

ÖFKE NEDİR

Algılanan bir engellenme, stres, tehdit, hakaret, çatışma ve reddedilme gibi durumlara karşı kişinin gösterdiği son derece doğal bir duygu durumudur.

Kişi tarafından kabul edilen, anlaşılan, ifade edilmeye çalışılan bir öfke duygusu etkin, işe yarayan üretken bir durumdur. Öte yandan kontrol edilemeyen, bastırma ya da inkar edilerek yok sayılan bu tür duygular kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı olma potansiyeli taşımaktadır.

ÖFKENİN BELİRTİLERİ- ETKİLERİ

➤ Fizyolojik Belirtiler - Etkileri

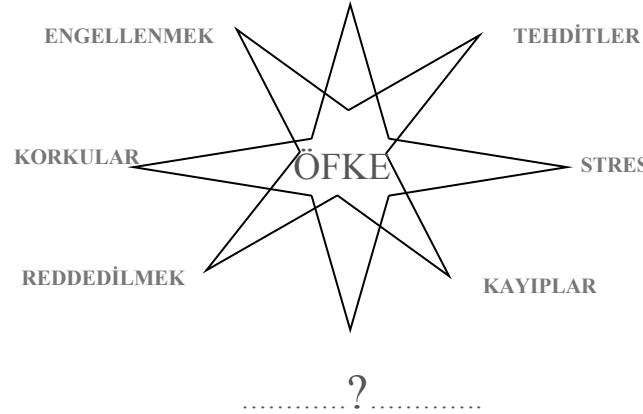
- Kan şekerinin yükselmesi
- Nabzın ve kan basıncının artması
- Sık ve zor nefes alma
- Baş ağrısı
- Kas, sırt ve boyun ağrıları

➤ Zihinsel Belirtiler - Etkileri

- Konsantrasyon bozukluğu
- Düşük performans
- Uykusuzluk
- Dikkatsizlik

➤ Davranışsal Belirtiler - Etkileri

- Alkolizm
- Sigara tiryakiliği
- Huzursuzluk
- Acelecilik
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme

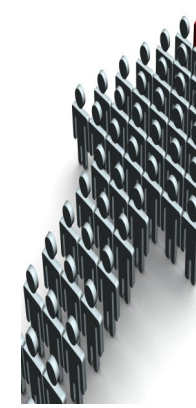


MANAVGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

MİLLİ EGEMENLİK MAHALLESİ 9032 SOKAKNO: 2/B
MANAVGAT / ANTALYA

www.manavgatram.meb.k12.tr
0 242 778 10 90

ÖFKE VE ÖFKE YÖNETİMİ



MANAVGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖFKE YÖNTİMİ

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya "öfke kontrolü" denir. Kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve bedensel tepkileri azaltabilmek ve öfkeyi sağlıklı bir biçimde denetim altına almak ve ifade etmektir.

Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğimiz içsel ve dışsal tepkilerimizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir.

Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır. Öfke kontrolünü öğretene pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem, kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi kullanması gerekir.

ÖFKE KONTROLÜ TEKNİKLERİ

1- Fizyolojik Uygulamalar

- Nefes egzersizi
- Kas gevşeme egzersizi
- Spor yapmak

2- Zihinsel Tepkiler

- Olumlu düşünme
- Olumsuz düşünceyi durdurma
- Duygularını paylaşma
- Hayal kurun; en sevdiğiniz ortamda kendinizi hayal edin.

3- Davranışsal Tepki

- Etkili iletişim kurma
- Zamanı etkili kullanma
- Duygularını ifade etme
- Geçici mekan değiştirin
- Problem çözme becerisi geliştirme
 - *Problemi saptamak
 - *Seçenekleri gözden geçirmek
 - *Bir çözüm yolu seçmek
 - *Eyleme geçmek
 - *Sonuçları değerlendirmek

ÖFKENİN ÖZELLİKLERİ

1. Öfkelenmek içsel bir yaşantı ve bir duygu durumudur. Belirli bir engel, eleştiri ya da saldırı karşısında spontan olarak yaşanır. Öfke planlı olarak ortaya çıkmaz, kendiliğinden ifade edilir.
2. Öfke evrensel bir duygudur. Gerekli koşullar oluştuğunda herkes öfke duygusunu yaşayabilir.
3. Öfke ifadesinin farklı olması, bu duygu karşısında verilen tepkilerin farklı olması nedeniyle, kişiyi daha fazla eleştiriye ve saldırıya açık hale getirir.
4. Öfkeli davranışlarımız öğrenilmiş davranışlardır. Bu davranışları çevremizden ve ailemizden öğreniriz. Bu nedenle öfkenin ifadesi, kişiden kişiye farklılık gösterir.
5. Öfke ifadesi öğrenilen bir özellik taşıır. Bu nedenle olumsuz ifade öğeleri taşıyan öfke ifade biçimlerinin yerine, daha uygun ve yeni ifade biçimleri öğrenilebilir