ÖFKE YÖNETİMİ

Duygular kişilere yada bir olaya karşı gösterdiğimiz tepkilerdir. Bir durum karşısında mutlu olduğumuzda , bir durum karşısında kızdığımızda yada kork- tuğumuzda duygularımız açığa çıkar.

* Duygular bize önemli bilgiler verir ve işlerin yolunda gidip gitmediğini

söyler.

* Önemli durumlarda otomatik ve etkili cevap saylayarak hayatta kalmamıza yardım eder.
* Harekete geçmemizi sağlar
* Diğer insanlarla iletişim kurmayı sağlar
* Neye ihtiyacımız olduğunu söyler
* Neye ihtiyacımız olduğunu bildiğimizde bu ihtiyaçları giderebilecek adımlar atabiliriz.
* Aynı zamanda hissettiklerimizi iletmemizi sağlar

***Öfke Duygusu*** uygun ifade edildiğinde son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Fakat kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, ki- şisel ilişkilerde ve genel yaşam içerisinde sorunlara yol açar.

Öfke, çok hafif bir tepkiden hiddete kadar farklı yoğunlukta yaşanan bir duygudur. Diğer duygular gibi fizyolojik ve biyolojik değişmelerle birlikte his- sedilir. Eğer dinlemeyi biliyorsak, vücudumuz bize öfkeli olduğumuz konusun- da bilgi verir.

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır: ,

 Uyaran duyguyu harekete geçirir, Stres ve gerginlik başlar

 Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,

 Nefes alıp verme sıklaşır  Kalp atışları hızlanır  Kan basıncı artar.

***Öfke*** bir çok durumdan kaynaklanabilir. Belli bir insana, duruma öfke du- yabildiğimiz gibi, üzücü bir yaşantı sonrası da kızgınlık yaşayabiliriz. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar. Öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, kışkırtma, reddedilme, rahatsız edici, hoş olmayan uya- ran, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, ekonomik, kültürel ve sosyal faktörler, biyolojik faktörler, haksızlığa uğrama vb. durumlar sayılabi- lir.

Uzmanlara göre, öfkelendiğimizde beş boyut birbiriyle ilişkili ve eş zamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar:

* Biliş– O andaki düşüncelerimizdir.
* Duygu – Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarılmadır.
* İletişim – Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.
* Etkileniş– Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.
* Davranış – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

**Öfkeyi İfade Ediş Tarzımız**

Öfkelenmek doğal bir duygudur, ancak öfkelendiğimizde nasıl davrandığımız

ve öfkemizi uygun şekilde ifade etmemiz çok önemlidir.

Öfkenin İçe Yönelmesi: Bazı insanlar öfkelerini ifade etmekte çok zorlanırlar. Öfkelerini açığa vuramayan insanlar öfkeyi biriktirirler. Öfkeleri içe yönelik bireyler genellikle öfkelerini kabul etmekte zorlanırlar. Öfke tepkileri edilgen- dir ve genellikle somurtma, surat asma, küsme şeklinde ortaya çıkar. Öfkenin içe yönelmesi bireyde sağlık sıkıntılarına yol açabilir. Öfkenin Dışa Yönelme- si:

Öfkenin dışa yöneltilmesi sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Fakat bu öfke- nin ifade edilmesi bir volkanın patlamasını andırır. Öfkeleri dışa yönelik bi- reylerin öfkelerini dışarıya kontrolsüz biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmeye gereksinimleri vardır.

Öfkenin Kontrollü Biçimde İfade Edilmesi: Bireyin öfkesinin ne olduğunu an- laması ve nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfke kontrolü öfkenin yol aç- tığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektir.