**ETKİNLİK 1:**

##### Kazanım:

**Süre:**

“Öfke Duygusunu Tanımak”

Üyelere öfke duygusu ile ilgili yaşlarına uygun olacak şekilde gerekli bilgileri vermek ve öfke duygusunun normalizasyonunu sağlamak.

15 dakika



Uygulayıcı İçin Bilgilendirme:

Öfke normal bir duygudur, fakat öfke duygusunun sık ve şiddetli yaşanması veya hiç yaşanmaması sorun teşkil edebilir (Greenberg ve Padesky, 2009). Öfke, çözülmesi gereken sorunlara ve zorluklara karşı verilen duygusal bir tepkidir (Griffth,1997; akt.Brown,1999).Öfke çok sık ve yoğun hissedildiğinde ve işlevsel olmayan bir şekilde ifade edildiği zaman sorun olur. Öfkenin sıklığı, yoğunluğu, süresi ve ifade ediliş şekli sağlık, kişisel ilişkiler, iş ve aile gibi alanlardaki kişinin işlevselliği belirlemede etkilidir (Robins ve Novaco, 1999). Öfkelendiğimiz zaman sabrımız tükenir, dürtüsel veya saldırgan bir şekilde hareket ederiz (Reilly ve Shopshire, 2002). Bedenimiz de savunma ve saldırı için hazırlanır (Greenberg ve Padesky, 2009). Bazı insanlar öfkelendikleri zaman fiziksel veya sözel saldırı ile tepki gösterebilirler, bazıları ise daha pasif ve dolaylı saldırganlık gösterirler. Öfke duygusunun arkasından saldırgan davranışların gelmesi yaygındır (Deffenbacher, 1999). Fakat saldırgan davranış bir mala veya bir kişiye zarar verme amacı taşır. Kişiler öfke duygusunu saldırgan olmayan davranışlarla da ifade edebilirler (Reilly ve Shopshire, 2002). Bu davranışlardan bazıları atılganlık, çatışma yönetimi, problem çözme, sınır çizme veya mola alma gibi o ortamdan uygun bir şekilde kopmadır. Öfke duygusuna karşı verilen bu işlevsel tepkilerin yanında kişi alkol veya uyuşturucu kullanma veya dikkatsizce araba sürme gibi saldırgan olmayan ama işlevsel de olmayan tepkiler verebilir. Kişinin mizacı, endokrin, nörolojik ve fizyolojik süreçler öfkenin gelişimini, deneyimlenmesini ve ifade edilişini etkiler (Deffenbacher, 1999). Öfkeyi ifade etmek için gösterilen davranışlar öğrenilmiş öfke davranış repertuvarından seçilir. Bu repertuvarda hem saldırgan davranışlar hem de kaçınma davranışları yer alır (Robins ve Novaco, 1999). Kişi repertuvarındaki bu davranışları ebeveynleri, diğer aile üyeleri, arkadaşları gibi etkilendiği insanlardan gözlemleyerek öğrenir. Eğer öfkenin ifade edilişi öğrenilmiş bir davranış ise, öfkenin ifade edilişinde işlevsel olmayan davranışlar yeni davranış örüntüleri öğrenilerek değişir (Reilly ve Shopshire, 2002). Kişinin öfkesini ifade edişi; durumun içeriğine, kültürel normlara, öfkenin yoğunluğuna ve kişinin öfkelenmeden önceki durumuna bağlıdır (Deffenbacher, 1999). Ayrıca öfke deneyiminde kognisyonların önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Martin ve Dahlen, 2004).

##### İşleyiş:

Slaytlar üzerinden öfke, hiddet, düşmanlık, saldırganlık kavramları açıklanır. Üyelerin kendi deneyimlerinden örnekler getirmeleri istenir.

Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.

Öfke, duygusal bir tepkidir. Öfke, uyarıcı bir işarettir.

Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.

Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır.

Öfke, uygun biçimde yönetilemediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir.

Öfke duygusunun “ateş” metaforu ile anlatılması: “Ateş” uygun biçimde kullanılırsa çok değerli ve çok önemlidir, bu sayede yemeklerimizi pişirebilir, ısınabilir ve geceleri bu sayede aydınlanabiliriz. Oysa “ateş”i kontrol edemezsek bizi ve etrafımızdaki her şeyi yakıp küle çevirebilir. Öfkemizi uygun şekilde kullanarak onu, azimli olmaya, çalışkan olmaya, başarılı olmaya dönüştürebiliriz.

*Hiddet:* Öfkenin aşırı hale gelmesi.

*Düşmanlık:* Başka birine karşı kırıcı ya da yok edici duygular besleme durumu.

*Saldırganlık*: Zarar verici ve şiddet içerikli davranışlar.

Öfke bir problem çözme aracı değildir.

Öfke olaylardan ya da başkalarının davranışlarından kaynaklanmaz, içsel bir duygudur. Öfke şiddet göstermek veya suç işlemek için bir neden değildir.

Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir.

Öfke davranışlarımıza haklılık gerekçesi olarak gösterilemez.

**ETKİNLİK 2:**

**i**

**e**

**s**

**e**

**j**

**o**

##### Kazanım:

Çalışma Kâğıdı 1-Öfke Anını Fark Etme

Öfkenin beden, düşünce ve davranışlar üzerindeki etkilerinin fark edilmesini sağlamak.

##### Süre:

**İşleyiş:**

10 dakika

Her üyeye çalışma kâğıdı 1 ve birer kalem verilir. Yönetici ilk soruyu yüksek sesle okur ve herkesin anladığından emin olur, üyeler ilk soruyu tamamladıktan sonra ikinci soru yönetici tarafından okunur ve herkes anladığında ve cevaplamayı tamamladığında üçüncü soruya geçilir, bu soru da aynı şekilde tamamlandığında çalışmanın paylaşım aşamasına geçilir.

Paylaşım aşamasında her üye sözel olarak kendi fark ettiği durumları paylaşır. Bu aşamada bireyler diğerlerinin deneyimleri aracılığıyla yeni farkındalıklar kazanabilirler. Paylaşım aşamasının sonunda yönetici öfkenin beden, düşünce ve davranışlar üzerindeki etkilerini toparlayarak bu etkilerin öfke durumunda uyarıcı olarak nasıl kullanılabileceğini açıklar. *Öfkenin Etkilerinin Uyarıcı Olarak Kullanılması*: Üyelere öfke esnasında bedensel, düşünsel ve davranışsal olarak kendilerinde gözledikleri değişikliklere karşı uyanık olmaları, bunları tekrar yaşadıklarını fark ettiklerinde bunun” öfke yükseliyor” anlamına geldiği açıklanır.

**ETKİNLİK 3:**

##### Kazanım:

Çalışma Kâğıdı 2 - Öfke Ölçer

Kişinin kendi öfkesini içsel olarak gözlemleyerek farkındalığını artırmak. Öfke ölçerdeki (1) öfkenin olmaması, tamamen sakin olma durumunu ifade ederken, (10) kuvvetli öfke, patlamanın gerçekleşmesi, kontrolün kaybı ve beraberinde gelen olumsuz sonuçları ifade eder. (1) ile (10) arasındaki puanlar ise bu iki durum arasındaki duygulara işaret eder. Öfke ölçerin amacı bu skala aracılığıyla öfkenin yükselişinin ayırdına varmaktır. Örneğin; bir kişi öfkeyi harekete geçiren bir durumla karşılaştığı zaman kendisi bazen öyle olduğunu düşünmesine rağmen aniden (10)’a ulaşmaz. Gerçekte bireyin öfkesi düşük bir puanda başlar ve hızlı bir şekilde skalada yükselir. Kişinin öğrendiği etkin başa çıkma becerileri ile öfkesini (10)’a ulaşmadan kontrol edebilmesi için mutlaka yeterli zaman vardır.

##### Süre:

**İşleyiş:**

10 dakika

Üyelerin her birine çalışma kâğıdı 2 dağıtılır ve öfke ölçerin işleyişi anlatılır.

Kaynakça:

1. Temel Psikososyal Beceri Modülleri (TPSB), ÖFKE YÖNETİMİ MODÜLÜ, Mayıs 2016, Üsküdar Üniversitesi Yayınları, İstanbul.

###### Çalışma Kâğıdı 1: Öfke Anını Fark Etme

**Öfkelendiğiniz zamanları düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlayın.**

1. **Bedeninizdeki etkiler nelerdir? (yanına (+) işareti koyun) Kas gerginliği**

**Kalp atışında hızlanma**

**Nefes alışta hızlanma Elleri yumruk yapma Midede düğümlenme hissi Uyku problemleri**

**Baş ağrısı Terleme**

**Yutkunma güçlüğü Ağız kuruması**

**-----------------------**

**-----------------------**

**-----------------------**

**-----------------------**

**i**

**s**

**e**

**o**

**e**

1. **Aklınızdan ne tür düşünceler geçer?**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

1. **Öfkelendiğinizde neler yaparsınız? (davranış)**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Çalışma Kâğıdı 2: Öfke Ölçer**

**10**

**------------------------------------------------------------------- 9**



## 8

**7**

## 6

###### • Seçme Şansın Var

* + **Öfkeni Kontrol Edebilirsin.**

## 4

**3**

## 2

**1**

**i**

**ç**

**e**

**j**

**r**