

# ÖFKE



**Dr. Ebru ÇAVUN**

Mediko-Sosyal Merkezi  
Gençlik Danışma Merkezi 1

---

# İçerik

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

# Bugün Ruhsal durumunuz nasıl?

5



4

• **Kızgın**

3

**Sinirli**

2

**Normal**

1

**Sakin**

3



Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur .

---

# ÖFKE



- ❖ Öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir.
- ❖ Şiddeti hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durumdur. Charles Spielberger

Video



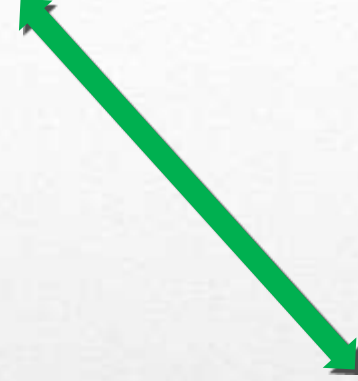
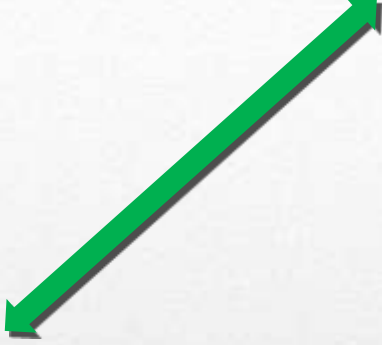
# Öfke Anormal midir?



- 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.
-

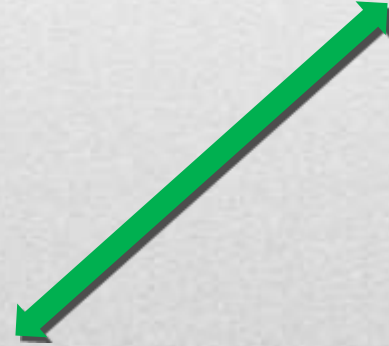
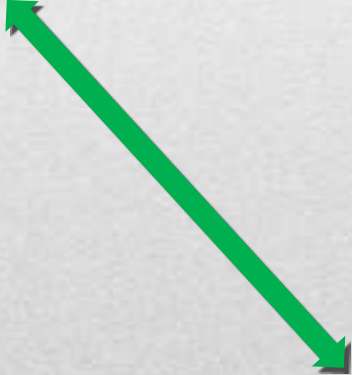
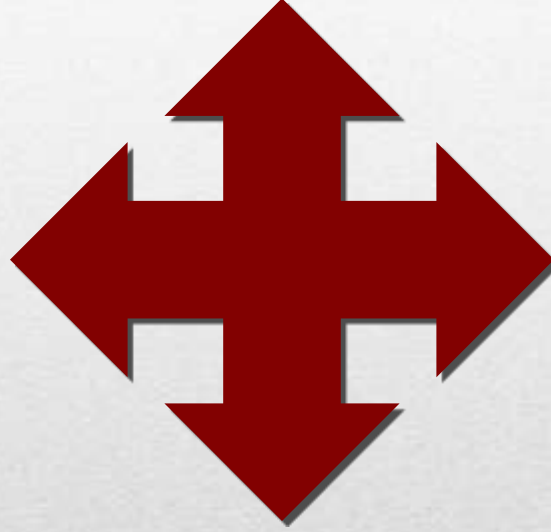


**İç Dünyamız**



**Öfkeli hareketler**

**Ruhsal Durum**



**Bedensel belirtiler**



# HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

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

# Öfkenin tetikleyicisi nelerdir?

## ❖ Dış Durumlar

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



# Öfkenin tetikleyicisi nelerdir?

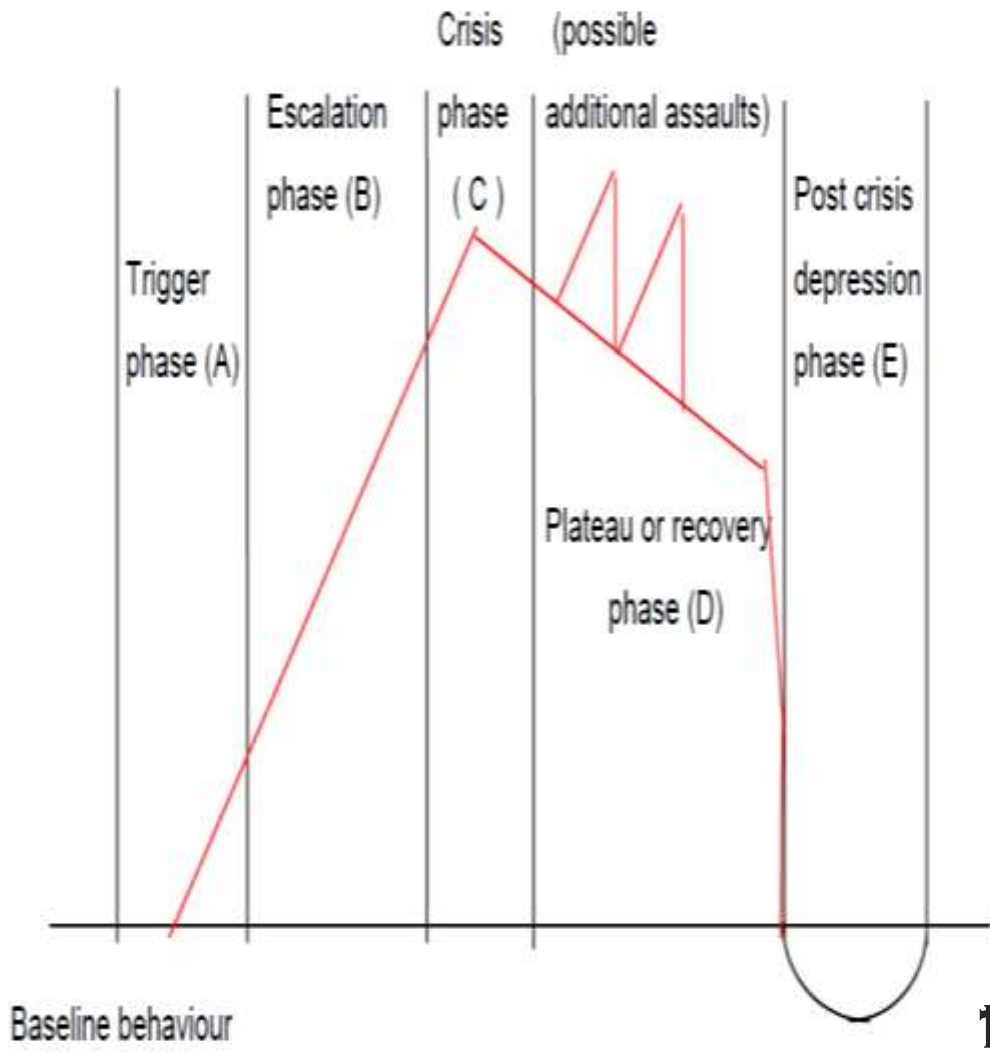
## ❖ İç dünyamız

- Hisler,
- Düşünceler,
- Ruh hali
- Davranışlar

# ÖFKENİZİ NASIL İFADE EDERSİNİZ?



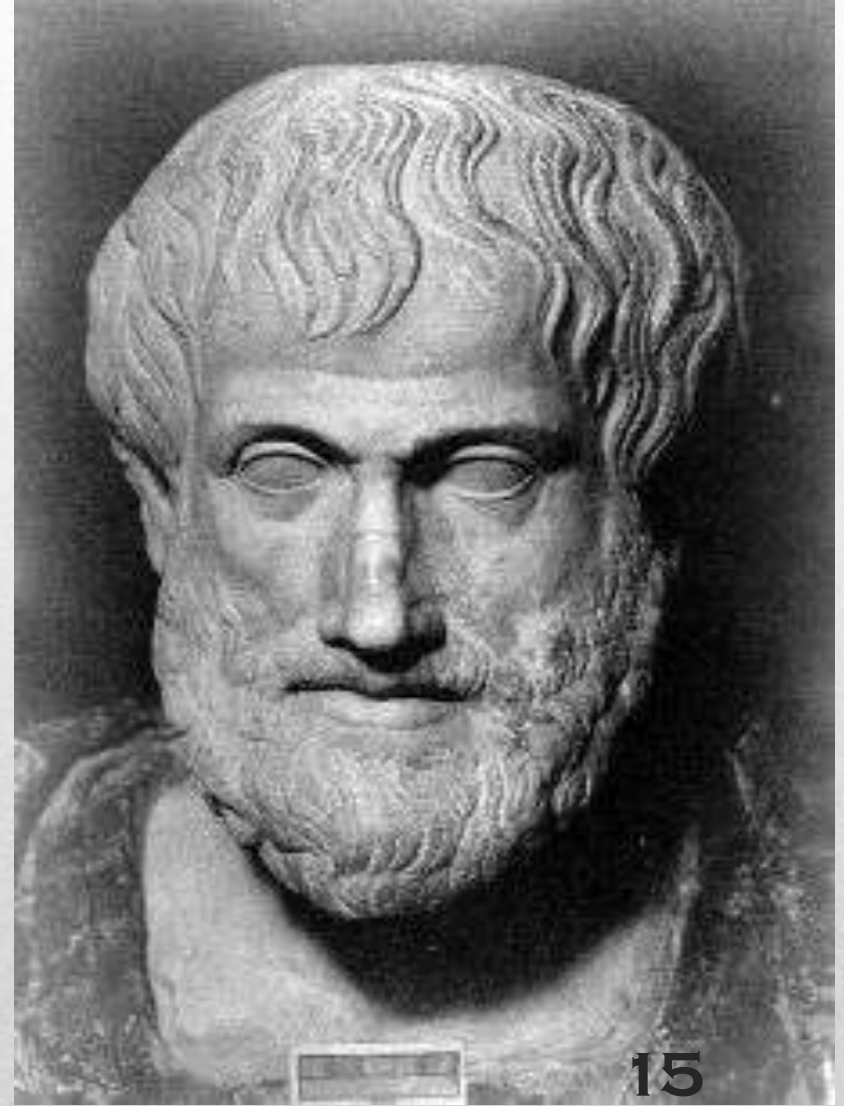
- 5 faz mevcut.
- 1. Tetik fazı
- 2. Gerginlik
- 3. Kriz
- 4. Azalma  
(rahatlama)
- 5. Kriz sonrası depresyon



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)



ARİSTO, MÖ 384 – MÖ 322

# 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 yanlış 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 – M.S. 65

Toplumlarda hangi olay ve durumların öfkeye yol açabileceği konusunda ortak anlayışlar bulunur.

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

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



# Utkular

Kabilede öfke duygusu ve öfke kaynaklı davranışlar hiç gözlenmiyor. Utku dilinde “öfke” kelimesine benzer, ama tam olarak aynı anlama gelmeyen bir kelime vardır: “Ningağ”. Kelime aslında tam olarak saldırgan eğilimleri kapsamaktadır. Kelime Utkularda nadiren özne tarafından kullanılır, genelde diğer insanlara ilişkin ifadelerde yer alır.

Utkularda bir kişinin diğer insanların davranışlarıyla provoke edildiğinde öfke yerine eğlence (Tiphi) ya da depresyon (Hufwiaq) deneyimledikleri gözlenmekte

# ÖFKEYLE İLİŞKİLİ DİĞER FAKTÖRLER

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



# TOPLUMUN BAKIŞI

- Yanlış bir inanıő;
- Öfkelenendiđinde Őiddetli tepki veren insanların g¼c¼l¼ kişiler oldukları d¼Ő¼ncesi
- G¼c¼l¼ insan nerede nasıl tepki vermesi gerektiğini bilen insandır.
- Bir eyleme kalkıŐmadan ¼nce yapacağı hareketin sonu¼clarını ¼nceden kestirebilen kişi g¼c¼l¼ insandır.

# Öfke Durumunda Vücut Tepkileri



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; şiddet, saldırganlık ve düşmanlık duygularından farklıdır.



**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 seyrekdir.
- 9 . Öfke daha çok insanlara yöneliktir.
- 10 — ~~Duygunun ortaya çıkmasını belirleyen şeylerden biri, kişinin o anki ruhsal durumudur.~~

# NEFRET

Nefret, genellenmiş öfkedir.

Öfke bir kurumun, insanın ya da cansız nesnenin olumsuz olarak değerlendirilmesini içerir. Bu olumsuzluğun yoğunluğu, nefreti doğurur. Bir insan, bizim hedefimize ulaşmamızı engellediğinde, bu insanın sadece bu davranışına değil, tüm kişiliğine karşı duyulan tutarlı bir öfkedir. Nefret, öfkenin



bir türevidir. Öfkenin oluşumu için gerekli olan kastın, haksızlığın ya da ihmalin, bir kişinin tutarlı ve sürekli bir özelliği olarak görülmesinin sonucudur.

# HİDDET

Hiddet öfkeden temelde eylem potansiyeliyle ayrılır. Hiddet, öfkedeki intikam arzusunun aşırı yoğunlukta ve çok uzun süreli olmasıyla karakterizedir. Hiddet, kana kan, dişe diş, göze göz kisasını içerir.

# KISKANÇLIK

Kıskançlık bizim “mülkiyet” alanımızda gördüğümüz bir kişiye yöneliktir. Kıskançlık bazen çiftler arasında istendik bir durum olabilirse de, çoğu durumda istenmeyen bir özelliktir. Kıskançlığın “Hastalıklı Kıskançlık”a dönüşmesi çok kolaydır.



# HASET

Bu hızlı bir araba ya da güzel bir partner olabilir. Haset, rakibimizden alamayacağımız bir şeye, örneğin onun fiziksel güzelliğine bile dönük olabilir.


Hasetle öfkenin ilişkisi şu şekilde olabilir: Rakiplerimiz, bizim hedeflediğimiz bir şeye sahip olarak, bizim hedefimize ulaşmamızı engellemiş olabilirler.

# Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?

1. Öfkelendiğiniz zaman kendinizi kontrolsüz durumda hissettiđiniz oluyor mu?
  2. Öfkelendiğiniz durumlarda daha sonradan onaylamayacağınız davranışlarda/sözlerde bulunuyor musunuz?
-

# Öfke kişi için ne zaman problem haline gelir?

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?
-



ULAN BIKTIM BU  
DOĞANIN DENGESİ  
SAGMALIŞINDAN, NİYE  
YİYONLİZ LAN BENİ?

KAGIN,  
TAVSAN  
DELİRDİ!



# Öfke olumlu olabilir mi?

- 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



- En son öfkeli olduğun zaman ne zamandı?

Gün/Hafta: \_\_\_\_\_

Zaman: \_\_\_\_\_

Yer: \_\_\_\_\_



# ■ Öfkelenmeden önceki saatlerde ne oldu?

---

---



---

---

---

---

# ■ Öfkelenmeden önce ruh haliniz nasıldı?

---

---

---

---

---

---



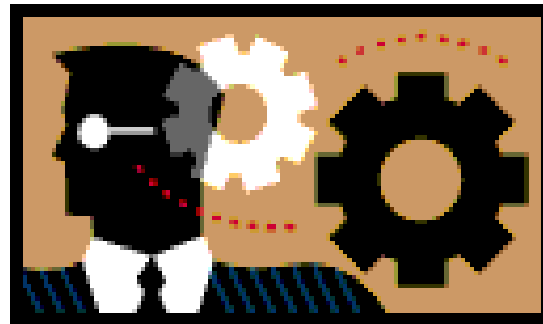
# ■ Öfkelenmeden hemen önce ne oldu?

---

---

---

---





# 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.

## Mizah

- 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.

## Mizah

- Burada dikkat edilmesi gereken nokta mizahı kullanmanın sorunlarınızı gülerек geçistirmek veya alay etmek anlamına gelmedigidir.
- Aksine onlarla yapıcı bir sekilde yüzlesmek anlamına gelmektedir



Erdil Yaşorođlu © www.komikaze.net

## Fiziksel belirtileri nasıl kontrol altına alabilirsiniz?

- 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

## Derin 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.

## Sistemantik 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.



**ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR  
ÖFKE GIDER YÜZ KIZARIR**

***TÜRK ATASÖZÜ***

***“ÖFKEYLE KALKAN, ZARARLA  
OTURUR”***



BİR GÜN SENİ BİRİSİ ÇOK KIZDIRIRSA

KARŞISINA GEÇ,  
GÖZLERİNİ, GÖZLERİNİN İÇİNE DİK  
VE ŞU İKİ KELİMEYİ SÖYLE;



KARATE BİLİYORUM

*Teşekkürler..*

- *Çalışma arkadaşım Uzm. Psikolog  
Gökhan Şahin'e teşekkürler*