



ÇARŞAMBA HACI YILMAZ YILMAZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ'NDEN

# YANKI

10. SAYI

## ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ



ŞUBAT, 2024



Çay Mah. Prof. Naci Şensoy Cad. No:5 Kat:5 Çarşamba/SAMSUN



<http://carsambaram.meb.k12.tr>



0362 833 16 60



963763@meb.k12.tr



carsambahyram

# ÖFKE NEDİR

**ÖFKE; BİREYİN HERHANGİ BİR ENGELLENME, ADALETSİZLİK YA DA KENDİ BENLİĞİNE YÖNELİK BİR TEHDİT HİSSETTİĞİNDE YAŞANAN DUYGUDUR.**



**Öfke: Basit bir "sinirlilik" veya "kırgınlık" halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli, duygusal bir durumdur (Spielberger ve arkadaşları; 1991).**

## ÖFKENİN ÖZELLİKLERİ

**ÖFKE DOĞAL, İNSANA ÖZGÜ ,BELİRLİ BİR DÜZEYDE NORMAL KABUL EDİLİR BİR DUYGUDUR.**

**ÖFKE KONTROL EDİLEBİLİR BİR DUYGUDUR,DAVRANIŞ DEĞİLDİR .**

**ÖFKENİN İFADE ŞEKLİ SAĞLIKLI BİR ÇÖZÜME YÖNELİK OLMALIDIR**

**ÖFKE YAŞANMASI GEREKEN BİR DUYGUDUR.**

# ÖFKENİN NEDENLERİ



Engellenme, kışkırtma, reddedilme



Rahatsız edici, hoş olmayan  
uyaran



Kişisel haklara ve benliğe saygı  
gösterilmemesi



**ÖFKE DUYGUSU** ŞİDDET, SALDIRGANLIK VE DÜŞMANLIK  
DUYGULARINDAN FARKLIDIR.

DÜŞMANLIK ÖFKE DUYGULARINI İÇERSE DE ÖFKEYE  
GÖRE DAHA UZUN SÜRELİ OLUMSUZ BİR DUYGUDUR.

**SALDIRGANLIK İSE**, ÖFKE VE ŞİDDETİN DIŞA  
YÖNELİK OLARAK İFADE EDİLME ŞEKİLLERİNDEN  
BİRİDİR.

# ÖFKENİN KAYNAĞI NEDİR?



**ÇEVRESEL (DIŞSAL) NEDENLER**

**PSİKOLOJİK (İÇSEL) NEDENLER**



**ÖFKENİN NEDEN KAYNAKLANDIĞINI BİLMEK, ÖFKEYİ KONTROL ETMEKTE EN ÖNEMLİ ADIMDIR.**

Kalıcı hastalıklar  
Alkol ve uyuşturucu  
Tehdit Edilmek  
Saldırıya Uğramak  
Aldatılmak  
Değersiz Görülmek  
Umursanmamak  
Yalan, Kıyaslanmak,  
Haksızlığa Uğramak vb...

## ÖFKELENMEYE NEDEN OLAN ÇEVRESEL (DIŞSAL) FAKTÖRLER



## PSİKOLOJİK (İÇSEL) NEDENLER



Böbürlenmek,  
Bencillik,  
Üstünlük iddiası,  
Kıskançlık,  
Engellenme  
Suçluluk ve Utanç Duygusu,  
Düşük Benlik Saygısı,  
Hayal Kırıklığı,  
Kötü anılar,  
Rekabet.

# ÖFKE DURUMUNDA VÜCUDUN VERDİĞİ TEPKİLER

## Zihinsel Tepkiler

Birilerinin sizin hakkınızda sizi küçültücü, aşağılayıcı fikirler taşıdığını düşünmek  
Olumsuz ve düşmanca kurgulanmış düşünce, inanç ve beklentiler



## Duygusal Tepkiler

Kalbin nefret, kin, çekememezlik, birisinin felaketine sevinmek veya sevincine üzülme, bir kişi hakkında bildiklerini açıklamak ve onu rezil etmek, üzme, onunla alay etmek ve benzeri bütün kötü düşünce ve davranışlar



## Fizyolojik Tepkiler

Hızlı kalp atışı  
Hızlı nefes alıp verme  
Terleme  
Göğüste sıkışma  
Kanın beyne sıçraması  
Sıcaklık hissi  
Ellerde/ayaklarda gerginlik ve gerilme



## Davranışsal Tepkiler

Yumruklarımızı sıkma  
İleri geri yürümek  
Kapıyı çarpma  
Alkol ve ilaç kullanımı  
Yeme Bozuklukları  
İntihar  
Sesimizi yükseltmek gibi tepkiler..

# ÖFKE KONTROLÜ



Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir.

Öfke kontrolünde temel amaç ;saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

## I-DERİN NEFES ALMA VE SİSTEMATİK GEVŞEME

Kendimizi öfkeli hissettiğimizde derin derin nefes almak, hoş ve güzel olayları, manzaraları zihnimize hayal etmek, kaslarımızdaki gerginliği rahatlatmaya çalışmak öfkemizin yatışmasına ve sakinleşmemize yardımcı olacaktır.



## ÇEVRE DEĞİŞİKLİĞİ(ORTAMI DEĞİŞTİRME )

Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdaki ve kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun. Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.

# ÖFKE KONTROLÜ

## ZAMANLAMA:

Tartışmaların kavgaya dönüşmeyeceği zamanlarda tartışmaya girin. Özellikle yorgun olduğunuz zamanlarda tartışmalardan uzak durun.

## ALTERNATİFLER OLUŞTURMA:

İşe gidip gelirken trafikten rahatsız oluyorsanız farklı yolları deneyin. Kısaca sizi öfkelendirmeyecek yeni seçenekler yaratın.

## SOĞUKKANLI VE SAKİN BİR İLETİŞİM KURMA:

Öfkeli insanlar hemen sonuca odaklanıp, eyleme geçme eğilimindedir. Ne var ki bu sonuçların bazıları doğru olmayabilir. 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. Eleştiri karşısında savunmaya geçmeniz normaldir. Ancak savunma saldırı haline dönüşmemeli.

## MİZAH

Mizah öfkenin olumsuz tepkisini engeller. Bu yüzden öfkeli anlarınızın mizahi bölümlerini yakalayın ve aklınızda hayal edin. Bu yöntem Alternatif bir uyarılmaya ve uyarılmanın yönünü değiştirmeye yarar.





# ÖFKE KONTROLÜ



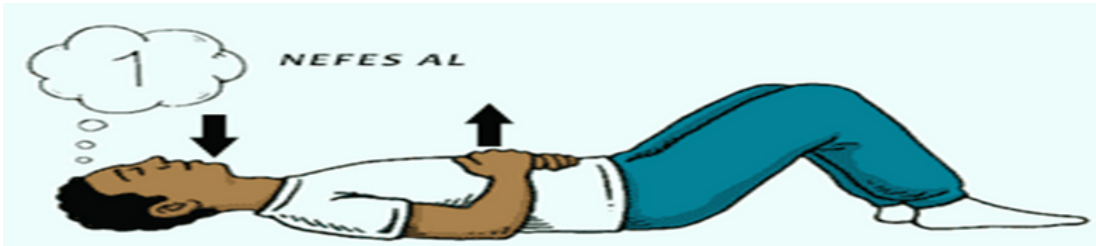
**Dur ve hareket etmeden önce düşün. Derin derin nefes almaya çalış. Eğer içinden olumsuz ifadeler geçiriyorsa kendini daha mutsuz ya da öfkeli hissedebilirsin. Bu düşünceleri bir süreliğine durdurmaya çalış.**

**"Sakin ol..." şeklinde kendinle içinden konuş.**

**Kendini hala sakinleştiremediysen bir süreliğine öfkeli olduğun ortamdan ve kişiden uzaklaşmaya çalış. Böylelikle öfkenin daha çok artmasını engellemiş olursun.**

**Öfkenin geçmesi için kendine zaman tanı.**

**Sakinleşebilmek için seni rahatlatabilecek yöntemleri denemeye çalış (müzik dinlemek, yazı yazmak, resim çizmek, yakın bulduğun birisiyle duygularını paylaşmak, spor yapmak ) gibi.**



# STRES NEDİR?

İnsan organizması gün içerisinde sürekli iç ve dış etkenlerle etkileşim halindedir. Her an aldığı uyarılar belli bir sınırı geçtikten sonra organizmanın uyumunu bozar. Bu da organizmanın yapısını ve işlevini bozar. Bozulan yapıyı onarmak için, organizma uyum, denge ,düzen arayışına girer. Buna biz stres diyoruz.



**Tehdit edici veya zor duruma karşılık kişinin fiziksel ve ruhsal durumundaki değişimdir.**



**ORGANİZMANIN FİZİKSEL VE RUHSAL SINIRLARININ TEHDİT EDİLMESİ VE ZORLANMASI İLE ORTAYA ÇIKAN PSİKOLOJİK BİR DURUMDUR.**

# STRESİN NEDENLERİ



## BİREYSEL KAYNAKLAR

Kişilik yapısı

Yaş

Cinsiyet

## ÖRGÜTSEL YAPI VE POLİTİKALARLA İLGİLİ STRES KAYNAKLARI

İş yapılış şeklinden kaynaklanan örgütsel stres kaynaklarıdır

Aşırı iş yükü, işin niteliği ve monotonluk

Rol davranışları ve rol çatışması

Örgüt içi performans değerlendirme

İşletmenin fiziksel şartlarından kaynaklanan örgütsel stres kaynakları

## ÇEVRESEL VE TOPLUMSAL STRES KAYNAKLARI

Aile boyutu

Sosyal çevre boyutu

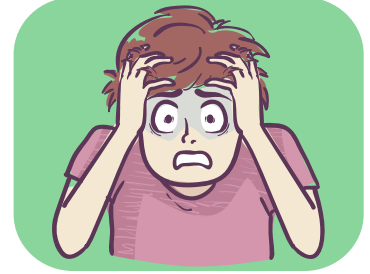
Fiziksel çevre boyutu



# STRESİN OLUMSUZ ETKİLERİ

## DUYGUSAL BELİRTİLER

Kaygı ve Depresyon  
Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi  
Öfke patlamaları  
Gerginlik  
Özgüven azalması  
Kolay kırılabilirlik  
Duygusal olarak tükendiğini hissetme



## PSİKOLOJİK BELİRTİLER

Konsantrasyon ve Karar vermede güçlük,  
Unutkanlık, Zihin karışıklığı,  
Aşırı derecede hayal kurma,  
Tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma,  
Mizah anlayışı kaybı,  
Düşük verimlilik, İş kalitesinde düşüş,  
Hatalarda artış,  
Muhakemede zayıflama.

# STRESİN OLUMSUZ ETKİLERİ



## FİZİKSEL BELİRTİLER

Tansiyon yükselmesi, Sürekli ortaya çıkan migren ve baş ağrısı,  
Aşırı şekilde iştahsızlık, tokluk duygusu ve kilo kaybı,  
Nefes darlığı, terleme, alerji,  
Sindirim bozukluğu ve Yorgunluk,  
korku ve Aşırı hassasiyet duygusallık ve gözlerden yaş gelmesi,  
Ağrı kesici ilaçlara karşı düşkünlük ve bunun sonucu olarak ta mide kanamaları.



# STRES İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ



## Düzenli egzersiz ve spor yapmak:

Spor yaptığımızda noradrenalin hormonu salgılanır .Bu hormon stres tepkisinde rol oynayan başka kimyasal maddelerin etkilerini düzenler. Spor beynin stresle daha verimli şekilde baş etmesini sağlamakta ve kaslarda ki gerginliği azaltmaktadır.



**İyi beslenmek:** Neden yemek yiyorsunuz? açlığınızı doyumak için mi? kaygı, yalnızlık ve stresin etkisini azaltmak için mi? Daha az kafein, daha fazla meyve-sebze tüketmek stresi azaltmak da yardımcı olmaktadır.



## Zaman Yönetimi:

İş planı yapmak, öncelikleri ve hedefleri belirlemek, çizelge hazırlamak işleri gelişigüzel ertelememek (üşenme, vazgeçme) zor ve fazla işleri bölümlere ayırarak yapmak hata ve başarısızlıklardan ders almak **'hayır'** diyebilmek ve sürekli mükemmelliyetçi olmamak.



# STRES İLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

## Uyku düzenini korumak:

Her gün benzer saatlerde yatağa gitmek ve benzer saatlerde uyanmak, uyamadan yaklaşık bir saat önce televizyon, bilgisayar, telefon kullanımından kaçınmak, bu döngüyü korumanıza yardımcı olacaktır. Benzer şekilde, uyku saatinize yakın zamanlarda sosyal medya kullanımı uyku kalitenizin azalmasına neden olabilir.



## Hoşgörülü ve esnek olmak:

kin tutmak ve haset tükenmenize neden olur. Esneklik değişikliklere açık olmamızı sağlar



## Mizah duygusu:

Kendimize, hayata, şakalara gülebilmek...

## Hobiler edinmek:

zamanı iyi yönetmek ve kendimize zaman ayırmak  
Gevşeme egzersizlerini öğrenmek ve uygulamak



## Sosyal destek almak:

Güvendiğimiz dostlarımızla paylaşmak, sohbet ve başkalarına yardım etmek...

Yaşadığınız kaygı ve stresle başa çıkamadığınızı düşünüyorsanız profesyonel yardım da alabilirsiniz.



### **Yararlanılan Kaynaklar:**

Bartın Üniversitesi, Sosyal Hizmet  
Manavgat RAM  
19160722\_10ÇOCUKLARDA\_ÖFKE KONTROLÜ\_SUNUM  
Rehberlikmerkezim.com  
ÇORUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ  
STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI SUNUSU  
Uzman Psikolog Lutfi YAPICI STRES VE ÖFKE YÖNETİMİ  
ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



### **BÜLTEN YÖNETİCİSİ**

**Emine SEVİLMİŞ**

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri  
Bölüm Başkanı

### **EDİTÖR**

**Sibel ÇEVİKKOL**

Psikolojik Danışman