

## ÖFKE ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

**Alişkanlık Yapmış Olan Öfke:** Çok uzun ve öfkeli geçirilmiş dönemler insanlarda öfkenin bazı davranış biçimlerinin kronikleşmesine yol açar. Örnek vermek gerekirse, çocuklukları öfke dolu geçmiş insanlar şartlar değişse bile daha eleştirel ve negatif bakış açısına sahip olup alışkanlık olarak çok daha kolay öfkelenebilme davranışına sahip olabilirler.

**Korku Bazlı Öfke:** Geçerli bir sebebe dayanmayan korkuları olan insanlar da genelde öfke dolu olabilirler. Bu insanlar sürekli korkacak bir sebep buldukları için yaşadıkları stresi sürekli öfkeyle ifade edebilirler.

Öfkenizi kontrol edemezseniz, haklı olduğunuz durumda bile haksız duruma düşebilirsiniz. Sinirinizi doğru bir şekilde ifade edememeniz, geri dönülmesi imkansız durumlara ve pişmanlıklar yaşamınıza sebep olabilir. Bunları yaşadıkça en yakınlarınızı bile karışınızda bulabilirsiniz. Duyularınızı açıkça ifade edebiliyor ve sorumluluklarınızı biliyorsanız, olumsuz duygularınızı da karşı tarafa sağlıklı bir biçimde aktarabiliyorsunuz demektir.

## ÖFKE NE İŞE YARAR?

- 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 motivasyon kaynağıdır.
- Öfke sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar.
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevre için zararlı olabilir.
- Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

## ÖFKE NE DEĞİLDİR?

- Öfke bir problem çözme aracı değildir.
- Öfke bir öç alma ve intikam yolu değildir.
- Öfke başkalarını suçlama biçimi değildir.
- Öfke şiddet göstermek ve suç işlemek için bir neden değildir.
- Öfke başkalarını kontrol etme yolu değildir.
- Öfke bir haklı olma yolu değildir.

## ÖFKENİN SONUÇLARI

### Fiziksel Problemler:

Baş ağrıları, mide rahatsızlıkları, solunum problemleri, cilt problemleri, kan şekerinin yükselmesi, sinir sistemi rahatsızlıkları, dolaşım sorunları...

### Zihinsel Problemler:

Konsantrasyon düşüklüğü, düşük performans, unutkanlık, uykusuzluk, dikkatsizlik...

### Davranışsal Problemler:

Huzursuzluk, acelecilik, aşırı yemek yeme, tedirginlik..

## PÜF NOKTASI

Öfke her insanda varolan doğal bir duygudur. Öfkelendiğimiz konuyu karşıdaki kişiye, onu kırmadan, kötü konuşmadan ve şiddete başvurmadan nedenleriyle açıklamak öfkemizi ifade etmemizin en sağlıklı yoludur. Bu şekilde hem öfkemizi yatıştırmış hemde öfkelendiğimiz durumu çözüme kavuşturmuş oluruz.



“YENİLMESİ GEREKEN İLK DÜŞMANLAR,  
ÖFKE İLE UMUTSUZLUKTUR.”

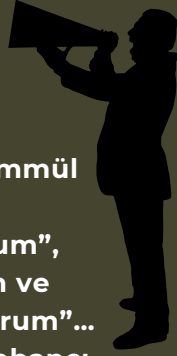
ALAIN



# ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ



İSLİM SAYIN ORTAOKULU  
PDR SERVİSİ



“Çok sinirliyim”, “Artık tahammül edemiyorum”,  
“Kendime hakim olamıyorum”,  
“İnsanları çabuk kırıyorum ve sonrasında çok pişman oluyorum”...  
Bu cümleler kulağınıza hiç yabancı gelmiyor değil mi? Son zamanlarda hemen her ortamda duyduğunuz cümleler bunlar. Şiddetin kol gezdiği bu çağda ve ortamda öfkemize hakim olamamak en büyük sıkıntılarımız arasında yer alıyor. Öfkeyi kontrol etmenin amacı, insanın bu duygusunu saldırgan davranışlara dönüştürmeden, kendisine ve çevresine zarar vermeden doğru olarak ifade etme becerisini kazanabilmesidir. Peki, bu kontrolü sağlamak kolay mıdır? Aslında çok da zor değildir. Yetersizlik, acizlik, kıskançlık, korku, endişe, yalnızlık, itilmişlik ve de anlaşılamamak öfkeyi ortaya çıkaran başlıca duygulardır. Öfkenin kaynağı olan bu duyguları paylaşabildiğiniz, anlayabildiğiniz ve doyurabildiğinizde aktarımı da daha olumlu olacaktır. Amacınız öfkeyi tamamen yok etmek değil, öfkenin aktarımında çevrenize zarar vermesini önlemektir. Öfke, doğal ve geçici bir duygudur, her insan yaşar. Önemli olan sinirinizin ve öfkenizin saldırgan davranışlara ve kine dönüşmemesidir.



## ÖFKE NEDİR?

*Öfke son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gereken bir duygudur.*

*Öfke, istenmeyen sonuçlar, karşılanmayan beklentiler, istediğini alamama, haksız davranışa maruz kaldığını düşünme, arkadaş, iş kaybı, kaçırılmış fırsatlar, engellemeler, kavgalar, kıskançlıklar, anlaşılamama, sevilme, reddedilme vb. durumlarda ortaya çıkar. Öfke, son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öfke, uygun ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Ancak öfke kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü; öfkenin yöneldiği kişi içinse, gelen bu öfkeyle nasıl baş edeceği önemli bir sorundur ve kişinin yaşamında oldukça önemli sorunlara yol açabilmektedir.*

## ÖFKE ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

**Pasif-Agresif Öfke:** Bu tip öfke pasif agresif şekilde insanlara kırıcı olarak ifade edilir. Sonuçları itibariyle bu tip dolaylı şekilde insanları öfkeleri yüzünden kıran insanlar, anlaşılammaya ve yalnızlığa mahkûmdur.

**Kendine Yöneltilen Öfke:** Bu tip öfkede, insanlar önce hayatlarından yanlış giden şeylerden dolayı kendilerini adil olmayan biçimde suçlamaya, kendilerini değersiz bulmaya, kendilerine karşı atakta bulunmaya ve en son olarak da kendilerine zarar verme ve yok etmeye yönelik eylemlere girişirler. Depresyon ve anksiyete ile ilgili birçok rahatsızlık bu tip bir öfkenin sonucu olarak ortaya çıkar.

**Ani Öfke:** Bu tip öfke kişinin tamamen kontrolden çıkmasına yol açar. Hayatın zorluklarına ve hayatlarının her zaman istedikleri gibi gitmemesine tahammül ve sabır seviyeleri az insanlarda ortaya çıkan bir öfke biçimidir. Bu insanların genel hayattaki stres seviyeleri de yüksektir. Çevresindeki insanları ani bir biçimde kırdıklarından dolayı yakınları bu kişilerin yanlarında rahat ve güvende hissedemezler.

**Utanca Dayalı Öfke:** Kişi yaptığı hareketten dolayı utanç duyduğunda, bu utancı bastırabilmek için öfkesini abartılı bir şekilde çevresine yöneltebilir. Utanç insanı değersiz ve mutsuz hissettirebilen karmaşık bir duygudur. Dolayısıyla bu duyguyla sağlıklı bir şekilde başa çıkmayan insanlar etraflarına karşı saldırgan tavırlar içine girebilirler.

**Planlanmış Öfke:** Öfke bir sürü insanı korkutan, sineye çeken bir olgu olması sebebiyle, bazı kişiler planlı olarak istediklerini elde edebilmek için öfkeli davranırlar. Bu tip bir öfkenin de planlı bir biçimde başlanmış olsa da fizyolojik etkileri kontrol dışı olup, insanın kendisine de zarar verecektir.