaşandığında son derece işlevsel olabilen bir duyguyken, kontrol edilemediğinde hem kişi hem de çevresi için oldukça zararlı olabilen bir duygudur.

*Öte yandan öfke ve öfkenin ifadesi hakkındaki bilgilerimiz çok sınırlıdır.

*Bu yazıda öfkenin nedenleri ve öfke yönetimi ana hatlarıyla ele alınmış ve konunun önemine dikkat çekilmeye çalışılmıştır.

Kaynak

Dr iğdem SOYKAN Psikolojik Müdahale,
Deęerlendirme ve Eęitim Merkezi, Ankara

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/595617>