

## ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ

### “Öfke” Dendiğinde Aklımıza Neler Geliyor?

“Çok gerginim.”, “Sinirden ağlayacağım.”, “Patlamaya hazır bomba gibiyim.”, “İnsanları çabuk kırıyorum ve sonra pişman oluyorum.” Bu ve benzeri cümleler kulağımıza hiç yabancı gelmiyor değil mi? Bu cümleler genelde öfkeliyken kurduğunuz veya dile getirdiğiniz cümlelerdir.



### Öfkeyi Nasıl Tanımlarız?

Öfke duygusu; kızgınlık ve sinirlilik ile eş anlamlı kullanılmakla beraber mutluluk, üzüntü, korku ve nefretle birlikte beş temel duygudan biridir. Günlük yaşamda birçok insanın sıklıkla yaşadığı öfke duygusu, ilk bakışta algılandığı gibi olumsuz değil, aslında normal ve evrensel bir duygudur. Öfke; istenmeyen davranışlar ve karşılanmayan beklentileriniz olduğunda, haksızlığa maruz kaldığınızda, bir şeyler yolunda gitmediğinde, engellendiğinizde veya zarar görebileceğinizi hissettiğinizde devreye giren bir alarm sistemidir.

“Havada uçuşan eşyalar.”, “Kapıya atılan yumruklar.”, “birbirine bağırarak ve birbirinin üzerine yürüyen insanlar”... Bu ve benzeri cümleleri okuduğunuzda, aklınıza gelen bu tür

davranışlar öncelikle “Öfke” duygusunu çağırırsa da aslında “saldırganlık” davranışları kapsamındadır. Çünkü saldırganlığın temelinde bir diğer kişiyi yönetmek ya da incitmek vardır. Buradaki temel ayırım öfkenin bir duygu, saldırganlığın ise davranış olmasıdır.



Öfke, her bireyde var olan doğal bir duygu olmakla birlikte, kendimize ya da başkasına zarar veren bir eyleme dönüştüğünde, saldırganlık boyutuna geçmektedir. Öfke duygusu barındıran her birey, saldırgan olmak zorunda değildir ancak her saldırganlığın içerisinde öfke barınmaktadır. Buradaki kırmızı çizgi, öfkenin şiddete dönüşmemesidir.

### Peki Öfkenin Kaç Türü Vardır?

Öfke yoğunluk açısından iki türüdür. Bunlardan biri **durumluk**, diğeri ise **sürekli öfke**. **Durumluk öfke**, adından da anlaşıldığı üzere belli durumlarda ya da belli nedenlerle (zarar görme, haksızlığa uğrama, engellenme vb.) ortaya çıkmaktadır. **Sürekli öfke** ise,

kişideki gerginlik seviyesinin normale göre daha fazla olmasıdır. Her bireyin bir öfke eşiği vardır. Öfkeyle baş edebilme yöntemleri ile bu eşik yükseltilebilmektedir.

“Öfke ile kalkan zararlar oturur.”, “Keskin sirke küpüne zarardır.” gibi atasözleriyle vurgulanan nokta, öfkenin kişi için ne kadar zararlı olduğudur. Öfkemizi kontrol edemediğinizde haklıyken bile haksız duruma düşebilirsiniz. Geri dönülmesi zor durumlar ve pişmanlıklar yaşayabilir, hayatınızda sizin için çok değerli kişileri bile kendinizden uzaklaştırabilirsiniz. Öfke insanoğlunda tamamen yok edilememekle birlikte düzeyi



Olumlu

- Bireyi canlandıran bir duygudur.
- Haksız bir durumu ortadan kaldırır.
- Sorunların çözümünde başlangıç noktasıdır.
- Bir şeylerin bizi rahatsız ettiğini ifade etmek için kullanılan bir mesajdır.
- Kişinin kendini korumasını sağlar.

azaltılabilen ve yönetilebilir bir duygudur.

**Öfkenin Fonksiyonları Nelerdir?**



Olumsuz

- Bireyi güçsüzleştirir.
- Bir hedefi başarmaya yönelik engel oluşturur.
- Kişiler arası ilişkilere zarar verir.
- Fiziksel ve ruhsal sorunlar meydana getirebilir.
- Yeti ve performans düşüklüğü yaratır.
- İlişkilerin zorlaşmasına neden olur.

## Öfke ile Baş Etmeyi Öğrenmeden Önce Bilinmesi Gereken Aşamalar Nelerdir?



### Öfke Yönetim Stratejileri Nelerdir?

#### ✓ Gevşeme ve Nefes Egzersizleri Yapın

Derin nefes alırken nefesi diyaframınızdan almaya özen gösterin. Göğsünüzün üst kısmıyla nefes almak sizi rahatlatmaz. Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil mideniz şişmelidir. 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.



#### ✓ Empati Kurun

**Empati düzeyinizi** artırın! Aynı durumu siz yaşasaydınız ne hissederdiniz?

#### ✓ Daha İyi İletişim Kurun

En sağlıklı yöntemlerden biri öfkenizi sözel olarak doğru bir dil ve üslupla ifade etmektir. Doğru iletişim her zaman kazandırır.

#### ✓ Bilişsel Yeniden Yapılandırma Yapın



✓ **Tepki Süremizi Uzatın**

İçinizden 30'a dek sayın. Süreyi uzatabiliyorsanız 3 dk. sonra tepki verin. Tepki süresi uzadıkça düşünce gelişecek ve saldırganlık azalacaktır.

✓ **Biriktirmeyin**

Biriktirerek toplu tepkilerde bulunuyorsanız, önemsiz bir soruna büyük tepkiler verebilirsiniz. **Biriktirmeyin**, sizi rahatsız eden her konuyu karşınızdakine bildirin.

✓ **Listeleyin**

Sizi öfkeliendiren durumları **listeleyin**, genellikle aynı konularda odaklandığınızı göreceksiniz. Bu konulara yönelik düşünceler geliştirerek toleransınızı artırabilirsiniz.



**Not: Aşırı öfke ve/veya saldırganlık probleminizin olduğunu düşünüyorsanız en kısa sürede bir uzmandan destek alabilirsiniz.**

