



# ÖFKE KONTROLÜ

Psk. A.Dilek AKBABA

VAN BÖLGE EĞİTİM VE  
ARAŞTIRMA HASTANESİ

## ÖFKE NEDİR?

- ◉ Bireyin haz alma dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında oluşan duygudur.

# NELERE ÖFKELENİRİZ ?

- **İsteklerimizin** olmadığında
- Beklemediğimiz bir **sonuçla** karşılaştığımızda
- **Beklentilerimiz** gerçekleşmediğinde
- **Anlaşılmadığımızı** hissettiğimizde
- **Tehdit** aldığımızda
- Kendimizi **çıkılmazda** hissettiğimizde
- **Kişiliğimize**  
saldırıldığında
- **Önemlilerimize**  
saldırıldığında

# İŞ YERİNDE NELERE ÖFKELENİRİZ?

- ◉ İş yerinde engellendiğimizde,
- ◉ Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- ◉ Haksızlık yapıldığında,
- ◉ Tehdit edildiğimizde,
- ◉ Beklenmedik anda gelip yaşamımızı altüst eden felaketlerde öfkeleniriz.

\*Öfke doğal, insana özgü, belirli bir düzeyde normal kabul edilir bir duygudur.

\*Öfke kontrol edilebilir bir duygudur.

\*Öfke yaşanması gereken bir duygudur.

# ÖFKE VE FIZYOLOJİK TEPKİLER:

- ◉ Kan şekerinin yükselmesi
- ◉ Nabzın ve kan basıncının artması
- ◉ Sık sık ve zor nefes alma
- ◉ Baş ağrısı
- ◉ Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları
- ◉ Psikosomatik rahatsızlıklar
- ◉ Vücut ve zihin “savaş ya da kaç “ tepkisi için hazırdır.

# SAĞLIĞA ETKİSİ

- Başağrısı
- Mide rahatsızlıkları
- Solunum problemleri
- Cilt problemleri
- Sinir sistemi bozuklukları nDolaşım sorunları
- Fiziksel rahatsızların kötüleşmesi
- Duygusal rahatsızlıklar

# ÖFKENİN KONTROL EDİLMESİ:

- ◉ Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.
- ◉ Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade becerisi kazanmasıdır.



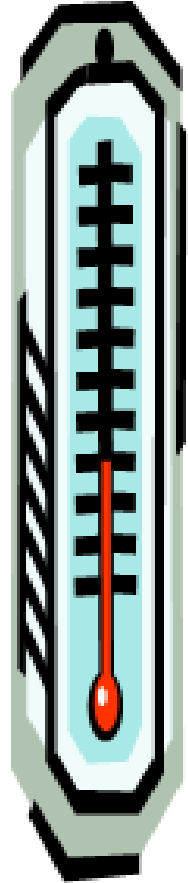
# ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

- ◉ Öfkeyi Yok Sayma
- ◉ Öfkeyi Başkasına Aktarmak
- ◉ Öfkeyi Saldırganca Ortaya Koymak
- ◉ Öfkeyi Pasif Davranışlarla Ortaya Koymak
- ◉ Öfkeyi Kendine Yöneltmek

# ÖFKE İLE İLGİLİ DİĞER DUYGULARI FARK ETME

- ◉ ÜZÜNTÜ
- ◉ HAYAL KIRIKLIĞI
- ◉ KAYGI
- ◉ KORKU
- ◉ UTANÇ
- ◉ SUÇLULUK

## Öfke Termometresi (DiGiuseppe & Bernard,2006)



•10  
•9  
•8  
•7  
•6  
•5  
•4  
•3  
•2  
•1

Çok kızgın,  
tepesi atmış

Kızgın,  
Öfkeli

Biraz Kızgın,  
Hafifçe öfkeli

Davranış

Bağırma,  
Fırlatma, Vurma  
Kapıları Çarpma

Söylenme,  
kızgın bakma,  
küsme

Ne hissettiğini  
ve ne istediğini  
sakince açıklama

Sonuç

Başkalarını kızdırma  
Cezalandırılma

Dinleyen olmaz,  
İstedikini elde  
edemez

Dinlenir  
Karşısındaki ile  
uzlaşabilir

# ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

## ○ 1) Rahatlama ve farkındalık oluşturma

*Derin bir soluk ve rahatlatan bir görüntü gibi basit rahatlama araçları öfke duygusunu yatıştırabilir.*

- - Diyaframdan derin bir soluk alın; göğüsten alınan soluk sizi rahatlatmaz. Soluğunuzun karından geldiğini hayal edin.
- - “Rahatla”, “aldırma” gibi, yavaşça, sakinleştirici ve yatıştırıcı sözcükleri tekrarlayın. Bu arada derin soluklar almaya devam edin.
- - Hayal gücünüzü kullanın; sizi rahatlatan bir deneyiminizi anımsayın.

## 2) BİLİŞSEL YAPILANDIRMA

- ◉ \* Kızgın olduğumuz zaman düşüncelerimiz gerçeği yansıtmaz. Olaylar abartılıp, çarpıtılır. Bunları fark edin ve mantıklı düşünün. Örneğin; kendi kendinize "Eyvah! Şimdi her şey mahvoldu!" yerine, "Neden kızdığımı biliyorum. Ama dünyanın sonu değil ve kızmam, bu olayın olmadığını göstermez." diyebilirsiniz.

- ◉ Mantık öfkeyi yener, çünkü haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Öfkelendiğinizde mantığınıza sığının. Sinirlendiğinizde tepki vermeden önce 5 kere nefes alıp verin ya da içinizden 10"a kadar sayın.

### 3) SORUN YARATMAYIN; SORUN ÇÖZÜN

- Sorun ile nasıl baş edeceğimiz ve en az zararı görecektir şekilde nasıl bir strateji belirlememiz gerektiğine odaklanmalıyız. Böylece sorun çözülmemiş olsa bile daha sabırlı olmayı öğrenebilirsiniz.

## 4) SOĞUKKANLI VE SAKIN BİR İLETİŞİM KURUN

- ◉ Çok ateşli bir tartışmanın içindeyseniz, önce sakin olmaya çalışıp tepkilerinizi denetim altına alın.
- ◉ Aklınıza gelen ilk şeyi dile getirmeyin. Diğerlerinin söylediklerini dikkatlice dinleyip öyle cevap verin.
- ◉ Önce muhatabınızın eleştirilerini açıklamasına izin verin, hatta sorular sorun, ancak öfkenizin tartışmayı rayından çıkartmasına izin vermeyin.



## 5) MIZAHA YER VERİN

- “Aptalca espriler” öfkeyi pek çok açıdan yatıştırır.
- Espri yapmak, stresli bir ortamdaki gerginliği azaltabilir.
- Esprili bir yaklaşım sergilerken de, alaycı olmamaya, kırıcı espriler yapmamaya gayret edilmesi gereklidir.

## 6) ÇEVRENİZİ DEĞİŞTİRİN

- ◉ Stres yüklü anlarda, kişisel kaçış planları yapın.



**T.C. Sağlık Bakanlığı**

**DİNLEDİğİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**