



ÖFKE KONTROLÜ

ARNAVUTKÖY
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ





ÖFKE NEDİR?



Genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan önceden planlanmamış duygusal bir durumdur.



Sıklığı, süresi, yoğunluğu ve ifade etme biçimleri kişiden kişiye farklılık gösterir

Tehlikeli durumlara hazırlayıcı, koruyucu, doğal ve evrensel bir duygudur

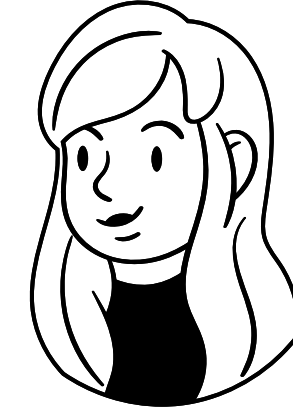
ÖFKENİN TÜRLERİ

**Durumluk
öfke**

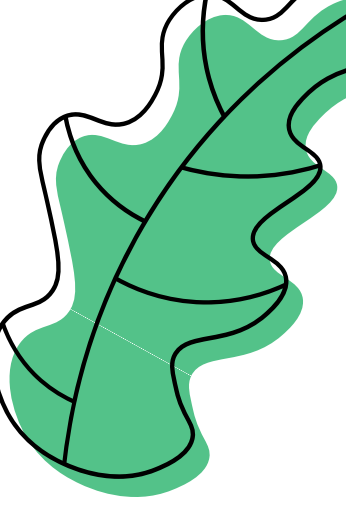
Kas gerilimi, sinir sisteminin uyarılması durumudur. Şiddeti algılama ve engellenmenin etkisine göre artar.

**Sürekli
öfke**

Çok sayıda durumu sıkıcı, engelleyici algılayarak sürekli öfke yaşama durumudur. Sağlık (fiziksel – ruhsal) ve sosyal uyum sorununa neden olur.



ÖFKENİN BOYUTLARI



Duygu Boyutu:

Öfke ortaya çıktığında yaşanan duyguları içerir.
Örnek: Sıkıntı, kızgınlık, çaresizlik gibi

Düşünce Boyutu:

Öfke duyulan kişiye duruma ya da olaya ilişkin düşünceleri içerir.
Örnek: dışlandığını düşünmek

Davranış Boyutu:

Öfkeliyken gösterilen davranışları içerir.
Örnek: Yıkma, kırma, bağırma, duvar vurma ve bu tür saldırgan davranışlar

İletişim Boyutu:

Öfkeyi ifade etme biçimi olarak tanımlanır.
Örnek: ses tonunun yükselmesi ve öfkeli ve tehditkar bakışlar gibi.



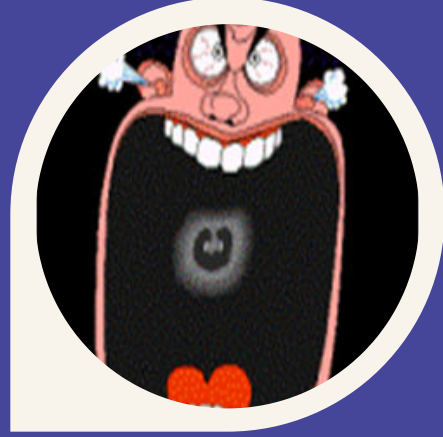
ÖFKENİN ÖZELLİKLERİ

1. Öfke doğal, normal ve evrensel bir duygudur.
2. Öfke fizyolojik öğeleri olan bir duygudur, davranış tarzı değildir
3. Öfke çoğu kez saldırgan tepkiye dönüşmeden tehlikesiz hale getirilebilir ve getirilmelidir.
4. Öfkenin hedefi çoğu zaman yabancılar değil yakınlarımızdır.
5. Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumudur.
6. Planlı değil spontandır.
7. Öfke tüm duygular gibi geçicidir.



8. Öfke kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasını sağlar.
9. Öfke yeni öğrenmeler için motivasyon kaynağıdır.
10. Öfke kontrol edilebildiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar aksi takdirde kişinin kendisi ve çevresi için zararlıdır
11. Her bireyin öfkelenildiği durumlar farklıdır.
12. Kontrolden çıktığında, insandaki muhakeme ve mantıklı düşünme yetisini ortadan kaldırır.
13. Öfkenin derecesi, genellikle ilgili olan konu ya da şeye verilen önem derecesi ile paralellik gösterir.

ÖFKE YÖNETİMİ- KONTROLÜ



Öfke Yönetimi: Kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Öfke yönetimi öfkenin kontrollü bir biçimde, kişiye zarar vermeden ifade edilmesidir.

Öfke kontrolünün amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltmaktır.

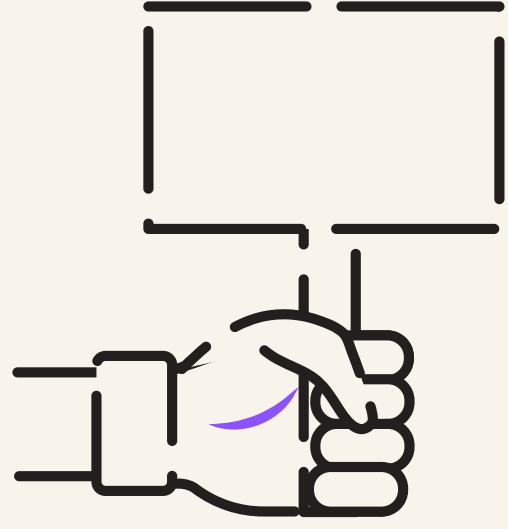




ÖFKE NE DEĞİLDİR

1. Öfkenin ifadesi kalıtsal değildir.
2. Öfke otomatik olarak saldırganlığa yol açmaz
3. Öfke bir problem çözme aracı değildir.
4. Başkalarını suçlama biçimi değildir.
5. Başkalarını kontrol etme yolu değildir.
6. Haklı çıkma yolu değildir.
7. Şiddeti ve suç işlemeyi haklı kılmaz.





ÖFKE DURUMUNDA

Vücut Tepkileri

- o Adrenalin salgısı artar
- o Nefes alıp verme sıklaşır
- o Kalp atışları hızlanır
- o Kan basıncı artar
- o Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

Öfke ve Zihinsel Tepkiler

- * Konsantrasyon bozukluğu
- * Düşük performans
- * Unutkanlık
- * Uykusuzluk
- * Dikkatsizlik
- * Stres, gerginlik ve saldırı-ganlaşma başlar.



ÖFKEMİZİ NEDEN YÖNETMELİYİZ

1. Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir
2. Kişiyi güçsüzleştirir
3. Bir hedefi başarmaya yönelik engel oluşturur
4. Kişilerarası ilişkilere zarar verir
5. Fiziksel ve ruhsal sorunlar yaratır
6. Yeti ve performans düşüklüğüne neden olur
7. İlişkilerin zorlaşmasına sebep olur
8. Yıkıcı etkilere yol açar
9. Çocuk istismarı, ev içi şiddet, fiziksel ve sözel taciz gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında rol oynar
10. Kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkindir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin ciddi sorunların ortaya çıkmasına neden olur



11. Kısıtlı problem çözme becerileri nedeniyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır

12. Kişilerde sigara kullanma madde bağımlılığı yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilir

13. Bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler

14. Bu kişilerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir

15. Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir

16. Özellikle bağışıklık sistemi kalp damar hastalıkları mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar



ÖFKELİ BİR İNSANLA KARŞILAŞTIĞINIZDA;

1-Sakin kalmaya çalışın.

2-Karşınızdakini ilgiyle ve ciddiyetle dinleyin.

3-Karşınızdakinin sözünü kesmeyin, anlatacaklarını bitirmesine izin verin.

4-Karşınızdakine onu anladığınızı hissettirin.

5-Karşınızdakini öfkeliendiren konuları belirleyin, gerçek sorunun ne olduğunu anlamaya çalışın.

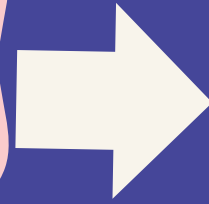
6-Dikkatinizi, sorun ve sorunun çözümü üzerine odaklayın.

7-Onaümit verin, yardım etmeye çalışın



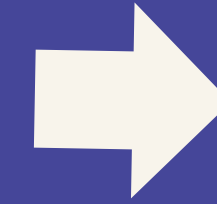
ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

ÖFKELENDİĞİNİZİ
HİSSETTİĞİNİZ
ANDA



Kendinize öfkenizi fark etmek için izin verin. "Ben şu anda çok öfkeliyim" deyin ve şunları yapın:

- 10'a kadar sayın ve sakinleşin; 1,2, sakin ol, 3,4 sakin ol...
- Derin derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.
- Bunları yaparsanız kan basıncınız düşer rahatlarsınız. Öfkeyle hareket etmeyin.
- Sakinleşip rahatlayınca durumu ifade edin.



Bunları "0" anda yapamıyorsanız;

- Ortamdan uzaklaşın
- Başka bir şey ile uğraşın
- Odayı değiştirin
- Dışarı çıkıp temiz hava alın.

**Bunları da yapamıyorsanız;
Karşınızdakine "Ben şu an öfkeliyim, zamana ihtiyacım var, şu an konuşmak istemiyorum" diyebilirsiniz.**



ÖFKENİZİ KONTROL
ETMEYİ ÖĞRENİN

ÖFKE KONTROL EDİLEBİLİR
BİR DUYGUDUR



ÖFKEN VE NEFSİN BİR OLUP
AKLINI YENER. DAİMA
SABIRLI, SEBATLI VE
İRADENE SAHİP OLASIN.

ŞEYH EDEBALI

ARNAVUTKÖY
REHBERLİK
ARAŞTIRMA MERKEZİ

