

## ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

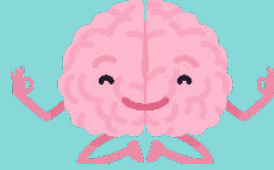
Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke denetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır (Hollenhorst, 1998). Öfke, kontrollü yaşandığında işlevsel olan kontrol edilemediğinde ise kişiye ve çevresine zararlı olabilen doğal bir duygudur (Soykan, s. 25, 2003). Öfke duygusu kontrol edildiğinde birey çevresiyle daha sağlıklı ilişkiler kurarak daha etkili bir iletişime sahip olacaktır.



*Öfke geçici bir çılgınlıktır,  
hükmetmeye bak yoksa o  
sana hükmeder.  
HORATIUS*

## ÖFKE KONTROLÜNDE KULLANILACAK TEKNİKLER

- Düşünce biçimini değiştirmek (Trafik Lambası Tekniği: Dur, Düşün, Davran)
- Problem çözmek
- Mizahı kullanmak
- Gevşeme egzersizleri yapmak
- Masaj yaptırmak
- Doğru iletişimi kurmak
- Kendi kendine sorular sorma
- Beklentileri gözden geçirmek
- Meditasyon ile rahatlamak



## İLETİŞİM BİLGİLERİ:



**İSTİKLAL MAH. KEVSER ÖZENGİL CAD.**

**NO: 2/3 BİGA / ÇANAKKALE**



**02865020307**



**<http://bigaram.meb.k12.tr>**



**bigaram17**

## KAYNAKÇA

- Bayrak, C. (2013). (2013). Çatışma ve Stres Yönetimi I. «Çatışma Yönetiminde Öfke Kontrolü». Anadolu Üniversitesi Yayınları: Eskişehir.
- HOLLENHORST, P. S. (1998) "What Do We Know About Anger Management Programs in Corrections". Federal Probation, USA: Dec. , 62.2. :52-65.
- Özmen, A (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 39, sayı: 1, 39-56.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11(2).
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(10), 1-22.



## ÖFKE KONTROLÜ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ  
OCAK, 2025



## ÖFKE NEDİR?

Öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve haksızlıklara uğraması karşısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur (Şahin, 2005:1). Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir (Soykan, 2003:20). Yukarıdaki tanımlara baktığımızda öfkeyi; bireyin yaşamında karşılaştığı zorlayıcı yaşantılara, engellenmelere, isteklerinin ve gereksinimlerinin karşılanmaması gibi durumlarına karşı göstermiş olduğu doğal ve duygusal bir tepki olarak tanımlayabiliriz.

## ÖFKE BELİRTİLERİ

Öfkenin fiziksel, bilişsel ve davranışsal üç boyutu bulunmaktadır.

- Fiziksel boyutta bireyin bedeninde ortaya çıkan kalp atış hızında artma, kan dolaşımında artış gibi fiziksel belirtiler yer alır.
- Bilişsel ve davranışsal boyutta kişi stres ve gerginlik yaşar, kan dolaşım sistemi ve sindirim sisteminde olumsuz durumlar ortaya çıkar



## ÖFKENİN NEDENLERİ NELERDİR?

- **1.Kayıplar:** Bireyin yaşamında önemli olan ve sevilen birinin ölümü, fiziksel bozukluklardan dolayı ortaya çıkan kayıplar.
- **2.Tehditler-Korkular:** Bireyin etkisinde kaldığı yasadışı olaylar, saldırıya uğraması, savaş ya da uzun süre işsiz kalma.
- **3.Engellenme:** Bireyin gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duyguları
- **4.Reddedilme:** Bireyin başka biri tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı incinme, çöküntü ve değersizlik ve hayal kırıklığı.

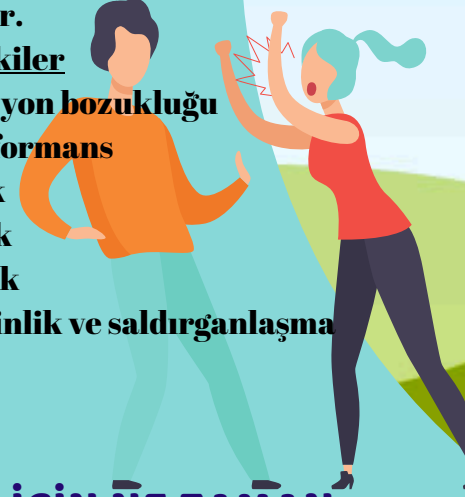
## ÖFKE DURUMUNDA VERİLEN TEPKİLER

### 1-Fizyolojik Tepkiler

- Adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırdır.

### 2- Zihinsel Tepkiler

- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Unutkanlık
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik
- Stres, gerginlik ve saldırganlaşma



## ÖFKE KİŞİ İÇİN NE ZAMAN PROBLEM HALİNE GELİR?

- Kontrolsüz hissettiğimizde
- Onaylamadığımız davranışlar yaptığımızda/sözler söylediğimizde
- Fiziksel saldırıda bulunduğumuzda
- Gösterdiğimiz tepkilerin ilişkilerimize veya çalışmalarımıza zarar verdiğinde
- Odaklanmada problem yaşadığımızda