

# ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ



# Sunum planı

- Öfkenin kaynağı
- Bir duygu olarak öfke
- Öfke kontrol yöntemleri
- Stresle başa çıkma yöntemleri
- Nefes egzersizleri

# HANGİ DURUMLARDA ÖFKELENİRİZ?

- Çıkmazda hissettiğimizde
- Engellendiğimizde
- Tehdit algıladığımızda
- Benliğimize direkt saldırıldığında
- Bizim için önemli olan şeylere saldırıldığında
- Utanç hissettiğimizde
- Hayal kırıklığına uğradığımızda
- Haksızlığa uğradığımızda
- Kıskançlık hissettiğimizde
- Yalnızlık, itilmişlik, kaygı hissettiğimizde
- Sıkıldığımızda, anlamadığımızı hissettiğimizde



# Öfkelenin kaynağı nedir?



- Çevresel (Dışsal) Nedenler
- Psikolojik (İçsel) Nedenler
- ÖFKENİN NEDEN KAYNAKLANDIĞINI BİLMEK, ÖFKEYİ KONTROL ETMEKTE EN ÖNEMLİ ADIMDIR.

# Öfkelenmeye Neden Olan Çevresel (Dışsal) Faktörler

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



# Psikolojik (İçsel) Nedenler

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

# Öfkenin Olumlu Yönleri

- Öfke, dikkatimizi ve odaklanmamızı artırır.
- Eğer amacımız kendimizi veya bir sevdiğimizi ya da yardıma muhtaç birini zor bir durumdan kurtarmak ya da korumaksa; öfke güç ve inanç sağlar.
- Bu şekilde kullanılan öfke yapıcıdır ve olumlu amaçlar için destek sağlar.



# Olumsuz Yönleri



- Öfkeniz sonunda, fiziksel saldırganlık veya şiddete dönüşebilir,
- tutuklanabilir, hapse düşebilir,
- fiziksel olarak yara alabilir,
- sevdiklerinizi kaybedebilir,
- madde kullanmaya başlayabilir,
- tedavi sürecinizi bozabilir veya
- kendinizi pişman, suçlu ve yaptıklarınız nedeni ile utanmış hissedebilirsiniz.



# Öfkenizi Olumlu Ya Da Olumsuzuza Çevirmek Sizin Elinizde

- **Olay:** Okulda çocuğuna şiddet uygulandığının öğrenilmesi
- **Düşünce:** Günlerini gösteririm!
- **Duygu:** (Aşağılanma, adaletsizlik) Öfke
- **Davranış:** Okula gidip çocuğuna şiddet uygulayanlara şiddet uygulamak

**Öfkenin sonucu nasıl oldu?**

**OLUMLU**

**OLUMSUZ**

# Öfkenizi Olumlu Ya Da Olumsuzuza Çevirmek Sizin Elinizde

- ➔ **Olay:** Okulda çocuğuna şiddet uygulandığının öğrenilmesi
- ➔ **Düşünce:** Kimsenin çocuğumu hırpalamaya hakkı yok, bir şey yapılmalı
- ➔ **Duygu:** (Adalet arayışı) Öfke
- ➔ **Davranış:** Okula gidip görüşülmesi ve şikayette bulunulması

Öfkenin sonucu nasıl oldu?

**OLUMLU**

**OLUMSUZ**

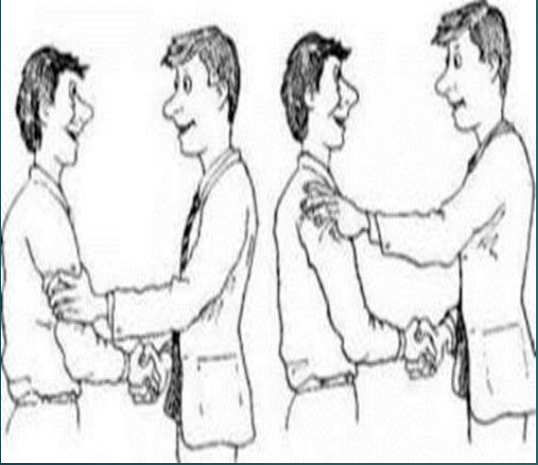
*Önemli olan, öfkelenmemek değil, öfkenin sonunda  
verdiğimiz tepkileri kontrol edebilmektir.*

*Öfkemizi kontrol altına alarak, kendimize ve  
başkalarına zarar vermesini engellememiz gerekir.*

# Öfke normal bir duygudur

- Öfke, en temelde, **mutluluk, üzüntü, korku** gibi normal ve sağlıklı bir duygudur.
- Öfke, kontrolden çıktığında ve yıkıcı bir hal aldığı anda, kişisel ilişkilerde ve kişinin tüm yaşam alanlarında problemlere yol açabilir.

# Öfke Kontrolü Nedir?



- Öfke kontrolü, öfkeyi içe atmak veya bastırmak değildir.
- ▶ Öfke kontrolünde öfkeye neden olan sorunu çözümsüz bir şekilde içe atma ve biriktirme yerine **sakin bir şekilde olayı etraflıca düşünerek çözümler bulmak amaçlanır.**
- Öfke kontrolünde, öfke anında hemen tepki vermeme, sakin kalma teknikleri vardır.

# ÖFKEYLE NASIL BAŞA ÇIKIYORSUNUZ?



# Öfke Kontrol Yöntemleri Nelerdir?

- Bilişsel Yöntemler
- Duyuşsal Yöntemler
- Davranışsal Yöntemler





# Bilişsel Yöntemler

- Düşünme, değerlendirme, olaylar arasında sebep-sonuç ilişkisi kurma gibi zihinsel faaliyetleri içerir.



# ABC MODELİ



**A- OLAY – UYARICI**    **B- BİLİŞSEL DEĞERLENDİRME (YORUM ve YAKLAŞIM BİÇİMİ)**    **C- DUYGULAR-STRES**

**A. Olay;** Şehir dışında kongredesiniz. Bu sırada acil servisten bir hasta için telefon ile arandınız...

**B. Yorum;** Allah kahretsin burada da beni buldular. İnsana hiçbir yerde rahat vermezler...

**C. Duygu ve Davranış;** Sıkıntılı ve kızgın bir ifade...

# ABC MODELİ

**A. Olay;** Şehir dışında kongredesiniz. Bu sırada acil servisten bir hasta için telefon ile arandınız...

**B. Yorum;** Kendi başlarına çözemedikleri önemli bir şey oldu ki bana ihtiyaç duydular. Bana ihtiyaç duymaları ne iyi.

**C. Duygu ve Davranış;** Keyifli bir ifadeye bürünmek...

# Bilişsel Yeniden Yapılandırma



- ➔ Bir şeye kızdığınızdaki düşünceleriniz öfke duygusunu ortaya çıkarır. O andaki duygu daha çok bireyin bakış açısını çoğu kez abartılmış veya kendisine göre yorumlanmasıyla ortaya çıkar.
- ➔ Birey öfkelendiğini hissettiğinde, **mantığını kullanmaya çalışmalıdır.** Mantık, bireye daha gerçekçi bir yorum yapabilmesine yardımcı olacak, onu dengesiz ve saldırgan bir şekilde davranmaktan koruyacaktır.
- ➔ **Öfkenin hiçbir şeyi çözemeyeceğini fark etmek, öfkenin altında yatan nedenleri değerlendirmeye çalışmak, öfkenin azalmasına yardımcı olacaktır.**

# Problemi kabul etmek

- Kabul edilmeyen ve itiraf edilmeyen öfke dolaylı yollardan ortaya **çıkabilir**. Kişi öfkeli olduğunu kabul etmezse, öfkesinin gerçek sebebini bulması mümkün olmayacaktır.
- İkinci adım, öfkenin nereden geldiğini bulmaktır.



## Yaşamsal kabullenme nedir?

- Yaşamsal Kabullenme sinirlenerek olan şeyi değiştiremeyeceğinizi anlamaktır.
- Değiştiremeyeceklerimizi kabullenmektir
- Kendimizi korumaktır

## Yaşamsal kabullenme ne değildir

- Yaşamsal kabullenme, başkalarının yanlış davranışlarını onaylamak **değildir**.
- Veya onları affetmek **değildir**.
- Pes etmek veya teslim olmak **değildir**.

# Yaşamsal kabullenme için iç konuşma örnekleri

Zaten olmuş bir şeyi değiştiremem.

Zaten olmuş bir şey için savaş vermek zaman kaybıdır.

Buna öfkelenmek bir işe yaramaz.



# Yağmur yağdığında...

- ← Yağmur yağdığında “niye yağdı şimdi?” diye kızabilirsiniz
- ← Peki kızmak ne işe yarar?
- ← Yağmuru değiştiremeyiz...





# Ama...

Ama bir şemsiye alıp yola  
çıkabiliriz.

# Öfke Üzerine Konuşmak

- ← Öfkeliyken, genelde neye sinirlendiğimizi karşıımızdakine anlatmakta sıkıntı yaşarız.
- ← Öfke duygusuna kendimizi o kadar kaptırmışızdır ki, kendimizi tamamen haklı, karşıımızdakini haksız kabul ederiz.
- ← Çoğu zaman tartışma bittiğinde, karşıımızdaki aslında bizim neye kızdığımızı ve neyin değişmesini istediğimizi anlamaz.
- ← Bunun sonucunda da, çözüm bulunamadığı için, aynı olayın gelecekte tekrarlanma olasılığı devam eder.

# İletişim Becerisini Geliştirmek: Öfke Üzerine Konuşmak



1. Önce, tartışmaya neden olan, sizi sinirlendiren sorunu detaylarıyla anlatın.
2. Sonraki adımda, bu sorun karşısında hissettiğiniz duygularınızı tanımlayın.
3. Üçüncü adımda, sorunun sizin için önemini, sizdeki etkisini anlatın.
4. Son olarak, sorunun nasıl çözümlenebileceğine dair fikrinizi belirtin.

# İletişim Yöntemleri

- Karşısındaki kişinin hislerini onaylamalı, karşısındaki kişiyi dinlemeli ve anlamaya çalışmalı, **sen dili yerine ben dili kullanmalı,**
- Kendisinden emin olmalı, **hayır demek istediğinde hayır diyebilmeli,** **aceleci olmamalı,** özür dilerken aşırıya kaçmamalı, ne kendisini ne de başkasını küçük görmemeli,
- İletişim, bireyin diğerine dostça yaklaşmasını gerektirir.
- Öfke, bireyin özgürlük hissini azaltır, iletişimi zorlaştırır, anlayışı kısıtlar ve ilişkileri sürekli bir şekilde ya kontrole ya da kontrol dışı olmaya (**şiddet, kendine zarar verme vb**) götürür.



## Davranışsal Yöntemler

- ❑ Sağlıklı beslenme
- ❑ Olay yerinden uzaklaşmak
- ❑ Stres azaltıcı bir ortam oluşturmak
- ❑ Gevşeme teknikleri
- ❑ Meditasyon, nefes egzersizleri
- ❑ Danışmanlık ve psikoterapi hizmetlerine başvurmak

## Duygusal Yöntemler

- ❑ Duygularını spor, sanatsal-kültürel faaliyetler, el işleri, ahşap boyama, kitap okuma gibi yapıcı **ve üretken faaliyetlere** yöneltmek,
- ❑ Kendisinin güçlü yönünü keşfeden birey, uyguladığı bu stratejiler ile olumsuz duygulardan uzaklaşarak ihtiyacı olan enerji, yaşam gücünü yeniden kazanır. Sağlıklı yaşam için gerekli duygusal dengeyi koruyabilir.



# Stresle Başa ıkma Yöntemleri

ÖRGÜTSEL BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ  
BİREYSEL BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ





# 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.**

# Örgütsel stres faktörleri

- ▶ **Rol çatışmaları:** Çalışana iş hayatında birden fazla veya yeteneklerinin, aldığı eğitimin, kişilik yapısının üstünde roller vermektir.
- ▶ **Rol belirsizliği:** Ne yapacağını bilememek
- ▶ **Organizasyondaki etkileşim:** Çalışanın yöneticileriyle ilişki kuramamasından arkadaşlarıyla ilişki kuramamasından kaynaklanır.
- ▶ **Düşük Ücret:** Çalıştığı kuruma emek veren, işlerini başarıyla halleden bir çalışan emeğinin karşılığını alamadığını, hem ailesine karşı hem de kendisine karşı maddi sorumluluklarını yerine getiremediğini düşünerek motivasyonunu düşürecektir.
- ▶ **Aşırı iş yükü:** Kısa sürede işi tamamlama, çalışanın iş için yetersizliği, iş yükünün fazla olması gibi faktörleri koyabiliriz.

# Örgütsel Başa Çıkma Yöntemleri

- a) **Fiziki Yapının İyileştirilmesi:** Çalışma ortamındaki gürültü, aydınlatma, renk düzeni, hava koşulları çalışanların yapılarına göre olmalıdır.
- b) **Sosyal Destek Sağlanmalı:** Destekleyici gruplar oluşturulabilir.
- c) **Rol çatışmaları-belirsizlikler giderilmeli:** Yöneticilerin yazılı ya da sözlü yeterli görev tanımlamaları yapmaları gerekir.
  - Bir kişiye potansiyelinden çok, güvenini kırarak, cesaretini kırarak, gereğinden fazla iş verilmemeli.

# Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri

**DİYET:** ( Kilo artırıcı/kalorili besinler yerine meyve/sebze, Tuz-şeker tüketimi, Kırmızı et yerine beyaz et, Alkol-sigara ve uyku ilaçlarından uzak durma, Kahve-Kola tüketimi, Su).

**EGZERSİZ:** Düzenli sporu/ yürüyüşleri yaşam şekliniz haline getirin.

**GEVŞEME:** Vücut kaslarınızı germe ve sonrasında rahatlatma egzersizi. Yoga, Meditasyon

**GÜNLÜK:** 21 gün boyunca: Bugün şunun değerini anladım.....Bugün şunun için şükrettim..... Günün en çok keyif aldığım anı.....

**Olumlu düşüncelere ve duygulara** yoğunlaşarak, neşe ve huzurla bağlantılı sinir ağları oluşturulur.

# Bireysel Başa Çıkma Yöntemleri

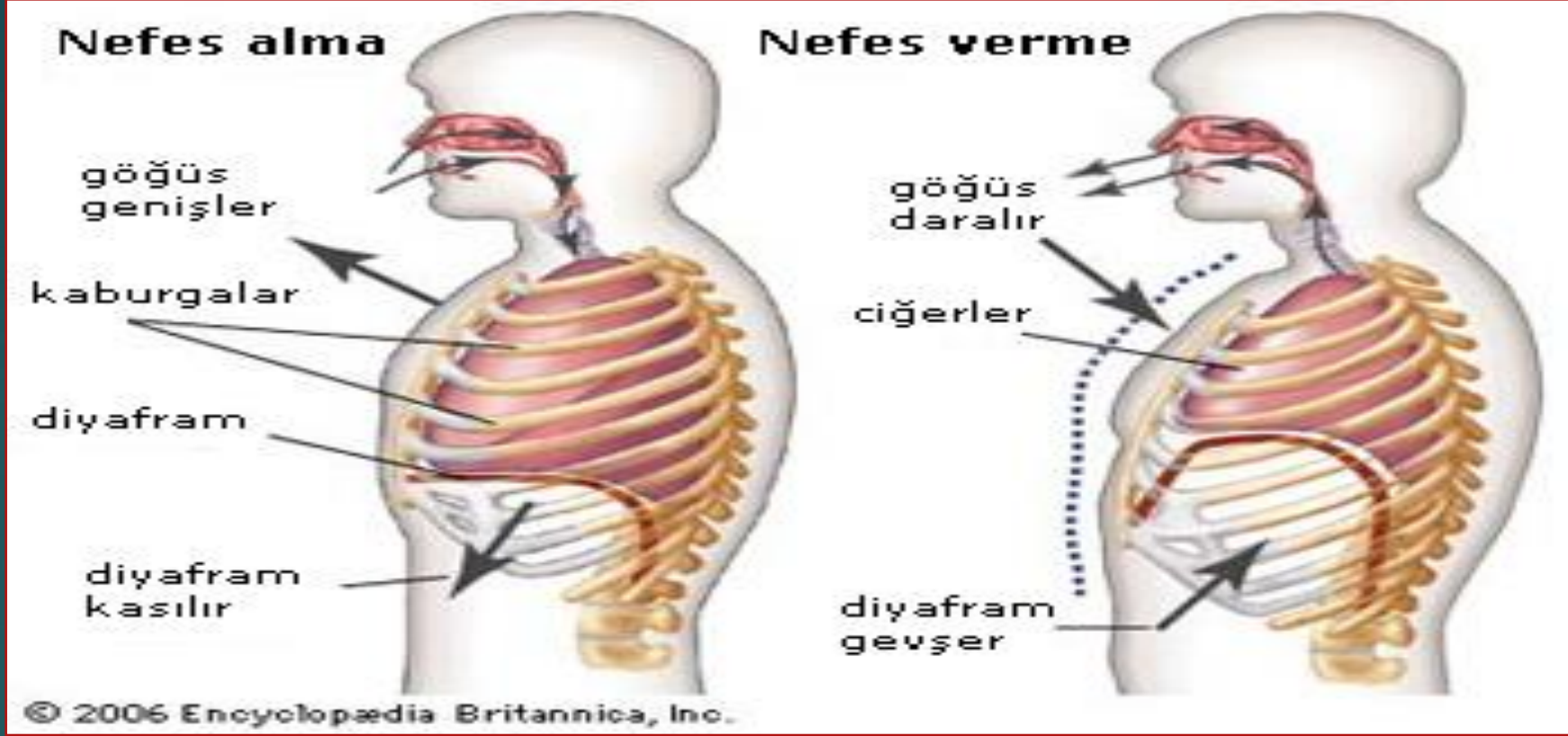
- Zaman Yönetimi:** Yapılacaklar listesi oluşturun: Acil Yapılması Gerekenler, Önemli ama bekleyebilir olanlar, Diğerleri şeklinde zamanınızı kontrol edebilir ve stresin önüne planlama yoluyla geçebilirsiniz. İşlerinizi ertelemeyin...
- Davranışsal Kendini Kontrol:** Bireyin kendini strese maruz kaldığında başından geçenleri kaydederek hangilerinin kendisini olumsuz etkilediğini, duygu ve davranışlarını ne derece değiştirdiklerini not ederek stresi uzaklaştırabilir. Olumlu düşünün...
- Sosyal destek kaynaklarınızı güçlendirmek, kendiniz için mola verin, psikoterapiye başvuru olabilir.**

# NEFES TEKNİKLERİ

ÖFKE VE STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMİ



# Diyafram, solunumun esas kasıdır.



**Normal solunumda**, diyafram yaklaşık **1,5 cm** yukarı-aşağı hareket ederken, **derin solunumda** bu **6-10 cm** arasında değişir.



# Dođru nefesin standartları nelerdir?

- **Diyafram** kullanımına sokmak
- Dakikada alınan nefes sayısını **8'in altına düşürmek**
- Ses **çıkartmadan** nefes alıp vermek
- Sadece burundan nefes alıp vermek
- Ciğerleri dakikada 4 ile 6 litre arasında hava ile doldurabilmek
- Nefes alıp verirken bütün ciğerleri kullanmak

'Nefes huzursuz olduğunda zihin de huzursuzdur. Nefes sakinleştiğine zihinde sakinleşir ve uzun yaşamın kapıları aralanır.'

Bu nedenle bir insanın en önemli görevlerinden birisi nefesini denetlemeyi öğrenmesidir.

# Nefesle iyileşme çalışmalarının başlangıcında;

- Sırt üstü yatalım.
- Gözlerinizi kapatın.
- Kollarınızı, ayaklarınızı ve bütün vücudunuzu hissetmeyecek şekilde serbest bırakın
- Bir süre normal nefeslerinizi izleyin
- Şimdi akciğerlerinize büyük bir nefes almak için, derin nefesler çıkarın
- Akciğerlerinize çekebileceğiniz kapasitede nefes alın ve nefesinizi tutun, oksijenin bütün vücudunuza dağılmasına izin verin, sonrada nefesinizi yavaşça bırakın (4 -7-8)
- Çalışmalar, her gün düzenli olarak 10 dk ile sınırlı olmalıdır.

# DÜZENLİ BİR UYKU İÇİN 4-7-8 TEKNİĞİ



NEFES AL

NEFES TUT

NEFES VER