



ÖFKE KONTROLÜ

ÇANKAYA
REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

2022



- ž Öfke kavramıyla ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilimsel anlamda yapılan çalışmaların 1975 yılında Novaco ile başladığını görmekteyiz.
- ž Hakkımız olanı alamadığımız, incindiğimiz, gereksinimlerimiz ya da isteklerimiz doğru şekilde karşılanmadığı, işlerin yolunda gitmediği ve yaşantımızda önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiğimiz zaman yaşanan duygu öfkedir. Bu haliyle öfke güçlü bir duygu ve önemli bir işarettir. (Lerner, 1995:5).
- ž Yaşanan öfke duygusu gerçekte doğal bir duygudur, öfkenin sonucunda kişisel işlevlerde bir bozulma oluyorsa ve öfke, uzun, yoğun ve aşırı yaşıyorsa, uygunsuz bir şekilde ifade ediliyorsa problem oluşturur (Hagiliassis, 2005: 89)



- ž Yaşanan ve doğal olan bu duygu belirli sınırlar içinde kaldığı ölçüde, karşılaşılan engeli aşmak ve hoş olmayan durumdan kurtulmak için bireye gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı verir. Bu haliyle öfke normal ve sağlıklıdır. Bu şekilde dışlaştırılmış öfke amaca yöneliktir. Çoğunlukla toplumsal olarak kabul edilebilir bir biçimdedir ve çoğu zaman uzun vadede kişiye yarar getirir (Baltaş ve Baltaş, 1997: 28)
- ž Öfke, genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan önceden planlanmamış duygusal bir durumdur (Törestad, 1990)



ž Öfke, özgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersizlikler, öznel etiketleme, fizyolojik değişimler ve hareket eğilimi ile ilişkili olumsuz ve fenomenolojik bir duygusal durumdur (Kassino ve Sukhodolsky, 1995)



Öfke yaratan durumla karşı karşıya kalındığında, öfkelenmeye işaret eden içsel uyarıları tanımak ve fark etmek, öfke denetiminin ilk aşamasıdır. Bireyler, öfkelenmeden hemen önce kendilerinde belirli fizyolojik değişikliklerin ortaya çıktığını öğrenerek kendi bedenlerindeki değişiklikleri fark ettiğinde bu bilgiyi davranış kontrolünde kullanabilir.



- ž Duygularının farkında olan bireyler, duyguları ortaya çıktığında onları tanırlar ve bireyin duygusunu tanıması, bu duygusunun kendisine yönelttiği mesajların farkında olması, bireyin istendik davranış göstermesi konusunda çaba harcamasını sağlar.
- ž Bu nedenle programda öncelikle üyelerin öfke duygusunu yaşadıklarında kendilerinde olan durumu fark etmeleri önemsenmiştir.



ž Bireyin duygularını etkin bir biçimde yönetmesi kolay değildir. Bilişsel terapiler yolu ile düşünme şeklinin değiştirilmesi veya farklı bakış açılarının oluşturulmasına çalışılmaktadır. Önemli olan bireylerin duygu ve düşünceleri hakkındaki farkındalıklarının gelişmesidir.



Öfkenin Ellis ve Beck 'in Bilişsel Davranışçı modeline göre açıklanması

- Ž Genel olarak bakıldığında bilişsel davranışçı modele göre, düşünceler (ya da bilişler) duyguları, duygular da davranışları belirler. Yani, bilişsel davranışçı model, tüm davranışların ve daha özel olarak uyumsuz davranış ve ruhsal bozuklukların oluşmasında, çevresel uyaranların rolünü yok saymamakla birlikte, bu çevresel uyaranların nasıl algılandığının yani bilişsel süreçlerin rolünü vurgulamaktadırlar. Bu bilişsel süreçler, düşünceler, beklentiler, atıflar ve kendi kendine yapılan konuşmalar olabilir (Kendall, Krain ve Heinn, 2000)



Öfke Kontrol Programı

- Bilişsel Altyapı
- Farkındalığın Arttırılması
- Beceri Kazandırma
- Gerçek Yaşama Transfer



Bilişsel Altyapı ve Farkındalığın Arttırılması

- Duygularımızı tanıyalım
- Öfke duygusunu tanıyalım
 - Kendi öfkemizi tanıyalım.
- Beden diliyle öfkeyi göstermek
 - Beden diliyle öfkemi nasıl gösteriyorum.
- Benim öfkeli olduğumu nasıl anlarsınız?



Beceri Kazandırma

- Çocuklar için 3D kuralı

Dur → Düşün → Davran

- Yetişkinler için 4D kuralı

Dur → Düşün → Duygularını kontrol et → Davran



Beceri Kazandırma ve gerçek yaşama transfer

- İletişim becerileri
- Alternatif düşünce ve davranış geliştirmeyi öğrenme
- Kontrol kimde alıştırmaları
- Nefes alıştırmaları
- Gevşeme egzersizleri



Bilişsel Davranışçı Yaklaşım



- ž Bilişsel yaklaşım bilgi işleme modeline dayanır ve bilişsel işlevler üzerinde durulur.
- ž Bilişsel işlev: kişinin kendisi, çevresi, yaşantıları ve geleceğiyle ilgili algıları, anlamlandırmaları, yorumları, düşünceleri ve değerlendirmeleridir.
- ž Bilişsel yaklaşım temel olarak olayların kendisinden çok algılama ve yorumlama tarzına önem verir.
- ž Süreçte düşünce, duygu. Ve davranışlar arasındaki ilişkiler konusunda çalışılır ve “şimdi ve burada” üzerine odaklanılır.
- ž Bilişsel modele göre A noktasında yaşanan bir olay C noktasında verilen duygusal yanıt, B noktasında A olayı ile ilgili olarak yapılan yoruma bağlıdır.
- ž Amaç bilişsel değişiklikler olmasıdır.



Bilişsel yapı üç katmandan oluşur;

- ž Otomatik düşünceler
- ž Ara inançlar, tutumlar ve sayıtlılar
- ž Temel inanışlar
- ž Süreçte otomatik düşünceler, ara inanışlar ve temel inançların saptanması , geçerlikleri ve faydaları öğrenilir.



Ž Davranışçı Yaklaşım öğrenme ilkelerinin davranış bozukluklarının analiz ve tedavilerinde sistematik bir biçimde uygulanması olarak tanımlanabilir. Bu yaklaşım “semptom” adı verilen “hedef uyumsuz davranışı” doğrudan değiştirmeyi hedefler. Uygulamada hedef uyumsuz davranışın sıklığı, şiddeti ve bireyin yaşam alanında oluşturduğu kısıtlamalar tespit edilerek elde edilen bu bilgilerin beceriye dönüşmesi ve yaşama geçirilmesi hedeflenir ve bu amaçla oturumlar arasında bireyin yürüttüğü aktivitelere “ev ödevi” denir. Ev ödevleri sürecin hiç değişmeyen elemanlarından birisidir.



Ž Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın bir ucu bilişsel diğer ucu davranışçı geleneğe yaklaşmaktadır ve bireyin kimi yanlış inançlarını fark etmesini, bazı durumlarda da bunların nasıl oluştuğunu keşfetmesini amaçlar ve bu bu aşamadan sonra yanlış inançlarını değiştirme ve kendisini rahatsız eden davranış kalıplarından kurtulma yoluyla kendisiyle ilgili gerçekçi inanışlar geliştirebilmesi ve istemediği davranış kalıplarını bırakması yönünde yürütülen bir çalışmadır.



- ž Neden bu gruba katıldınız?
- ž Bu grup çalışmasının sonunda neler kazanmayı düşünüyorsunuz?
- ž Bu çalışmanın amacınıza uygun olduğunu ve sizin için etkili olacağını düşünüyor musunuz?



ÖFKE NEDİR?



Öfke Nedir?

- Öfke bir davranıştır,
- Öfke her zaman çok kötü sonuçlar doğurur,
- Öfke kontrol edilemez,
- Öfke, duygusal dengesizliğin bir göstergesidir,
- Öfke savunma mekanizması değil, saldırı mekanizmasıdır?
- Öfke, düşmanlık, şiddet ve saldırganlık aynı şeylerdir.



Öfke Nedir?

- Öfke bir davranış değil, doğal ve canlıya özgü normal bir duygudur,
- Öfke, kontrol edilebilir bir duygudur,
- Öfke, düşmanlık, şiddet, saldırganlıktan farklı ve ikincil bir duygudur,
- Öfke, egoyu incinilebilirliğe karşı savunur yani koruyucu bir işlevi vardır,
- Öfke, bir haklılık algısıdır.



Öfke Nedir?

- Şiddet içeren davranışların erken göstergelerinden biri de öfke yönetimi becerilerinin yetersizliği ve eksikliğidir, bu da öfke kontrolü yetersizliğinin şiddet davranışı için risk faktörü olduğunun göstergesidir. (Ögel,Tan ve Eke; 2005)
- Öfke yönetimi bir beceri geliştirme işidir.



Öfke Durumu Formu

Kişiler	Anne	Baba	Kardeş	Akraba	Arkadaş	Eş	Öğretmen -müdür	Diğer
Durumlar								
İstediğimi alamadım								
Bana hakaretlik yapıldı								
Kayıp yaşadım								
Engellendim								
Azarlandım								
Anlaşılmadım								
Saygısızlık yapıldı								
Diğer								



Hayatımın kontrolü kimin elinde?



- Bir olay ya da bir kişi beni öfkelendiremez, davranış ve duygularımdan ben sorumluyum.
- “ Beni öfkelendirdin”
- “Ben öfkelendim”



Öfke Nasıl Ortaya Çıkar?

- İç uyaranlar
- Dış uyaranlar
- İç + Dış uyaranlar



Öfkeyle İlgili İpuçları

- ◉ Durumsal (sevmediğin birinin sana doğru gelmesi)
- ◉ Fiziksel (kalp çarpması)
- ◉ Bilşsel (arkadaşının sırrını başkalarına söylediğini hatırlaman)



Öfkeyle başetme ifadeleri listesi

- Sakin ol, sadece rahatla
- Ben soğukkanlıyım, kendimi kontrol edebilirim
- Bunun dışında ne istediğimi düşünebilirim
- Kimseye kendimi ispatlamak zorunda değilim
- Beni öfkeliendiren olayın olumlu yönlerini bulmaya çalışabilirim
- Bunun beni öfkeliendirmesine izin vermeyebilirim
- Kişiler istediğim, beklediğim, umduğum gibi davranmayabilir
- Kaslarım çok gergin, sakın olabilirim
- Kalbim çok hızlı atmaya başladı, derin nefes alıp sakınleğebilirim
- Bu konuyu biriyle konuşabilirim



İç konuşma

- İnsanların bazı durumlar ya da olaylar karşısında kendi kendisi ile ilgili olarak değerlendirmeler yapması olarak tanımlanabilir.



İç konuşmalarım

- Bunu başaramayacağım
- Anlatırken sesim titreyecek, yüzüm kızaracak
- Öğretmen / müdür projemi beğenmeyecek



İç konuşmalarım

- Ne olursa olsun bu dünyanın sonu değil, elimden geleni yapacağım
- Proje sunmak konusunda oldukça başarılıyım
- İstersem yapabilirim



Ellis'in Modeline göre akıl dışı 12 temel inanç

- ž Herkes tarafından sevilip onaylanma fikri
- ž Tamamen yetkin, başarılı, yetenekli olmak ve hata yapmamak gerektiği fikri
- ž Kötü, ayıplanacak şeyler yapan, suçlu bireylerin günahları için ciddi biçimde ayıplanmasının, lanetlenmesinin ve cezalandırılmasının gerektiği fikri
- ž Olaylar kendi istediği biçimde gelişmediğinde, bu yaşamın çok kötü, berbat, korkunç veya felâket olduğunu düşünme
- ž Duygusal sıkıntıların dışsal olaylardan kaynaklandığı, depresyon düşmanlık gibi durumlardan kurtulmak ya da duyguları kontrol etmek için pek fazla becerimizin olmadığı fikri
- ž Eğer bir şeyler tehlikeli ve korkutucu görünüyorsa, bu konuda üzölmek ve zihnini sürekli bu konu ile meşgul etmek gerektiği fikri



Ellis'in Modeline göre akıl dışı 12 temel inanç

- ž Yaşamın pek çok güçlüğü ve sorumluluğu ile yüzleşmekten ve bunları üstlenmekten kaçınmak gerektiği fikri
- ž Geçmişimizin çok önemli olduğu çünkü bütün yaşamı, bugünkü düşünce ve duygularımızı geçmişimizin belirlediği fikri
- ž İnsanların ve şeylerin olduklarından daha iyi olmaları gerektiği, eğer yaşamın güçlüklerine iyi ve çabuk çözümler üretemiyorsan bunun çok kötü ve korkunç bir şey olduğu fikri
- ž Atalet içinde, hareketsiz veya pasif bir biçimde durarak ve kendini bir şeye adamadan zamanını harcayarak mutlu olabileceği fikri
- ž Rahat edebilmek için son derece düzenli olmak gerektiği fikri
- ž Bir insan olarak kendi kendine verdiği değerin, kendini kabulünün başarısına ve insanların seni onaylama düzeyine bağlı olduğu fikridir.



Mantıksız inançların 4 temel özelliği

- ž Meli/ Malılar ya da talepkarlık
- ž Abartma/ felaketleştirme
- ž Engellenmeye toleransın olmaması
- ž Kendine ya da başkasına dair olumsuz ve genelleyici değerlendirmeler yapma



- ž Tetikleyici olay ve onun yanlış değerlendirilmesi sonucu oluşan yaşantı, öfkenin algılanmasıdır.
- ž Hem öfke duygusu, hem buna ilişkin düşünceler ve hem de fizyolojik ve motor tepkiler algılanır.
- ž Öfke daha sonra farklı şekillerde ifade edilir.



ABC KURAMI

- A- Duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olay
- B- Yorum ve yaklaşım biçimi
- C- Duygu ve davranış



ABC KURAMI

- A noktası, duygu ve davranışa yol açtığı varsayılan olaydır.
- Yaygın bir inanış olarak, birçok insan A noktasındaki olayın, doğrudan C noktasındaki duygu ve düşünceye yol açtığına inanır.
- A Olay (Arkadaşın/eşin eleştirisi)
- C Duygu ve davranış (Üzgün, kızgın, savunucu)



ABC KURAMI

- A ve C noktası arasında gerçekte çok önemli bir şey daha bulunur.
- A ve C noktaları arasında bizim yorum ve yaklaşım biçimimiz vardır.
- Düşünce ve davranışı esas etkileyen bu yorum ve yaklaşım biçimidir.



ABC KURAMI

- **A Olay** (Arkadaşın/eşin eleştirisi)
- **B Yorum ve yaklaşım biçimi** (“Bütünüyle unutmuşum, şimdi ağzına geleni söyleyecek” veya “Neden herkese değil de sadece bana kızıyor...”)
- **C Duygu ve davranış** (Üzgün, kızgın, savunucu, “ Ne yapsam boş ” duygusu)



ABC KURAMI

- ❶ Bu basit şemadan da görüleceği gibi, süreci başlatan arkadaşımız/eşimiz olsa bile, duygumuza yol açan bizim kendi düşünce biçiminizdir.
- ❷ Yaklaşım ve yorum biçimimiz akılcı ve akılcı olmayan biçimde olabilir.
- ❸ Olumsuz ve sıkıntı verecek yorum ve yaklaşım biçimleri alışkanlık haline gelebilir ve hayatımızda önemli bir stres kaynağı olabilir.



Öfkenin "ABC" si

A. Harekete geçirici olay	B. "A" Hakkındaki İnançlar-İçsel Konuşmalar	C. "A" Hakkındaki İnançların Duygusal ve Davranışsal Sonuçları
"Bir arkadaşınız size selam vermeden yanınızdan geçti."	Mantıksız / Akla aykırı inançlar -Bana böyle davranmam olmalıydı. -Buna tahammül edemem -Ben değersizim - Beni sevmiyor	İstenmedik duygusal sonuçlar/uygun olmayan duygular; -Çökkünlük, öfke, kaygı, üzüntü, değersizlik, yalnızlık İstenmedik davranışsal sonuçlar - Onunla konuşmamak, diğer arkadaşlarını örgütlemek, aşağılamak
	Mantıklı / Akılcı İnançlar Hayal kırıklığı yaşadım ama baş edebilirim, beni sevmeyi değeri vermediği anlamına gelmez, bu sorunu çözebilirim .	İstendik duygusal sonuçlar, uygun kötü duygular; -Hayal kırıklığı, gerginlik İstendik davranışsal sonuçlar; - Mola verip sakinleşmek, onunla bu konuyu konuşabilmek, bir başkasından yardım almak



Bilişsel Çarpıtmalar

Proje ya da hiç	Eğer tam bir başarı elde etmediysem başarısızım demektir.
Helakleştirme	Üyesine canım sıkılacak kıtı bir şey yapamayacağım.
Olumluyu geçersiz kılmak	O projeyi becerdim ama bu benim yeterli olduğum anlamına gelmez.
Duygulara göre mantık yürütme	Pek çok şeyi iyi yaptığımı biliyorum ama kendimi başarısız hissediyorum.
Etiketleme	Ben hiçbirim. Baş parametrem.
Aşırı büyütme/küçültme	Bu işin altından kalkmam zeki olmam anlamına gelmez.
Zihinsel süzgeç	Tek bir olumsuz dümle bile bu işi iyi yapamadığımı gösterir.
Karşıdaki kişinin zihnini okumak	Benim aptal olduğumu düşünüyor.
Aşırı genelleme	Toplantıda kendimi kötü hissettığime göre insanlarla iletişim kuramıyorum.
Kisiselleştirme	Benim yüzüm den böyle kötü davrandı.
"Weli-Malı" cümleler	Her zaman en iyisini yapmalıyım.
İnseli bakışı	O hiçbir şey anlamıyor, hiç de iyi bir insan değil zaten.



Problem Çözme Basamakları

- ž Problem kime ait? (Farkındalık)
- ž Problem tanımlanması
- ž Olası çözüm yollarını üretme ve sonuçlarını gözönüne getirme
- ž Uygun olacağı düşünülen çözüm yolunu seçme
- ž Uygulama
- ž Değerlendirme ve düzeltme



Çankaya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Web	: www.cankayaram.meb.k12.tr
Tel	: 0(312) 466 67 76
İnstagram	: @cankayaram
twitter	: @cankayaram