

ÖFKE VE KAYGI YÖNETİMİ

**NEDEN ÖFKE DUYARIZ VEYA
ÖFKELENİRİZ?**

ÖFKE NEDİR ?

Bireyin **haz alma** dünyasını engelleyen herhangi bir durum, olay veya kişi ile karşılaştığında geliştirmiş olduğu olumsuz duygular bütünüdür.

ÖFKE NEDİR ?

İstedini alamama,

Haksız davranışlara maruz kaldığını düşünme,

Arkadaş kaybı,

Kaçırılmış fırsatlar,

Engellenme,

Anlaşılmama,

Saygısızlık vb. durumlar öfkelenmemize neden olur.

ÖFKE NEDİR ?

- Öfke kavramı, bireyin günlük yaşamını belirleyen sevgi, hoşlanma ve korku gibi önemli duygu durumlarından biridir (Duran vd. 2005).
- Her bireyin öfkelendiği durumlar farklıdır.
- Ayrıca bir birey aynı konuya bazen öfkelenirken bazen öfkelenmeyebilir.

ÖFKE NEDİR ?

- Hiç laftan anlamıyor.",
- "Niçin bu evde kimse bana yardım etmiyor?",
- "Kaç kere ayakkabılarını çıkarmadan içeri girme dedim sana?",
- "Kesin şu gürültüyü de maçı seyredeyim",
- "Bıktım senin dırdırından.

BU İFADELERİN ORTAK YANI ÖFKE İÇERMESİ

ÖFKE NEDİR ?

- **Öfke**; tehdit, engellenme, sözel saldırı gibi uyarıcı özellik taşıyan durumlarda ortaya çıkan, bilişsel ve davranışsal boyutları olan ve bastırılmış duyguların tetiklemesi ile **anlık ve duygusal** bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Chaplin 1985; Güleç vd. 2005). Öfke diğer duygular gibi doğal bir tepki (Akdoğan 2007; Soykan 2003) olmakla birlikte davranışa dönüşme süreci karmaşık ruhsal durumlarla açıklanabilir.

Öfke kalıcı mıdır?

Öfke kalıcı mıdır?

- Öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi bir duygudur. Bu yüzden inkâr edilmeyi hak etmez.
- Olumlu ya da olumsuz her duygu gibi *öfkenin de bir ömrü vardır* ve bir müddet sonra biter.

BİR KİŞİYE

- **NEDEN KARNIN ACIKIYOR?**
- **NEDEN ÜZÜLÜYORSUN?**
- **NEDEN SEVİNİYOSUN?**

**DIYEMEYECEĞİMİZ GİBİ, ÖFKELENEN KİŞİ İÇİNDE
AYNI SORGULAMAYI YAPMAMALIZ.**

**Önemli olan öfkeyi tetikleyen unsurları görmeye
çalışmak ve bunları söndürmektir.**

ÖFKE NEDENLERİ

İÇ UYARANLAR
DIŞ UYARANLAR

A- İÇ UYARANLAR

ÖFKE OLGUSUNU BİR BUZDAĞINA BENZETEBİLİRİZ. BUZDAĞININ, SUYUN ÜSTÜNDE KALAN KISMI ÖFKE KISMIDIR.

SUYUN ALTINDA KALAN KISMI İSE ÖFKENİN GERÇEK NEDENLERİNİN BULUNDUĞU YERDİR VE ÖFKENİN ORTAYA ÇIKMASINA YOL AÇAN PEK ÇOK DUYGU BURADA GİZLİDİR.

SUYUN ALTINDA KALAN BU DUYGULARA TEMEL DUYGULAR ADI VERİLİR.

TEMEL DUYGULAR

**BİRİKİP,
SERTLEŞİP,
KATILAŞINCA,**




**BUZDAĞININ
TEPESİNDEKİ ÖFKEYİ
OLUŞTURUR**

TEMEL DUYGULAR

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

- İNSANLARIN BİRÇOĞU BU DUYGULARI BUZDAĞININ TEPESİNDE YAŞAR VE ÇÖZÜMLENEMEMİŞ BU DUYGULARA SIKI SIKI TUTUNUR.
- ÖFKENİN KAYNAĞINI ORTADAN KALDIRMAYI BAŞARMAK İÇİN BUZDAĞININ ALTINDAKİ **TEMEL DUYGULARIN** ANLAŞILMASI GEREKİR.

B. DIŞ UYARANLAR

- ENGELLENME  ARABANZLA TRAFİĞE ÇIKTINIZ, TRAFİK SIKIŐIK, İŐE YETİŐMENİZ GEREKİYOR.
- ALAN DARLIĐI  TOPLU TAŞIMA ARACINA BİNDİNİZ TIKLIM TIKLIM DOLU.
- BİRİSİNİN SİZİ İNCİTMESİ  (AŐAĐILAMA V.B...)
- ACELEYE GETİRME  (SIKIŐMA, DARALMA)

ÖFKENİN BİREYDEKİ ETKİLERİ

FİZYOLOJİK VE FİZİKSEL ETKİLERİ

- * KAN ŞEKERİNİN YÜKSELMESİ
- * NABZIN VE KAN BASINCININ ARTMASI
- * SIK SIK VE ZOR NEFES ALMA
- * BAŞ AĞRISI, KAS AĞRILARI, SIRT, BOYUN AĞRILARI.

ÖFKE VE ZİHİNSEL TEPKİLER

- * KONSANTRASYON BOZUKLUĞU,
- * DÜŞÜK PERFORMANS,
- * UNUTKANLIK,
- * UYKUSUZLUK.

ÖFKE VE DAVRANIŞSAL TEPKİLER

- * BİYOKİMYASAL TERCİHLER,
- * HUZURSUZLUK,
- * ACELECİLİK,
- * İLAÇ KULLANIMI,
- * ŞİDDET EĞİLİMLERİ.

Öfke Türleri

Durumluk Öfke

Durumluk öfke, belli bir duruma dayalı olarak ortaya çıkar ve öfkenin şiddeti bireyin algıladığı saldırı, haksızlık ya da engellenmenin şiddetine göre değişmektedir.

Sürekli Öfke

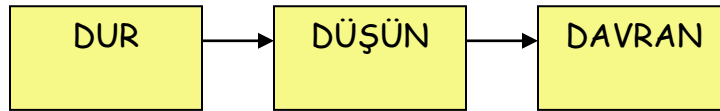
Sürekli öfke ise çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılama ve buna bağlı olarak daha sık durumluk öfke yaşama eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Avşaroğlu, Arslan ve Deniz, 2012; Deffenbacher vd. 1996; Spielberger 1991; Spielberger vd. 1983).

**ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR,
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR...**

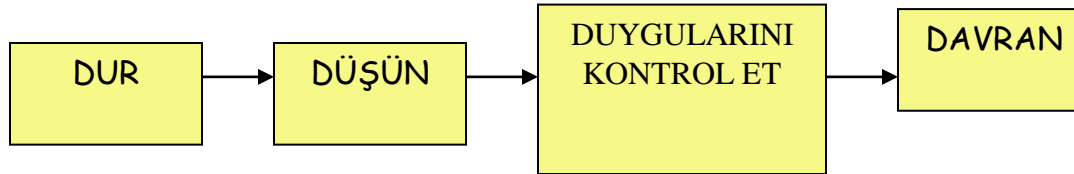
TÜRK ATASÖZÜ

ÖFKEYELE BAŞ ETMEDE ETKİLİ BİR YÖNTEM

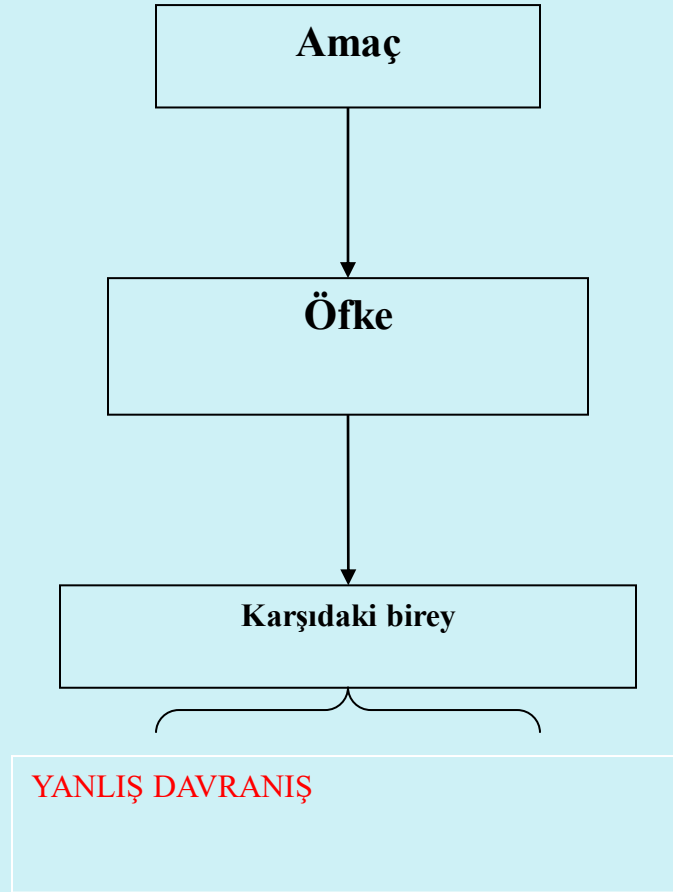
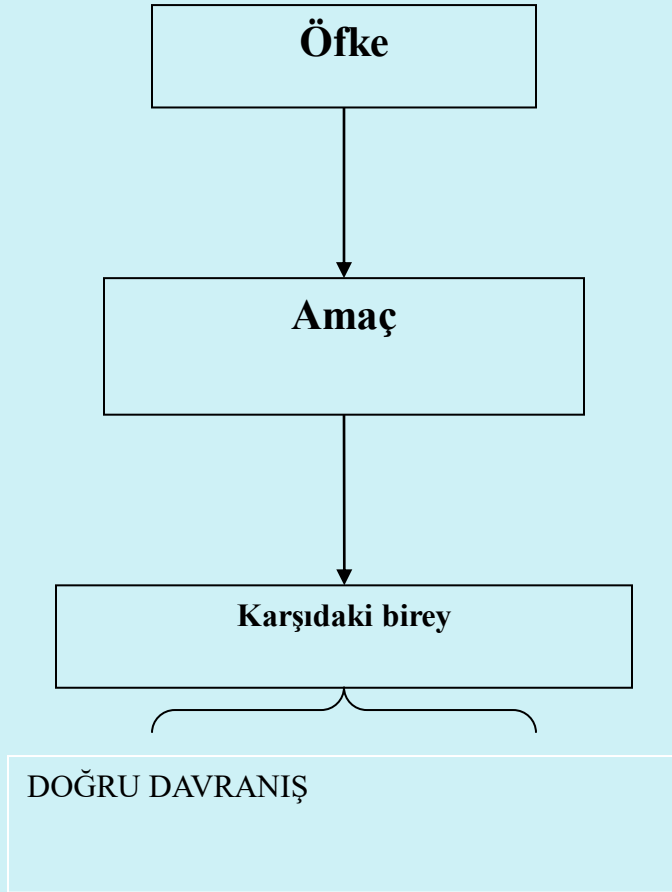
1) Çocuklar için 3D kuralı



2) Yetişkinler için 4D kuralı



Amaç öfkelenmek mi? Yanlışı karşıya iletmek mi ?



KAYGI (ANKSİYETE) NEDİR?

Kaygı Nedir?

- Araştırmacılar kaygıyı, tehdit algısıyla artan gerginlik hissi olarak tanımlamaktadırlar (Cüceloğlu, 2006; Işık, 1996; Köknel, 1989; Öner ve Le Compte, 1983; Spielberger, 1989).
- Kaygılı bir tutum ve iletişim tarzı, benlik gelişimi ile ilişkilidir. Bununla birlikte sosyal ve duygusal gelişim açısından da önemlidir.

Kaygı Nedir?

- Kaygı genellikle gelecekle ilgili insanı üzen ve sıkıan bir bekleme hali olarak tanımlanır. Güvensizlik duygusu ile karışık bir heyecan durumu olarak tanımlanabilir (Öncül, 2000).
- Kişi kendisini bir alarm durumunda ve sanki bir şey olacakmış gibi hisseder, tedirginlik duyar (Gürün, 1991; Nar, 2005).

Kaygı Nedir?

- Titreme, terleme, çarpıntı ve semptomlarla seyreden bir tepki verme durumunu işaret etmektedir (Beck ve Emery, 2006). Yüksek düzeyde kaygıya sahip olan kişiler fizyolojik (kasların gergin olması, sinir sistemi bozuklukları) ve psikolojik (tedirgin bekleyiş hali, dikkat toplamada zorluk) belirtiler geliştirirler. Kaygının sürekliliği ve şiddeti arttığı zaman ciddi sorunlar olarak insanların karşısına çıkmaktadır (Cüceloğlu, 1997).

Kaygı Çeşitleri

Durumluk Kaygı

Tehlikeli olarak adlandırılan durumlar öncesinde veya olaylar sırasında ortaya çıkmaktadır. Çoğunlukla mantıklı sebeplere bağlı, başkalarınca da nedeni anlaşılabilen geçici duruma bağlı bir kaygı biçimidir.

Sınavlar...

Sürekli Kaygı

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlık durumudur (Avşaroğlu, 2012; Deniz, Dilmaç ve Arıcak, 2009; Eraraslan, 2009). Genel bir hoşnutsuzluk hali taşıma, huzursuzluk, kolaylıkla incinme gibi özellikler taşıma halidir.

- Kaygının zamanla bireyin **davranış tarzı** haline döneceği düşünülürse bu tür durumlar için psikolojik yardım ve psiko-eğitimi desteği verilmesinde yarar olduğu söylenebilir.

Aşırı Kaygı Durumlarında Neler Yapılmalı?

Dış Yardım Arama

- *Arkadaş sohbetleri,
- *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinden faydalanma,
- *Psikiyatrik destek,
- *Akran danışmanlığı,
- *Uğraşı Terapileri.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

- Kaygı oluşturan nedenleri bulma,
- Tetikleyici unsurları keşfetme,
- İçsel ve çevresel durumları saptama,
- Yanlış ve mantıksız inanışları keşfetme çabaları,
- Şema'lara yeniden göz atış