



- ÖFKE GELİR GÖZ KARARIR
ÖFKE GİDER YÜZ KIZARIR

TÜRK ATASÖZÜ

Kısaca...

“Öfkeyle kalkan, zararlar oturur”



- Tüm duygularda olduğu gibi öfke ve öfke kontrolü de duygusal zeka ile bağlantılıdır.

Son yıllarda ise, “bilişsel zekanın” (IQ=Intelligence Quotient) tek başına insan zeka düzeyini yansıtmadığı ileri sürülmüş, başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akılcı davranmayı kapsayan “duygusal zeka” (EQ) kavramı ortaya atılmıştır



Zeka ;

- Organizmanın çevreye uyum yeteneği (Fonksiyonalist görüş)
- Bilişsel yeteneklerin tümünü oluşturan algılama yeteneği (Gestalt görüş)
- Uyum, özümleme ve dengeleme yeteneği (Piaget)
- Edinilen bilgilerden yararlanılarak problem çözme yeteneği (Davis)
- Karmaşık durumlarda ilişkileri görebilme gücü (Sperman) gibi biçimlerde tanımlanırken Duygusal zeka, kişinin kendi duygularını bilmesi, anlaması, yönetebilmesi ve diğerlerinin de duygularını anlayabilmesi ve onlarla etkili ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır.



- Özellikle, bilişsel zekaları yüksek kişilerin iş yaşamı ve özel yaşamlarında başarısız olmalarına karşılık, bilişsel zekası düşük olanların daha başarılı ve zengin olmaları bu konuya dikkatin çekilmesine neden olmuştur.



- Duygusal Zekanın Boyutları

Amerikalı psikolog Peter Salovey duygusal zekanın boyutlarını beş ana başlıkta toplamıştır. Bunlar; özbilinç, duyguları kontrol edebilmek, kendini harekete geçirmek, empati ve sosyal ilişkileri yürütebilmek olarak sıralanmaktadır



● **Özbilinç (Duyguları Tanıma Yeteneği)**

Özbilinç duygusal zekanın temelidir. Kendini tanımayı, duygularının farkına varabilmeyi, bir olay karşısında hissettiği duygularını tanıyabilmeyi kapsar.

Özbilinci yüksek insanlar duygularını, içinde buldukları ruh hallerini daha iyi anlarlar ve dışarıdaki bir uyarıcıdan gelen sinyalleri doğru olarak yorumlarlar. Eğer hissettiği duygular olumsuz ise duygularını ve davranışlarını değiştirmeye çalışır.

Yüksek özbilince sahip insanlar kendilerini tanıdığından ve kendilerine güvendiğinden dolayı sonradan pişman olacakları kararlar vermezler. İş ve özel yaşamları dengelidir.

Özbilinci yüksek insanlar duygularını, içinde buldukları ruh hallerini daha iyi anlarlar ve dışarıdaki bir uyarıcıdan gelen sinyalleri doğru olarak yorumlarlar. Eğer hissettiği duygular olumsuz ise duygularını ve davranışlarını değiştirmeye çalışır.

Yüksek özbilince sahip insanlar kendilerini tanıdığından ve kendilerine güvendiğinden dolayı sonradan pişman olacakları kararlar vermezler. İş ve özel yaşamları dengelidir.

Duygularının farkına varamayan ve anlamlarını doğru olarak yorumlayamayan insanlar, duygusal yaşamlarını denetleyemezler ve kontrolden çıkan duygularının baskısını hissederler. Duygusal yaşamı bozulan kişiler de yoğun stres altındadırlar. Dikkatlerini toplamakta güçlük çekerler ve doğru karar veremezler. Herhangi bir konuyu öğrenmekte ya da geçmişte yaşadıkları önemli olan olayları bile hatırlamakta zorlanırlar.

Özbilinç, duygularımızı tanımamızı sağlar ve kontrol etmemize yardımcı olur. Hissettiğimiz bir çok duygumuz vardır. Ancak bunları daha kolay anlamak ve ifade edebilmek için bazı gruplandırılmalar yapılmaktadır. Yaygın olarak kabul edilen bir görüşe göre dört temel duygu bulunmaktadır. Bunlar; öfke, üzüntü, korku ve sevinçtir.



● **Öfke:**

Bireyin herhangi bir engellenme, adaletsizlik ya da kendi benliğine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan duygudur.

Temel duygulardan biri ve tüm türlerde görülür

Sosyalleşme ile birlikte şekillenir

Normallik düzeyi değişkendir

Belli bir düzeyde normal kabul edilir

Öfkenin doğuştan geldiği, erken yaşlarda görüldüğü, cinsiyet farkları erken yaşlarda olmadığı, daha çok sosyo-kültürel olarak beslendiği bilinmektedir.



- **Neden Öfkeleniriz?**

Çıkmazda hissettiğimizde

Anlaşılmadığımızı hissettiğimizde

Engellendiğimizde

Tehdit algıladığımızda

Benliğimize direkt saldırıldığında

Bizim için önemli olan şeylere (önemlilerimize)
saldırıldığında



ZONGULDAK RAM



- Öfkelendiğimizde...
 - Bastırabiliriz
 - Anlatabiliriz
 - Dindirebiliriz

- **ÖFKELENDİĞİMİZDE NELER YAPARIZ?**

UNUTMA

GİZLEME

HEDEF DEĞİŞTİRME

KONTROL ETME

BASTIRMA

PASİF AĞLAMA

DİREKT YÜZLEŞME

AŞIRI TEPKİ



- Öfke sınırlarımızı bildirmemizi ve haklarımızı korumamızı sağlar. Eğer öfke haklı bir nedene; bir adaletsizliğe, bireyin özgürlüğüne müdahale edilmesine veya herhangi bir şekilde engellenmesine dayanıyorsa ve de uygun bir şekilde ifade edildiyse olumludur. Aksi takdirde öfkeden kaynaklanan kontrolsüz davranışlar olumsuz sonuçlara neden olur. Öfkenin içine aldığı diğer duygulardan bazıları hiddet, gazap, gücenme, kızma, sinirlenme, kin, düşmanlık, nefret ve aşağılamadır.

● Üzüntü

Üzüntü duygusu, bir kayıp ya da başarısızlık durumunda ortaya çıkan bir duygudur. Bu duygunun olumsuz etkisinden korunmak için, üzüntünün suçluluk duygusuna dönüşmesini engellemek gerekir. Üzüntü duygusunun içine aldığı benzer duygulardan bazıları acı, keder, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, can sıkıntısı, neşesizlik, mutsuzluk, hayal kırıklığı, utanç, suçluluk, pişmanlık, küçük düşme ve çiledir.



ZONGULDAK RAM



WWW.ZONGULDAKRAM.COM

● Korku

Bir belirsizlik veya tehlike durumunda bireyi uyaran ve kendisini korumasına yardımcı olan bir duygudur. Korkuyu kabul etmek, korkuyla başa çıkmak ve bu konuda yardım alıp korkudan kurtulmanın ilk adımıdır. Korku duygusunun içine aldığı benzer duygulardan başlıcaları kaygı, tasa, kuruntu, huzursuzluk, şüphe, ürkme, dehşet, şaşkınlık, şok, hayret, çekinme, sinirlilik, afallama ve aşırı durumda fobi ve paniktir.



● Sevinç

Çoğu zaman probleme yol açmadığı için pek fazla ele alınmayan bir duygudur. Sevinç bir başarı durumunda ya da kişi istediğini elde ettiğinde paylaşma isteği olarak ortaya çıkar. Yaşanması engellendiğinde veya sahte sevinç olarak hissedildiğinde öfkeye neden olur. Sevinç duygusunun içine aldığı benzer duygular; mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, zevk, eğlenme, gurur, heyecan, kendinden geçme, sevgi, kabul görme, sadakat, hayranlık ve muhabbet.



● **Duyguları Kontrol Edebilmek**

Kararlarımızı ve hareketlerimizi şekillendirirken çoğu zaman duygularımız, düşüncelerimize baskın çıkar. Duygularımız bize hakim olduğu sürece zekamız hiçbir işe yaramaz.

Duyguların kontrol edilmesi yeteneği, özbilinç temeli üzerinde gelişir ve duyguların kontrol altına alınmasını sağlayarak, daha doğru karar vermemize yardımcı olur.

Özbilinç dışardan gelen bir uyarıcının yarattığı duyguları anlamamızı ve yorumlamamızı sağlarken, duyguları kontrol edebilme yeteneği bu duyguların kontrolden çıkmasını önler ve aşırı öfke, korku, üzüntü ve kaygı gibi duyguları yatıştırmamızı sağlar.

Bütün duygular bizi belli bir yönde harekete geçmeye ve belli bir doyum elde etmeye zorlar. Ancak, duygunun ilk hissedildiği anda düşünülen eylemi yapmak her zaman olumlu sonuçlar vermez.



● **Öfke Kontrolü**

İnsanların kontrol etmekte en çok zorlandıkları duygu öfkedir. Öfke hiçbir zaman sebepsiz değildir, ama nadir olarak iyi bir nedeni vardır.

Öfkeyi dışa vurmak da, öfkeyi azaltmak yerine aksine artırır.

Öfke öfkeyi besler. Aklın frenlemediği hiddet, patlayarak şiddete dönüşür. Kişinin sürekli olarak öfkelenmesine neden olan olayı düşünmesi, kendini tehdit altında hissetmesi ve sinir bozucu bir olaya tanıklık etmesi öfkesini artırır.

Öfkeyi kontrol etmek için 1.kişi odak noktasını değiştirebilir, dikkatini başka yöne çevirebilir; 2.kendisinde öfkeye yol açan düşünceler zincirini bulabilir ve 3.ortamı değiştirebilir, öfkelendiren kişiden bir süre uzak kalabilir



- **Kendini Harekete Geçirmek**

Duyguları tanımak ve kontrol etmekten sonraki adım, duyguları belli bir amaç doğrultusunda harekete geçirmektir. Duygularını bastırmayıp, uygun ve olumlu bir şekilde harekete geçiren bireyler bedensel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olurlar. Bireylerin bu duygularını harekete geçirmesini etkileyen bazı unsurlar vardır.



Duygu yoğunluğu: Olaylar karşısında verdiğimiz tepkiler o andaki duygularımızın yoğunluğuna bağlıdır. Duygu yoğunluğu arttıkça, duyguların kontrol edilmesi zorlaşır.

Kaygı düzeyi: Harekete geçmede kaygının yeri büyüktür. Uygun düzeydeki kaygı, kişinin motive olmasına ve başarılı olmasına yardım eder. Düşük seviyedeki kaygı ise, kişinin çevresindeki insanlara ve olaylara ilgisiz kalmasına neden olurken, aşırı kaygı da kişinin kendine güvenini yitirmesine, umutsuzluğa kapılmasına, korkak davranmaya ve bazı psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir.

Ümit: İnsanı harekete geçiren duygulardan biri de ümittir. Ümitli kişiler amaçlarına ulaşacaklarına ve başarılı olacaklarına inanırlar. Bir sorunla karşılaştıklarında, bu sorunu çözmek için kendilerini motive edebilirler. Başarısız olduklarında hedeflerine ulaşmak için değişik yolları denerler. aşırı kaygı da kişinin kendine güvenini yitirmesine, umutsuzluğa kapılmasına, korkak davranmaya ve bazı psikolojik rahatsızlıklara neden olabilir.

Ümit: İnsanı harekete geçiren duygulardan biri de ümittir. Ümitli kişiler amaçlarına ulaşacaklarına ve başarılı olacaklarına inanırlar. Bir sorunla karşılaştıklarında, bu sorunu çözmek için kendilerini motive edebilirler. Başarısız olduklarında hedeflerine ulaşmak için değişik yolları denerler.

İyimserlik: Çeşitli zorluklara ve engellemelere rağmen hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü bir beklenti içinde olmaktır. İyimser insanlar başarısızlığın nedenini durumda ve olayda ararlar.

Motivasyon: Motivasyon, kişinin harekete geçmek için yoğun bir istek duymasıdır. Motivasyon kişinin yaptığı işten zevk almasını, yapılacak işi daha kısa ve başarılı bir şekilde gerçekleştirmesine yardımcı olur.

Konsantrasyon: Konsantrasyon bireyin yaptığı işe yoğunlaşmasına ve tüm dikkatini işine vermesini sağlar. İnsanlar sevdikleri ve hoşlandıkları işlere daha iyi konsantre olurlar ve daha kısa sürede bitirirler. Ancak iş yükünün çok fazla olması ya da çok az olması da kişinin konsantre olmasını engeller. Konsantrasyonun bozulmasının temel nedeni, duygulara hakim olunamamasıdır.



● Empati

Empati başkalarının duygularını ve düşüncelerini anlayabilmek ve kendini karşısındakinin yerine koyarak, olayları onun gözüyle görebilmektir.

Empati kurabilen insanlar başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini anlar ve ona göre davranış sergilerler. Empati hayatın her alanında büyük öneme sahiptir. Yöneticilikte, satıcılıkta, gönül ilişkilerinde, ana-babalıkta, siyasette vb her yerde karşımıza çıkar.

Empati yeteneği yüksek olan insanlar, çevrelerinden gelen fiziksel, duygusal ve sosyal uyarıcılara karşı duyarlıdırlar. Bu kişiler özel hayatlarında ve iş yaşamlarında başarılıdırlar ve yöneticilik yetenekleri daha gelişmiştir. Beraber çalıştığı insanların duygu ve düşüncelerine dikkate alarak hem astlarına örgütün etkin bir elemanı olduğunu hissettirir, hem de bu görüşlerden yapıcı eleştiriler olarak faydalanır.



ZONGULDAK RAM



● Sosyal İlişkileri Yürütebilmek

Bireyin çevresiyle olan sosyal ilişkilerini dengeli bir şekilde yürütebilmesi duygusal zeka açısından önemlidir. Kendini bilen, duygularını tanıyan ve çevresindekilerin duygularını anlayabilen insanların sosyal ilişkileri güçlüdür.

Duygular bir anlamda bulaşıcıdır. İnsanlar iletişimde karşılıklı olarak birbirlerine duygusal sinyaller gönderirler ve bu sinyaller birlikte olan kişileri etkiler.



ZONGULDAK RAM



- Özbay, Y. (2006) Kuşadası Formatörlük Eğitimi Ders Notları
- Kısaç, İ. (2006). Kuşadası Formatörlük Eğitimi Ders Notları

ÖDÜLLÜ ETKİNLİK ÜRETME YARISMASI www.zonguldakram.com