



ÖFKE **-BAŞETME YÖNTEMLERİ-**

İZMİT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HAZIRLAYANLAR

Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bölümü

Taylan Arman TURA
PDR Hiz. Böl. Bşk.

Serap SÖZER
Psikolog

Evrin ÇİFTÇİ
Müdür Yard.

- **ÖFKE NEDİR?**
- **ÖFKENİN NEDENLERİ**
- **ÖFKENİN KİŞİDE YARATTIĞI ETKİLER**
- **ÖFKE TÜRLERİ**
- **ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ**
- **ÖFKE YÖNETİMİ KONTROLÜ**





















ÖFKE NEDİR?

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir

Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul-iş hayatında, Kişisel ilişkilerde, Genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar

Birey haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında öfke duygusu oluşur.

İstedğini alamama, haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme, arkadaş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, kavgalar, engellenme, anlaşılmama, saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur.

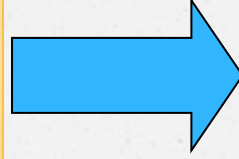
Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.

Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

Veya birinin öfkelenmesine bir diğeri gülüp geçebilir.

İstek ve İhtiyaçlarımız Karşılanmadığında

- Onaylanmaya
- Korunmaya
- Dikkat ve ilgi çekmeye
- Hayranlık uyandırmaya
- Sevme/sevilmeye
- Saygıya (önemli bulunmaya)
- Başarılı olmaya
- Güvende Olmaya
- Kendine güvenmeye
- Bağımlılığa
- Bağımsızlığa



ÖFKE

- Aşağılayıcı sözler
- Alay
- Kötü söylentiler
- Fiziksel Saldırı
- Vurma, itme
- Kendine
- Zarar verme
- Bastırma, İnkâr
- Kabul etme
- Bağışlama

- “Hiç laftan anlamıyor.”,
- "Niçin burada kimse bana yardım etmiyor?",
- "Kesin şu gürültüyü de maçı seyredeyim.”,
- "Bıktım senin dırdırından.”



BU İFADELERİN ORTAK YANI ÖFKE İÇERMESİDİR

**ÖFKELENEREN KİŞİLERE ÖFKELİ OLDUKLARINI HATIRLATTIĞIMIZDA
ŞU SÖZLERİ ÇOK DUYARIZ**

**HAYIR SİNİRLİ DEĞİLİM (O ANDA SESİ VE ELLERİ TİTRER)
NE DEMEK KIZGINSIN (İFADE YÜKSES SESLE VE SERTTİR)**

ÖFKE REDDEDİLİYOR

NELERE ÖFKELENİRİZ ?

İsteklerimizin olmadığında
Beklenmeyen sonuçla karşılaştığımızda
Beklentilerimiz gerçekleşmediğinde
Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
Tehdit aldığımızda
Kendimizi çıkmazda hissettiğimizde
Kişiliğimize saldırıldığında
Önemlilerimize saldırıldığında



ÖFKE GELİR

GÖZ KARARIR

ÖFKE GİDER

YÜZ KIZARIR

Öfke nedenleri içsel nedenler

- KISKANÇLIK,
- ÜZÜNTÜ,
- MERAK,
- YALNIZLIK,
- İTİLMİŞLİK,
- KAYGI,
- HAYÂL KIRIKLIĞI,
- HAKSIZLIK,
- ANLAŞILAMAMAK VE SIKINTI



Dışsal nedenler

ENGELLENME: BİRİNE TELEFON AÇMAK İSTEDİĞİNİZDE CEZAEVİ KURALLARI GEREĞİ SINIRLI ZAMANLARDA YAPABİLMENİZ

ALAN DARLIĞI: BANYO YAPMAK İÇİN BAZEN SIRADA BEKLEMENİZ

BİRİSİNİN SİZİ İNCİTMESİ: ARKADAŞINIZIN HAKARET ETMESİ V.B...

ACELEYE GETİRME: ÇABUCAK GEÇİŞTİRME

ÖFKENİN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- o Baş ağrıları, Mide rahatsızlıkları
 - o Solunum problemleri, Cilt problemleri
 - o Böbrek fonksiyonlarından sorunlar
 - o Sinir sistemi rahatsızlıkları
 - o Var olan fiziksel problemin kötüleşmesi
- Kan şekerinin yükselmesi,
 - Nabzın ve kan basıncının artması
 - Sık sık ve zor nefes alma
 - Kas ağrıları, sırt, boyun.
 - Öfke ve Zihinsel Tepkiler
 - Konsantrasyon bozukluğu
 - Düşük performans, Unutkanlık
 - Uykusuzluk, Dikkatsizlik, Alkolizm
 - Sigara tiryakiliği, Huzursuzluk
 - Acelecilik İlaç kullanımı, Aşırı yemek

SONUÇ

ÖFKEYE NEDEN OLAN PROBLEMLERİN BİREYDE DEVAM ETMESİ VE ÖFKENİN UYGUN OLMAYAN YÖNTEMLERLE İFADE EDİLMESİ SONUCUNDA ZAMANLA BU DUYGU KİŞİNİN SAĞLIĞINI TEHDİT EDER. HİPERTANSİYON, PSİKOSOMATİK HASTALIKLAR (ÜLSER, ALERJİLER V.B....) YA DA DEPRESYON GİBİ SORUNLARA YOL AÇABİLİR.

Öfke ile Birlikte....

• KIZGINLIK

• HİDDET

• KAYGI

• NEFRET

• KİN

• İNTİKAM

• BAĞIRMA

• DÜŞMANLIK

• Duyguları yaşarız...

ÖFKE

Öfkeli olduğumuzda...

- SALDIRABİLİRİZ
- BASTIRABİLİRİZ
- ANLATABİLİRİZ
- UNUTABİLİRİZ
- GİZLEYEBİLİRİZ
- BAĞIRABİLİRİZ
- AĞLAYABİLİRİZ
- YÜZLEŞEBİLİRİZ



AİLE İÇİ ÖFKE NEDENLERİ



- o MÜKEMMELLİYETÇİLİK BEKLENTİLERİ
- o AŞIRI TALEPKAR FAKAT ÇOK AZ VERİCİ OLAN AİLE
- o AŞIRI ELEŞTİREL EBEVEYN TUTUMLARI
- o KENDİSİ YERİNE BAŞKALARININ ÖNCELİKLERİNİ YAŞAMA
- o İLGİSİZ EBEVEYNLER
- o KÜÇÜMSEME VE ADAM YERİNE KONULMAMA
- o KENDİNE VE BAŞKALARINA PROBLEM ÇIKARMA
- o BAŞKALARININ SIRTINDAN YAŞAYAN AİLE ÜYELERİ (SORUMSUZLUK)

ÖFKEYİ BOŞALTMAK
yerine
ÖFKEYLE BAŞETME

Yanlış Yaygın İnançlar
ÖFKENİ BOŞALTIRSAN RAHATLARSIN
BAŞKALARINI DEĞİŞTİREBİLİRSİN

Doğru Olan
ÖFKEYLE BAŞ EDEBİLİRSİN
KENDİNE VE BAŞKALARINA ZARAR
VERMEDEN ANLATABİLİRSİN



Öfke kontrolü

Öfkeyi doğru şekilde ifade edebilme becerisine “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünü saldırgan davranışlar sergilemeden, sözlü veya fiziksel şiddet kullanmadan, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisi olarak tanımlayabiliriz.

- 1- Kızgınlığın altında yatan üzüntü ve korkularınızla yüzleşin, tanımaya çalışın.
- 2- Empatik anlayışı geliştirin.
- 3- En çok öfkelendiğiniz şeyler ve öfkeye verdiğiniz tepkiler konusunda bilinçlenin.
- 4- Dinlemek ve iyi iletişim kurmak ve öfkeyi azaltmak için şarttır.
- 5- Öfkelenmemize neden olan olumsuz inanışlarınızı değiştirmek için uğraş verin.
- 6- Gevşemeye yönelik çalışmalar yapın.



- ✓ Derin Nefes Alın, Gevşeyin
- ✓ Düşüncelerinizi Değiştirin
- ✓ “Her zaman, Asla” Demeyin
- ✓ Beklentilerinizi Arzulara Dönüştürün
- ✓ Problemi çözün Veya Yüzleşin
- ✓ Daha İyi İletişim Kurmaya Çalışın
- ✓ Çevrenizi değiştirin , Ara Verin

BİR MEŞGULİYET BULUN...



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.



ÖFKELENMEYİN!... AFFEDİN!...

- İntikam alıp da sonunda pişman olmaktansa, affedip de pişman olmak daha iyidir.



- AFFETMEK KONTROLÜ YENİDEN SİZE KAZANDIRIR.
- AFFETMEYİ SEÇTİĞİNİZDE ÇEVRENİZDEKİLER SİZE DAHA OLUMLU YAKLAŞIR
- AFFETMEK SİZİ ÖZGÜRLEŞTİRİR
- AFFETMEMEK EN ÇOK SİZİ ÜZER

Daha iyi iletişim :

Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyşeniz, ilk yapacağınız şey ;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğınızı düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.



İletişim şartı; Dinleme

Dinlemenin Önündeki Engeller

- o Karşılaştırma:
- o Akıl okuma:
- o Tekrarlama:
- o Süzgeçten Geçirme:
- o Yargılama:
- o Düşüncelere Dalma:.
- o Özdeşleştirme:
- o Öğüt Verme:
- o Ağız Kavgası Yapma
- o Haklı Çıkma:
- o Konu Değiştirme:
- o Rahatlatma:



İYİ İLETİŞİM KURMANIN İLKELERİ

1-SAYGINLIK İLKESİ

- o Karşımızdaki kişiye her şeyden önce insan oluşu nedeniyle bir değer olarak görmek, onu olduğu gibi kabullenmek. Ön yargısız şartsız kabul.

2-SAYDAMLIK İLKESİ

- o İlişkilerde dürüst olmak, özü sözü bir olmak

3-EMPATİK ANLAYIŞ

- o Kendini karşısındakinin yerine koyarak, onun düşünce ve duygularını anlamaya çalışmasıdır.

4-ETKİN DİNLEME

- o Karşımızdakinin ne söylediğini anlama ve bunları ifade etmektir

SONUÇ

**ÖFKEYE KARŞI
EN BÜYÜK SİLAHINIZ**

SABIR

VE

HOŞGÖRÜ

OLMALIDIR.