

Öfkenin Nedenleri Nelerdir?

Kayıplar, tehditler, korkular

Engellenmek, reddedilmek

Hata yapmaktan korkmak-kişilik değerinin düşeceği korkusu

Emir ve yaptırımlara boyun eğmek zorunda kalmak

Varsayımsal nedenlerin ortaya çıkardığı öfke gibi birçok neden öfkeye yol açabilmektedir.

Öfke ve Fizyolojik Tepkiler:

Kan şekerinin yükselmesi

Nabzın ve kan basıncının artması

Sık sık ve zor nefes alma

Baş ağrısı, kas ağrıları, sırt, boyun ağrıları

Öfke ve Zihinsel Tepkiler :

Konsantrasyon bozukluğu,

Performansta azalma,

Unutkanlık, Uykusuzluk, Dikkatsizlik

Öfkenin Belirtileri Nelerdir?

Fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılılık, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir.

Kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilir.

Güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

İçe kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama, kıskançlık, aşağılayıcı, yargılayıcı tavırlar biçiminde ortaya çıkabilir.

Kaynakça:

1-Öfke kontrol düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi..Başaran Gençdoğan,Fahri Sezer,İsa Yücel İşgör.

2-Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Yapıcı Problem Çözme ve Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi
Ahmet BEDEL Ramazan ARI

Nilüfer Rehberlik Araştırma Merkezi:

Fethiye mah.Nilüfer Hatun Cad.Nilüfer/BURSA

Tel:0(224)241 73 00 Fax::0(224)241 73 01

Email: 879415@meb.k12.tr www.niluferram.meb.k12.tr



NİLÜFER REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖFKE KONTROLÜ



KASIM-2016

ÖFKE KONTROLÜ

Kısaç (2005), öfkeyi "bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygu" ifadesiyle tanımlamıştır.

Engellenme, tehdit ve kendisine yönelik saldırı algılama durumları öfkenin en önemli nedenleri arasındadır.

Özellikle yaşamın erken döneminde çocuklara öfkelerini kontrol edebilmenin öğretilmesi, şiddetin önlenmesinde önemli bir adımdır.

Öfke aslında normal sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde okul ya da iş hayatında kişisel ilişkilerde sorunlara yol açar.



Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılması ve saklanması değil tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantıkdışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın, aile ve kültür gibi çevresel etmenlerin bilinmesidir.

Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi; iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle yakından ilişkilidir.



Öfke kontrolü için öneriler:

1-Öğretmenler ve veliler dersleri kötü olan öğrencilere yaklaşırken daha anlayışlı olmalı, onların bu olumsuzluklarını azaltmaya yönelik görevler vermeli, başarılı olacakları alanlara yönlendirilmelidir.

2-Öğrencilerinin ne tür öfke türüne sahip olduğunu (iç denetim odaklı, dış denetim odaklı) bilen eğitimci, onun bu öfkesini deşarj etmesine yardımcı etkinlikleri sunmalı, öğrencinin olumlu alanlara kanalize olmasına yardımcı olmalıdır.

3-Özel yaşamın erken dönemlerinde ailelerin çocuklara öfkelerini kontrol edebilmeyi öğretmesi, şiddetin önlenmesinde önemli bir adımdır. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle yakından ilişkilidir. Aile ve öğretmenler, bunun bilincinde olarak buna yönelik eğitim ve yöntemleri öğrencilerine sunmalıdır.

