

YETİŞKİNLERDE ÖFKE KONTROLÜ

**KADINA ŞİDDETİ
ÖNLEME**

İÇERİK

- ❖ **Öfkenin tanımı**
- ❖ **Öfkenin yapısı**
- ❖ **Toplumlara göre öfke**
- ❖ **Nedenleri**
- ❖ **Baş etme yolları**

BUGÜN RUHSAL DURUMUNUZ NASIL?

5



• **Kızgın**

4

Sinirli

3

Normal

2

Sakin

1

3

ÖFKE



❖ Öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir.

❖ Şiddeti hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durumdur. Charles Spielberger

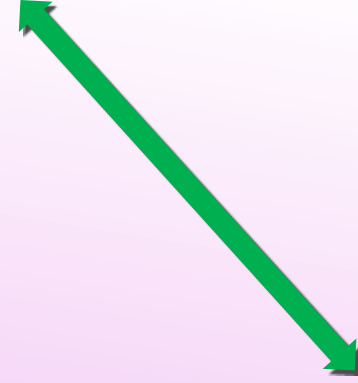
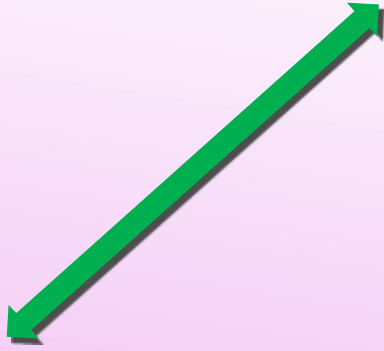


ÖFKE ANORMAL MIDİR?



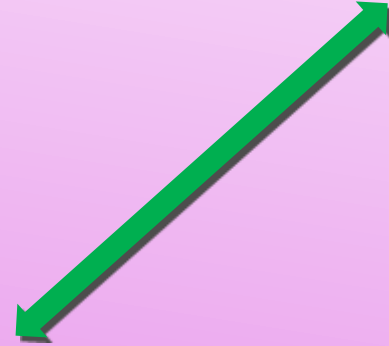
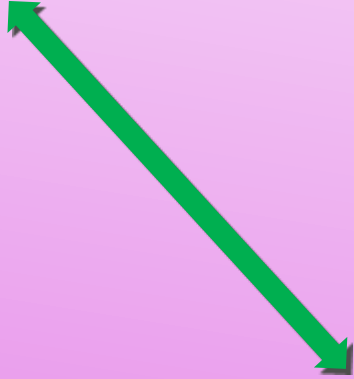
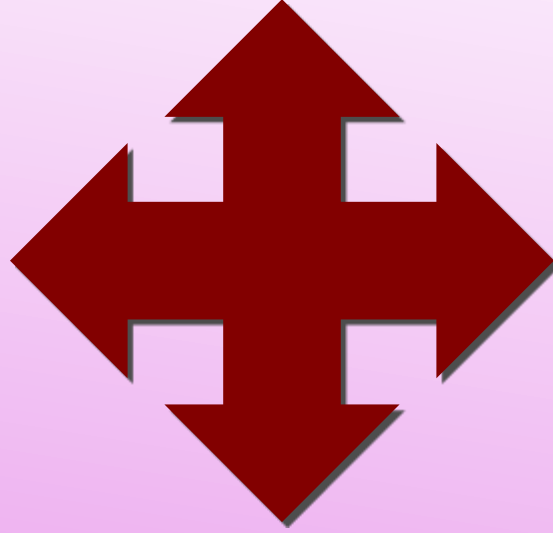
- Son derece doğal, evrensel , herkesin yaşadığı, kişilerarası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur
- Ancak, öfke aynı zamanda kontrol edilemeyen, yıkıcı bir biçimde davranışlara yansiyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahip bir duygudur.

İÇ DÜNYAMIZ



Öfkeli hareketler

Ruhsal Durum



Bedenssel belirtiler



HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- ❖ Utanç hissettiğimizde,
- ❖ Hayal kırıklığına uğradığımızda,
- ❖ Kendimizi engellenmiş hissettiğimizde,
- ❖ Haksızlığa uğradığımızda,
- ❖ Kıskançlık hissettiğimizde,
- ❖ Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde,
- ❖ Sıkıldığımızda, anlamadığımızı hissettiğimizde

10

ÖFKENİN TETİKLEYİCİSİ NELERDİR?

❖ Dış Durumlar

- Belirli bazı kişiler
- Olaylar
 - ✓ Trafik yoğunluğu
 - ✓ Erteleme
 - ✓ Gecikme vb,



ÖFKENİN TETİKLEYİCİSİ NELERDİR?

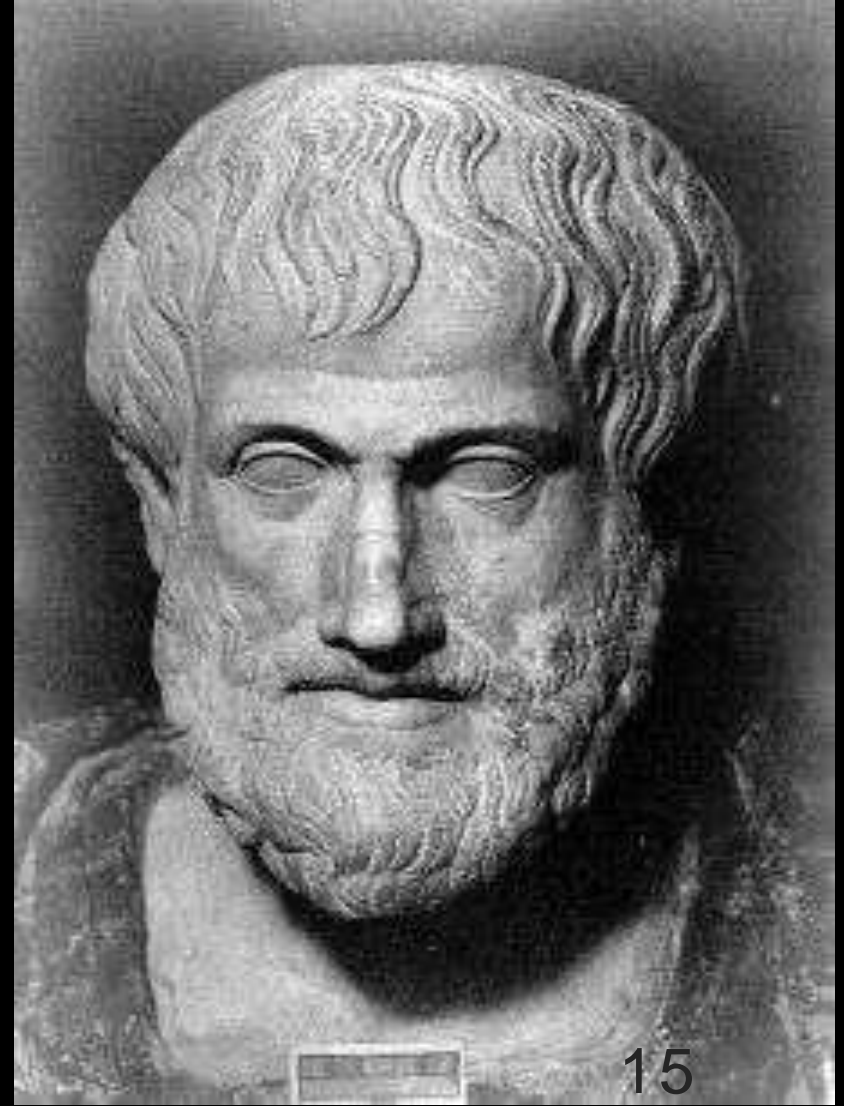
❖ İç dünyamız

- Hisler,
- Düşünceler,
- Ruh hali
- Davranışlar

Herkes öfkelenebilir – bu çaba gerektirmez;... fakat bunu doğru kişiye, doğru ölçüde, doğru zamanda, doğru bir nedenle ve doğru şekilde yöneltebilmek; işte bu herkes için o kadar kolay değildir.

İşte bu yüzden bu erdem takdire şayan, asil ve nadiren rastlanan bir durumdur.

(Aristo, Nicomachean Etik, 1947, 1109a25)



ÖFKENİN AHLAKİ YAPISI

Eflatun, Aristo, Seneca, Lactantius, Aquinas ve Descartes'e göre öfkede,

- Kaynak; haksızlık, saygısızlık ya da bir çeşit umursamazlıkla ilgili bir değerlendirmenin sonucudur.
- Hedef; cansız nesnelere ya da kişinin kendisi olabileceği gibi en sık olarak diğer bir insandır.
- Amaç; uygunsuz şey yüzünden kişiyi cezalandırmak ya da yapılan yanlışı düzeltmektir.

“Öfke tüm duyguların en korkuncu, en taşkınidir. Tahrik, düzeyi ne olursa olsun öfkeyi meşru kılmaz, hiçbir koşulda öfke haklı değildir, zaten öfkenin de bir getirisi yoktur. İnsan bir kez kendini öfkeye teslim edecek olsun, öfke kişiye hâkim olur, davranışlarının hâkimiyetini yok eder, mantığı ve sağduyuyu köreltir, bireysel ya da toplu olarak en korkunç suçların işlenmesine bile neden olabilir. Öfke zayıflığın göstergesidir. Öfke yerine kişi iradesini kullanmalı, mantığına güvenmeli ve dürtülerini kontrol etmelidir. Davranışlarına öfkesi değil mantığı yön vermelidir. “



SENECA

M.Ö. 4 – MS.1675

ABD'nin ceza hukukundaki “geçici delilik”, Amerikan kültürünün öfkeye bakışını yansıtır.

TOPLUMLARDA HANGİ OLAY VE DURUMLARIN ÖFKEYE YOLAÇABİLECEĞİ KONUSUNDA ORTAK ANLAYIŞLAR BULUNUR.

İngiltere’de ve başka birçok ülkede ise öfke, cinayet için asla yeterli bir mazeret olamaz. Cinayet her zaman bir suçtur.



ÖFKEYLE İLİŞKİLİ DİĞER FAKTÖRLER

- ❖ Aile yapısı
- ❖ Ebeveyn tutumları
- ❖ Toplumun bakışı
- ❖ Medya



TOPLUMUN BAKIŞI

- Yanlış bir inanıő;
- Öfkelenendiėinde Őiddetli tepki veren insanların g¼c¼l¼ kişiler oldukları d¼Ő¼ncesi
- G¼c¼l¼ insan nerede nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır.
- Bir eyleme kalkıŐmadan ¼nce yapacağı hareketin sonuēlarını ¼nceden kestirebilen kişi g¼c¼l¼ insandır.

ÖFKE DURUMUNDA VÜCUT TEPKİLERİ



ANGER

is but one letter short of DANGER

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

ÖFKE DUYGUSU; ŞİDDET,
SALDIRGANLIK VE
DÜŞMANLIK
DUYGULARINDAN FARKLIDIR.



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

Saldırganlık ise, öfke ve şiddetin

dışa yönelik olarak ifade edilme şekillerinden birisidir.

KIZGINLIK

HIDDET

ÖFKE

KISKANÇLIK

HASET

NEFRET

KIZGINLIK

Öfke - Kızgınlık Farkları

- 1 . Öfke, daha fazla fiziksel ifade içerir.
- 2 . Öfke kızgınlıktan daha yoğundur.
- 3 . Öfke daha uzun sürer.
- 4 . Öfkeye daha ciddi şeyler neden olur.
- 5 . Öfkeye kaynaklık eden olay, kişisel olarak algılanır.
- 6 . Öfkeyi kontrol etmek daha zordur.
- 7 . Kızgınlık, tekrarlamalar sonucu ya da bastırmalar sonucu öfkeye dönüşür.
- 8 . Öfkenin oluşması kızgınlıktan daha seyrek olur.
- 9 . Öfke daha çok insanlara yöneliktir.
- 10 . ~~Duygunun ortaya çıkmasını belirleyen şeylerden biri, kişinin o anki ruhsal durumudur.~~

ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN PROBLEM HALİNE GELİR?

1.Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiğiniz oluyor mu?

2.Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?

ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN PROBLEM HALİNE GELİR?

5. Öfkelendiğiniz zaman okul veya yaptığınız işlere yoğunlaşmada güçlük çekiyor musunuz?

6.Öfkenizi azaltmak ve sakinleşmek için alkol veya hap kullanıyor musunuz?

7.Öfkeniz sonucunda tutuklandığınız veya yasal zorluklarla karşılaştığınız oldu mu?

ÖFKE OLUMLU OLABİLİR Mİ?

- Öfke sık olarak olumsuz görünse de olumlu olarak kullanılabilir.
- Öfke ortada bir problem olduğunu gösterir
- Öfke hareket sağlamak için enerji verir
- Öfke hislerimizi ifade etmemizi sağlar

ÖFKEYLE BAŞETMEDE KULLANILAN YANLIŞ YOLLAR

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

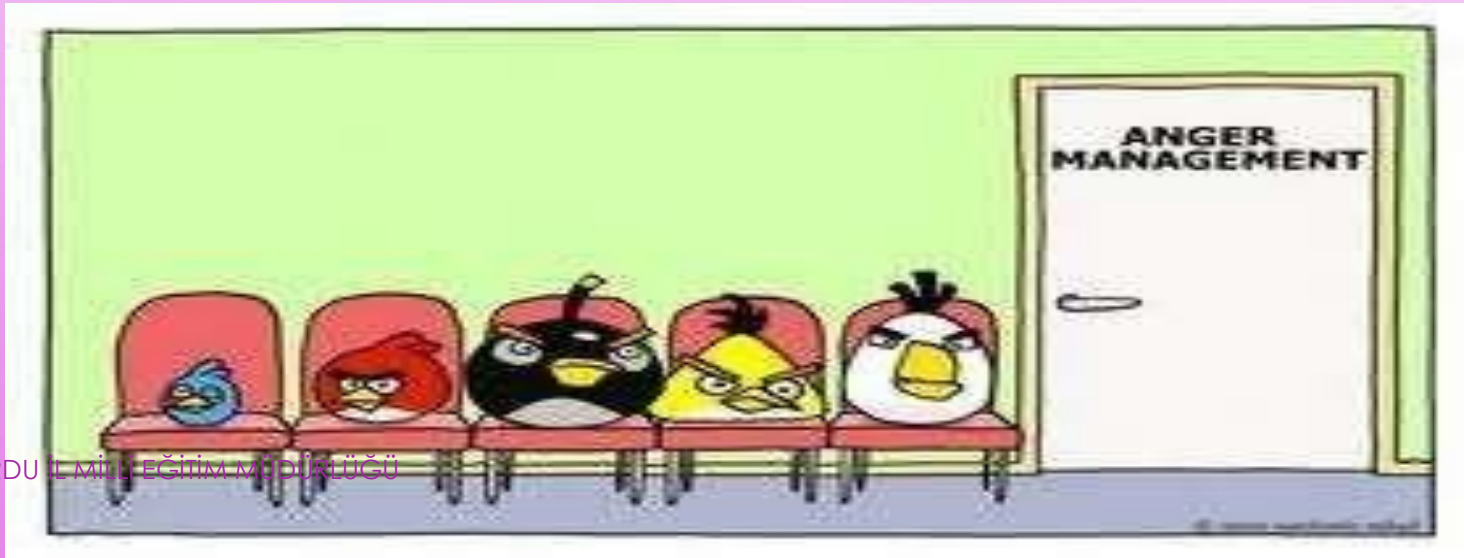


ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

1. Hangi duygunuz öfkeye yol açıyor? Önce asıl duygunuzu fark edin.
2. Düşüncelerinizi olumlularla değiştirin!
3. Zamanlama
4. Gerektiğinde mola alıp sakinleşin!
5. Karşı tarafı suçlamak yerine kendi duygularınızı ifade edin.(ben dili)

ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

5. Karşıdaki kişinin niyetini anlamaya çalışın
6. Duygularınızı anlattığınız bir günlük tutun. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilirsiniz.
7. Espriden faydalanın
8. Stresle başa çıkmanın yollarını arayın



ÖFKEYLE OLUMLU BAŞETME YOLLARI

9. Direkt durumla yüzleşmektense dolaylı yöntemler kullanmayın (intikam almak ya da başkalarını kurban etmek gibi)
10. Öfkenin yarattığı enerjiyi atın.

- En son öfkeli olduğun zaman ne zamandı?

Gün/Hafta:

Zaman:

Yer:



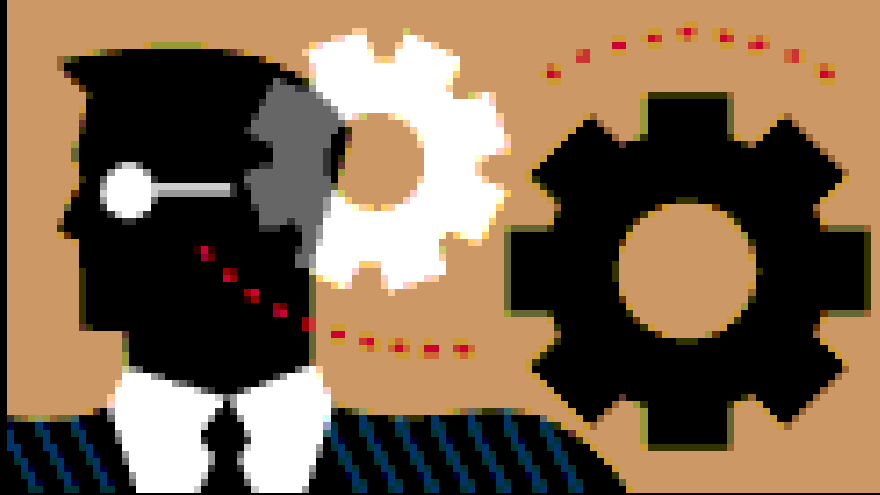
- Öfkelenmeden önceki saatlerde ne oldu?



■ Öfkelenmeden önce ruh haliniz nasıldı?



- Öfkelenmeden hemen önce ne oldu?



MİZAH

- Mizah öfkenin olumsuz tepkisini engeller. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin.
- Örneğin, tartışırken zihinsel olarak az da olsa kendinizi tartışma ortamından uzaklaştırıp tartışmaya 3. kişinin gözüyle baktığınızda çoğu zaman tartışmanın asıl sebeplerinin farkına varabilir ve tartışmanın komik yönlerini görebilirsiniz.
- Alternatif bir uyarılma ve uyarılmanın yönünü değiştirmeye yarar.

FİZİKSEL BELİRTİLERİ NASIL KONTROL ALTINA ALABİLİRSİNİZ?

- Genel olarak öfkeli insanlara rahatlama veya sakin olmaları söylenmektedir.
- Öfkeli olduğunuz zaman vücudunuzda fiziksel bir gerginlik oluşmaktadır. Bu gerginliği üzerinizden atmanız gerekmektedir.
- Kullanılan iki yöntem
 - Derin nefes alma
 - Sistemik Gevşeme

DERİN NEFES ALMA.

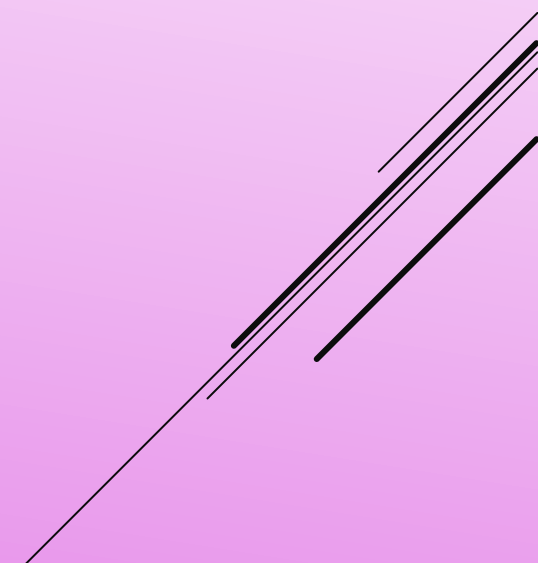
- Derin nefes alırken diyaframınızdan almaya özen gösteriniz. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz sismelidir. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun.
- Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.
- Sinirleneceğinizi anladığınız anda derin nefes almak için birkaç dakikanızı ayırın. Diyaframınızdan yavaşça nefes almaya başladığınız zaman kaslarınız gevşemeye başlayacak ve gerginliğinizin azalacaktır.

SİSTEMATİK GEVŞEME

- Kasların kasılması ve gevşetilmesi ilkesi ile çalışır. Önce baş ve yüz bölgesinden başlayarak adım adım vücudun tüm parçalarının önce kasılması ardından gevşetilmesi sağlanır.
- Derinlemesine gevşeme de denilen bu teknikte süre 10-20 dakika kadardır. Kan vücudun en uç noktasına kadar gider ve vücudun dinlenmesini sağlar.

S-A-Y

- **S**akinleşme
 - Öfke anında durup, yavaş ve derin nefesler almak, kendi kendinize sakinleşmeliyim telkininde bulunun.
- **A**lternatif düşünce
 - Sakinleştikten sonra sizi öfkelenmeyecek alternatif
 - bir açıklamaya yönelin
- **Y**önlendirme
 - Duygusal enerjinizi yönlendirebileceğiniz bir aktivite bulun, spor, resim vs.



ÖZETLE..

- Gerçekten öfkelenmemize sebep olacak durumlarda öfkelenmemiz gayet doğal ve normaldir.
- Ancak unutmamamız gereken öfkenin kendisinin değil ifade ediliş şeklinin sorun olabileceğidir.

TEŐEKKÜRLER