

# ÖFKENİN İFADESİ

Tetikleyici bir  
olay



Olayın  
yorumlanması



Öfkenin ifade  
edilmesi

Saldırganlık  
Pasif-agresyon  
Çekingencilik  
Kararlılık

# 1.Saldırganlık

Birine veya bir Őeye kasıtlı olarak fiziksel veya ruhsal olarak zarar vermek.

## Fiziksel Saldırganlık

Vurma, itme, dövme, bir şey fırlatma, çimdikleme vb.

## Sözel Saldırganlık

Alay etme, küfür etme, bağırma, kişiye düşüncesiz ve aşağılayıcı şeyler söyleme vb.

## 2.Pasif agresyon

Öfkeyi kabul edip doğrudan yüzleşmek yerine öfkeyi dolaylı saldırılar ve imalar yoluyla ifade etme.

*Örneğin, surat asma, yapılacak işleri erteleme, inatçılık, alaycılık, kapı çarpma, suçlu hissettirme, bir işi yapacağını söyleyip yaparmış gibi yapma ancak sonra yapmama, sevgiyi ceza amaçlı esirgeme...*

## 3.Çekingenlik

- Bastırılmış ya da engellenmiş öfke türüdür.
- Kişi öfkesini tamamen inkar etse de içinde fırtınalar kopmaya devam eder.

- Bu kişiler öfkenin kötü ve kurtulmaları gereken bir şey olduğunu öğrenmişlerdir.
- Bu kişilerde öfke, baş ağrısı, yorgunluk, depresyon gibi farklı yollarla kendini gösterebilir.

## 4.Kararlılık

- Öfkeyi **kararlı** bir şekilde - saldırgan davranmadan ya da içe atıp bastırmadan - ifade etmektir.
- Kişinin isteklerinde ciddi olduğunu göstermesidir.
- Kişi kendi haklarını başkalarına zarar vermeden korur. Kişi gerektiğinde hayır demeyi bilir, ilişkilerinde açık ve net bir sınır koyar.