

Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi

Faruk KASAPBAŞIOĞLU¹

Ramazan CENGİZ²

Sevinç CERRAH³

Mehmet BALIK⁴

DOI: 10.5281/zenodo.10070233

Öz

Öğretmenlerin öfke ifade tarzlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023 yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı okullarda görev yapmakta olan 300 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖİTÖ) kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24,0 istatistiksel veri analiz programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmış, değişkenler arasındaki anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla t Testi ve Anova testi uygulanmıştır. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile sürekli öfken ve öfke kontrolü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Öğretmenlerin kıdemleri ve 6 Şubat depreminde gördükleri zararın derecesi ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadın öğretmenlerin öfke kontrolü erkek öğretmenlere göre daha yüksektir. Kıdemi 5-10 yıl olan öğretmenler diğerlerine göre öfke kontrolü yapabilmektedirler. 6 Şubat depreminden görülen zararın derecesinin yükselmesi öğretmenlerin öfke kontrolüne olumlu şekilde yansımakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Deprem, Öfke, Öfke İfade Tarzı

Evaluation of Teachers' Anger Expression Styles

Abstract

In this study, which was conducted to evaluate teachers' anger expression styles, a survey model, one of the quantitative research methods, was used. The sample of the research

¹ Akçadağ Halk Eğitim Merkezi, Akçadağ/Malatya, farukkasapbasioğlu@outlook.com.

² Yakinca Ortaokulu, Yeşilyurt/Malatya, ramazan_cngz@hotmail.com.

³ Akçadağ Anadolu İmam Hatip Lisesi, Akçadağ/Malatya, scerrah8585@gmail.com.

⁴ Akçadağ Halk Eğitim Merkezi, mehme_t801@hotmail.com. Orcid: 0000-0002-6731-7200

consists of 300 teachers working in schools affiliated with the Ministry of National Education in Malatya in 2023. Trait Anger and Anger Expression Style Scale (STA-ÖİTÖ) was used as a data collection tool in the study. SPSS 24.0 statistical data analysis program was used to analyze the research data. In the analyses, the significance level was taken as $p < 0.05$, and t Test and ANOVA test were applied to determine the significance level between the variables. While there is a statistically significant difference between the gender of the teachers and the trait anger and anger management sub-dimensions, there is no significant relationship in the other sub-dimensions. There is a statistically significant difference between teachers' seniority and the degree of damage they suffered in the February 6 earthquake and their anger expression styles. Anger management of female teachers is higher than male teachers. Teachers with 5-10 years of experience are better at anger management than others. It was concluded that the increase in the degree of damage from the February 6 earthquake had a positive impact on teachers' anger management.

Keywords: Teacher, Earthquake, Anger, Anger Expression Style

Giriş

Öfke tüm insanların paylaştığı bir duygudur ve ifade edilme biçimi kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu nedenle öfke ve öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Her insan, diğerinin öfkesini ifade etme biçimine göre diğerini yargılayacak, yorumlayacak ve bu nedenle öfkelenedikleri zaman birbirlerinin öfke düzeyleri farklı olduğundan sorunlarla karşılaşabileceklerdir (Soykan, 2003). İnsanlar öfkeli olabilmektedirler. Çocukluk döneminde öfkeyi ortaya çıkaran olay ve durumlar, bu etkenlere verilen kişisel tepkiler, çocuğun yetişkinlerden ve kendisine en yakın olan ebeveynlerden öğrendikleri ve öfkeyi bunları taklit ederek ifade etme yolları görmektedir. Dolayısıyla çocuk büyüdüğü ortamda sürekli öfke ifade etmenin yanlış olduğunu öğrenmektedir. Çocuk ergenlik çağına geldiğinde öfkesini kime, nasıl, ne zaman ve nasıl ifade edeceğine kendisi karar vermektedir (Kulaksızoğlu, 2002).

Yaşlandıkça insanlar öfkelerini gidermenin başka yollarını öğrenirler. Buna öfkenin ifadesini bastırmak, öfkeyi olumlu bir şekilde ifade etmek, öfkeyi bildirmemek, öfkeyi fiziksel olarak ifade etmek ve öfkeyi başkalarına aktararak dışsallaştırmak dahildir. Öfkeli bir kişinin tepkilerini sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edebilmesi için insanların birbirleriyle açık cümlelerle konuşması, açık uçlu sorular sorması ve bu iletişimi sorunu çözmek için öfkesini kontrol altına almak amacıyla kullanmaya çalışması gerekmektedir (Üstün ve Yavuzarslan 1995).

Öfke ifade tarzı kişiden kişiye farklılık göstermekte ve her kişinin kendi “öfke ifade tarzına” göre incelenmekte ve bu farklılıklar nedeniyle kişiler arasında yanlış anlamalar oluşabilmekte ve sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Herkesin öfkesi farklı şekilde kendini gösterir. Öfke ifadesindeki farklılıklar; bireysel öfke ifadesi, öfke ifadesi ve öfke kontrolü olmak üzere üçe ayrılır (Bostancı vd. 2006).

Öfkesini ifade eden bireyler ani davranışsal tepkiler sergilemekte ve öfkesini çevreye yani dış dünyaya aktararak, kişinin öfkesinin yarattığı stresli durumla tutarlı bir tepki

olacaktır. Öfkesini sözlü olarak ifade eden kişiler argo sayılabilecek ifadeler kullanabilmektedirler. Bireyler birbirlerinin değerlerini anlamamakta, birbirlerinin değerlerine hakaret etmekte ve şiddet içeren davranışlarda bulunabilmektedirler. Öfkesini azaltmak için bu insanlar öfkelerini boşaltmak ve en derin düşüncelerini dökmek istemektedirler. Bu durumun devam etmesi, iki kişi arasındaki ilişkinin bozulmasına ve o kişi veya kişilerin artık yaşadığı toplum tarafından istenmez hale gelmesine neden olabilmektedir. Öfkesini sözlü olarak utandırarak ifade eden kişiler, sürekli olarak çevresindekileri küçümsedikleri ve kaba davranışlar sergiledikleri için yaşadıkları çevreye zarar verebilmektedirler. Bireyin yaşadığı bir durumu ağlaması da öfkesini dışa vurmasının bir yöntemi olarak yorumlanabilmektedir. Bu şekildeki bir öfke ifade tarzında birey yüksek sesle ağlar, bağırır ve öfkesini dışa vurmaktadır. Bu durumun devam etmesi ikili ilişkileri bozmakta, öfkesini bu şekilde ifade eden kişiler kendi sosyal çevrelerinden dışlanmaktadır (Köknel, 2000).

İnsanlar güven ortamı oluşturarak, birbirini eşit görme, öfke duygusunu düşünerek öfkesini ifade etmeye çalışmaktadırlar. Öfkenin yönetimi önemlidir. Ayrıca yemek yiyerek, uyuyarak, sigara içerek veya içki içerek, olayları örtbas ederek veya ilaç alarak da olumsuz bir şekilde öfke kontrol edilebilmektedir. Öfke duygusu yaşayan bireyin bu biçimdeki davranışı onun kendisine farklı şekillerde zarar vermesi ile sonuçlanabilmektedir (Kuzeyli ve Fadılıoğlu, 2005). Her birey gibi öğretmenlik mesleğini yapan bireylerin de yaşayabilecekleri öfke duygusunun ifade edilme tarzı ve öfke ifade tarzını etkileyen faktörler eğitimin etkililiği açısından önemli olmaktadır. Bu çalışmada öğretmenlerin öfke ifade tarzlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Öfke

Psikolojide öfke kavramı; bir tehdit ile karşı karşıya kalma, yapmakta olduğu veya yapacağı bir konuda engelleme yaşaması, kendisi dışında gelişen olaylar sebebiyle yoksun bırakılması, saldırı durumu yaşaması, kısıtlanma gibi bir olay sırasında hissedilen ve genellikle olaya neden olan kişiye karşı farklı biçimlere bürünmesiyle sonuçlanan çok güçlü olumsuz duygu” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2002). Öfke, kişinin istek, plan ve ihtiyaçlarının engellendiği, kişiliğine yönelik haksızlık, adaletsizlik ve tehditleri hissettiği durumlarda yaşadığı temel duygulardan biridir. Bir kişinin kendisini korumak ve başkasını uyarmak amacıyla öfke ifadeleri yıkıcı ya da yapıcı, davranışsal, sözel ya da fiziksel olabilir (Kısaç, 2005). Öfke, sıradan bir sinirlilik ya da kırgınlıktan yoğun öfkeye kadar değişebilen duygusal bir durumdur (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke ve öfke kontrolüne ilişkin literatür incelendiğinde öfkenin her birey tarafından yaşanabilecek normal bir duygu olduğunun vurgulandığı, ancak asıl meselenin öfkenin nasıl ifade edildiği görülmektedir. Öfkeyi kontrol etmenin mümkündür. Duygu yönetimi; kışkırtmaya, kışkırtıldığında fiziksel tepkiler vermeye ve öfkeyi iyi ifade etmeye odaklanmaktadır (Soykan, 2003).

Bir çalışmada öfkenin ifade edilme biçimini iki bileşene ayrılmıştır. Bunlar yansıtıcı ve dürtüsel öfke ifade tarzlarıdır. Araştırmalar, öfkesini ifade eden bireylerin bir tehdit ile karşılaştıklarında ilk yaptıkları şeyin tepkilerini kontrol ederek soruna çözüm aramak olduğunu, dürtüsel olarak öfke ifade eden kişilerin ise tehdit edici bir durumla karşılaştıklarında bilinçsiz olduklarını, tepki verdiklerini göstermektedir. Dolayısıyla dürtüsel

tepkiler, uzlaşmayı engelleyen, yaygara, vurma, bağırma gibi fiziksel tepkilerin yanı sıra aniden ortamı terk etme, öfkelenme, pasif saldırganlık gibi davranışlarla da ortaya çıkan tepkilerdir (Pennebaker, 1991).

Birey öfke duygusunu doğru bir şekilde yansıtmak istiyorsa hissettiği öfke üzerinde öz kontrol sahibi olduğunun farkına varmalıdır. Bu farkındalığa sahip bir kişi, öfkesini kontrol altına aldıktan sonra, öfkesine neden olan kişiyle sakin ve net bir şekilde konuşarak, sorunlarını çözebilme becerisine sahip olmalıdır (Yılmaz, 2004). Deffenbacher ve arkadaşları (1996) öfkeli duyguların 20 farklı şekilde ifade edilebileceği fikrini savunmuşlardır:

1. Displacement (Yer değiştirme): Birey, kızgın duygularını ifade etmek veya açıkça ifade etmek yerine, duygularını başka nesnelere, kişilere veya kaynaklara yönlendirir.

2. Dikkatin dağıtılması: Bireyin kendisini sorundan uzaklaştıracak faaliyetlerde bulunarak öfkesini giderebilmesidir.

3. Hedefi görmeme: Bu, kişinin öfkelenildiği kişiyi sosyal ortamdan dışlamaya, öfkelenildiği kişiye karşı insanları kışkırtmaya ya da öfke duygusunun kaynağını itibarsızlaştırmaya çalışmasıdır.

4. Pasif müdahale: Bu, kişinin öfkelenildiği kişiye yardım etmeyi reddetmesi, planlarını sabote etmesi, planlarını bozacak şekilde zarar vermesi anlamına gelmektedir.

5. Malediction: Birey, düşündüğünü üçüncü bir kişiye anlatarak öfkelenildiği kişiyi yabancılaştırır.

6. Düzeltme çalışması: Birey öfkelenildiği kişinin sorununu çözmek için davranışını değiştirir.

7. Olumsuz yaklaşım: Bu durum bireyin öfkesini yüz ifadeleriyle ifade etmeye çalışması ve öfkelenildiği kişiye küçümseyerek bakması durumudur.

8. Öfkenin içe atılması: Bu, kişinin öfkesini ifade etmeyerek başkaları hakkında olumsuz yargılarda bulunmasıdır.

9. Öfkenin bastırılması: Bu, bireyin kendi içindeki öfkeyi kimseye söylemeden yaşayabilmesidir.

10. Sözel baskılama: Bireyin öfkelenildiği kişiye karşı aşağılayıcı söz ve cümleler kullanmasıdır.

11. Beden dilinin kullanılması: Bireyin öfkesini ifade etmesi sırasında öfkesini göstermek için bedeni ile yapmış olduklarıdır. Birey bazen dilden söyleyemediklerini bile beden dili ile etrafındakilere aktarma yolunu tercih edebilmektedir.

12. Münakaşaya girilmesi: Bu, kişinin öfkelenildiği biriyle yüksek sesle tartışmasıdır.

13. Şiddet uygulanması: Şiddet, başkalarına zarar verici, kaba davranışlarla insanlara yönelik öfkenin doğrudan ve kasıtlı olarak ifade edilmesidir.

14. Sözel saldırı: Kişinin öfkelenildiği bir nesneye ya da kişiye hakaret etmesi ya da öfkesini tehdit yoluyla ifade etmesidir.

15. Objeye yönelik fiziksel şiddet: Kişinin nesnelere zarar vererek, masaları tekmeleyerek veya duvarları yumruklayarak hissettiği öfkenin ifadesidir.

16. Öfkenin kontrol edilmesi: Kişisel sabır ve sakin tavırlar, öz kontrolü sağlar ve böylece öfkenin ifade edilmesini engeller.

17. Yüz yüze iletişim: Bu, bireyin öfkelenildiği kişiyle aralarındaki bir sorunu çözmek amacıyla görüşlerini açıkça ifade etmesidir.

18. Zaman aşımı: Öfke duygusu geçene kadar birey öfke nesnesinden uzaklaşır.

19. Öfkenin doğrudan ifadesi: Bireyin öfkelenildiği kişiye karşı duygularını açık ve doğrudan ifade etmesidir.

20. Sonuçları analiz etme: Öfkeyi kontrol etme ve olası tüm sonuçları tepki vermeden zihinsel bir süreçle değerlendirme sürecidir.

Bilişsel Kurama Göre Öfke

Bilişsel teori, hayal kırıklığı-saldırganlık hipotezini, yani öfkenin bireysel hedeflerle çatışan olumsuz olay veya durumlardan kaynaklandığını ve saldırgan davranış özelliklerinin öfke duygusundan kaynaklı olarak ortaya çıkmış olduğu düşüncesine dayanmaktadır (Dilekler vd, 2014). Bilişsel teori, öfke ve saldırganlık benzeri duygular ortaya çıktığında ortaya çıkan sistematik düşünme hatalarını ve bilişsel çarpıtmaları tartışmaktadır. Bahsedilen düşünme hataları arasında aşırı genelleme, kişiselleştirme, etiketleme, erken sonuçlara varma ve olayları abartma ya da küçümseme olarak sayılabilir. Bilişsel teoriye göre bireyler öfkelerini ifade ederlerken hatalarını gözden geçirerek düzeltme yolunu takip etmektedirler (Woolfe vd., 2003). Bu kurama göre öfke, bireysel bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanan bir duygudur. Bilişsel kuram herhangi bir olayda öfkenin nedenleri kişisel stereotipler, şemalar ve sistematik düşünme hatalarıdır (Erdoğan, 2020).

Psikanalitik Kurama Göre Öfke

Psikanalitik teorinin öfkeye bakış açısı, tatmin edilemeyen yıkıcı ve cinsel dürtülerden kaynaklanan bilinçdışı psikolojik çatışmaların, bilinç düzeyine çıkıldığında savunma mekanizmaları yoluyla değişebileceği veya değişmeden kalarak doğrudan saldırganlık olarak ortaya çıkabileceği yönündedir (Feindler, 2006). Psikanalitik teoriye göre kişinin zorlayıcı ya da stresli durumlarda geliştirdiği öfkeye ilişkin savunma mekanizmaları içselleştirme, yüceltme, bastırma ve yönlendirmedir. Öfke, hak edilenin alınamaması durumunda ya da değer verilen birinin ondan beklentilere uygun davranmadığında yaşanan duygudur (Geçtan, 2019). Sigmund Freud, saldırgan dürtülerin doğumdan itibaren mevcut olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla saldırgan dürtüler olaylardan kaynaklanan dürtüler değildir. Burada asıl kaynak, bireyin karakteristik özelliklerinden dolayı olmaktadır (Glassman ve Hadad, 2018).

Öfkenin sonuçları

Öfke duygusu yalnızca kişinin kendisini etkilemekle kalmamaktadır. Bu duygunun yoğun yaşanması onun çevresinin de bu duygu ve sonrasında yaşananlardan etkilenmesine sebep olmaktadır (Deffenbacher, 2011). Öfke üzerine bilimsel anlamda ilk araştırmalar 1975 senesinde Novaco tarafından başlatılmıştır. Genel anlamda öfke olumsuz bir duygu olarak

tanımlanır. Ancak Nowaka'nın bulguları, öfke duygusunun belirli bir ölçüde yaşanması halinde olumlu sonuçlarının da olabileceği, buna karşılık fazla düzeyde yaşanması halinde ise olumsuz sonuçlarının görülmesinin mümkün olabileceği yönündedir.

Öfkenin olumsuz sonuçları

Öfke en temel duygulardan biridir ve bu duygunun sonuçlarının olumsuz olacağı biçiminde bir düşünce bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde öfkenin bu düşüncenin birçok çalışmada dile getirildiği görülmektedir. Doğru yönetilmeyen, inkar edilmeyen, göz ardı edilen öfke, bireyi ve çevresini olumsuz yönde etkileyebilir (Soykan, 2003). Örneğin kontrol edilemeyen öfke ifadeleri ve saldırgan davranışlar kalp-damar hastalığına yol açabilir (Smith vd., 2004). Bireyin kendisine saygılı olmaması, yaşanan olumsuz bir durumdan kendisini sorumlu tutarak suçluluk hissetmesi gibi istenmeyen bir durum gerçekleşebilmektedir. Yaşanan bu durum bireylerin farklı psikolojik durumlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu sorunlar da çoğunlukla olumsuz duygudurumlar olmaktadır (Erkek vd, 2006). Baltaş (1984) öfkenin insanı mutsuz ve gergin hissettirdiğine dikkat çekmiştir. Ayrıca bireyler öfkeli olduklarında kendilerini doğru ifade edememekte ve problem çözme becerileri yetersiz kalmaktadır. Bu durum bireyin sosyal sorunlar yaşamasına neden olabilir. Öte yandan insanlar öfkeli oldukları zaman bazı fiziksel belirtiler de yaşarlar (Davila ve Beck, 2002). Bu belirtiler; normalde fazla olacak şekilde terleme, yüzde kızarma olması, vücutta ısı artışı, dişleri sıkma, yumruk sıkma, vücutta seğirmeler olması, hareketlerin kontrol edilememesi, daha hızlı hareket etme, vücutta titremeler olması, şiddetli baş ağrısının olması, kaslarda gerilmeler olması, nefes alı vermede güçlük yaşanması gibi ortaya çıkabilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfkenin olumlu sonuçları

Öfkenin, hayal kırıklığı, tehdit ve adaletsizlik duygusu gibi durumlardan kaynaklanan olumsuz etkilerinden, insanlara ve çevreye verdiği zararlardan bahsetmişken, öfkenin bazı olumlu etkileri de vardır. Öfke çoğunlukla olumsuz sonuçlara yol açsa da motivasyonu artırmakta ve insanları hedef belirlemeye teşvik etmektedir. Öfkenin ürettiği enerji doğru kullanıldığında öfke duygusu insanlara faydalı olabilecektir (Köknel, 1982). Kısaç (2005) öfke kontrol edildiğinde insanları hedeflerine ulaşma konusunda motive edebilecek, olumsuz bir yönü bulunmayan bir duygu olabileceğini ve bu bireylerin daha başarılı insanlar haline geldiğini belirtmiştir. Özellikle ilk gençlik yıllarında oluşan öfke duygusunun; sorumluluk alma, kendini koruma, kişisel sınırları harekete geçirme gibi olumlu işlevleri olduğu görülmektedir (Köknel, 1982).

Öfkenin boyutları

Robins ve Novaco'nun (1999) belirttiği gibi öfkenin üç boyutu bulunmaktadır. Buna göre öfke, fizyolojik olabileceği gibi aynı zamanda bişisel ve davranışsal da olabilmektedir.

Öfke duygusunun yaşanması sırasında bireyin vücudunda kasılma, titreme gibi bazı fiziksel değişimler yaşanabilmektedir. Bu değişimler öfkenin fizyolojik boyutunu ifade etmektedir (Kısaç, 2005) Öfke sırasında birey vücudunda; titreme ve seğirmeler, terleme, gerilme, istenmeyen tik oluşması, kan basıncında yükselme gibi fiziksel değişiklikler olmaktadır (Nazik, 2003; Kökdemir, 2004; Geçtan, 2019).

Bir olaya verilen tepkiler, olayın anlamına bağlı olarak bireyden bireye farklılaşmaktadır. Bir olayın anlamı kişinin inanç sisteminden etkilenmektedir. Bireyin bir olayla karşılaştığında olumlu ya da olumsuz düşünce kalıpları öfkenin bilişsel boyutları kapsamında değerlendirilmektedir (Boman, 2003). Bireyin bir olay karşısında haksızlığa uğradığına dair inancı, olayla ilgili ön yargılı düşünceleri ve intikam arzusu öfkenin bilişsel boyutlarını oluşturmaktadır. Bireyin akılcı olmayan inançları, olumsuz otomatik düşünceleri ve olumsuz olayları kendisine atfetmesi öfkenin bilişsel boyutları olarak değerlendirilmektedir (Defenbacher, 2011).

Öfkenin davranışsal boyutu

Öfke insan hayatındaki en temel duygulardan biridir. Öfkeli duygulardan sonra herkes kendi öfkesine ve olayın ciddiyetine göre farklı tepkiler vermekte olduğunu belirten Robins ve Novaco'ya (1999) göre öfkeyi takip eden kaçınma veya saldırganlık şeklindeki tepkilerin öfkenin davranışsal boyutlarına girmektedir. Fiziki bir tepki bireyin yaşamış olduğu öfke duygusu ile oluşan rahatsızlığın tersine dönmesi anlamına gelmektedir (Reilly vd. 2002). Ancak saldırgan davranışlar yalnızca fiziksel saldırganlık olarak görülmemelidir. Muhataplara yönelik aşağılayıcı, incitici ve aşağılayıcı suçlamalar sözlü saldırı olarak tanımlanmaktadır. Cüceloğlu (1987) bazı kişilerin çatışmayı önlemek için öfkesini örtülü veya sözlü olarak ifade ederek karşı tarafı suçlu hissettirmeye başvurabileceğini belirtmiştir. Öfkenin ardından bireylerde ağlama, inatçılık, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, intikam alma gibi davranışlar ortaya çıkabilmektedir (Ankay, 1992). Tanımdan da anlaşılacağı üzere öfke sonrasında gösterilen davranış fiziksel ya da sözlü olabilmektedir. Ayrıca bu kişiler engelleme, algılanan tehdit ve stres gibi durumlara aşırı tepki gösterebilmektedirler (Burger, 2006).

Öfke ifade tarzları

İnsanlar öfkeli olduğunda bunu farklı biçimlerde ortaya koymaktadırlar. Bu belirtiler, kişilerin genetik özellikleri, ebeveynlerin ebeveynlik tutumları, yaşadıkları ortamın özellikleri gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. İnsanlar öfkeyi bastırıp bloke ederek içe yansıttıkları, bastırmak yerine başka nesnelere aktararak dışsallaştırdıkları ya da rasyonelleştirme, savunma ve inkar mekanizmalarıyla kontrol altına aldıkları görülmektedir (Özer, 1994). Öfkeyi ifade etmenin üç farklı yolu bulunmaktadır (Spielberger vd, 1983):

Öfkenin içe yöneltilmesi

Öfke yaşayan kişiler bazen karşısındakini kaybetmekten, incitmekten korktukları için, bazen de çevrelerinden olumsuz tepkiler alacaklarından korktukları için öfkelerini ifade etmek yerine içselleştirmeyi tercih etmektedirler. İnsanlar öfkelerini bir kenara bırakırlarsa sorunun geçici olarak ortadan kalkacağını düşünebilirler. Ancak içe dönük öfke duygusuna neden olan asıl sorun ele alınmamakta ve kişi yaşadığı olumsuz durumdan kendini sorumlu görmektedir. Bazen kişiler öfkelerini uygun şekilde ifade edemedikleri için öfkelerini görmezden gelmeyi veya bastırmayı tercih edebilirler (Dilekler vd., 2014). Karslı (2011), öfkenin bu şekilde bastırılması ya da görmezden gelinmesinin fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini, kişinin çevreyle ilişkisini de olumsuz etkileyebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle bireylerin öfkeyi uygun şekilde ifade etmeyi öğrenmeleri hem fiziksel ve ruhsal sağlıkları hem de çevreyle ilişkileri açısından son derece önemlidir. Bridewell ve Chang'ın (1997) belirttiği gibi

öfkeyi uygun şekilde ifade etmek yerine içselleştirmek veya bastırmak şiddet içeren davranışlar içermemektedir. Bu nedenle içsel öfke, dışsal öfkeye göre çok daha az kırgınlığa, kırgınlığa ve düşmanlığa neden olmaktadır. Ancak öfkenin görmezden gelinmesi, bastırılması ya da öfkeyi ifade etmeye zorlanması birçok psikosomatik hastalığın temelidir

Öfkenin dışa yöneltilmesi

İçsel öfkenin aksine, bazı insanlar öfkelerini sözlerle veya eylemlerle ifade edebilirler. Öfkeyi dışarı çıkarmak bazen zararsız ve yıkıcı olmayan sözlü ifadeler kullanmanın makul bir yolu olabilir, ancak bazen sözlü veya fiziksel saldırganlık biçimini de alabilir. Navaro (2003) bazı kişilerin öfkelerini aşağılayıcı ifadeler kullanarak ve bağırarak ifade ettiğini, bazılarının ise etrafındaki kişi veya nesnelere fiziksel şiddet uyguladığını belirtmiştir. Öfkeyi kontrolsüz bir şekilde ifade etmek geçici bir rahatlama duygusu sağlayabilir. Ancak öfkeyi dışa vurmak sorunu çözemediğinde bireyler arasında kırgınlıklara ve ayrılıklara yol açabilmektedir. Üstelik bu alışkanlık haline gelirse bu kişiler hem iş hayatında hem de sosyal yaşamlarında sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Campbell, 2004)

Öfkenin kontrol edilmesi

Öfke en temel insan duygularından biridir ve kontrol edilebilir bir duygudur. Öfke duygusu bastırılır, görmezden gelinir, sözel ya da fiziksel saldırganlık yoluyla sağlıksız bir şekilde dışarıya doğru yönlendirilir, ancak doğru şekilde kontrol edilip ifade edilirse sağlıklı bir duyguya dönüşebilmektedir (Kısaç, 2005). Öfke yönetimi, bireyin ilişkilerde olumsuz duygular yaşarken sakin kalabilmesi, öfkesini kontrol edebilmesi ve kendini uygun şekilde ifade edebilmesi anlamına gelmektedir. Yaşadığı öfke duygusunun kontrol altına alamayan kişiler kolaylıkla öfkelenirler ve bu kişiler “öfkeli” olarak nitelendirilirler (Burger, 2006). Öfke duyguları insanlar için fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan oldukça önemlidir ve belirli teknikler kullanılarak yönetilebilir ve bireyin yaşam kalitesine olumlu etki yapmaktadır. Ayrıca öfke duygusunun tam olarak anlaşılması ve öfkenin temel nedenlerinin anlaşılması öfkenin kontrol altına alınması bakımından önemli olmaktadır (Kısaç, 2005).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin öfke ifade tarzlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu betimlemek için tasarlanmış bir araştırma yöntemidir. Araştırmaya konu olan olay, kişi ya da nesne, kendi koşullarıyla ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Tarama modellerinde hedefler genellikle soru olarak ifade edilir. Taranan modeli kullanan bir araştırmacı, bir nesneyi veya kişiyi doğrudan kendisi inceleyebileceği gibi, daha önce muhafaza edilmiş çeşitli kayıtlara ve alanda çalışan kişilere danışarak elde ettiği verileri kendi gözlemleriyle birlikte yorumlamalıdır (Karasar, 2005).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2023 yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına Bağlı okullarda görev yapmakta olan öğretmenlerken, örneklem ise evren içerisinde belirlenmiş 300 öğretmenden oluşmaktadır.

Tablo 1. Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	145	48,33
	Erkek	155	51,67
Kıdem	5 yıldan az	89	29,67
	5-10 yıl	81	27,00
	11-15 yıl	64	21,33
	16-20 yıl	55	18,33
	21 yıl ve üzeri	11	3,67
Deprem psikolojik durumunuzu ne düzeyde etkiledi	Az	25	8,33
	Orta	79	26,33
	Çok	104	34,67
Toplam		300	100,00

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden %51,67'si erkek, '29,67'sinin kıdem süresi 5 yıl ve daha az, %34,67'si 6 Şubat depreminden çok etkilenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Spielberger vd. (1983) tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmış Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖİTÖ) kullanılmıştır. Dört alt boyutu olan ölçeğin sürekli öfke alt boyutunun alfa değerleri .67- .92, öfke kontrolü alt boyutu .80- .90, öfke dışı alt boyutu .69- .91 ve öfke içte alt boyutunun ise .58- .76 arasında olduğu belirlenirken, bizim çalışmamızda ise sırasıyla .86, .91, .90 ve .84 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 24,0 istatistiksel veri analiz programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmış, değişkenler arasındaki anlamlılık düzeyini belirlemek amacıyla t Testi ve Anova testi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmada öğretmenlerin öfke ifade tarzları bazı kişisel özelliklerine göre analiz edilmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular aşağıdaki gibidir.

Tablo 2. Öğretmenlerin cinsiyetlerine Göre Öfke İfade Tarzları

		N	Ort.	ss.	Z	P
Sürekli Öfke	Kadın	145	2,625	0,225	-1,963	0,001
	Erkek	155	2,458	0,525		
Öfkeyi içe atma	Kadın	145	2,633	0,633	-1,452	0,230
	Erkek	155	2,425	0,758		
Öfkeyi Dışa Vurma	Kadın	145	2,525	0,625	-1,885	0,132
	Erkek	155	2,666	0,415		
Öfke Kontrolü	Kadın	145	2,215	0,623	-1,757	0,006
	Erkek	155	2,150	0,522		

Tabloya göre $p>0,05$ anlamlılık düzeyinde araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetleri ile sürekli öfken ve öfke kontrolü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 3. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfke İfade Tarzları

		N	Ort.	ss.	F	p
Sürekli Öfke	5 yıldan az	89	2,432	0,425	2,623	0,000
	5-10 yıl	81	2,874	0,363		
	11-15 yıl	64	2,422	0,412		
	16-20 yıl	55	2,632	0,265		
	21 yıl ve üzeri	11	2,412	0,742	3,421	0,003
Öfkeyi içe atma	5 yıldan az	89	2,332	0,764		
	5-10 yıl	81	2,111	0,461		
	11-15 yıl	64	2,421	0,932		
	16-20 yıl	55	2,875	0,749		
	21 yıl ve üzeri	11	2,420	0,524		
Öfkeyi Dışa Vurma	5 yıldan az	89	2,652	0,436	3,623	0,014
	5-10 yıl	81	2,452	0,542		
	11-15 yıl	64	2,236	0,645		
	16-20 yıl	55	2,741	0,436		
	21 yıl ve üzeri	11	2,965	0,423		
Öfke Kontrolü	5 yıldan az	89	2,632	0,336	2,125	0,011
	5-10 yıl	81	2,741	0,252		
	11-15 yıl	64	2,112	0,226		
	16-20 yıl	55	2,336	0,425		
	21 yıl ve üzeri	11	2,455	0,632		

Tablo 3'e göre $p>0,05$ anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin kıdemleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4. Öğretmenlerin Depremden Psikolojik Olarak Etkilenmeye Göre Öfke İfade Tarzları

		N	Ort.	ss.	F	p
Sürekli Öfke	Az	25	2,453	0,457	2,633	0,002
	Orta	79	2,632	0,795		
	Çok	104	2,415	0,425		
Öfkeyi içe atma	Az	25	2,472	0,632	2,641	0,004
	Orta	79	2,426	0,452		
	Çok	104	2,631	0,462		
Öfkeyi Dışa Vurma	Az	25	2,541	0,263	2,486	0,003
	Orta	79	2,962	0,742		
	Çok	104	2,842	0,963		
Öfke Kontrolü	Az	25	2,168	0,241	2,463	0,000
	Orta	79	2,475	0,743		
	Çok	104	2,563	0,425		

Tabloya göre $p>0,05$ anlamlılık düzeyinde öğretmenlerin 6 Şubat depreminden psikolojik olarak etkilenme ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Öfke ifade tarzı bireylerin çevrelerince nasıl algılandıklarının ortaya çıkması adına önemlidir. Birey öfkesini nasıl ifade ediyorsa çevresi de bu davranışlarından etkilenmektedir. Özellikle öğretmenlik gibi rol model olarak alınan mesleklerde bireylerin öfke sonrası davranışlarını kontrol edebilmeleri gerekmektedir. Öğretmenlerin öfke ifadelerinde ortaya koyacakları tutumları da öğrenciler tarafından dikkate alınmaktadır. Öğretmenlerin öfke ifade tarzlarında etkili olan faktörlerin incelenmesi eğitim öğretimin hedeflerine ulaşmak açısından önemlidir. Araştırmada öğretmenlerin öfke ifade tarzları cinsiyet ve kıdem değişkenleri ile 6 Şubatta yaşanan deprem felaketinden görülen zarar düzeyine göre incelenmiştir. Öğretmenlerin cinsiyetleri ile sürekli öfken ve öfke kontrolü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Öztürk (2012) araştırmasında öğretmenlerin cinsiyetleri ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılık bulunduğunu belirlemiştir. Kadın ve erkek öğretmenler yaşadıkları öfke duygusuna farklı tepkiler verebilmektedirler. Cinsiyet farklılıklarının getirdiği farklı bakış açıları öğretmenlerin öfkelerini ifade etmeleri sırasında da ortaya çıkabilmektedir. Öğretmenlerin kıdemleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Akmaç (2009) yaptığı araştırmada hizmet süresi ile öfke ifade tarzı arasında anlamlı farklılığın bulunduğunu belirlemiştir. Kıdemi artmış olan bir öğretmenin elde etmiş olduğu iş tecrübesi onun öfkesini kontrol etmesine ve öfkesini ifade ederken daha olumlu bir yaklaşım içerisinde olmasını sağlarken, öğretmenler mesleklerinin kendilerine yüklemiş olduğu sorumluluğun farkında olarak öğrencilerine rol model olarak her kıdem düzeyinde öfke ifade tarzlarında daha bilinçli davranabilmektedirler. Öğretmenlerin 6 Şubat depreminde gördükleri zararın derecesi ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmaktadır. Deprem gibi olağanüstü durumlar, her bireyi olduğu gibi öğretmenleri de olumsuz yönde etkilemiştir. Bu etkilenmenin sonucunda öğretmenler öfke ifade tarzlarında istendik davranışlardan uzaklaşabilmektedirler.

Araştırmanın sonucunda cinsiyet farklılıklarının ve yaşanan büyük travmatik olayların öfke ifade tarzında önemli bir faktörler olduğu görülmüştür. Öğretmenler yaşamış oldukları deprem felaketinden dolayı yaşadıkları kaygı ve korku durumu onların öfke ifade tarzlarına yansımaktadır. Öğretmenlerin öğrencilerine rol model olduklarının bilinci ile öfke duygularını en doğru şekilde yansıtmaları için hizmet içi eğitimlerin daha sık verilmesi, öğrencilerin gelişimi adına yararlı olabilecektir.

Kaynakça

- Akmaz, N. (2009). *Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ankay, A. (1992). *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 192-202.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, (2), 211-220.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Bridewell, W. B. & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: relations to anger-in, anger-out, and anger control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Budak, S. (2002). *Psikoloji sözlüğü*. 2. Baskı, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Campbell, J. L. (2004). *Institutional change and globalization*. Princeton: Princeton University Press.
- Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan insana*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Davila, J. & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 212-221.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590

- Dilekler, İ., Törenli, Z. ve Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke ve terapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59.
- Erdoğan, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erkek, N., Özgür, G. & Babacan Gümüş, A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 9-18.
- Feindler, E. L. (2006). *Anger-related disorders: a practitioner's guide to comparative treatments*. New York: Springer Publishing Company.
- Geçtan, E. (2019). *İnsan olmak*. 17. Baskı, İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Glassman, W. E. & Hadad, M. (2018). *Psikolojide yaklaşımlar*. (H. Kaynak, Çev.) Ankara: Nobel.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karşlı, N. (2011). *Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği)*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1982). *Öfke ve saldırganlık. Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. 2. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik psikolojisi*. 7. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzeyli Yıldırım, Y. ve Fadiloğlu, Ç. (2005). Diyaliz hastalarında progresif gevşeme yöntemlerinin kaygı düzeyi ve yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(1), 33-45.
- Navaro, L. (2003). *Gerçekten beni duyuyor musun "sevdiklerinizi gerçekten duyun, kendinizi daha içtenlikle duyurun"*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nazik, B. (2003). *Çocuk ruh sağlığı*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Pennebaker, J. W. (1991). Inhibition as the Linchpin of Health. J. C. Barefoot, J. M. Siegel, D. Stokols, J. W. Pennebaker, & H. S. Friedman (Dü.) içinde, Hostility, Coping, and Health (s. 140-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Reilly, P. M., Shopshire, M. S., Durazzo, T. C., & Campbell, T. A. (2002). Anger management for substance abuse and mental health clients: Participant workbook. US

Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment.

- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of clinical psychology*, 55(3), 325-337.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. *Journal of personality*, 72(6), 1217-1270.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russel, F. S. & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale. In: Butcher JN, Spielberger CD (ed.), *Advances in Personality Assessment*, vol. 2. (pp. 159-160), Hillsdale, NJ/ABD: Lawrence Erlbaum and Associates.
- Üstün, B. Ve Yavuzarslan F. (1995). Öfkenin gücü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 2(2), 42-46.
- Woolfe, R., Dryden, W., & Strawbridge, S. (2003). *Handbook of counseling psychology*. 4. Baskı, London: Sage Publications.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.