



ÖFKE KONTROLÜ

KARACABEY ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

ÖFKE NEDİR?

- Öfke doğal, insana özgü, belirli bir düzeyde normal kabul edilir bir duygudur.
- Öfke bir duygudur, davranış değildir.
- Öfke kontrol edilebilir bir duygudur.
- Öfke yaşanması gereken bir duygudur.
- Öfkenin ifade şekli sağlıklı bir çözüme yönelik olmalıdır.



ÖFKE NEDİR?

Öfke duygusu; şiddet, saldırganlık ve düşmanlık duygularından farklıdır.

Düşmanlık, öfke duygularını içerse de öfkeye göre daha uzun süreli olumsuz bir duygudur.

Saldırganlık ise, öfke ve şiddetin dışı yönelik olarak ifade edilme şekillerinden biridir.



ÖFKE SALDIRGANLIK İLİŞKİSİ

Saldırganlık öfkeyle ilişkilidir ancak ikisi aynı şey değildir.

Saldırganlık bir davranış, öfke ise bir duygu ifadesidir

Saldırgan davranış : bağırmak, kızmak, eşyaları tahrip etmek, duvarlara vurmak gibi ...

Bastırılmış davranış : sürekli öfkeyi bastırmak, sürekli kızmıyormuş gibi görünmek, sakin kalmak, belli etmemektir.

(Zamanında ifade edilmediği için birikip bir yanardağ gibi ortaya çıkabilir)



ÖFKE İLE İLGİLİ YANLIŞ DÜŞÜNCELER

- Bağırarak, bir yerleri yumruklayarak öfkeyle başa çıkılmış olur.
- Öfke her zaman anında ifade edilmelidir.
- Kadınlar, erkeklerden daha az öfkelenir.
- Bazı insanlar hiç öfkelenmez.
- Tv’de izlediğimiz şiddet, spor ya da başka rekabet unsuru içeren durumlar aracılığıyla “öfke” boşaltılır.
- Saldırganlık insanın içgüdüsel davranışıdır.
- Öfke her zaman yıkıcı, istenmeyen bir duygudur.
- Öfkenin sözel ifade edilmesi her zaman arzu edilir bir şeydir.



ÖFKENİN ABECE'Sİ

A. Harekete geçirici olay

Yolda Telaşla
Giderken Seni
Görmeyen ya da
Görmezden Gelen
Arkadaşının Sana
Selam Vermemesi

B. "A" Hakkındaki İnançlar-İçsel Konuşmalar

Mantıksız / Akla aykırı inançlar;

- Bana böyle davranmamalıydı.
- Buna tahammül edemem,
- Kimse beni sevmiyor.
- Arkadaşım bana yüz çevirdi
- Benim hakkımda olumsuz düşüncelere sahip
- Ben değersizim

Mantıklı/ Akılcı inançlar;

"Bana selam vermemesinden dolayı hayal kırıklığı yaşadım ama bununla baş edebilirim. Bu durum beni sevmediği, değer vermediği anlamına gelmez. Bana karşı her zaman böyle değil, onunla bu sorunu çözebilirim"

C. "A" Hakkındaki İnançların duygusal ve davranışsal sonuçları

İstenmedik duygusal sonuçlar / Uygun olmayan duygular;

- Çökkünlük-Öfke-Kaygı-Üzüntü-Yalnızlık-Değersizlik

İstenmedik davranışsal sonuçlar;

- Onunla bir daha hiç konuşmamak
- Onu gördüğünde aşağılayıcı, sözlü çatışmalara girmek

İstendik duygusal sonuçlar / Uygun kötü duygular;

- Hayal kırıklığı
- Gerginlik
- Üzüntü

İstendik davranışsal sonuçlar;

- Uygun bir zaman diliminde onunla konuşmak

ÖFKE NEDİR?

- Öfke; bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur.
- Birey, mutlu olma ve sevinç dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay ya da kişiyle karşılaştığında öfke duygusu oluşur.
- Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır. Birinin öfkelenmesine bir diğeri gülüp geçebilir.



ÖFKE

Öfke de her duygu gibi gerekli bir duygudur. Öfke duygusunu kontrollü yaşamak önemlidir.

Öfke duygusunun yaşanma biçimi onu iyi ya da kötü kılar.

Öfke insanı davranışa iter, motive eder (güdüler). Size birisi hakaret ettiğinde öfkelenmezseniz kendinizi savunamazsınız.

Öfke doğal bir duygudur.

Öfke duygusunun ortaya konuluş biçimi önemlidir.



ÖFKE NEDENLERİ

ÖFKE

B

U

Z

D

A

Ğ

I



kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayâl kırıklığı, haksızlığa uğrama, anlaşılammamak , sıkıntı



BUZ DAĞININ SUYUN ÜSTÜNDE KALAN KISMI ÖFKEDİR. ÖFKENİN ORTAYA ÇIKMASINA NEDEN OLAN PEK ÇOK DUYGU SUYUN ALTINDA GİZLİDİR.

ÖFKE NEDENLERİ

İÇ UYARANLAR

- KISKANÇLIK
- ÜZÜNTÜ
- KAYGI

DIŞ UYARANLAR

- ÖFKE
- KISKANÇLIK
- ÜZÜNTÜ
- KAYGI
- ENGELLENMELER
- ALAN DARLIĞI
- DUYGUSAL ZEDELENME
- ACELEYE GETİRME
- HAKARET

Öfke ile Birlikte...

KIZGINLIK

HIDDET

KAYGI

NEFRET

KİN

İNTİKAM

BAĞIRMA

DÜŞMANLIK

ÖFKE

Duyguları yaşarız...

ÖFKENİN NEDENLERİ

- İstediyini alamama,
- Haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme
- Arkadaş kaybı,
- Kaçırılmış fırsatlar,
- Kavgalar, engellenme,
- Anlaşılmama, saygısızlık gibi durumlar bireyin öfkeleniyi durumlar arasında sayılabilir.



Sağlıksız ve İstenmeyen Duygular

- 1-Bunaltı ve Korku
- 2-Öfke ve Hiddet
- 3-Umutsuzluk ve Depresyon
- 4-Aşırı Engellenme
- 5-Şiddetli Suçluluk
- 6-Ağır Derecede İncitilmişlik
- 7-Utanç
- 8-Aşırı Kıskançlık
- 9-Küçük Düşmüşlük
- 10-Kendinden Nefret

Sağlıklı ve İstenmeyen Duygular

- 1-Kaygı
- 2-Can sıkıntısı
- 3-Üzgün olmak
- 4-Düş Kırıklığı
- 5-Pişmanlık
- 6-Hafif Kıskançlık
- 7-Eziklik

ÖFKELENDİĞİMİZDE

- ANLATABİLİRİZ
- DİNDİREBİLİRİZ
- UNUTABİLİRİZ
- GİZLEYEBİLİRİZ
- HEDEF DEĞİŞTİREBİLİRİZ
- KONTROL EDEBİLİRİZ
- PASİF OLARAK AĞLAYABİLİRİZ
- DOĞRUDAN YÜZLEŞEBİLİRİZ
- AŞIRI TEPKİ VEREBİLİRİZ



ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ

ÖFKE

- YIKICI,
- ZARAR VERİCİ
BİR BİÇİMDE DEĞİL,
- GELİŞTİRİCİ,
- GİRİŞİMDE BULUNMAYA
YÖNLENDİRİCİ,
- YARATICILIĞI KULLANMAYA
ZORLAYICI

OLARAK ORTAYA
KONABİLMELİDİR.



Öfkemizi kontrol edemediğimizde olumsuz sonuçlarını görmeye başlarız. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

ÖFKE VE TEPKİLERİ

ÖFKE VE FİZYOLOJİK TEPKİLER

- KAN ŞEKERİNİN YÜKSELMESİ
- NABZIN VE KAN BASINCININ ARTMASI
- SIK SIK VE ZOR NEFES ALMA
- BAŞ AĞRISI
- KAS AĞRILARI, SIRT, BOYUN AĞRILARI

ÖFKE VE ZİHİNSEL TEPKİLER

- KONSANTRASYON BOZUKLUĞU
- DÜŞÜK PERFORMANS
- UNUTKANLIK
- UYKUSUZLUK
- DİKKATSİZLİK

ÖFKE VE DAVRANIŞSAL TEPKİLER

- MADDE BAĞIMLILIĞI
- HUZURSUZLUK
- ACELECİLİK
- İLAÇ KULLANIMI
- AŞIRI YEMEK YEME
- SALDIRGANLIK
- ALKOLİZM
- SİGARA TİRYAKİLİĞİ

ÖFKE UYGUN ŞEKİLDE İFADE EDİLMEDİĞİNDE!!!

- BAŞ AĞRISI
- MİDE RAHATSIZLIKLARI
- SOLUNUM PROBLEMLERİ
- CİLT PROBLEMLERİ
- DOLAŞIM PROBLEMLERİ
- VAR OLAN FİZİKSEL RAHATSIZLIKLARIN KÖTÜLEŞMESİ
- DUYGUSAL PROBLEMLER
- HİPERTANSİYON
- PSİKOŞOMATİK HASTALIKLAR (ÜLSER, ALERJİLER,

CİLT RAHATSIZLIKLARI) YA DA
DEPRESYON GİBİ SORUNLARA YOL
AÇABİLİR.

**ÖFKEYE NEDEN OLAN PROBLEMLERİN BİREYDE
DEVAM ETMESİ VE ÖFKENİN UYGUN OLMAYAN
YÖNTEMLERLE İFADE EDİLMESİ SONUCUNDA
ZAMANLA BU DUYGU KİŞİNİN SAĞLIĞINI TEHDİT
EDER.**

ÖFKE KONTROLÜ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir.

Öfke yönetimi programlarının ya da çalışmalarının amacı; kişilere, öfkenin neden olduğu duygusal ve fiziksel uyarılmayı nasıl azaltacağı konusunda yardımcı olmaktır.

Bu tür çalışmaların amacı; gerçekleşmesi imkansız olan-öfke duygusunun tamamen ortadan kaldırılması değildir.

Bunun yerine öfkenin kişilere ve çevrelerine ilişkin etkilerini nasıl kontrol edeceğini öğretmektir.

ÖFKE KONTROLÜNDE TEMEL İLKELER

- Konu sizin için önemliyse mutlaka konuşun.
- Sorunu düşünüp açıklık kazandırmaya zaman ayırın.
- Ben diliyle konuşun
- İnsanların farklı olduğu gerçeğini kabul edin.
- Hiçbir sonuca varmayan tartışmalara girmeyin.

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

- Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
- Hakkınızı koruyun ancak ne pasif ne saldırgan olmadan!
- Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
- Abartılı ve dramatik düşüncelerinizi sorgulayın asıl nedenini bulun!
- Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
- Asıl sorun öfke değil, ifade edilme biçimidir unutmayın.

ÖFKELİ İSENİZ

- Derin nefes alın: öfke tepkisi vermeden önce en az 10 defa derin nefes alıp verin, sonra tepki verin...
- Çatışma ortamından bir süre uzaklaşın...
- Tartışmayı erteleyin...
- Koşun...
- Enerjinizi boşaltın...
- İşi komikliğe vurun, gülün, kahkaha atın...
- Film izleyin...
- Bir meşguliyet bulun...

ÖFKELENMEYİN!...

AFFEDİN!...

- İntikam alıp da sonunda pişman olmaktansa, affedip de pişman olmak daha iyidir.
- Affetmek güçlüyü daha güçlü yapar.
- Affetmek kontrolü yeniden size kazandırır.
- Affetmeyi seçtiğinizde çevrenizdekiler size daha olumlu yaklaşır.
- Affetmek sizi özgürleştirir.
- Affetmemek en çok sizi üzer.

KONTROL ETME

Ben hiç bir Őeye kızmam, fkelenmem demek yerine, kızdığımız Őeylerin farkına varıp bunları uygun bir Şekilde ifade etmemiz, kullanabileceğimiz en etkili yöntemdir.

Fizyolojik uygulamalar

- (gevşeme=nefes egzersizi–kas gevŐetme–spor)
- DüŐünce düzenleme tekniđi
- (olaylara bakış açısını değiştirme)
- Problem özme yöntemi
- İletifim yöntemi
- Mizaha baŐvurma
- evre deđiŐikliđi

ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

- BİLİŞSEL YÖNTEMLER
- DUYUŞSAL YÖNTEMLER
- İLETİŞİM YÖNTEMLERİ
- DUYGUSAL YÖNTEMLER
- DAVRANIŞSAL YÖNTEMLER

ÖFKE YÖNETİMİ

A- kışkırtmanın tanımlanması: kışkırtıcı durumlara yüzleşme ve bunlardan kaçınma verisi sağlar.

Alternatif açıklamalar: kışkırtıcı olaylara değişik açıklama getirmek ve farklı bakış açıları ile düşünmek, kişiyi daha doğru tepkiler vermeye yönlendirebilir.

Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma: öfke, düşünme biçiminin yeniden gözden geçirilmesi için bir uyarı olarak kullanılabilir.

ÖFKE YÖNETİMİ

B-biofeedback- öfke durumunda vücudunun nasıl tepki verdiğini keşfetmek.

Alternatif uyarılma oluşturma- öfke ve fiziksel uyarılmaya alternatif bir uyarılma (gevşeme ve espri) oluşturmak.

Uyarılmanın yönünü değiştirme- öfke durumunda fiziksel uyarılmanın yarattığı enerjiyi, üretime dönüştürmek.

ÖFKE YÖNETİMİ

C- atilganlık (kendini ifade etme)- kişinin gereksinimlerini ve meşru haklarını kabul edilir yollarla ifade etme becerisini öğretir.

Dinleme- kişinin iletişim kaynaklarını açık tutmasını sağlar.

Tartışma- kişiler arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir.

Eleştirme- yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir.

Yansıtma- kişinin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir.

Övme- diğer kişinin savunmacı davranma ihtimalini azaltır.

ÖFKE YÖNETİMİ

D- duygularin farkinda olma- duygulari dogru ifade etmek için öncelikle taninmalari gerekir.

Duygulari ifade etme- duygulari olumlu yollarla ifade etme becerisidir.

E- kendi öfke davranışini öğrenme- kişinin öfkeli olduğunda sergilediği davranışlari belirleme.

Verimli(üretken) öfke davranışı oluşturma- kişinin kendini kışkırtıcı ve yıkıcı davranışlardan uzak tutarak, öfkelenmekten koruması

davranış değiştirme- kişinin öfkelendiğinde gösterdiği olumsuz davranışlari daha olumlu olanlarla yer değiştirmesi.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ

ÖFKEYLE BAŞ ETME YÖNTEMLERİNDEN BİR DİĞERİ DE “ÖFKE GÜNLÜĞÜ” TUTMAKTIR.

ÖFKE GÜNLÜĞÜ TUTMAK, KİŞİNİN NE ZAMAN ÖFKELENDİĞİNİ, DUYGULARINI VE DAVRANIŞLARINI, DÜŞÜNCELERİNİ VE GÖSTERDİĞİ TEPKİLERİ ANLAMASINA YARDIMCI OLUR.

- YAŞANAN OLAY
- DÜŞÜNCELER (NEDEN)
- DUYGULAR- DAVRANIŞLAR (SONUÇ)

**TEŐEKKÜR
EDERİM**

