

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

PSİKOLOG E. EDA AVUÇAN ÇELEBİ

PSİKOLOG GÖZDE UYANIK

ÖFKE

- Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur.
- Temel duygulardan biri ve tüm türlerde görülür
- Sosyalleşme ile birlikte şekillenir
- Normallik düzeyi değişkendir
- Belli bir düzeyde normal kabul edilir
- Öfkenin doğuştan geldiği, erken yaşlarda görüldüğü, cinsiyet farklarının erken yaşlarda olmadığı, daha çok sosyo-kültürel olarak beslendiği bilinmektedir.

Neden Öfkeleniriz?



- .Çıkmazda hissettiğimizde
- .Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde
- .Engellendiğimizde
- .Tehdit algıladığımızda
- .Benliğimize direkt saldırıldığında
- .Bizim için önemli olan şeylere saldırıldığında

Neden Öfkeleniriz?

ÖFKENİN ORTAYA ÇIKMASINA YOL AÇAN PEK ÇOK DUYGU VARDIR:

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

ÖFKE

• Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.

• Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

• Öfke bazen de reddedilebilir.



■ **Öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi bir duygudur. Bu yüzden inkâr edilmemeli.**

■ **Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi öfkenin de bir ömrü var; bu ömür tamamlandığında kayboluyor.**

■ **ÖFKE DE HER DUYGU GİBİ GEREKLİ BİR DUYGUDUR. ÖFKE DUYGUSUNU KONTROLLÜ YAŞAMAK ÖNEMLİDİR.**

■ **ÖFKE İNSANI DAVRANIŞA İTER, MOTİVE EDER (GÜDÜLER).**

■ **ÖRNEĞİN SİZE BİRİSİ HAKARET ETTİĞİNDE ÖFKELENMENİZ NORMALDİR. BÖYLECE KENDİNİZİ SAVUNABİLİRSİNİZ.**

**ÖFKEYE NEDEN OLAN PROBLEMLERİN BİREYDE
DEVAM ETMESİ, ÖFKENİN *UYGUN OLMAYAN*
YÖNTEMLERLE İFADE EDİLMESİ SONUCUNDA BİR
SÜRE SONRA BU DUYGU *KİŞİNİN* ;**

FİZİKSEL VE BEDENSEL SAĞLIĞINI TEHDİT EDER.

ÖFKE TÜRLERİ

SÜREKLİ ÖFKE

DURUMLUK ÖFKE

SÜREKLİ ÖFKE

* ÖĞRENME VE PEKİŞME SONUCU OLABİLİR.

* KİŞİLİK BOZUKLUĞU OLABİLİR (ANTİSOSYAL KİŞİLİK)

➤ SÜREKLİ ÖFKELİ KİŞİYE DURUMU FARK ETTİRMEK ONU DAHA DA ÖFKELENDİRİR...

➤ ÖFKESİNİ KABUL ETTİRMEKTE BİR HAYLİ GÜÇTÜR..

□ İNCİNMEDEN ÇOK, İNCİTMİYİ TERCİH EDEBİLİR.

Burada öfke patolojik boyuttadır, bir ruh sağlığı çalışanından yardım alınmalıdır.

DURUMLUK ÖFKE

ÖFKE OLAYA YA DA KİŞİNİN O ANKI DUYGULARINA BAĞLIDIR. ÖZEL DURUMLAR KARŞISINDA ORTAYA ÇIKAR.

KİŞİ ÖFKELİ OLDUĞUNU KABUL EDERSE, ÖFKE KONTROLÜ KOLAY OLUR.

ÖFKENİN KONTROL EDİLMEMESİ SONRASINDA,UTANMA DUYGUSU OLUŞABİLİR.

ÖFKE YÖNETİMİ

1. FİZYOLOJİK UYGULAMALAR

2. DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ

3. PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

4. İLETİŞİM YÖNTEMİ

5. MİZAHA BAŞVURMA

6. ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ

1. FİZYOLOJİK UYGULAMALAR :

NEFES EGZERSİZİ

GEVŞEME EGZERSİZİ

YOGA

SPOR

✓ **BU TEKNİKLERİ HERGÜN PRATİK YAPARAK
EZBERLERSENİZ, DAHA SONRA KARŞILAŞACAĞINIZ GERGİN
ORTAMLARDA OTOMATİK OLARAK UYGULAYABİLİRSİNİZ.**

2. DÜŞÜNCE DÜZENLEME TEKNİĞİ

-BU STRATEJİ EN BASİT ANLAMIYLA DÜŞÜNME TARZİNİZİ DEĞİŞTİRMEK DEMEKTİR.

-BAZEN KIZGIN İNSANLAR DÜŞÜNCELERİNİ KÜFREDEREK, BAĞIRIP ÇAĞIRARAK İFADE ETME EĞİLİMİNDEDİRLER.

-KIZGIN OLDUĞUMUZ ZAMAN GENELLİKLE DÜŞÜNCELERİMİZ *GERÇEĞİ* YANSITMAZ, OLAYLARIN ABARTILMIŞ VE ÇARPITILMIŞ BİR ŞEKLİNİ ALGILAR VE ONU YANSITIRIZ.

-BU TÜR DÜŞÜNCELERİ **FARK EDİN** VE YERİNE DAHA MANTIKLI OLANLARI YERLEŞTİRİN.

ÖRNEĞİN

**KENDİ KENDİNİZE, “EYVAH, HER ŞEY MAHVOLDU!” GİBİ BİR
ŞEYLER SÖYLEMEK YERİNE, “DÜNYANIN SONU DEĞİL VE
BUNA ŞİMDİ ÖFKELENİYOR OLMAM BU OLAYI OLMAMIŞ
HALE GETİRMEYECEK.” DİYEBİLİRSİNİZ.**

**HER İKİ DÜŞÜNCEYİ DE ZİHNİNİZDEN GEÇİREREK DENEYİN.
ÖFKENİZİN HANGİ DÜŞÜNCEYLE ARTTIĞINI YA DA
AZALDIĞINI GÖRÜN.**

✓ **MANTIK ÖFKEYİ YENER, ÇÜNKÜ ÖFKE HAKLI BİR NEDENE BAĞLI OLSA DA, ÇOK ÇABUK *MANTIK* SINIRLARINI AŞABİLİR.**

✓ **BU YÜZDEN ÖFKELENDİĞİNİZİ HİSSETTİĞİNİZDE MANTIĞINIZA SİĞİNİN.**

✓ KIZGIN VE ÖFKELİ İNSANLAR TALEPLERİ
KARŞILANMAYINCA, HAYAL KIRIKLIKLARI *ENGELLENME*
DUYGUSUNA, O DA *ÖFKEYE* DÖNER..

✓ BU İNSANLAR, DÜŞÜNCELERİ ÜZERİNDE ÇALIŞIP ONLARI
YENİDEN YAPILANDIRIRKEN, BU TALEPKÂR ÖZELLİKLERİNİN
FARKINA VARMALI VE *“BEKLENTİLERİ”* Nİ,
DEĞİŞTİRMELİDİRLER.

✓ **DİĞER DEYİŐLE, İSTEDİĞİ HERHANGİ BİR ŞEY İÇİN,
“BANA VERİLMELİ” YA DA “BENİM OLMALI” DEMEK
YERİNE, “BANA VERİLMESİNİ İSTERDİM.” DİYE
DÜŐÜNMENİN DAHA SAĐLIKLI OLDUĞUNU
GÖRMELİDİRLER.**

• **ÖZET OLARAK “DÜŞÜNCE BİÇİMİMİZİ”
DEĞİŞTİREREK**

➤ **“OLUMLU DÜŞÜNCEYE” VE**

➤ **“DUYGULARIMIZI PAYLAŞMAYA”**

DAHA AÇIK HALE GETİREBİLİRİZ.

3. PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMİ

➤ **ÖFKE, ÖZENLE DİKKATE ALINMASI GEREKEN BİR "İŞARETÇİ" DİR.**

➤ **NEYE İŞARET ETTİĞİNE GELİNCE;**

➤ **ÖFKELENEN KİMSENİN HAKKI YENİYOR, GEREKSİNİMLERİ VE İSTEKLERİ KARŞILANMIYOR, DEĞER VE İNANÇLARINDAN ÖDÜN VERİYOR YA DA GELİŞME VE YETENEKLERİNİ ORTAYA KOYMA ŞANSI ELİNDEN ALINIYOR OLABİLİR.**

➤ **BÖYLE DURUMLARDAKİ EN YARARLI TUTUM; ÖNCE DURUMU DEĞİŞTİRİP DEĞİŞTİREMEYECEĞİMİZİ ARAŞTIRMAKTIR.**

➤ DEĞİŞTİREBİLECEĞİMİZ BİR ŞEYSE ÇÖZÜM YOLLARI ARAŞTIRILABİLİR.

➤ DEĞİŞTİRİLEMeyecek bir durumsa, ÇÖZÜM İÇİN UĞRAŞMAK YERİNE, YAPILACAK EN İYİ ŞEY **SORUNLA YÜZLEŞMEKTİR.**

AYRICA AŐAĐIDAKİ SORULARI KENDİMİZE SORARAK
ÖFKEMİZİN GERÇEK KAYNAKLARINA ODAKLANMAYI
ÖĞRENEBİLİRİZ:

"BU DURUMDA BENİ ÖFKELENDİREN ŞEY NE?"

"NE DÜŐÜNÜYOR VE HİSSEDİYORUM?"

"ULAŐMAK İSTEDİĞİM ŞEY NE?"

"KİMLER NELERDEN SORUMLU?"

"DEĞİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ŞEY TAM OLARAK NE?"

"YAPABİLECEĞİM VE YAPAMAYACAĞİM ŞEYLER NE?"

4. İLETİŞİM YÖNTEMİ

- **ÖFKELİ İNSANLAR GENELLİKLE DÜŞÜNMEYEN YARGILAMA VE BU YARGILARI YÖNÜNDE DAVRANMA EĞİLİMİNDEDİRLER. BU YARGILAR DA BAZEN ÇOK GERÇEK DIŞI OLABİLMEKTEDİR.**
- **EĞER ÇOK HARARETLİ BİR TARTIŞMA İÇİNE GİRDİYSENİZ, İLK YAPACAĞINIZ ŞEY ;**
- **YAVAŞLAYIP GÖSTERDİĞİNİZ TEPKİLERİ GÖZLEMELİSİNİZ.**
- **AKLINIZA GELEN İLK ŞEYİ SÖYLEMEYİN, YAVAŞLAYIN VE ASIL SÖYLEMEK İSTEDİĞİNİZİ DÜŞÜNÜN.**
- **AYNI ANDA KARŞINIZDAKİNİN DE SÖYLEDİKLERİNİ DUYMAYA VE ANLAMAYA ÇALIŞIN. HEMEN CEVAP VERMEYİN.**

BEN DİLİ / SEN DİLİ

- **ÖFKENİN İFADE EDİLİŞ BİÇİMİ DE KAYNAKLARI KADAR ÖNEMLİDİR.**
- **YUKARIDAKİ "SEN DİLİ" ADI VERİLEN VE SALDIRGANLIK NİTELİĞİ TAŞIYAN İFADELER YERİNE "BEN DİLİ" İFADELERİ KULLANMALIYIZ.**

ÖRNEK :

Sen Dili : Beni incitmekten zevk alıyorsun.

Ben Dili : Bu davranışın beni çok incitti.

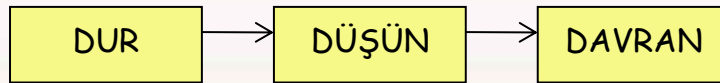
Sen Dili : Zaten bana hiç zaman ayırmazsın, hep çok işin vardır.

Ben Dili : Bana daha çok zaman ayırırsan mutlu olurum.

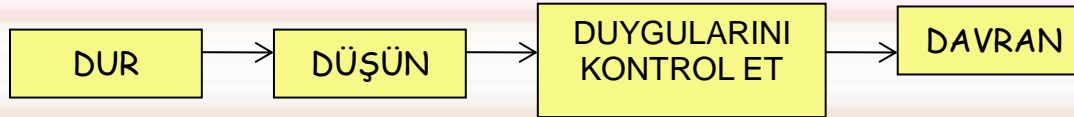
Beceri Kazandırılması:

ÖFKEYELE BAŞ ETMEDE BİR YÖNTEM

1) Çocuklar için 3D kuralı:



2) Büyükler için 4D kuralı:



- a. Ben öfkeliyken nasıl yürürüm ?
- b. Ben öfkeliyken nasıl konuşurum ?
- c. Ben öfkeliyken nasıl nefes alıp veriyorum ?
- d. Ben öfkeliyken nasıl görünüyorum ?.....

gibi sorulara vereceğimiz cevaplarla daha iyi iletişim kurmada kendimizi geliştirmemizi sağlayabilir...

5. MİZAHA BAŞVURMA

❖ MİZAH, ÇEŞİTLİ YOLLARLA ÖFKENİZİN YOĞUNLUĞUNUN AZALMASINA YARDIMCI OLABİLİR. HER ŞEYDEN ÖNCE DAHA DENGELİ BİR BAKIŞ AÇISI SAĞLAR.

Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir.

*** Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.**

*** İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağılıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.**

6. ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ



**BAZEN, SINIRLENİP ÖFKELENMEMİZE YOL AÇAN
“ŞEYLERİN” *YAKIN ÇEVREMİZDE* OLDUĞUNU
FARKEDERİZ.**

**BİRAZ ARA VERİN. GÜN İÇİNDE ÖZELLİKLE STRESLİ
OLACAĞINI BİLDİĞİNİZ SAATLERDE, SADECE KENDİNİZ İÇİN
KULLANACAĞINIZ BİR ZAMAN AYIRIN.**

***ÖRNEĞİN* ÇALIŞAN BİR ANNE, EVE GELDİĞİNDE KENDİSİNE
AYIRACAĞI BİR 15 DAKİKALIK SÜRE OLURSA,
ÇOCUKLARININ İSTEKLERİNE, PARLAMADAN DAHA İYİ
YANIT VEREBİLİR...**

7.ÖFKENİZİ KONTROL ETMEDE BİRKAÇ İPUCU DAHA

a) **ATILGANLIK** (*KENDİNİ İFADE ETME*) :

➤ ÖFKELİ KİŞİLERİN SALDIRGAN OLMAK YERİNE ATILGAN OLMAYI ÖĞRENMELERİNİN GEREKTİĞİ DOĞRUDUR. AMA BU KONUDAKİ YAKLAŞIMLARIN ÇOĞU, KENDİLERİNE KIZGINLIK YAŞAMA İZİNİNİ VERMEYEN İNSANLAR İÇİNDİR.

➤ BU TÜR KİŞİLER ORTALAMA BİR İNSANDAN DAHA SESSİZ VE PASİFTİRLER, DİĞERLERİNİN KENDİLERİNİ SÜREKLİ OLARAK EZMELERİNE İZİN VERİRLER. ÖFKELERİNİ KONTROL EDEMİYEN KİŞİLER GENELLİKLE BUNU YAPMAZLAR.

* **UNUTMAYIN KIZGINLIĐI YOK EDEMEZSİNİZ, EDEBİLSENİZ BİLE BU ÇOK İYİ BİR FİKİR OLMAYACAKTIR. TÜM ÇABALARINIZA RAĞMEN SİZİ KIZDIRACAK OLAYLAR OLACAKTIR.**

* **AMA BU OLAYLARIN SİZİ ETKİLEME BİÇİMİNİ DEĐİŐTİREBİLİRSİNİZ. KIZGINLIK VE ÖFKE TEPKİLERİNİZİ KONTROL EDEREK, UZUN VADEDE ONLARIN SİZİ DAHA MUTSUZ KILMASINI ÖNLEYEBİLİRSİNİZ.**

b) ZAMANLAMA :

- ✓ **EĞER SEVDİĞİNİZ KİŞİYLE BELLİ KONULARI BELLİ SAATLERDE KONUŞUYOR VE BU KONUŞMALAR DA HEP TARTIŞMA İLE SONUÇLANIYORSA,**
- ✓ **BU TÜR KONULARI KONUŞMA SAATİNİZİ DEĞİŞTİRİN. BELKİ YORGUN, DİKKATSİZ OLUYORSUNUZDUR YA DA BU SADECE BÖYLE BİR ALIŞKANLIK HALİNE GELMİŞTİR.**

A)KAÇINMA:

- * EĞER ÇOCUĞUNUZUN ODASINDAKİ DAĞINIKLIK ODANIN ÖNÜNDEN HER GEÇİŞTE “KAFANIZIN TASINI ATTIRIYORSA”, KAPIYI KAPATIN. SİZİ ÖFKELENDİREN ŞEYLERE BAKMAKTAN KENDİNİZİ ALIKOYUN. “AMA, *ÖFKELENMEMEM İÇİN ÇOCUĞUMUN ODASINI TEMİZ TUTMASI GEREKİR.*” DEMEYİN. KONU ŞU ANDA BU DEĞİL. KONU KENDİNİZİ OLABİLDİĞİNCE SAKİN TUTABİLMEKTİR.

a)ALTERNATİFLER BULUN:

**EĞER HER GÜN İŞİNİZE GİTTİĞİNİZ YOLDAKİ TRAFİK, SİZİ
ENGELLENMİŞLİK VE ÖFKE DUYGULARI İÇİNDE BIRAKIYORSA,
BUNU *ÇÖZMEYİ* BİR İŞ EDİNİN.**

**ELİNİZE BİR HARİTA ALIP AYNI YERE FARKLI, BELKİ DAHA
UZUN AMA DAHA RAHAT, MANZARALI, HOŞ BİR YOLDAN
GİTMEYİ YA DA EVDEN DAHA ERKEN/GEÇ ÇIKMAYI DENEYİN.**

e. DANIŐMANLIK

**✓ EĞER KIZGINLIK YA DA ÖFKENİZİN,
KONTROLÜNÜZ DIŐINDAKİ YOĐUNLUKLARA
ÇIKTIĐINI DÜŐÜNÜYORSANIZ, İLİŐKİLERİNİZ
VE HAYATINIZIN ÖNEMLİ BOYUTLARI BU
DUYGUDAN ETKİLENİYORSA, BELKİ ONU DAHA
İYİ YÖNETEBİLMEK İÇİN PROFESYONEL BİRİNİN
DANIŐMANLIĐINA BAŐVURABİLİRSİNİZ.**

