



#### - Nefes egzersizi:

Burundan yavaşça (8'e kadar sayarak) bir çiçek kokluyormuş gibi nefes almak, 2 saniye kadar tutmak ve ağızdan çok

yavaş (16'ya kadar sayarak) bir mum üflüyormuş gibi nefesini vermektir. Vücudun rahat bir pozisyonda ve gevşek olması önemlidir.

Karını dolduracak şekilde derin nefesler alınması önemlidir; göğsün üst kısmıyla nefes almak rahatlatıcı olmaz. Nefes alınıp verildiğinde göğüs değil, karın şişmelidir.

Hayal ederek bireyi gevşetecek bir yer ya da bir ortamı düşünmek ve gözünün önüne getirmeye çalışmak sakinleşmek açısından önemli ve yardımcıdır. Geçmişte kişinin kendisini çok sakin hissettiği bir yeri hatırlaması da yardımcı olabilir.

**- Kas gevşeme egzersizi:** 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. Pratik yapılarak kolayca uygulanabilir.

**- Spor yapmak:** Egzersiz yapmak öfke ile baş edebilmede etkili yöntemlerden birisidir. Öfke duygusu hissedildiği durumlarda uygulanabileceği gibi düzenli olarak egzersiz yapmak da çok önemlidir.

#### - Olumlu düşünme (Düşünceleri Değiştirme):

Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algularız. Bu tür düşünce biçimlerini fark etmek ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirmek önemlidir. Bu konuda bir psikolog ya da psikolojik danışmandan yardım almak işe yarayacaktır. Akılcı olmayan, abartılı düşünceler öfke düzeyini yükseltmektedir. Duyguları kontrol etmek zordur onları ancak anlayabiliriz. Olaylar nötrdürler ve duyguları belirleyemezler.

Ancak, kişilerin olaya ilişkin düşünceleri, atıfları duyguları yaratır. Öfke ile başa çıkabilmek için kişinin kendi zihinsel süreçlerini iyi tanıyıp, akılcı olmayanları değiştirmesi önemlidir.

#### Problem çözme becerisinin geliştirilmesi:

Problemi saptamak

Seçenekleri gözden geçirmek

Bir çözüm yolu seçmek

Eyleme geçmek

Sonuçları değerlendirmek



#### ZAMANI ETKİLİ KULLANMA:

Zamanı etkin kullanamama sonucu oluşan stres duygusu da öfkeye neden olabilmektedir. Bu nedenle zaman yönetimi becerilerinin kazanılması, bireyin yaşayacağı stresi azaltacağından, önemli bir öfke ile baş etme yöntemidir

#### Etkili iletişim kurma:

- Dinleme becerilerini geliştirmek,
- Duyguları tanımak ve duyguları ifade etmeyi öğrenmek,
- Sen dili yerine ben dili kullanmayı öğrenmek,
- Empati becerisini geliştirmek,
- Sosyal becerileri ve atılganlık becerisini geliştirmek.

Böylece birey duygularının farkına varıp, duygularını daha iyi ifade edebilecek ve diğer insanları anlama becerilerini de kullanarak öfkelerini doğru yollarla ifade etme ve yönetme yollarını öğrenebileceklerdir. ■

Detaylı bilgi için **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi'ne** başvurabilirsiniz.

**e-mail:** zeynep.suveren@yasar.edu.tr

**tel:** 0232 570 75 35

**web:** sks.yasar.edu.tr



**YAŞAR ÜNİVERSİTESİ**

# ÖFKE VE ÖFKE İLE BAŞETME YOLLARI



Bu broşür Yaşar Üniversitesi Sağlık Kültür Spor Müdürlüğü tarafından bilgilendirme amaçlı hazırlanmıştır.



## ÖFKE NEDİR?

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

## Öfke Anormal midir?

Öfke diğer duygular

gibi son derece doğal, evrensel ve uygun biçimde ifade edildiğinde yapıcı ve 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. Öfkenin sağlıklı olarak yaşanıp, yönetilebilmesi için kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve kesinlikle saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gereklidir.

## Öfkenin Nedenleri Nelerdir

- Kayıplar
- Tehditler-korkular
- Engellenmek
- Reddedilmek
- Hata yapmaktan korkmak-kişilik değerinin düşeceği korkusu
- Emir ve yaptırımlara boyun eğmek zorunda kalmak
- Varsayımsal nedenlerin ortaya çıkardığı öfke gibi birçok neden öfkeye yol açabilmektedir.

## Öfkenin Belirtileri Nelerdir?

- Fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.
- Kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir.
- Güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.
- İçte kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama, kıskançlık, aşağılayıcı, yargılayıcı tavırlar biçiminde ortaya çıkabilir.

## Öfkenin Sonuçları Nelerdir?

Öfke kontrol edilemediğinde bazı olumsuz sonuçlar

ortaya çıkar. Bunlar; fizyolojik, düşünsel ve davranışsal boyutta yaşanır.

## - Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

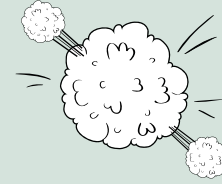
Kan şekerinin yükselmesi  
Nabızın ve kan basıncının artması  
Sık sık ve zor nefes alma  
Baş ağrısı  
Kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

## - Öfke ve Zihinsel Tepkiler:

Konsantrasyon bozukluğu  
Performansta azalma  
Unutkanlık  
Uykusuzluk  
Dikkatsizlik

## - Öfke ve Davranışsal Tepkiler:

Alkolizm  
Sigara tiryakiliği  
Huzursuzluk  
Acelecilik  
İlaç kullanımı  
Aşırı yemek yeme



## Öfkeli İnsanla Nasıl İletişim Kurabiliriz?

- Sakin kalmaya çalışın.
- Karşınızdakini ilgiyle ve ciddi bir şekilde dinleyin
- Duygularına saygı gösterin.
- Onu öfkeliendiren özel noktaları/konuları belirleyin.
- Dikkatinizi karşınızdaki kişinin sözünü ettiği sorun ve o sorunun çözümü üzerinde yoğunlaştırın
- Karşınızdakine saygınızı sürdürün.
- Çözüm için bir konuda söz verdiyseniz, sözünüzü tutun.

## Öfke Hangi Şekilde İfade Edilir?

Öfke yaratan konular farklı olduğu gibi öfkeyi ifade etme şekilleri de farklılıklar gösterir. Bunlar kısaca; (1) öfkenin içe yönelmesi, (2) öfkenin dışa yönelmesi ve (3) öfkenin kontrol edilmesi olarak üç başlıkta toplanabilir.

(1) **Öfkenin içe yönelmesi:** Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar, sahip oldukları içsel kural ve engeller nedeniyle öfkeyi ifade etmeye engel koyarlar. Açığa vurulmayan öfke bireyde fizyolojik etkilere yol

açarak fiziksel sağlık problemlerine neden olur. Bu bireylerin önce öfkelerini tanımaları önemlidir. Öfke tepkileri genellikle, surat asma, küsme şeklinde olur. Düşüncelerinin okunmasını ümit ederler. Öfke, acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşür. Öfkenin içe yönelmesi stres, depresyon, ülser, kalp hastalıkları, yüksek tansiyon gibi hastalıklara yol açar.

(2) **Öfkenin dışa yönelmesi:** Öfkenin sıkça sözel olarak ifade edilmesi ve kontrolsüz bir biçimde dışarıya salınmasıdır. Öfkeleri dışa dönük bireyler çoğu zaman zorbaca davranışlar sergileyerek başkalarına zarar verici ve onları küçük düşürücü tarzda davranırlar. (3) **Öfkenin kontrol edilmesi:** Öfkenin önce farkedilmesi daha sonra da bunu etkili bir biçimde ifade etme onların kullanmak şeklinde ifade edilebilir. Bu durumda bireyin öfkenin ne olduğunu anlaması ve onu nasıl yöneteceğini bilmesi gerekir.

## Öfke Yönetimi/Kontrolü Nedir?

Öfke yönetimi, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

## Öfkeyi Nasıl Yönetebiliriz?

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

## ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMADA ETKİLİ YOLLAR

### 1-Fizyolojik Uygulamalar

Nefes egzersizi  
Kas gevşeme egzersizi  
Spor/egzersiz yapmak

### 2-Zihinsel Tepkiler

Olumlu düşünme, yani öfkeye yol açan düşünce biçiminin değiştirilmesi  
Problem çözme becerisinin geliştirilmesi

### 3-Davranışsal Tepkiler

Zamanı etkili kullanma  
Etkili iletişim kurma

