

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM YÖNETİMİ TEFTİŞİ PLANLAMASI VE EKONOMİSİ
ANABİLİM DALI

İLKÖĞRETİM KURUMLARINDA ÇALIŞAN
ÖĞRETMENLERİN ÖFKE NEDENLERİ VE ÖFKE
KONTROL YÖNETİMLERİ
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mukadder BOYDAK ÖZAN

HAZIRLAYAN
Efraim ÖZTÜRK

OCAK-2012

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM YÖNETİMİ TEFTİŞİ
PLANLAMASI VE EKONOMİSİ ANA BİLİM DALI

İLKÖĞRETİM KURUMLARINDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN
ÖFKE NEDENLERİ VE ÖFKE KONTROL YÖNETİMLERİ
(ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mukadder BOYDAK ÖZAN

HAZIRLAYAN
Efraim ÖZTÜRK

Jürimiz, 06/01/2012 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonunda bu yüksek lisans tezini oy birliği ile başarılı saymıştır.

Jüri Üyeleri:

1. Doç. Dr. Mukadder BOYDAK ÖZAN
2. Yrd. Doç. Dr. Nuriye SEMERCİ
3. Yrd. Doç. Dr. Necmi GÖKYER

F. Ü. Eğitim Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../...tarih ve sayılı kararıyla bu tezin kabulü onaylanmıştır.

Doç. Dr. Zafer ÇAKMAK
Eğitim Bilimler Enstitüsü Müdürü

ÖZET**Yüksek Lisans Tezi****İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği)****Efraim ÖZTÜRK****Fırat Üniversitesi****Eğitim Bilimler Enstitüsü****Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı****Elazığ – 2012, Sayfa: XII + 161**

Bu araştırmanın amacı, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin, öfke nedenlerine ilişkin görüşlerini, öfkelerini ifade etme biçimlerini ve öfke yönetimi stratejilerini saptamaktır. Öğretmenlerin öfke nedenleri, ifade biçimleri ve yönetim stratejileri, cinsiyet, kıdem, branş ve mezun olunan okul değişkenlerine göre incelenmiştir. Araştırmanın evrenini Elazığ il merkezinde bulunan 114 ilköğretim okulunda görev yapan 3128 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise araştırma evreninden rastgele seçilen 702 öğretmen yer almıştır.

Öğretmenler üzerinde uygulanacak olan ölçek hazırlanırken öfke ile ilgili literatür taranmış, ilgili kavramlar incelenmiş ve ölçek maddeleri oluşturulmuştur. Ölçek maddeleri oluşturulurken uzman görüşüne başvurulmuştur. Elde edilen veriler SPSS programında çözümlenmiştir.

Verilerin analizinde bağımsız gruplar t testi tekniği, Non-Parametrik Mann Whitney U Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Parametrik Olmayan Kruskal Wallis H testinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda, grup ortalamaları arasında anlamlı bir farkın çıkması durumunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını saptamak amacıyla scheffe ve LSD testi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $P < 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin öfke nedenleri ve ifade biçimlerine ilişkin görüşleri arasında kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Anlamli farklilikin cinsiyet, branş ve mezun olunan okul değişkenlerinde olduğu tespit edilmiştir. Öfkenin yönetilmesi boyutunda ise cinsiyet ve mezun olunan okul değişkenlerine göre görüşler arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, kıdem ve branşın önemli değişkenler oldukları saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre öfkenin eğitimde de sürekli karşımıza çıktığı, öğretmenlerin öfkelerinin farkında oldukları ve öfke yönetimi açısından kıdem ile paralel doğrultuda daha çok strateji geliştirildiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Yönetimi, Öğretmen, Öğrenci, Yönetici

ABSTRACT

Master Thesis

**Control Management and Causes
of Anger in Trainers Who Work in Primary School
(Sample of Elazığ City)**

Efraim ÖZTÜRK

**The University of Firat
The Institute of Education Science
The Department of Management Inspection Planning Economy of Education
Elazığ – 2012, Pages: XII + 161**

The aim of this research is to determine the opinions of the primary school teachers related to their causes of anger, the styles of anger expression and the strategies of anger management. The causes of teachers' anger, their anger expressions styles and anger management strategies were investigated according to the variables of their sex, seniority, branch and type of educational department. The population of the research consists of 3128 teachers who work in 114 primary schools in the city center of Elazığ. Research sample composed of 702 teachers, who were selected with random method in population research.

At the phase of preparing the criterion to be applied on the trials, literature related to anger has been reviewed, related concepts have been examined and criterion items have been constituted. While criterion items were being constituted, experts' opinions have been called upon. When analysing the data, the Statistical Package For Social Sciences (SPSS) was used.

Using, The Independent Group T Test , Non-Parametric Mann Whitney U, One Way Analysis Of Variance and Non-Parametric Kruskal Wallis H Test analyzed the raw data. In the case of a significant difference among group averages, the Scheffe Test and the LSD Test was used to determine the source of the difference. The level of significance was selected as $P < 0.05$.

According to the results of the research, there is no significant difference in the opinions of the teachers related to their causes of anger and expression of anger in terms of Professional experience. It was determined that the significant difference is related to the variables of sex, branch and the school graduated from. In the anger management dimension, it was determined that professional experience and branch are significant variables whereas there is no significant difference between the opinions related to the variables of sex and the school graduated from.

According to the results gathered, it can be said that the anger can permanently be encountered at the education, our teachers are aware of their anger and by the parallel dimension with the experience from the anger management point of view more strategies are developed.

Key Words: Anger, Anger Management, Teacher, Student, Administrator

İÇİNDEKİLER

ÖZET	II
ABSTRACT.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ	X
ÖNSÖZ	XII

BİRİNCİ BÖLÜM**1. GİRİŞ**

1.1. Problem Durumu.....	2
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	5

İKİNCİ BÖLÜM**2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

2.1. Öfke	6
2.2. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar.....	9
2.2.1. Psikanalitik Kuram	10
2.2.2. Davranışçı Yaklaşım.....	10
2.2.3. Bilişsel Yaklaşım	11
2.2.4. Akılcı-Duygusal Yaklaşım	12
2.3. Öfkenin Nedenleri.....	13
2.4. Öfkenin İfade Edilmesi.....	18
2.5. Öfkenin Yönetilmesi.....	20
2.5.1. Öfke Yönetimi Stratejileri	22
2.5.2. Öfkenin Boyutları-Öfke Yönetimi İle İlişkileri	26
2.6. Öfke Sonucu Ortaya Çıkabilecek Durumlar	30
2.6.1. Saldırganlık ve Şiddet.....	30
2.6.2. Depresyon	33

2.6.3. Stres	35
2.7. İlgili Konu Üzerinde Yapılmış Bazı Araştırmalar	37

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Araştırmanın Evreni.....	43
3.3. Örneklem	43
3.4. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi	45
3.5. Veri Toplama Aracının Uygulanması.....	48
3.6. Verilerin Analizi	49

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUMLANMASI

4.1. Araştırma Kapsamında Yer Alan Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	51
4.1.1. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular	51
4.1.2. Öğretmenlerin Kıdemlerine İlişkin Bulgular	52
4.1.3. Öğretmenlerin Branşlarına İlişkin Bulgular	52
4.1.4. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara İlişkin Bulgular	52
4.2. Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar	53
4.2.1. Öğretmenlerin Öfke Nedenlerine, Öfke İfade Şekillerine ve Öfke Yönetim Becerilerine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Yorumlanması	54
4.2.2. Araştırmanın İkinci Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması	60
4.2.2.1. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması.....	60
4.2.2.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	69
4.2.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması	75
4.2.3.1. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	75

4.2.3.2. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	87
4.2.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması	96
4.2.4.1. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	96
4.2.4.2. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	104
4.2.5. Araştırmanın Beşinci Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması ..	109
4.2.5.1. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması.....	109
4.2.5.2. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması	119
4.2.6. Araştırmanın Altıncı Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması ...	126
4.2.6.1. Oluşturulan Kategorilere Göre Öğretmenlerin Öfke Yönetimine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Yorumlanması.....	130
4.2.6.1.1. Öğrenilmiş Yöntemler Kategorisine İlişkin Bulgular.....	130
4.2.6.1.2. İletişim Kategorisine İlişkin Bulgular.....	132
4.2.6.1.3. Teknikler Kategorisine İlişkin Bulgular	133

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÖZET, SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

5.1. Özet.....	135
5.2. Sonuç	138
5.2.1. Araştırma Kapsamında Bulunan Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Sonuçlar	138
5.2.2. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar.....	139
5.2.3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar	140
5.2.4. Öğretmenlerin Açık Uçlu Soruya İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar.....	141
5.3. Tartışma	142

5.4. Araştırmaya Yönelik Öneriler	144
5.4.1. Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Öneriler	144
5.4.2. Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Öneriler	145
KAYNAKLAR	146
EKLER	156
Ek-1 Ölçek	156
Ek 2. Ölçek Uygulama İzni.....	160
ÖZGEÇMİŞ	161

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Elazığ İl Merkezinde Bulunan Okullar ve Ait Oldukları Eğitim Bölgeleri.....	44
Tablo 2. Ölçeğe İlişkin İki Alt Boyutun Faktör Yükleri	47
Tablo 3. Öfke Tutum Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin	48
Tablo 4. Öğretmenlerin Tutum Maddeleriyle İlgili Görüşlerine İlişkin Belirlenen Puan Aralıkları	50
Tablo 5. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	51
Tablo 6. Öğretmenlerin Hizmet Sürelerine Göre Dağılımları	52
Tablo 7. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Dağılımları	52
Tablo 8. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Dağılımları	53
Tablo 9. Öğretmenlerin Öfkeye Yönelik Görüşlerine Ait Sayısal Veriler.....	54
Tablo 10. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları ..	60
Tablo 11. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları.....	65
Tablo 12. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi'ne İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	69
Tablo 13. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	69
Tablo 14. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları	73
Tablo 15. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	75
Tablo 16. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 17. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları	84
Tablo 18. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	87
Tablo 19. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları	88

Tablo 20. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları	94
Tablo 21. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları	95
Tablo 22. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları ..	96
Tablo 23. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları.....	101
Tablo 24. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi'ne İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	103
Tablo 25. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	104
Tablo 26. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	108
Tablo 27. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	109
Tablo 28. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları	116
Tablo 29. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	118
Tablo 30. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları	119
Tablo 31. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları	124
Tablo 32. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	126
Tablo 33. Öğretmenlerin Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Demografik Özellikleri	129

ÖNSÖZ

Öfke, diğer duygular gibi hissedilmesi normal bir duygudur. Öfkenin olumsuz bir duygu olarak görülmesinin sebebi aslında iyi yönetilmemesidir. Öfkenin bastırılması ve kontrolsüz bir biçimde ifade edilmesi olumsuz sonuçlar doğurur. Öfkenin olumsuz sonuçları, ortamda gerginliğe, sözlü saldırıya, hatta fiziksel şiddete kadar gidebilmektedir. Öfkenin sağlıklı bir biçimde ifade edilmesi kişinin rahatlamasına yardımcı olur. Bunun ise tek yolu, yaşanan öfkenin kabul edilmesi, nedenlerinin tespit edilmesi ve dışavurumunun iyi bir biçimde yönetilmesidir.

Bireyin davranışlarında etkili olan duygular iş hayatında da önemli bir yere sahiptir. Eğitim-öğretim ortamında yaşanacak olan öfke duygusu iyi yönetilmediği zaman kurum içindeki tüm öğeleri olumsuz bir biçimde etkiler. Sonuçlarıyla eğitim-öğretim ortamındaki öfkenin olumsuz sonuçlarından arınmanın amaçlandığı bu çalışmada Elazığ il merkezinde görev yapan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfke ifade şekilleri ve öfkelerini yönetme biçimleri araştırılmıştır.

Çalışmamın her aşamasında her türlü desteği, ilgisi ve hoşgörüsüyle yanımda olan değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Mukadder BOYDAK ÖZAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Veri toplamada ve araştırmanın şekillenmesinde yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. M. Nuri GÖMLEKSİZ, Sayın Yrd. Doç. Dr. Nuriye SEMERCİ ve Sayın Yrd. Doç. Dr. İmam Bakır ARABACI'ya, manevi desteklerini esirgemeyen Hilalkent İlköğretim Okulunun tüm personeline teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca değerli görüşleriyle araştırmaya ve sonuçların şekillenmesine katkıda bulunan değerli öğretmenlere teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Son olarak benim bu günlere gelmemde asıl paya sahip olan canım anneme ve babama, neşe kaynağım biricik kardeşime ve manevi desteğini hiç bir zaman esirgemeyen sevgili eşime teşekkürlerimi bir borç bilirim.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Düşünceleri ve eylemleri şekillendirerek günlük hayata yön veren duygular, araştırmacıların üzerinde durduğu önemli konulardan birisidir. Günlük hayatta kişiyi etkileyen endişe, korku, sevinç, üzüntü, karamsarlık, heyecan, umut gibi olumlu ya da olumsuz birçok duygu ile karşılaşılabilir.

Öfke de sevinç, üzüntü, mutluluk, kaygı, nefret, heyecan gibi normal ve doğal bir duygudur. Öfke doğal bir duygu olduğundan dolayı ortaya çıkışı ve yaşanması çoğu zaman engellenemez. İnsanda biriken duygu yoğunluğunun herhangi bir etmen sonucu harekete geçerek dışa vurması olarak nitelendirilebileceğimiz öfke, çoğu zaman dışarıya olumlu ve kontrollü bir şekilde yansıtılmadığı için genelde olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öfke, günlük hayatta hemen hemen her durumda karşımıza çıkan ve hayatımızı etkileyen bir duygudur. Evimizde, dışarıda, iş hayatında, otururken, yürürken, gezerken karşımıza çıkabilen öfke iş hayatındaki boyutuyla belli bir eğitimden geçip önemli meslek gruplarında hizmet veren kişileri etkilediği gibi, bu kişileri yetiştiren ve eğitim-öğretim gibi geleceğimizi belirleyecek önemli bir hizmet kolunda görev yapan öğretmenleri de etkilemektedir. İmamoğlu (2003: 1)'na göre öğretmen, öğretme işinin yanı sıra yaşantıları düzenleme, düzenlenen çevrede örnek olacak şekilde yer alma ve davranış sergileme görevini de taşımaktadır. Bu iki görev öğretmene hem sanatkâr hem de bilim adamı gibi davranma sorumluluğunu verir. Öğretmenin karakteri, davranış biçimleri, duyguları, yetenekleri kısacası tüm olumlu ve olumsuz yönleri sadece kendini etkilemekle kalmayıp, toplumu da olumlu ve olumsuz yönden etkiler.

Öğretmen ve yöneticilerin yukarıda sayılan çok boyutlu, karmaşık rolleri ve görevlerinin olması eğitimcilik mesleğine mükemmeliyetçi anlamlar yüklemektedir. Öğretmen ve yöneticiler bu görev ve rolleri yerine getirmeye çalışırken zaman zaman kendilerini baskı altında hissedebilmekte ve zorlanma hatta engellemeler yaşayabilmektedirler. Bunun sonucunda okulda öfke yaşantısı ile karşılaşabilmektedirler (Demirkasımoğlu, 2007: 13).

Duyguların insanı mimiklerden kaş göz hareketlerine, fiziksel hareketlerden davranışlara kadar birçok yönden etkilediği ve bir takım değişikliklere sebep olduğu

bilinmektedir. Öfkenin kontrol edilemediğinde olumsuz bir duygu haline geleceğini hatırlayacak olursak sonuçlarının da olumsuz olacağını tahmin etmek zor olmayacaktır. Peki, bu olumsuzluğun eğitim sistemine yansımaması için ne yapılmalıdır? Seneca, Descartes, Gandhi gibi büyük filozoflar ve dini liderler öfkenin kontrol altında tutulması gerektiğini belirten pek çok söz söylemişlerdir. Ancak, Freud'un da etkisiyle bu içgüdü'nün gücü göze çarpmaya başlamış ve öfke denetimi sorgulanmaya başlanmıştır (Canbuldu, 2006: 1).

1.1. Problem Durumu

İş yaşamında duygular söz konusu olduğunda, hangi konuların kiminle ve ne zaman paylaşılacağı konusunda seçici davranılması gerekmektedir. Duygular ortaya çıktığında, onlarla başa çıkmak konusunda üç yöntem bulunmaktadır. Bastırma ya da görmezden gelme birinci yöntemdir. Ancak bu durumda birey, er ya da geç patlama yaşamaktadır. İkinci yöntem, olaylara çözüm aramak değil, duygulardan zevk almayı öğrenmek ve onlara sıkı sarılmayı tercih etmektir. Son yöntem ise, bireyin duygularıyla cesurca yüzleşmesi, onları kabul etmesi ve gerekiyorsa bir eylem tarzı üzerinde karar vermektir (Demirkasımoğlu, 2007: 15).

Öfke de diğer duygular gibi normal, sıradan bir duygudur ve diğer duygular gibi kontrollü ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmelidir. Bazı insanlar öfke nedenlerini saptayarak öfkelerini kontrol etmekle uğraşmak yerine öfkelerini bastırmaktadırlar. Unutulmamalıdır ki öfkenin bastırılması demek öfkenin yok olması demek değil, aksine adeta kaynamakta olan bir yemeğin altının normal bir şekilde değil de üflenerek söndürülmesidir. Bu durumda söndü zannedilen ateş, ufak bir kıvılcımla ani bir patlamaya sebep olabilir. Öfke de aynen böyledir. Öfke anında vücudumuzun olumsuz bir şekilde reaksiyon göstermesi ne kadar zararlı ise bastırılarak içerde hapsedilmesi de o kadar zararlıdır. Kaplan (2007: 15)'a göre öfkenin sağlıklı şekilde ifade edilmesi insan için yararlıdır. Birçok kaynakta öfkenin bastırıldığında baş ağrısı, hipertansiyon, yüksek kan basıncı, depresyon, duygusal bozukluklar, gastroentinal bozukluklar, cilt hastalıkları, sinir sisteminde bozulma ve hatta intihar girişimi gibi pek çok sağlık problemine neden olacağı belirtilmektedir.

Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir. Bu nedenle yıkıcı

öfkenin kontrol edilmesi gereklidir (Soykan, 2003: 22). Olumsuz sonuç doğuran öfkenin sadece kontrol edilemeyen öfkeler oldukları unutulmamalıdır.

Öfke yönetimini öğrenme, gelişimsel bir beceridir. Yetişkinler, ergenler ve çocuklar üzerinde öfke yönetimini kazandırmaya yönelik pek çok çalışma yapılmıştır ve bunun sonucunda öfke yönetiminin öğrenilebilir olduğu anlaşılmıştır. Öfke yönetimi üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, öfke kontrolsüzlüğünün pek çok nedene dayandırıldığı ve bu bakış açılarına yönelik olarak farklı müdahale yaklaşımları kullanıldığı görülmektedir (Kaplan, 2007: 16). Günlük hayatımızda sıkça hissettiğimiz, oluşması sonucunda bizi, dolayısıyla insanlarla olan ilişkilerimizi, işimizi, yaşamımızı olumsuz yönde etkileyen öfkenin eğitim alanındaki kontrolsüzlüğünden kaynaklanan olumsuz etkilerden soyutlanmak için araştırma konusu olarak eğitimde öfkenin yönetimi seçilmiştir. Bu çerçevede öğretmenlerin öfke kaynakları, öfkelerini ifade edişleri ve öfkelerine hâkim olabilmeye yolları belirlenmeye çalışılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ile ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfkelerini ifade etme biçimleri ve öfke kontrol yönetimleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu bağlamda ortaya çıkan araştırma soruları şunlardır:

- 1) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfkelerini ifade şekilleri ve öfke yönetim becerilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
- 2) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 3) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin kıdem değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 4) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin branş değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 5) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 6) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşleri hangi kavramsal kategoriler etrafında toplanabilir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bilindiği gibi öğretmenlik zor ama kutsal bir vazifedir. Öğretmenlik sadece ders kitabındaki bilgileri aktarmak değil; aynı zamanda hayatı, zorlukları, sorumlulukları, dünyayı, kültürü ve aklımıza gelebilecek birçok benzer terimi öğretmektir. Bu bağlamda geleceğe yön veren öğretmenlik mesleğinin yorucu olması da kaçınılmazdır. Yorgunluk, sıkıntı, stres sonucu insan doğasının gereği olarak ortaya çıkan öfke duygusu, önüne geçilmediği zaman insanın bilişsel, duyuşsal ve psikomotor sağlığına ciddi bir şekilde zarar verdiği görülmektedir. Bu zararın neticesinde insan ilişkileri, iş verimi, yaşam zevki gibi kavramlar olumsuz yönde etkilenmektedir. Öfke sonucu bu olumsuzluğun eğitime de yansımaması düşünülemez.

Öğretmenlerin yaşadığı öfke duygusunun olumsuz etkilerinden kurtulmak için öfkeyi iyi bir şekilde yönetmek gerekmektedir. Öfkenin yönetilmesi sadece öfkenin oluşmadan önlenmesi demek değildir. Bazen oluşacak olan öfkenin önüne geçemeyebiliriz. Ya da öfke duygusunu oluşturan durumdan, ortamdaki soyutlanamayabiliriz. Bu durumda ise oluşacak olan öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yıkıcı olmadan yapıcı bir tutumla ifade edilmesi gerekir. Bu aşamada da öfke yönetimi kavramı devreye girmektedir. Karip (1999: 38)'e göre öfke yönetim stratejileri kişinin yapısına, olayın ve durumun şekline göre değişiklik arz edeceği için geliştirilmiş ve uygulanabilir olan bir çok öfke yönetim stratejisi bulunmaktadır. Önemli olan husus kişinin kendine en uygun olan stratejiyi seçerek uygulamasıdır. Yapılan literatür taraması sonucu oluşturulan çeşitli stratejiler öğretmenlerin değerlendirmesine sunulmuştur. Elde edilen bulgularla; yararlı ve etkili bir şekilde kullanılacak yönetim stratejilerinin belirlenmesi ve öfkeden soyutlanmış, yapıcı ve sağlıklı ifadenin geliştiği bir eğitim-öğretim ortamı amaçlanmıştır.

1.4. Sayıtlar

Öğretmenlerin ölçekteki maddelere verdikleri cevaplar onların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2010–2011 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.

2. Elazığ il merkezinde bulunan tesadüfi olarak seçilmiş ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenler ile sınırlıdır.

3.Araştırma MEB'e bağlı resmi ilköğretim okullarıyla sınırlı tutulmuş, özel ilköğretim okulları çalışmaya dahil edilmemiştir.

1.6. Tanımlar

Öfke: Öfke, tehlikeler karşısında harekete geçirici, sağlıklı boşaltıldığı sürece faydalı, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur (Tezcan, 2011)

Öfke Yönetimi: Öğretmen ve yöneticilerin öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik canlanmayı azaltmak için uygun yöntem ve stratejileri kullanmasıdır (Demirkasımoğlu, 2007: 8)

Öğretmen: 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 43. maddesinde yer alan tanım (2011)'a göre öğretmenlik, Devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleğidir. Kahyaoğlu ve Yangın (2007: 74)'ın aktarımlarına göre Öğretmenin görevi, çeşitli öğretim yöntem ve tekniklerinden yararlanarak öğrenme yaşantıları düzenlemek ve istendik davranışların öğrenci tarafından kazanılıp kazanılmadığını değerlendirmektir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öfke

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Çeçen (2002: 101)' e göre duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Koçak (2008:29) 'ın aktarımlarına göre Çeçen, duygunun bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük ettiğini belirtir. Duygular, bireylerin günlük yaşantısında nasıl hareket edecekleri, ne yönde karar verecekleri, kişisel alan sınırlarını ne çerçevede çizecekleri ve diğerleriyle hangi düzeyde iletişimde bulunacakları konusunda önemli bir belirleyici niteliğindedir. Kısacası duygu; durumlar, olaylar ve kişinin yaşantıları sonucu ortaya çıkan hisler, bu hislere özgü düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir takım hareketlerdir denilebilir. Günlük hayatta sıkça yaşadığımız mutluluk, heyecan, korku, üzüntü, sevinç, endişe vb. duygulardan biri de öfkedir. Öfke yaşanması sıradan olan ve günlük hayatımızda sıkça yaşadığımız en temel duygulardan birisidir.

Öfke kavramı sözlüklerde ve ansiklopedilerde herhangi bir sebeple kızan, hiddetlenen bir kimsede uyanan şiddetli bir duygu” (Meydan Larousse, 1974: 15), bir başka tanımda ise “engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ve gazap” (TDK Sözlüğü, 2011) şeklinde tanımlanmıştır. Budak (2000)'ın aktarımlarına göre ise psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” olarak tanımlanmaktadır.

Öfke kavramıyla ilgili birçok tanım ve bilgi yer almaktadır. Bunlardan birinde Demirkasımoğlu (2007: 9)'nun aktarmalarına göre Berkowitz (1994) öfkeyi, bireyin engellenmesi sonucunda sözel ya da davranışsal olarak saldırgan olma eğilimi olarak açıklamıştır. Albayrak ve Kutlu (2009: 58) ise öfkeyi, insanın doğuştan getirdiği ve

yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, Berkowitz'in aksine saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır. Soysal, Can ve Kılıç (2009: 62) da öfkeye Albayrak ve Kutlu'nun tanımına benzer bir tanım getirmiştir. Soysal ve diğerlerine göre günlük hayatımızda önemli bir yere sahip olan öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öfke, hafif bir tepkiden hiddete varan farklı yoğunluklarda yaşanabilmektedir. Bir başka tanımda ise Köknel (1986: 108) öfkeyi, "hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulardan ve coşku durumlarından birisi" şeklinde tanımlamaktadır. Buraya kadar "öfke nedir" sorusu sorulurken aynı konuya Soykan, "öfke ne değildir" sorusu ile yaklaşmaktadır. Soykan (2003: 21) öfkeyi maddeler halinde şöyle tanımlamıştır:

- Bir problem çözme aracı değildir.
- Bir oç alma veya intikam yolu değildir.
- Başkalarını suçlama biçimi değildir.
- Şiddet göstermeye ya da suç işlemek için neden değildir.
- Başkalarını kontrol etme yolu değildir.
- Bir haklı olma yolu değildir.

Öfkeyi daha genel bir bakış açısıyla şöyle tanımlanabilir: Öfke, bireyin doğuştan getirdiği engellenme, saldırıya uğrama, yoksun bırakılma, küçümsenme ve dışlanma gibi sebeplerden ortaya çıkan istenmeyen sonuçlara, doyurulmamış isteklere ve hoş olmayan durumlara karşı verilen, diğer duygular gibi çok doğal, sıradan ve insani bir duygusal tepkidir.

Genellikle tüm insanların tattığı, günlük hayatta birçok kez yaşadığımız öfke duygusunun bir takım özellikleri vardır. "Deffenbacher ve Stark (1992), öfke duygusunun özelliklerini sıralarken, öfkenin planlanan bir eylem sonucu ortaya çıkan bir duygu değil, içsel bir duygu olduğunu; öfkeyi göstermenin zor olmadığını, bin bir yüzü olduğunu ve herkesin öfkelendiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, öfke tepkisine neden olan duygunun kişiyi, daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda

tutmasına rağmen, aynı zamanda da daha incinebilir kıldığını vurgulamışlardır. Deffenbacher ve Stark (1992), öfkelenildiğinde gösterilen tepkilerin, yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlar olduğunu, bu nedenle de yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışların daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebileceğini belirtmişlerdir” (Eşiyok ve dg, 2007: 232). Kaplan (2007: 21)’in aktarımlarına göre Berkowitz (1993: 134), öfkenin belirli bir hedefi olmayabileceğini belirtir. Ona göre, öfkeli duygular, istem dışı motor tepkiler, yüz değişiklikleri, tatsız olan olay yaşandığı esnadaki düşünceler ve hatırlananlar gibi içsel psikolojik tepkilerin ürünü olan tatsız bir olaydan kaynaklanır. Öfke, bu girdilerin birleşiminin deneyimlenmesi olarak düşünülür. Öfke bazen kısa süreli, orta yoğunlukta ve hatta bu düzeyde iken yararlı olabildiği gibi; bazen de sürekli, şiddetli ve yıkıcı olabilmektedir. Öfkenin özellikleri kısa bir şekilde özetlenecek olursa öfke, plansız bir şekilde ortaya çıkan, günlük hayatta çoğu kez tattığımız ve hemen hemen her insanın değişik tepkilerle ifade ettikleri bir duygudur denilebilir. Öfke, bazen doğru, güzel ve kabul edilebilir bir şekilde yeteri kadar abartılmadan ifade edilerek olumlu sonuçlar (rahatlama, sıkıntıdan kurtulma, kendini sağlıklı bir şekilde ifade edebilme) ortaya çıkarabilirken; bazen de yanlış, kontrolsüz ve kaba bir şekilde çok sık ve sürekli ifade edilerek bir takım olumsuz sonuçlar (şiddet, nefret, stres) da doğurabilir.

“Törestad (1990) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını; çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıktığını, Biaggio (1989) ise öfkenin, kişiyi, rahatsız edici bu uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelik güçlü bir duygu olduğunu belirtmektedir” (akt. Kesen ve dg, 2007: 354).

Öfkeyle oluşan bir takım fizyolojik belirtiler de bulunmaktadır. Balkaya ve Şahin (2003: 193)’in aktarımlarına göre “öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk), vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Tavris 1989)”.

Herkesin yaşadığı öfke sonucu gösterdiği tepkiler ve öfkenin dışavurumu her zaman aynı olmamaktadır. Duran ve Eldeleklioğlu (2005: 269)’nun aktarımlarına göre “Spielberg (1983)’e göre öfke ifade tarzları bireylere göre farklılaşmaktadır. Bu ifade

tarzları öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilen öfke değişkenlerince ölçülmektedir. Öfke içte, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell ve Change, 1997; Spielberger, 1983). Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark etmektedir. Bazen bu duygu öylesine bastırılır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Kızgınlık yaşanan kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu durumda öfke başka kişilere yöneltilir. Öfkesini sürekli bastıran insanların yanı sıra, öfkesini dışa vuran, sürekli diğerlerini iğneleyerek boşaltan veya saldırganca davranarak diğer insanlara zarar veren bireyler de vardır (Geçtan, 1999)”. Öfke bastırıldığı zaman olumsuz etkileri daha sonra ve daha beklenmedik bir şekilde ortaya çıkarken, öfkenin anında dışavurumunda ise olumsuz etkilerle anında karşılaşılmaktadır. Normal ve insani bir duygu olarak ele alınan öfkenin her zaman kesinlikle olumsuz bir sonuç doğurması beklenemez. Öfkenin günlük yaşamımızı, ilişkilerimizi, yaşantılarımızı olumsuz yönden etkilememesi için öfkenin nedenlerinin saptanarak, sağlıklı ve normal bir şekilde dışa vurularak çözüme ulaştırılması yani kısaca öfkenin kontrollü bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir.

Soysal ve dg. (2009: 62)'nin aktarımlarına göre öfke duygusuna Spielberger "süreklilik" ve "durumsallık" kavramsal ayırımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke; kişinin amaca yönelik davranışının engellenmesine ya da kendisini haksızlığa uğramış hissetmesine bağlı olarak değişen şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi subjektif duyumsamalar karşısında yaşadığı duygu durumudur. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer,1994).

2.2. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke, sıradan ve basit oluşuyla günlük yaşamımızın bir parçası olan duygularımız içinde yer almaktadır. Öfke de diğer duygular gibi psikolojinin araştırmaları içine giren önemli bir duygudur. Bu bölümde çeşitli psikolojik kuramsal yaklaşımlardan psikanalitik kuramın, davranışçı yaklaşımın, bilişsel yaklaşımın ve akılcı-duygusal yaklaşımın öfkeyi nasıl tanımladıklarına değinilecektir. Bir çok kaynakta bilişsel-davranışçı yaklaşım çatısı altında birlikte incelenen davranışçı

yaklaşım, bilişsel yaklaşım ve akılcı duygusal yaklaşım ayrı ayrı incelenmeye çalışılmıştır.

2.2.1. Psikanalitik Kuram

Gençtan (1990)'a göre Psikanalitik kuramın kurucusu Freud, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak tanımlarken, saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Sigmund Freud'a göre insanın doğuştan getirdiği ve kontrol altında olmayan saldırganlık dürtüsü ifade edilmediği takdirde insanın içinde kalan bir enerjiye dönüşmektedir. Psikoanalitik yaklaşıma göre insan, ölüm-yaşam, mutluluk-üzüntü, başarı-başarısızlık, sevgi-nefret gibi bir takım zıt içgüdüler içinde gidip gelir. Organizmanın dengesini bozan bazı durumlarda gereksinimler ortaya çıkar ve bu gereksinimleri gidermek için insan çeşitli davranışlarda bulunabilir. Bu gereksinimler kontrollü bir şekilde davranışlara dönüştürülmeli ve giderilmelidir. Gereksinimin bastırıldığı zaman içerde biriken bir enerji haline dönüşeceğini savunan Freud, bu enerjinin mutlaka boşaltılması gerektiğini, aksi takdirde olumsuz sonuçlar doğuracağını savunmuştur. "Tsai'nin (2000) bildirdiğine göre, öfkenin ifade edilmeyerek bastırılması enerjinin içte tutulması içsel baskıyı yükseltirken, birey onu kontrolde tutmak için yoğun bir enerji harcar. Öfkenin bastırılması, birey için tehlikeli ve sağlıksız bir durum ortaya çıkarır. Psikanalitik kurama göre, öfkenin sürekli bastırılması psikolojik ve fizyolojik sağlığın bozulmasına yol açar. Psikanalitik yaklaşım öfkeyi, önemli ve ifade edilmesi gereken bir duygu olarak görür" (akt. Özmen, 2006: 45-46).

2.2.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir (Çelik, 2005: 37). Yine Çelik'in aktarımlarına göre "korku ve sevgi gibi, öfke duygusu da koşullanmamış refleks tepkisidir. Duygusal sorunlar insandaki bu üç temel duygu ile ilgili olarak yaşamın erken yıllarında koşullanmış ve aktarılmış tepkilerden oluşur (Nelson ve Jones,1995)". "Thompsan ve Rudolph (2000) ise Davranışçı yaklaşıma göre, insanların daha önce öğrenilmiş davranışlar aracılığıyla benzer durumlarda, benzer davranışlar gösterdiklerini savunurlar. Onlara göre kişiler çevresel etkileşimlerden kaynaklanan ve birbirini takip eden sürekli uyaran davranışlar dizisi geliştirirler. Davranışçılara göre bu modeller, örnekler sürekli değildir; fakat zamanla yeni öğrenilen tecrübelerle değişebilirler. Yani bu davranışlar çevrenin

etkisiyle değişken olurlar” (akt. Akdeniz, 2007: 22). Koçak (2008)’in aktarımlarıyla “davranışçılara göre öfkeye ve saldırganlığa verilen tepkiler, aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir. Özellikle insanlar engellenmeye karşı saldırgan davranmayı çevreden öğrenirler, çünkü daha önce çevre tarafından bu etkileşimler körüklenmiştir (Adams, 1973)”. Davranışçı yaklaşıma göre öfke de diğer duygular gibi vardır, fakat duygularımıza daha çok öğrenilmiş davranışlar etki eder. Davranışların şekillenmesi, değişmesi ve oluşmasında ise çevrenin rolü bir hayli fazladır. Örneğin insan öfke ile saldırganlığı daha önce aynı türden bir olaya gösterdiği saldırganlık sonucu, yani öğrenilmiş bir davranış sonucu gösterir.

2.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel modele göre öfke; büyük ölçüde fiziksel, duygusal, mesleki ve kişilerarası ilişkilerdeki iyi oluş (well-being) durumuna bağlı olarak, bireylerin yaşamlarında çok önemli bir yere sahiptir. Çünkü öfke, fiziksel sağlık ve hastalık süreçlerinin çeşitliliğini, çocuğa kötü davranmayı, zarar görmüş evlilik, iş ve aile ilişkilerini, yıkıcı özellikteki eylemleri ve sözel ya da fiziksel bir saldırıyı içerir. (Erözkan, 2006; Akmaz, 2009). Bilişsel yaklaşımın önemli kuramcılarında biri olan Beck’e (1979) göre öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey, uyarıcı değildir. Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey, bireyin bu uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya verdiği anlamdır (akt. Özmen, 2006: 48). “Beck, bireylerde öfkeye neden olabilecek durumların doğrudan ya da dolaylı etkileriyle öfkeyi ortaya çıkarttığını savunmaktadır” (Şahin, 1997: 81). Beck (1979)’e göre öfkenin ortaya çıkmasında doğrudan rol oynayan etmenler, bireyin hoş olmayan yaşantılarla karşılaşmasıyla ortaya çıkan güvenliği ve gereksinimleri örtük bir biçimde tehdit eden doğrudan uyarıcılar olarak tanımlanabilir. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunabilecek durumlara örnek olarak bir kişinin fiziksel bir saldırıya uğraması, bireyin sevgilisi tarafından reddedilmesi ve bilet kuyruğunda bekleyen birinin biletini arkadaki kişinin itmesi sonucu alamaması verilebilir. Öfkenin ortaya çıkmasında dolaylı rol oynayan etmenler ise bireye dışardan yönlendirilen davranışların birey tarafından yanlış anlamlandırılması sonucu bireyin bu davranışları benliğine karşı bir tehdit olarak algılamasını ve öfkenin ortaya çıkmasını içermektedir. Öfkeyi ortaya çıkaran dolaylı etmenlere, kişinin kız arkadaşının bir erkekle keyifli bir biçimde sohbet etmesinin bireyin benliğine bir saldırı olarak algılanması, iş arkadaşının başarılarını dinleyen

kişilerde oluşan duyguların bireyde öfkeye dönüşmesi şeklinde örnekler verilebilir (Akt. Özmen, 2006 : 51-52).

Genel olarak bilişsel yaklaşıma göre öfke, direk uyarıcı sonucu ortaya çıkmaz. Öfke bireyin uyarıcıya yüklediği anlam sonucu ortaya çıkar. Her kişinin aynı uyarıcıya aynı anlamı yüklediği düşünülmemeyeceği için uyarıcının kişi üzerindeki anlamının da değişmeyeceği söylenemez. Bu ise kişide uyanan duyguları kontrol altında tutmak, o duyguları yönetmek anlamına gelmektedir. Bu nedenle bilişsel yaklaşımın öfke kontrolü ve yönetimindeki rolü büyüktür.

2.2.4. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

“Bernard (1984)’e göre akılcı-duygusal teori, bilişsel yönün çok önemli görünmesine rağmen daha fazla davranışçı yönde odaklanma eğilimi olan bilişsel-davranışçı teorinin spesifik bir şeklidir. Akılcı- Duygusal Yaklaşım, özellikle öfke gelişimine yönelir ve öfkeli duyguların bilişsel bir şekilde oluşmasından sonra, fizyolojik olan bu duyguyu dikkate alır” (Kaplan, 2007: 14). Duyguların akılcılığının açık ve net bir açıklamasını yapmak mümkündür. Duygular esas duruma uygun olmasa, ya da mantıksız olsa bile, bu uygunsuzluğun nedeni bireyin durum hakkında yanlış ya da mantık dışı inanışlara sahip olmasıdır. Böylece olay tersine çevrilir; mantıksızlıkla suçlanması gereken ise duygu değil düşüncedir. Bu görüşe göre herhangi bir durumda öfkelenmenin nedeni, aslında o olayla ilgili sahip olunan düşüncelerdir (Aydınoglu Avcı, 2009: 12). Duran ve Eldeleklioğlu (2005: 269) da Aydınoglu gibi öfkenin inançla olan ilişkisine dikkat çekerek öfkenin bilişsel boyutunun öfkenin nasıl yorumlandığıyla ilgili olduğuna değinmiştir. Duran ve Eldeleklioğlu’na göre, Bilişsel yaklaşımın akılcı-duygusal boyutunda öfke, bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantık dışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez, kişi kendi kendine inançları doğrultusunda öfkelenmektedir.

Akılcı-Duygusal yaklaşımın fikir babası olan Albert ELLİS kuramını, ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. Duygusal rahatsızlıklar irrasyonel düşünce kalıplarından dolaydır. İrrasyonel kalıplar –meli, -malı, zorunluluklar ve yapılması gerekenler kapsamında irdelenir. Yani aleksitimi (duygulara karşı sağır olmak (Şahin, 1992)) gibi duygusal dünyamızdaki yaşadığımız sorunların kökeninde akılcı olmayan düşüncelerden oluşan kalıp yargılar vardır (Atasayar, 2011: 32). ABC modeline göre A,

sonucu ortaya çıkararak ve başlatan olayı; C ise duygusal ve davranışsal sonucu temsil etmektedir. A'nın C üzerindeki etkisi göz ardı edilemez fakat tamamen etkisi olamaz. Burada A ve C arasındaki bağlantıyı B kurmaktadır. B ise inancı temsil etmektedir. Kişilerin yaşanan olaylar üzerindeki öfkeli davranışlarını tetikleyen neden kişinin olay ya da durum hakkındaki mantıksız inançlarından ibarettir.

Akılcı-Duygusal yaklaşıma göre öfkeye genel bir açıdan bakacak olursak öfke, olaylar sonucu değil kişilerin bu olaylara inançları doğrultusunda yükledikleri değerlerle oluşur. Yaşanan olaylar sonucunda kendimizde var olan akılcı olmayan ve mantık dışı bir takım inançlar doğrultusunda öfke duygusu sürekli yeniden oluşmaktadır. Örneğin iş servisini beklerken servisin gecikmesi sonucu öfkelenen bir kişi servisin tekerinin patlaması sonucu geciktiğini öğrendiğinde nasıl öfkelenmeyecekse, yeni bir konu öğreteceği zaman sınıfa gelmeyen öğrencisine öfkelenen öğretmenin de öğrencisinin okula gelemeyecek kadar hasta olduğunu duyduğunda öfkelenmesine pişman olacaktır. Kısacası Davranışsal yaklaşıma göre öfke, bir takım mantık dışı inançlar sonucunda ortaya çıkar. Ellis (1962)'e göre hayal kırıklığına ya da başka olumsuz bir duruma neden olan olayın akılcı (mantıklı) olduğu doğrulanırsa öfkenin ortaya çıkmayacağını söylemek mümkün olur (Akt. Özmen, 2006: 51).

2.3. Öfkenin Nedenleri

Canbuldu (2006: 22)'nin aktarımlarına göre “bireyin yaşadığı öfkenin çeşitli fizyolojik, sözel, davranışsal ortaya çıkış biçimleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında, tek bir neden bulunmadığı görülmektedir. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir (Averill, 1983)”.

“Köknel (1986)'e göre engellenme istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir. Cüceloğlu (1991)'na göre ise, engellenme bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlenmesi zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. Stearns (1972:12)'in aktarımlarına göre Anastasia ve diğerleri yaptıkları bir araştırmada, öfke tepkisine neden olan durumların başında engellenmiş plan (% 52) olduğunu bulmuşlardır. Bunu % 20.9 ile aşağılık duygusu ve prestij kaybı, % 12.7 ile ailede karşılaşılan güçlükler izlemiştir” (Demirçiler Mutlu, 2006: 18)..

Demirkasımoğlu (2007: 19-20)'nun aktarımlarına göre de öfke yaratan nedenler arasında bireyin kendisine başkaları tarafından saygısızca ya da aşağılayıcı davranıldığını hissetmek, gündelik yaşamda bireyin istekleri ve fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlik ve başkalarının istekleri doğrultusunda davranmaya zorlanması gibi nedenler yer almaktadır (Izard, 1977, 329). Sözü edilen engeller ilk etapta göze çarpmıyor ya da gizli ise öfke duygusu bireyde hemen ortaya çıkmamaktadır. İzard (1977:330)'a göre karşılaşılan engeller, bireyin şiddetle arzuladığı amacına ulaşmayı ya da kendisini ifade etmesini engelliyorsa öfkenin hemen oluşması güçlü bir ihtimaldir. Düşük seviyede öfke bireyin sağlığına zarar verme ve öfke patlaması riski pahasına uzun bir süre bastırılabilir.

Engelleme, bireyin yapmak istediklerinin, hedeflerinin ve amaçlarının önüne set çekilmesi demek olduğundan dolayı her yaş için aynı türden bir hareketin engelleme olmadığı söylenebilir. Kişilerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaş ile birlikte değişim halinde olan bir durumdur. Örneğin küçük çocuklarda başkasının oyuncağıyla oynanmasına izin verilememesi ya da basit birkaç sınırlama öfke kaynağı olabilirken, daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde, sosyal engellemeler, sosyal ihtiyaçların karşısına geçilmesi veya sosyal yaşama engel olan etmenler birer öfke kaynağı olabilir. Araştırmamızın konusunu oluşturan öğretmenlerde ise engelleme, eğitim- ğretim için hedeflenen amaçlara ulaşma yolunda karşılaşılan gerek idare tarafından, gerek sosyo-ekonomik şartlar yüzünden gerek halk tarafından gerekse iş arkadaşları tarafından yöneltilen tüm kısıtlamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Engellemenin olduğu yerde gerilen sınırlar nedeniyle oluşan öfke eğitim-ğretim ortamında da çarkların dönüşünü etkilemektedir.

Öfkenin bir diğer önemli özelliği ise başkalarında görülmek istenmemesidir. Bu durumda öfke yine engelleme yoluyla karşımıza çıkmaktadır. Birey, karşısındaki kişinin kendisine öfkelendiğinde, kendini baskı altında hisseder ve dolayısıyla kendisinde de öfke duygusu açığa çıkar. Çoğu zaman karşımızdaki kişinin fkelenmemesini isteriz. Bunun için de sürekli karşımızdaki insanın öfkesini bastırmaya gayret gösteririz. Fakat unutulmamalıdır bastırılan duygular kaybolmaz ve daha kötü sonuçlarla ortaya çıkabilir. Öfke, geçici olarak ifade bulması ve boşaltılması gerek bir duygudur.

zmen (2006:50)'in aktarımlarına göre Gazda (1995) fkeye neden olan etmenleri dört başlık altında toplanmaktadır:

1. Kayıplar: Bireyin yaşamında önemli olan ve sevilen birinin ölümü, fiziksel bozukluklardan dolayı ortaya çıkan kayıplar, bireyin işini kaybetmesi gibi kayıp durumları bireyde, acı, üzüntü ve yas duygularının yaşanmasına yol açar. Bir kayıp durumu karşısında bireylerde genellikle öfke duygusu ortaya çıkabilir.

2. Tehditler-Korkular: Bireyin etkisinde kaldığı yasadışı olaylar, saldırıya uğrama, savaş ya da uzun süre işsiz kalma gibi durumlardan kaynaklanan kaygı, korku ve güvensizlik duygularının bir sonucu olarak öfke duygusu yaşanabilir.

3. Engellenme: Bireyin gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularının sonucu olarak öfke duygusu ortaya çıkar.

4. Reddedilme: Öfke, bireyin başka biri tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı incinme, çöküntü ve değersizlik ve hayal kırıklığı duygularının sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Yine Özmen (2006:51)'in aktarımlarına göre Beck (1979) ise bireylerde öfkeye neden olabilecek durumların doğrudan ya da dolaylı etkileriyle öfkeyi ortaya çıkarttığını savunmuştur.

1. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunan etmenler: Bireyin hoş olmayan yaşantılarla yüzleşmesi ve bu yaşantılarda rol alan asıl uyarıcının, bireyde hoş olmayan bir yaşantıya yol açması, öfkenin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Bu asıl uyarıcı ise bir fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksun bırakma ya da bir karsı koyma olabilir. Bu durum bireyde öfke yaşanmasına neden olur. Çünkü bu uyarıcılar bireyin güvenliğini ve gereksinimlerini örtük bir biçimde tehdit eder, birey tarafından doğrudan, kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehlike olarak algılanır. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunan bir diğer grup durum ise, bireyin kendi haklarına doğrudan saldırı olarak yorumladığı komutlar ve sınırlamalardır. Otorite durumunda olan kişi tarafından yapılan bir sınırlama ya da yasaklanmış bir etkinlik, yasaklamadan etkilenen bireyde öfke yaratabilir. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunabilecek durumlara örnek olarak; bir genç yetişkinin herhangi bir fiziksel saldırıya uğraması, bir öğrencinin öğretmeni tarafından derste birkaç arkadaşıyla beraber ıslık çaldığı için azarlanması, bilet için sırada bekleyen bir tiyatro severin bileti almasına arkasından iterek engel olunması, bireyin sevgilisi tarafından reddedilmesi, istemediği halde bir çocuğun oyuncaklarını kardeşiyle paylaşarak birlikte oynamasının

istenmesi, yeni bir politika üretmeye çalışan bir grup üyesinin diğer bir üye tarafından engellenmesi vb. verilebilir.

2. Öfkenin ortaya çıkmasına dolaylı yoldan etkide bulunan etmenler: Bu dolaylı etmenler ise, bireyin kendisinden kaynaklanan ya da diğerleri tarafından yöneltilen uyarıcıların karşılıklı etkileşimini içermektedir. Özellikle bireye başkaları tarafından yöneltilen birçok davranış vardır ki bunlar ilk bakışta doğrudan bir saldırı olarak algılanmazlar. Bireye yöneltilen bu davranışların her birinin anlamlandırılması, bireyin bu durumları kendisine bir saldırı olarak algılayıp algılamamasına bağlıdır. Başkaları tarafından kendisine yöneltilen bu davranışların sonucunda, kendi benlik değerinin düştüğünü algılaması da öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerden biri olarak görülür. Beck' in (1979) söz ettiği bu dolaylı etki durumlarına örnek olarak; bireyin düzenlediği bir partiye davet ettiği misafirin, kendisine karşı dolaylı yollarla bilgiçlik taslaması sonucu kendisini incinmiş hissetmesi, bir arkadaşlarının işindeki başarılarıyla ilgili anlattığı başarı öykülerinin dinleyenlerde uyandırdığı duyguların öfkeye dönüşmesi, kız arkadaşının başka bir erkekle neşeli bir biçimde sohbet ettiğini gören bir gencin hissettiklerinin öfkeye dönüşmesi, güzel hazırlanmış bir kahvaltı beklerken, eşinin hazırlamaması nedeniyle kahvaltı yapamayan bireyin eşine kırılması sonucunda öfke yasaması, verilebilir.

Öfkenin en önemli sebeplerinden biride strestir. Stresin beraberinde getirmiş olduğu çeşitli belirtiler bulunmaktadır. Bu belirtileri eğitim- öğretim boyutunda ele alan Kıral ve dg. (2008: 3), eğitim-öğretim kurumlarının başlarında bulunan yöneticilerde stresin genellikle “Fizyolojik ve Psikolojik” olarak bazı belirtiler gösterdiklerini belirtmişlerdir. Onlara göre strese maruz kalan okul yöneticilerinin fizyolojisinde ve psikolojisinde çeşitli değişimler olmaktadır. Bunlar; tansiyon yükselmesi, iştahsızlık, aşırı yeme, terleme, uykusuzluk, okuldan uzaklaşma isteği (rapor, izin vb.), iş performansının etkilenmesi, öğrenci davranışlarından çabuk rahatsız olma, öfkesini çevresine hissettirme vb. şekildedir.

Özmen (2006)'e göre öfkenin nedenleri, içsel ve dışsal nedenler olmak üzere iki başlık altında incelenebilir. Bir dış uyarıcı tarafından bireyin amacına ve hedefine ulaşmasının engellenmesi, bir çalışma yaparken aniden bilgisayarın kapanması, yoğun trafik yüzünden programa yetişememe; herhangi bir dış etmen tarafından kişiye yapılan fiziksel saldırı, haksızlığa uğrama, taciz edilme gibi öfke nedenleri, öfkenin dışsal

nedenlerine örnek verilebilir. Öfke oluşturan içsel nedenlerin kaynağında ise bazı temel duygular yatmaktadır. Bireyde kıskançlık, merak, küçümsenme, itilme, hayal kırıklığı, haksızlık gibi duyguların oluşması ve bu duyguların dayanılamayacak seviyeye ulaşmasıyla birlikte bireyde öfke duygusu oluşabilmektedir.

Farklı yaş gruplarında farklı nedenlerden ortaya çıkan öfke duygusu farklı cinsiyetlerde oluşumu da değişiklik göstermektedir. Örneğin erkeklerde diğer erkekler tarafından saldırıya uğrama, hırpalanma, karşı cins tarafından küçük düşürülme öfke nedeni olmaktadırken kadınlarda ise çekememezlik, kıskanma gibi nedenler öfke kaynağı olabilmektedir.

Doğan (1999: 46)'a göre ise öfkenin nedenlerinden biride ölüm ile ilişkili yaşantılardır. Özellikle yas sürecinin ikinci evresinde bireyler öfke ve depresyon evresini yaşar. Bu evrede çocuklar ölen kişiye yönelik yaşarken duyduğu öfke ve kızgınlığının onun ölümüne neden olduğunu düşünebilir. Gençler ise ölen kişiye yönelik neden öldü diye kızabilir, yaşayanlara öfkelenebilir veya kendine acıma gibi karmaşık duygular içine girebilirler.

Daha çok bilişsel-davranışçı yaklaşımda öfke konusuna değinen Altekin (2007)'e göre öfke, daha çok bir sonuçtur aslında. Öfkelenmemize esas neden olan şey durumun, olayın veya uyarının kendisi değil, bizim o durumu nasıl algıladığımız, nasıl yorumladığımız, aklımızdan o an ne geçtiği ve ne düşündüğümüzdür. Duygularımız ile düşünce, algı ve yorumlarımız arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Bu açıdan bakıldığında, kızgınlık veya öfke duygusu tek başına "sağlıksız", "tehlikeli" ya da "tehditkar" değildir. Bunu bir problem haline getiren şey, ona eşlik eden düşünce, anlam, algı ve yorumla birlikte onu ifade ve dışavurum şeklimizdir, davranışlarımızdır.

"Dryden (1990), öfkenin derecesinin, genellikle kişinin kendi benlik saygısı ile doğru orantılı olduğunu ileri sürmekte, düşük benlik saygısı olan kişilerin, yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını belirtmektedir" (Kesen, 2007:355). Öfkenin benlik saygısı, özgüveni yüksek olan bireylerde diğer bireylere göre daha az olan etkisi, Öztanrıöver (2010) tarafından da ortaya konulmaktadır. Öztanrıöver'e göre hayatta umulmayan değişiklikler, kişilerin uzun vadeli kararlarını etkiliyor. Bireyin ev, araba sahibi olmak, evlenmek gibi düşüncelerinden uzaklaşması umutsuzluk ve karamsarlığa yol açıyor. Bu durum, özellikle dış koşullarla kendini tanımlayan; başarısıyla, parasıyla, işiyle bütünleşen insanlar için bir yıkım olabiliyor. Belirsizlik, umutsuzluk, kararsızlık ve üzüntü duygusu

öfkeyi daha da artırıyor. Öfke ve beraberindeki sinir ise aile, iş ve arkadaşlık ortamlarında sorunları da tetikliyor. Kapanmayacak yaralar açılmasına neden oluyor. Özgüveni kendi iç dinamiklerine bağlı, kendini koşulsuz seven, kendisine değer veren kişiler ise bu durumları daha kolay atlatabiliyor.

“Deffenbacher ve Stark (1992), öfkenin, engellenme, haksızlık, hayal kırıklığı gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygu olduğunu, bastırılması ya da olduğu anda hemen dışa vurulmasının sağlıklı olmadığını, dolayısıyla da öfkeye neden olan durumların anlaşılmasının ve öfkeyi tanımanın çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir” (Eşiyok, 2007: 232).

2.4. Öfkenin İfade Edilmesi

İnsan, enerji dolu bir varlıktır. Günlük yaşamında hisleriyle, karşılaştıklarıyla, yaşadıklarıyla oluşan birçok duygu insanın içinde ifade edilmeyi bekleyen bir enerjiye dönüşür. Mutluluk duygusu yaşayan bir insanın, içi içine sığmaz, çevresindekilerle, sevdikleriyle içinde biriken pozitif enerjiyi paylaşmak ister. Üzülen bir insanın içinde biriken enerjiyi atması gerekir, üzüntüsünden kaynaklanan negatif enerjiyi çevresindekilerle dertleşerek, onlarla paylaşarak ya da kimi zaman sadece ağlayarak boşaltmak ister. Öfke de ifade edilmesi gereken bir duygudur. Özmen (2006: 45)’ e göre öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür.

Duran ve Eldeleklioğlu (2005: 269)’nun aktarımlarına göre öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Bazı durumlarda öfke açıkça ifade edilmeyebilir (Sharkin, 1988; Tavris, 1982). Aslında öfke yaşanması normal olan, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve uyumu kolaylaştıran bir duygudur (Baron, 1977; Köknel, 1997; Retzinger, 1991).

Balkaya ve Şahin (2003: 194)’in aktarımlarına göre öfkenin ifade edilmiş biçimleri çeşitli özelliklere göre farklılık göstermektedir. Erkekler, kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır (Lerner 1996, Sharkin 1993). Öğretmenlerdeki öfkenin araştırıldığı bu çalışmada öfkenin yönetilmesinde olduğu gibi öfkenin ifade edilmesinde de öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklı görüşlerine yer verilmiştir.

Albayrak ve Kutlu (2009: 58)'nin aktarımlarına göre öfke, bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starnes ve Peters 2004). Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erkek ve dg, 2006; Özer 1997). Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmediği durumlardan biri de öfkenin dışavurumu içinde incelenen saldırganlık davranışıdır.

Öfkenin iyi yönetilmediği ve kontrollü bir şekilde ifade edilmediği durumlarda genellikle saldırganlık davranışı ortaya çıkmaktadır. Saldırganlık, sadece fiziksel anlamda değil, sözel anlamda da ifade edilen bir davranıştır. Fiziksel saldırganlık, öfkelenilen şeye ya da öfkeliyken karşılaşılan canlı veya cansız bir varlığa yönelik şiddet girişimi olarak tanımlanabilir. Kişi, fiziksel olarak karşıdaki varlığa şiddet uygulayarak kendini rahatlatmanın yollarını aramaktadır. Sözel saldırganlık ise, öfke sonucu kişinin rahatlamak için öfke nedenine ya da bir nedene bakılmaksızın karşıdaki varlığa sataşarak, kızarak, onu küçük düşürerek ya da aşağılayarak tepkide bulunmasıdır. Her iki tür saldırganlıkta da amaç öfkenin boşaltılmasıdır, fakat öfkenin bu şekilde ifade edilmesi belki kişinin rahatlamasına neden olabileceği gibi kuşkusuz saldırılan varlıkta da saldırana yönelik öfke duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Böylelikle yok edildi diye düşünülen öfke duygusunun aslında yeniden doğduğu ve karşıdaki insan üzerinde ne kadar kırıcı olunduğu fak edilmemektedir. Kırıl ve dg. (2008: 6)'nin aktarımlarına göre, öfke anında kişinin stresle sınırlı kalmadığından bahseden Pehlivan (1993), "Kişi öfke ve kızgınlık duyguları ile çevresine karşı kırıcı ve anlayışsız olmaktadır" şeklinde bir ifade kullanmaktadır.

Öfke hem bastırılarak hem de saldırgan ve olumsuz tepkilerle dışı vurularak zararlı sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Öfke madem bastırılmaması gereken ve boşaltılması faydalı olan normal bir duygu ise olumsuz sonuçlar vermemesi için

öncelikle öfkenin iyi yönetilmesi ve sonra da zararsız bir şekilde kontrollü olarak ifade edilmesi gerekir. Eğitim-öğretim ortamında da çoğu kez karşılaştığımız öfke ne yazık ki hem yöneticilerimiz hem de öğretmenler tarafından genel olarak ya yönetilmeden direk olarak ifade edilmekte ya da ifade etmeden kaçınılarak bastırılmaktadır. Titrek, Bayrakçı ve Zafer (2009: 55)'e göre de, yapılan araştırmalar sonucunda okul yöneticilerinde sorumlulukları yerine getirme, söz tutma ve etik davranışlarda bulunma gibi yüksek düzeyde olumlu yeterliklerinin var olduğu; fakat sakin olma, öfkeden kurtulma ve stresli durumlarda sakinleşme gibi yeterliklerde ise bazı yetersizliklerin var olduğu belirlenmiştir. Okul yöneticilerinin kendini tedirgin eden bir olaydan sonraki baskı ortamında dahi öfke, haset, kin v.b. olumsuz duygulardan kurtulmayı başarma ve iş yaşamında stresli durumda kolaylıkla sakinleşme gibi olumsuz duygusal becerileri yönetme yeterliklerinde önemli eksikliklerin olduğu belirtilebilir.

Sonuç olarak öfkenin birçok ifade şeklinin olduğu, fakat en olumlu ve yapıcı ifade edilişin yönetilerek kontrollü bir şekilde yapılması gerektiği görülmektedir. Altınok (2009)'a göre de öfke, yıkıcı, zarar verici bir biçimde değil, geliştirici, girişimde bulunmaya yönlendirici, yaratıcılığı kullanmaya zorlayıcı olarak ortaya konabilmelidir

2.5. Öfkenin Yönetilmesi

Öfke, herkesin yaşadığı ve ifade ettiği bir duygudur. Etkili bir şekilde yönetildiğinde, öfke, doğal ve sağlıklı bir insan duygusudur (Kaplan, 2007: 14). Ancak kontrolden çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde, iş hayatınızda ve kişisel ilişkilerinizde sorunlara yol açar. Siz de kızgınlığa neden olan insanları, olayları yok edemezsiniz, onlardan kaçınamazsınız, onları değiştiremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir (Pusula G. ve E. D. Merk, 2010).

Öfke yönetiminin amacı, öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik canlanmayı azaltmaktır. Bireyi öfkelendiren olay ya da kişilerden tamamen kaçınamayabilir ya da onlar değiştirmek mümkün olmayabilir, ama tepkiler kontrol edilebilir (Davranış B. E, 2010). Türk Psikoloji Bülteni (1999)'nde ise öfke yönetimi tekniklerinin amacı; "saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır" şeklinde tanımlanmıştır. Kısacası öfke yönetimi kavramı, öfkenin

fiziksel, davranışsal ve sözel açıdan yanlış ve kontrolsüz ifadelerinden kaynaklanan sonuçlardan kurtulmak için öfkenin oluşmadan önce engellenmesini, oluşan öfkenin ise sağlıklı ve kontrollü bir şekilde ifade edilmesini öğreten kavramdır. Öfke yönetimi kavramının öğrenilebilir bir kavram olduğunu Kaplan'ın sözlerinden de anlayabiliyoruz. Kaplan (2007: 15)'a göre, öfke yönetimini öğrenme, gelişimsel bir beceridir. Yetişkinler, ergenler ve çocuklar üzerinde öfke yönetimini kazandırmaya yönelik pek çok çalışma yapılmıştır ve bunun sonucunda öfke yönetiminin öğrenilebilir olduğu anlaşılmıştır.

Öfke yönetiminin gerekli olduğunun önemle üzerinde duran Soykan (2003: 23)'a göre öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına rağmen belirgin, geri dönülemez ve ceza gerektirir davranışların kökeninde yer alan bir duygu da olabilir. Bu nedenle yıkıcı öfkenin kontrol edilmesi gereklidir. Öfkeyi kontrol etme ile ilgili sorunları olan bireyler sıklıkla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma güçlüğü çekerler ve bu kişilerde gerginlik, stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronik problemler ortaya çıkabilir. Genel olarak öfkenin uygun bir biçimde ele alınabilmesi konusunda yani öfke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir. Burada önemli olan kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılacak uygun yaklaşımın bulunmasıdır.

Araştırmanın konusunu oluşturan “eğitimde öfke”nin ise, yönetilmediğinde daha vahim problemlere gebe olduğu görülmektedir. Geleceğimizin temellerini inşa eden öğretmenlerin öfkeleriyle baş edememeleri ve öfkelerini iyi yönetememeleri sonucu oluşan sorunlar içinden çıkılmaz bir hal almaktadır. Cemaloğlu ve Kayabaşı (2007: 151)'na göre kişisel başarısızlık, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan öğretmenlerin, öğrencilere eğitim formasyonu merkezli değil de, daha çok şiddet ve öfke merkezli disiplin modellerini kullanarak ders yaptıkları anlaşılmaktadır. Öğretmenlere eğitim formasyonu yolu ile çağdaş öğretmen davranışları kazandırılması oldukça önemlidir. Ancak, öğretmenlerin kendi psikolojik sorunlarını çözmeden, onlardan beklenen istedik öğretmen davranışlarını gerçekleştirmeleri çok zordur. Birçok araştırma akademik başarı ve öğrenci davranışlarının öğretmen-öğrenci ilişkisinin kalitesinden etkilendiğini göstermektedir. Öğrenciler genellikle içten ve samimi öğretmenleri tercih etmektedirler. Olumlu öğretmen-öğrenci iletişimi, öğrencilerin okula karşı tepkileriyle çok yakından ilişkilidir. Olumlu öğretmen –öğrenci iletişimi akademik başarının artmasını sağlarken, olumsuz öğretmen-öğrenci iletişimi de

başarısızlığın ve istenmeyen davranışların en önemli kaynaklarından birisi olarak görülür.

Şüphesiz olumlu bir öğretmen-öğrenci iletişimi sağlamak için en başta olumsuz durumlardan kaynaklanan öfkenin olumsuz bir şekilde öğretmen-öğrenci etkileşimine yansımaması gerekir. Eğitim-öğretimde öfke neticesinde oluşacak istenmedik sonuçlarla karşılaşmamak için eğitim ve öğretimde en önemli rollere sahip olan yönetici ve öğretmenlerin, öfkelerini etkili bir şekilde yönetmeleri ve öfkeleriyle baş edebilmeleri gerekmektedir. Demirkasımoğlu (2007: 8)'na göre öğretmen ve yöneticilerde öfke yönetimi, öğretmen ve yöneticilerin öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik canlanmayı azaltmak için uygun yöntem ve stratejileri kullanmasıdır. Her birey için öfkeyi oluşturan, körükleyen durumlar ve varlıklar farklı olduğundan dolayı, oluşan öfkeyi kontrol etme ve yapıcı bir şekilde ifade etme yolları da farklıdır. Öfkeyi denetlemek, kontrol etmek ve yönetilmesini sağlamak amacıyla birçok araştırma yapılmış ve birtakım stratejiler geliştirilmiştir. Araştırmanın bir sonraki bölümünde ise bu stratejilerden bazılarının yer verilmeye çalışılmıştır.

2.5.1. Öfke Yönetimi Stratejileri

Öfke kontrolünü öğreten pek çok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişir. Doğru yöntemi belirlerken; kişinin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun olanı seçmesi ve seçtiği yöntemi uygularken günlük yaşamında fazladan sıkıntı hissetmemesi göz önüne alınması gereken temel faktörlerdir. Kızgınlığa yol açan insanları, olayları yok edemeyiz; onlardan kaçınamayız; onları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterdiğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir (Kökdemir, 2004: 7).

Soykan (2003: 23-24)'a göre öfkeyi denetlemeye yönelik öneriler şunlardır:

- Kendi öfkenizi tetikleyen durumları ve öfkenizin biçimini tanımlayın.
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapın.
- Derin nefes alın, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol altına alın.
- Kendinize, sizi sakinleştirecek cümleler söyleyin.
- Kendinizi, kontrol etme konusunda kararlı olun.
- Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin.

- Öfke duygusuna evet, ancak bu duyguyla davranmaya hayır, bağırmanın, vurmamın.
- Çevrenizdekileri, öfkelenmişinize ait bilgilendirin.
- Kendinize zaman tanıyın.
- Eğer mümkün ise kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdan hemen uzaklaştırın ve sorunla, ancak kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın.
- Problemi açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözümü aramaya odaklanın.
- Bol bol gülmün ve espri yeteneğinizi kullanın olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırın.
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin kişiselleştirmekten kaçının.

Soykan yaptığı önerilerde kısaca öfkenin yönetilmesi için öncelikle, problemimizin farkında olmamız gerektiğinden, daha sonra ise, öfkemizi yönetmede kararlı olma şartıyla, değişik sakinleştirici egzersizlerden bahsetmiştir. Sakinleşmeden problemin üzerinde sağlıklı düşünülemeyeceğini ve öfkeyi ifade etme esnasında ise şiddetin asla kabul edilebilir bir yöntem olmadığını savunan Soykan, öfke anında mizaha yönelmenin zıt bir tepki yaratarak öfkeyi ortandan kaldıracığına inanmaktadır. Öfkeyi kabul etmenin öneminden sürekli bahseden Soykan (2003: 19-27)'ın aktarımlarına göre kişilerin kendi öfkelerini tanımalarının ve altındaki bir takım nedenleri fark etmelerinin de öfke kontrolünde önemli olduğu düşünülmektedir (Tavris1989, Maslın 1994, Tedeschi ve Felson 1994). Bu tür yöntemlerde, kişilerin bilinçaltı duygu ve isteklerine ait içgörü kazanmaları, suçluluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygularını, önyargı gibi tutum ve davranışlarını fark etmeleri ve değiştirmeleri için çalışılır.

Baltaş ve Baltaş'a göre (2004) ise, öfkeyi makul bir biçimde yönetmek için dört basamaklı bir yaklaşım izlenebilir:

a) Öfkeyi kabul etmek: Öfkeyle basa çıkmanın ilk şartı kişinin öfkeli olduğunu kabul etmesi ve bunu kendi kendisine itiraf etmesidir. Kişi öfkeli olduğunu kabul etmezse esas önemli olanı, "öfkesinin gerçek sebebinin" bulması mümkün olmayacaktır.

b) Öfkenin kaynağını bulmak: İkinci adım öfkenin kaynağını bulmaktır. Bazı durumlarda öfkenin kaynağı çok açık, bazen de çok belirsiz ve karışıktır. Bazen de öfkenin nedeni çok güçlü ya da kişiye zarar verecek kimselere olabilir, Böyle

durumlarda öfkeyi o kişiye yöneltmek pek kolay olmaz ve kişi öfkesini yöneltecek bir başka kaynak aramaya baslar. Bu duruma psikolojide “yer değiştirme” denilmektedir.

c) Neden öfkeli olduğunu anlamak: Öfke buzdağının suyun üzerinde kalan bölümü gibidir. Dışta kalan öfkedir, ancak gerçek sebebi bulmak isteyen derinlere inmek zorunda kalabilir. Bu da kolay değildir. Öfke kaynağının çok açık gözüktüğü birçok durumda bile, öfkenin gerçek sebebini bulmak bazen kolay olmaz. Bazı insanların polise duydukları öfkenin arkasında, çocukluklarından başlayarak otoriteye karşı biriktirdikleri öfke saklıdır.

d) Öfkeyle gerçekçi biçimde mücadele etmek: Öfkenin ifade edilmesi çoğu kez problemin çözümünü güçleştirir. Öfkenin saklanması da karşı taraf için aynı ölçüde kışkırtıcı olabilir. Öfke konusunda hatırlanması gereken iki önemli kurala değinmekte yarar olacaktır: Birincisi, karşıdaki kişi ne kadar kışkırtıcı olursa olsun, sükûneti kaybetmemektir. İkincisi, eğer bir saldırı ya da silahlı tehdit ile karşı karşıya kalınırsa, isteneni vermek ve o kişiyi öfkelendirmekten kaçınmaktır. Çünkü tehdit eden kişi heyecanla ve düşmanca duygularla saldırganlığını artırmaya fazlasıyla hazır olabilir.

Demirkasimoğlu (2007: 47)’nin aktarımlarına göre Türk Psikologlar Derneği (2006), kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, kişinin okul ya da iş hayatında, kişisel ilişkilerinde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açabilen öfkeyi kontrol etmek için aşağıda önerilen stratejiler kullanılabileceğini bildirmiştir:

1) Gevşeme: Derin derin nefes alma, sakinleştirici durum ve manzaraları zihinde hayal ederek canlandırma gibi teknikler, öfkeyi yatıştırmada ve sakinleşmede yardımcı olurlar. Diyaframdan nefes almak önemlidir. Göğsün üst kısmıyla nefes almak kişiyi rahatlatmaz. Nefes alıp ve verirken göğüs değil, karnın şişirilmesi gerekmektedir. Derin nefes alırken, kişi kendi kendisine tekrar tekrar “Gevşe! Sakin Ol” diyerek telkinde bulunabilir. Kişi, kendisini gevşetecek bir yeri ya da ortamı gözünün önüne getirmeye çalışabilir. Ayrıca kişinin kendisini zorlamadan yapabileceği yoga türü egzersizler, kasları gevşetmede yardımcı olabilir.

2) Bilişsel yeniden yapılandırma: Bu strateji en basit anlamıyla düşünme tarzını değiştirmek demektir. İnsanlar öfkeli olduklarında genellikle düşünceleri gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını yansıtır. Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelendiğini hisseden kişi kendisinin yaşamın iniş ve

çıkışlarından bazılarını yaşadığını, bu olayın dünyanın sonu olmadığını, o anda öfkeleniyor olmanın bu olayı olmamış hale getirmeyeceğini hatırlatabilir.

3) Problemi çözme: Bazen öfke ve engellenmişlik duyguları, yaşamdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Böyle durumlarda en yararlı tutum, kişinin önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğini araştırmasıdır. Değiştirilebilecek bir olaya çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm üzerinde odaklaşmak yerine, en iyi strateji sorunla yüzleşmektir. Eğer soruna iyi niyetle yaklaşılır, çabalanır ve yüzleşme konusunda elden gelen yapılırsa, hemen çözülmemesi durumunda ya hep ya hiç tarzı düşünülmemelidir.

4) Daha iyi iletişim: Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Eğer gergin bir tartışma içine girilmişse, ilk yapılacak şey yavaşlayıp kişinin gösterdiği tepkileri gözlemek olmalıdır. Akla gelen ilk şey söylemekten kaçınılmalı, asıl söylenmek istenen üzerinde düşünülmemelidir.

5) Mizah kullanılması: Mizah, çeşitli yollarla öfke yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Mizah kullanırken iki noktada çok dikkatli olmak gerekir. Öncelikle, mizah kullanmanın sorunları gülerек geçiştirmek değil, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek demek olduğu bilinmelidir. İkincisi de, mizah kullanılmak istenirken alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınılmalıdır. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin bir başka yoludur.

6) Çevreyi değiştirmek: Bazen öfkeye neden olan şeyler, kişinin yakın çevresindedir. Sorunlar ve sorumluluklar öylesine kişiyi bunaltır ki, düşülen duruma ve durumu temsil eden kişilere karşı şiddetli bir öfke duyulur. Bu durumda kişi, gün içerisinde özellikle stresli olacağını bildiği saatlerde, sadece kendisi için kullanacağı bir zaman ayırabilir. Örneğin çalışan bir annenin eve geldiğinde kendisine ayracağı 15 dakikalık bir süre olursa, çocukların isteklerine daha iyi yanıt verebilecektir.

Kaplan (2007: 15-16)' ın aktarımlarına göre ise Feindler ve Ecton (1986) öfke yönetimi eğitiminin şu üç aşamayı içermesi gerektiğini belirtmişlerdir: 1. Öfkenin bilişsel ve davranışsal bileşenleri hakkında bilgi sağlama, 2. Öfkeyi yönetmede bilişsel ve davranışsal tekniklerin öğretilmesi ve 3. Elde edilen yeni becerilerin uygulanmasının kolaylaştırılması. Bunlar, problem çözme, gevşeme, rol oynama veya davranış denemeleri gibi egzersizlerdir (Kellner ve Bry, 1999: 2). Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke yönetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır.

Araştırmalar, aile yapısının da öfke yönetim biçimini etkilediğini söylüyor; kolay öfkelenen insanlar çoğunlukla, duygularını paylaşmayı öğrenememiş, kaotik veya yıkıcı davranışların görüldüğü ailelerden geliyor (Demiriz, 2010). Aile yapılarına göre, çevreye göre, yaşam şartlarına göre, kişisel özelliklere göre farklılaşan öfke nedenleri, biçimleri ve şiddetlerini yönetmede de farklı stratejilere yer verilmiştir. Ortak amaç, öfke öncesinde öfkeye neden olabilecek durumları, olayları ve varlıkları tespit ederek öfke oluşmadan önlemler almak; öfke sırasında ise durumu kontrol altına alarak doğru ifade tarzını yakalamaktır.

Yukarıda yer alan çeşitli strateji ve yöntemlerde ortak olan noktalar kişinin öfkesinin farkında olması, tanınması ve problemi çözümü aşamasında istekli olmasıdır. Bu yöntemlerden sonra ise kişiye ve duruma göre değişecek uygun stratejiler kullanılarak öfke yönetilmelidir. Unutulmamalıdır ki, öfke yönetimi stratejileri içinde öfkeyi bastırarak içte tutmak gibi bir strateji yer almamaktadır. Bunun yerine öfke yönetiminin yöntemi, öfke oluşmadan yok etmeye ya da öfkeyi yapıcı bir şekilde ifade etmeye yarayan stratejilerin etkili ve istekli bir şekilde kullanılmasıdır.

2.5.2. Öfkenin Boyutları-Öfke Yönetimi İle İlişkileri

Duran (2005:268-269)' in aktarımlarına göre öfkenin fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutları vardır. Kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, yüzün kızarması, terleme, üşüme, uyuşma, boğulma hissi, ağzın kuruması v.b. öfkenin fizyolojik belirtileri arasında sayılmaktadır (Archier, 1989; Arenofsky, 2001; Geçtan, 1986; Gottlieb, 1999; Retzinger, 1991; Tavris, 1982). Öfkenin bilişsel boyutu nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Bilişsel yaklaşıma göre öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez, kişi kendi kendine inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfke tepkisine neden olmaktadır (Ellis, 1992; Özer, 1995). Öfkeyle birlikte davranışsal tepkilerde söz konusudur. Öfkenin davranışsal yönü ise öfkeyi doğuran ve kışkırtan duruma verilen tepkileri içermektedir (Edmonson ve Conger, 1996). Bazı bireyler öfkelerini açıkça ortaya koymaktadırlar. Fakat öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Bazı durumlarda öfke açıkça ifade edilmeyebilir

(Sharkin, 1988; Tavris, 1982). Aslında öfke yaşanması normal olan, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve uyumu kolaylaştıran bir duygudur.

Duran'ın görüşlerine paralel olarak Çivitçi (2007: 100)'nin aktarımlarına göre de birçok araştırmacı (Robins ve Novaco, 1999; Eckhardt, Bradley ve Deffenbacher, 2004) öfkenin çok boyutlu bir yapı olduğu konusunda uzlaşmaktadır. Literatürde, öfke duyuşsal, bilişsel ve davranışsal öğeleri olan çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır. Öfke yaşantısı olarak da nitelendirilen öfkenin duyuşsal boyutu, öfkeye yol açan durumlara yönelik duygusal tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir (Boman, 2003). Öfkenin bilişsel boyutu, bir dizi kalıp ya da şema ile örgütlenmiş beklenti, inanç ve yorumlama süreci gibi bilgi yapılarını içermektedir (Robins ve Novaco, 1999). Bilişsel boyut, olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtır. Bireyin dünyaya özellikle de diğer kişi ya da yerlere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelere ilişkindir (Boman, 2003). Öfke ifadesi olarak da nitelendirilen öfkenin davranışsal boyutu, öfkeye yol açan durumlara karakteristik olarak verilen tepki biçimleridir (Smith ve ark., 1998). Davranışsal boyut, öfkenin ifadesinde kullanılan olumlu ya da yıkıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir (Boman, 2003).

Genellikle öfkenin davranışsal boyutuyla ilişkili olan öfkenin olumsuz bir şekilde ifade edilmesi nasıl bir tehlike oluşturuyorsa, bilinmelidir ki öfkenin yapıcı bir biçimde ifade edilmeyip bastırılması ve içte tutulması da tehlike oluşturmaktadır. Yöndem ve Bıçak (2008: 3)'in aktarımlarına göre genellikle bastırılmış öfke daha tehlikeli olarak değerlendirilir. Ancak dışa yansıtılan öfke de özellikle kişiler arası ilişkiler açısından zaman zaman yıkıcı, yıpratıcı etkilere sahiptir. İnsanlar genellikle öfke ve kızgınlık duyguları ile ilgili güçlükler yaşamaktadır. Bu bakımdan doğal bir duygu olarak kabul edilen öfkenin tanınması, yapıcı bir şekilde ifade etme becerisi kazanılması yaşamsal bir öneme sahiptir (Firestone, Firestone, Catlett, 2003).

Öfkenin boyutları arasında bir takım ilişkilerde göze çarpmaktadır. Koçak (2008: 52-53)'a göre öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygu boyutu arasında ilişki olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir. Karşılaştığımız veya yaşadığımız olumsuz durumlarda ve olaylarda, onlara yüklediğimiz anlamlara göre değişik derecede oluşan öfke duygusunun davranışsal ve duygusal olarak ifadesi de değişik derecelerde olacaktır. Örneğin sigara yüzünden babasını kaybetmesi sonucu sigaradan nefret eden bir kişi ile, sigaradan sadece rahatsız olan bir kişinin yasak olan bir ortamda sigara içen

birinin davranışı sonucu hissettikleri öfke duygularının dereceleri farklıdır. Yakınını sigaraya kurban veren kişinin, diğer kişiye göre, sigara içen bireye yönelik öfke duygusu davranışsal boyutta daha kontrolsüz ve şiddetli; duygusal boyutta ise daha kinli ve nefretli olacaktır.

Öfkenin boyutlarıyla öfke kontrol yöntemleri de ilişki içindedir. Kökdemir (2004: 8)'e göre genel olarak öfke kontrol yöntemleri; bilişsel, duyuşsal, iletişimsel, duygusal ve davranışsal boyutları içerir:

Bilişsel Yöntemler:

- Kışkırtmanın tanımlanması – Sizi kışkırtan durumlarla yüzleşme ve bunlardan kaçınma verisi sağlar.
- Alternatif açıklamalar – Sizi kışkırtan olaya değişik açıklamalar getirmek ve farklı bakış açıları düşünmek, sizi daha doğru tepkiler vermeye yönlendirebilir.
- Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma – Öfkenizi, düşünme biçiminizi yeniden gözden geçirmek için bir uyarı olarak kullanabilirsiniz.
- Öfke kontrol yönergeleri – Öfkelendiğinizde, öfkenizi kendinize ait yönerge cümleleriyle kontrol etmeye çalışabilirsiniz (“öfkenin seni ele geçirmesine izin verme”, “derin bir nefes al” gibi).
- Beklentilerin netleştirilmesi – Karşılaşabileceğiniz olayları önceden tahmin edip ona göre davranabilirsiniz.
- Zihinsel tekrarlar – Olumlu bir olayı örnek alıp, ardından kafanızda tekrarlayıp ders çıkarabilirsiniz.

Duyuşsal Yöntemler:

- Biofeedback –Öfke durumunda vücudunuzun nasıl tepkiler verdiğini keşfederek, bunu fiziksel uyarılmanızı azaltmak, düşünce ve davranışlarınızı değiştirmek için bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.
- Alternatif uyarılma oluşturma – Öfke ya da fiziksel uyarılmaya muhalif başka bir uyarılma (örneğin, gevşeme ve espri) oluşturmak için öfkenizi bir ipucu olarak kullanabilirsiniz.

- Uyarılmanın yönünü değiştirme – Öfkeli olduğunuzda yaşadığınız fiziksel uyarılmanın yarattığı enerjiyi, üretime dönüşebilecek önemli bir kaynak olarak kullanabilirsiniz.

İletişimsel Yöntemler:

- Atılganlık (kendini ifade etme) – Size gereksinimlerinizi ve meşru haklarınızı kabul edilir yollarla ifade etme becerisini öğretir.
- Dinleme – İletişim kanallarınızı açık tutmanızı sağlar.
- Tartışma – İki insan arasındaki çatışmayı fikir birliğine vararak çözme sürecidir.
- Eleştirme – Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir.
- Yansıtma – Kişinin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir. Tanımlandıktan sonra, kabul edilemez olan davranış özel olarak açıklanır. Durum somut ve açık olarak ifade edilir.
- Övme – Diğer kişinin savunmacı davranma şansını azaltır.

Duygusal Yöntemler:

- Duyguların farkında olma – Duyguların doğru yöntemle ifade edilebilmesi için, öncelikle tanınmaları gerekir.
- Duyguları ifade etme – Duyguları olumlu yolla ifade etme becerisi.
- Olumlu etki yaratma – Kendinizi olumlu duygu durumunda tutun, çevrenizdekilerde olumlu etki bırakın, her günde olumlu bir olay bulun, yapabileceğiniz ölçüde yardım önerin ve nazik olun.

Davranışsal Yöntemler:

- Kendi öfke davranışını öğrenme – Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışları belirleme.
- Verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma – Kendinizi kışkırtan ve yıkıcı davranışlardan uzak tutarak, öfkelenmekten koruyun.
- Davranış değiştirme: Yeni hareketleri kolaylaştırma – Öfkeli olduğunuzda sergilediğiniz olumsuz hareketleri daha olumlu olanlarla yer değiştirin.

- Öfkenin ABC' sini öğrenme – Bu yöntem size, öfkelenmenize yol açan sebepleri (**A**nger trigger), sizin davranışlarınızı (**B**ehavior) ve davranışlarınızın sonuçlarını (**C**onsequences) gözden geçirme ve yeniden değerlendirme fırsatı tanır.

2.6. Öfke Sonucu Ortaya Çıkabilecek Durumlar

Öfkenin kontrol edilememesi, bastırılması ya da yoğun yaşanan öfkenin bireyi aşırı bir şekilde etkilemesiyle birçok olumsuz durum oluşabilir. Bu durumlar, davranışlar, hisler ve birtakım psikolojik hallerden ibarettir. Bu araştırmada bu durumlardan genelde daha çok karşılaşılan saldırganlık, şiddet, stres ve depresyona değinmeye çalışıldı.

2.6.1. Saldırganlık ve Şiddet

Öfke sonucu ortaya çıkabilen birçok davranış, duygu ve durum vardır. Bunlardan davranış boyutuyla ilgili ve en çok karşılaşılan durum saldırganlık ve bu davranış biçimiyle alakalı olan şiddet kavramıdır. Saldırganlık ve şiddet kavramları genelde karıştırılabilen kavramlar olduklarından dolayı bir arada işlenmeye, birbirleriyle karşılaştırılmaya ve ilişkilendirilmeye çalışılmıştır.

Yapıcı (2006), öfkeyi, insanın kendisini ifade etmesinin bir biçimi olarak tanımlamıştır. Öfkenin olumsuzluğuna dikkat çeken Yapıcı'ya göre öfke de bir iletişimdir, ancak istenmeyen onaylanmayan, olumlu sonuçlar oluşturmayan yıkıcı bir iletişimdir. İşte bu yıkıcı iletişim, kontrolsüz ve yönetilmeyen öfke sonucu saldırganlık ve şiddet kavramları ortaya çıkmaktadır. Şiddet ile saldırganlık terimleri karışıklığa yol açan, çoğu zaman da birbirinin yerine kullanılan tanımlardır (Bostan, Kılıçgil, 2008: 133). İlk bakışta bu iki kavram farklı gibi görünse de aslında birbiriyle ilişkili kavramlardır.

Saldırganlık, kontrol edilemeyen öfkenin, olumsuz bir şekilde ifadelere yansıyan davranış biçimidir. Topuz ve arkadaşları (2010: 43) saldırganlığı, "kişinin bilinçli ve kasıtlı şekilde, sosyal çevresine zarar vermek, onları kontrol etmek, üzerlerinde egemenlik kurmak gibi fiziksel ve duygusal hedefler içeren, düzenlenmiş, sürekliliği olan eğilim" olarak tanımlamışlardır. Topuz ve arkadaşlarına göre saldırganlık, yıkıcı saldırganlık, atılganlık ve edilgen saldırganlık olmak üzere 3'e ayrılmaktadır. Yıkıcı saldırganlık, düşmanlık içeren saldırganlıkla eş anlamlıdır. Atılganlık, bireyin kendi

çıkarlarını koruması için kaygıya kapılmadan duygularını açıkça anlatabilmesi ve başkalarının haklarını kabul ederek kendi hakkını kullanmasını sağlayan her türlü davranıştır. Edilgen saldırganlık ise dolaylı bir saldırganlık türü olarak değerlendirilebilir ve eylemde bulunması gerekirken eylemde bulunmamanın neden olduğu zarar verme olarak tanımlanır.

Şiddet, insanda doğal olarak var olduğu kabul edilen saldırganlık eğiliminin bireysel ya da toplumsal boyutta, ancak diğerine zarar verecek biçimde dışa vurulması, yansıtılması olarak tanımlanabilir. Taşçıoğlu (1996: 14)'na göre ise şiddet, karşı tutumda ve görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma, sert davranma olarak tanımlanmaktadır. Engelleme saldırganlığının ortaya çıkmasında önemli bir etken olarak kabul edilir. Her saldırgan davranışın temelinde mutlaka bir engellenmenin olduğu ileri sürülmektedir. Worchel (2000) engellenmenin saldırganlık için basit bir uyarıcı olduğunu ve organizmayı saldırgan olmaya hazırladığını öne sürmektedir (akt. Ayan, 2007: 207). Açlık, susuzluk gibi fizyolojik gereksinimlerin ya da sevgi, ilgi dokunma gibi ruhsal gereksinimlerin engellenmesi insanı saldırgan hale getirebilmektedir. Bu noktada saldırgan eylemin nedeni, ortaya çıkış biçimi ya da boyutu, yönü, niteliği ve sonucu şiddet konusunda farklı bakış açılarıyla şiddeti değerlendirmenin nedenini de oluşturmaktadır. Ayan (2007: 207)'ın aktarımlarına göre, Dünya Sağlık Örgütü'nce yayınlanan bir rapora göre bir kişiye, bir guruba ya da topluma karşı yaralanmayla, ölüm ve psikolojik zararlar, gelişme geriliği ile veya çöküntü ile sonuçlanacak fiziksel güç ya da tehdit uygulama olarak tanımlanan şiddet duygusal, fiziksel, sözel, cinsel ve siyasal pek çok boyutta karşımıza çıkmaktadır (WHO, 2003).

Erşan ve dg. (2009: 232) 'ne göre saldırganlık ve şiddet konusunda ailede ve toplumda saldırganlıkla ilgili değer yargılarının, saldırganlığa karşı gösterilen tutumların önemi de büyüktür. Küçük yaşlardan başlayarak saldırganlığı ve şiddeti öğrenen çocuklar, bu tür davranışları genellikle yaşam boyu sürdürürler. Öğrenilen bu şiddet davranışçı yaklaşım içinde incelenmektedir. Çocuk şiddeti öğrenerek karşılaştığı diğer olaylarda düşünmeden, olayı irdilemeden öğrendiği şiddeti genelleyerek bu olayda da uygulayacaktır. Bu noktada öğretmenlerden ve okuldan önce ailede bir takım önlemlerin alınması gerekmektedir. Fakat çocuklara yönelik şiddete araştırmalarında yer veren Ayan (207: 207)'a göre toplumsal ve ekonomik alanda çocuğa uygulanan şiddet eylemlerinin en yaygını, aile içinde yaşanan şiddet olaylarıdır. Aile, eğitimin

başladığı yer olarak düşünüldüğü zaman, ortadaki trajedik durum insanı düşündürmektedir.

Gelinas (2003), şiddete maruz kalmanın, çocuk ve ergenleri, anksiyete ve depresyon, fobiler, temas bozukluğu ve özellikle travma sonrası stres bozukluğu için anlamlı olarak risk altına soktuğunu bildirmektedir (akt. Uzbaş, 2009: 91). Şiddet ve saldırganlığın ortaya çıkaracağı olumsuz durumlardan sıyrılmak için bu iki sorunla ve ortaya çıkarıcı kaynaklarıyla yakından ilgilenilmelidir. Uzbaş (2009: 91-92)' in aktarımına göre okullarda görev yapan yönetici ve öğretmenlerin, yakın zamana kadar şiddet sorunuyla ilgilenmek konusunda aktif bir rol üstlenmekten kaçındıkları görülmektedir. Bunun önemli nedenlerinden birisi, şiddetin toplumsal bir sorun olarak değerlendirilmesi ve çözümüne yönelik girişimlerin hukuk sistemi ve emniyet teşkilatı gibi eğitim alanı dışındaki toplumsal kurumlardan beklenmesidir. Şiddet çok boyutlu bir yapı olmakla beraber, şiddete yönelik önleme ve müdahale çabalarında eğitimcilerin pasif bir rol sergilemesi uygun görünmemektedir. Yapılan çalışmalar, emniyet görevlilerine ve kanun koyuculara bel bağlamanın, üst arama, gizli ajanlar ya da sadece disiplin cezaları gibi yöntemlere başvurmanın şiddeti önlemede etkili olmadığını göstermiştir (Eisenbraun, 2007).

Peters (2004), okul psikologlarının okulda şiddet konusundaki bilgi düzeyleri ve rollerine ilişkin olarak yaptığı çalışmada, okul psikologlarının okulda şiddet konusunda kendi rollerini ağırlıklı olarak değerlendirme ve konsültasyon hizmetlerini sunanlar olarak tanımladıkları, okulda şiddete yönelik başlıca rolü okul müdürlerinin üstlendikleri sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında, okul psikolojik danışmanlarının önemli bir kısmının okulda şiddet sorunuyla ilgilenmek konusunda kendilerini kısmen yeterli hissettikleri bulunmuştur. Kendilerini oldukça yeterli ya da tamamen yetersiz hisseden psikolojik danışmanların sayısı oldukça azdır (akt. Uzbaş, 2009: 92). Unutulmamalıdır ki okuldaki rehberlik sadece rehberlik servisiyle sınırlı kalmamaktadır. Özellikle ilköğretimde sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri de gerek öğrenci üzerinde gerek de veli üzerinde rehberlik açısından son derece büyük bir önem arz etmektedirler. Şiddet ve saldırganlık gibi toplumca olumsuz olarak nitelendirilen davranış türleri önlenmeye çalışılırken öncelikle etkili bir bilgi birikimine sahip olunması gerekir. Bu noktada söz konusu bilgi birikimi ilgili kurumlarca düzenlenmekte olan ve düzenlenecek seminerlerle öncelikle okulun yapı taşlarına, daha sonra ise eğitim ve öğretimimizin diğer unsurlarına sağlıklı bir şekilde aktarılmalıdır.

Saldırganlık ve şiddet ortadan kaldırılması gereken kavramlardır. Bu hususta herkesin üzerine düşen görevleri yapması gerekmektedir. Yapıcı (2006)'ya göre kurumlar şiddeti ortadan kaldırmak yerine, destekliyorlar. Evine dönen baba ya da anne, işyerinde, sokakta gün boyu biriktirdiği öfkesini eşine ve çocuklarına yansıtıyor. Devlet kapısına giden yurttaş, vergisini öderken, bankada taksitini yatırırken, alışverişini yaparken, bir talepte bulunurken, bir hizmeti satın alırken, işini zorlaştıran ve kendini değersiz hissettiren bir sürü uygulamayla karşılaşılıyor, yani öfke biriktiriyor. Akşam evinde, televizyonun başına geçen aile, şiddet ve şiddetin yansıması olan programlarla geceyi noktalayıp uyuyor. Okula giden çocuk, eğitim-öğretim ortamında bir baş belası gibi kendini algılamasına neden olan kural ve normlarla karşılaşılıyor yani bütün sosyal kurumlar ve iletişim stratejileri güvensizlik üzerine kurulmuş. Kamusal ve özel yaşamda oluşan bu güvensizlik, şiddeti doğurup meşrulaştırıyor. Şiddet uygulamaları ancak, öldürme noktasına ulaştığında dikkat çekebiliyor. Bu durum bile, şiddetin ne kadar kanıksandığını göstermek için yeterlidir.

Saldırganlık ve şiddet öğrenilen bir davranıştır ve zamanında müdahale edilmediği ya da gerekli önlemler alınmadığında uzun vadede toplumsal yapıda geri dönüşümü olmayan yaralar açabilir (Ayan, 2007: 212).

2.6.2. Depresyon

Günümüzde oldukça yaygın olan duygu durum bozuklukları ve özellikle depresyon, yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmektedir. Bir bedensel hastalığın sonucu olarak veya stresli bir yaşam olayına tepki olarak, çocuklukta, ergenlikte ve yaşlılıkta ortaya çıkabilen duygu durum bozuklukları; başka psikolojik problemlere de eşlik ettikleri göz önünde bulundurulursa, bu geniş yelpazelerinden dolayı oldukça önemlidirler (Sayıl, 2004).

Duygu durum bozukluklarından belki de en önemlisi olan depresyonun birçok tanımı bulunmaktadır. Öztürk (2004)'e göre depresyon, ruhsal hastalıklar arasında en sık görülen bozukluklardandır. Araştırma yöntemlerinin farklılığından dolayı sıklık ve yaygınlığına ilişkin veriler değişiklik göstermekle birlikte, depresyonda yaygınlık genel olarak % 9 ile %20 arasında değişebilmektedir ve yaşam boyu depresyon riski erkeklerde % 8 ile % 12 arasında değişirken, kadınlarda % 20 ile % 26 arasında değişmektedir. Koç (2008) ise, depresyonu üzüntü, aktivitelere ilgi kaybı ve azalmış

enerji ile eşlik eden bazı semptomlarla tanımlanmıştır. Depresyona giren bir kişide kendine karşı güvensizlik, değersizlik ve suçluluk gibi ruh halleri görülebilir.

Depresyon, çağımızın en önemli psikolojik rahatsızlıkları içinde yer almaktadır. Depresyonla birlikte intihar, cinayet, fiziksel şiddet v.b. felaketlerle sonuçlanan birçok olay yaşanmaktadır. Depresyonla ilgili yapılmış araştırmalara değinen Özdel ve dg. (2002: 156)'nin aktarımlarına göre üniversite gençleri arasında yapılan araştırmalarda, bu grubu tehdit eden en önemli psikolojik rahatsızlığın depresyon olduğu belirtilmektedir (Bumbery, 1978, Sherer, 1985). Hisli (1989) ve Köknel (1989) tarafından elem, üzüntü, isteksizlik, karamsarlık, değersizlik, yetersizlik, güçsüzlük, aktivite azalması, durgunluk, fizyolojik işlevlerde yavaşlama gibi belirtileri içeren bir sendrom olarak tanımlanan depresyon, son yıllarda akıl sağlığı alanında en çok tartışılan sorunlardan biridir (akt. Özdel ve dg, 2002: 156).

Depresyon ve öfke arasında da sıkı bir bağlantı bulunmaktadır. Bastırılmış ya da iyi yönetilmemiş olan öfkenin sonucunda olumsuz durumlar görülebilmektedir. Araştırmalar depresyonun daha çok bastırılmış öfke sonucu ortaya çıktığını göstermektedir. Baklaya ve Şahin (2003: 194)'in aktarımlarına göre Biaggio ve Godwin (1987) depresyon ile bastırılmış öfke arasındaki ilişki üzerinde durmaktadırlar. Benzer şekilde Bridewell ve Chang (1997) da, içselleştirilmiş öfkenin, depresyonu yordamada önemli bir role sahip olduğunu ileri sürmektedir. Kuramsal yaklaşımlar ve özellikle psikanalitik görüş bastırılmış öfkenin depresyona yol açabileceğini ifade etmektedir ve birçok öfke çalışmasında içe ve dışa yönelik öfke, incelenen konular olmuştur (Koç, 2008: 32). Türkçapar ve arkadaşları (2004: 120)'nin aktarımlarına göre klasik psikanalitik görüş, içe dönük öfkenin, depresyonun ruhsal etiyolojisinde rol oynayan bir etken olduğunu savunmaktadır. Freud, yas ve melankoliyi gerçek veya simgesel kayıpların tetiklediğini öne sürerek, depresif hastalardaki suçlanma ve intihar düşüncelerini kaybedilen nesneye karşı duyulan öfkenin, kendine zarar verme isteği şeklinde kişinin kendisine yöneltmesiyle açıklamıştır (Gabbard 1995).

Öfke ile depresyonun arasındaki anlamlı ilişki birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Koç (2008: 58-59)'un aktarımlarına göre bir çalışmada düşmanlığın, depresyonun şiddeti ile arttığı vurgulanmış ve öfke ile depresyon arasında bir pozitif ilişkinin olduğu bildirilmiştir (Moreno, Fuhriman ve Selby, 1993). Baklaya ve Şahin (2003: 194)'in aktarımlarına göre ülkemizde, Sayar ve dg. (2000) tarafından yapılan bir çalışmada, öfke nöbeti olan hastaların olmayanlara göre anlamlı ölçüde daha fazla

depresyon ve kaygı gösterdikleri bulunmuştur. Goodwin (2006), gençlerin öfke ile baş etmelerini incelerken depresyon olasılığına da bakmıştır. Öfke ile baş etmede alkol-uyuşturucu kullanımının, müzik dinlemenin, kavga etmenin, sigara içmenin, dua etmenin ve yürüyüşe çıkmanın yüksek depresyon olasılığını, bisiklet sürmenin ise düşük depresyon olasılığını gösterdiğini ifade etmiştir (akt. Koç, 2008: 56-57).

Depresyon da diğer olumsuz durumlar gibi çözümü olmayan bir durum değildir. Çocuk ve ergenlerde ki depresif bozukluklara değinen Karakaya ve dg. (2006: 163)'nin aktarımlarına göre Ekeland ve arkadaşları (2005), fiziksel etkinliklerin çocuk ve ergenlerde, depresyon üzerinde olumlu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Fiziksel ve zaman geçirici aktivitelerle uğraşan kişilerin yavaş yavaş içinde buldukları ruhsal çöküntüden kurtuldukları görülmektedir.

2.6.3. Stres

Stres, insanın içinde bulunduğu ortam ve iç koşullarının onu etkilemesi sonucunda vücudunda özel biyo-kimyasal salgılar oluşarak, söz konusu koşullara uyum için düşünsel ve bedensel olarak, harekete geçme durumudur (Eren, 1993: 24). Yaşamın her aşamasında karşılaşılan stres, insanların bir tehdit ya da zorluk olarak algıladıkları durumlara karşı göstermiş oldukları içe dönük bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Stres dış çevreyle etkileşim sonucu bazen zaman baskısı, bazen beklenmedik bir tepki ya da olay sonucunda maruz kalınan bir durum olduğu gibi, kişinin iç dünyası ile ilgili etkenler sonucu da ortaya çıkabilmektedir (Durna, 2006: 320).

Stresin oluşması için bireyin içinde bulunduğu veya yaşamını sürdürdüğü çevrede meydana gelen değişimlerden belirli düzeyde etkilenmesi gerekmektedir (Erkmen ve Çetin, 2008: 232). Birey yaşamında birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bunlar; genel çevreden kaynaklanan stres faktörleri (aile sorunları, tek düzelik, ekonomik sorunlar, sosyal ve kültürel değişmeler, işin bulunduğu kentte yaşanan ulaşım sorunları ve teknolojik gelişmeler), bireyin kendisi ile ilgili stres faktörleri (cinsiyeti, duygusal olarak içe dönük veya dışa dönük bir yapı göstermesi, ilişkiler açısından destekleyici veya yarışmacı tavır sergilemesi, duygusal açıdan incinir olması, olumsuzluklar karşısındaki direnci ve genel olarak başarı ihtiyacı) ve sosyal hayattan kaynaklanan stres faktörleri (diyet, iklim, kalıtım, din, toplumsal, sınıf, aşırı kalabalık ve yalıtılmış duygusu) olarak belirtmek mümkündür (Çetinkaya, 2006: 24).

Stres, yaşamımızın her anında ortaya çıkabilen bir durumdur. Konumuza paralel olarak eğitim-öğretimde ortaya çıkan stres birçok açıdan eğitim-öğretimi olumsuz olarak etkilemektedir. Etkili bir öğretimde, öğretmenlerin akademik yeterlikleri kadar, kişilik özelliklerinin de çok önemli olduğunun anlaşılmasıyla “öğretmen stresi” kavramı eğitimde çokça tartışılan konular arasında yer almaya başlamıştır (Adams, 1999). Nitekim öğretmen stresi, büyük oranda öğretmenin sorumluluğunda olan (Açıkgöz, 2003: 146) olumlu bir sınıf atmosferi oluşturmada kritik öneme sahiptir (akt. Akpınar, 2008:359). Etkili bir sınıf atmosferi, etkili bir sınıf yönetimi sağlamak öğretmenin görevi ise bunu engelleyecek faktörleri ortadan kaldırmakta öğretmenin sorumluluğundadır. Öğretmenlerin kendisini mesleğine vermesine mani çeşitli kaygılar taşıdığı bir eğitim sisteminde kusursuz altyapı ve mükemmel programlar sağlansa bile, o sistemin başarılı olması beklenmemelidir (Ataünal, 2003: 118). Akpınar(2008: 360)’ın aktarımlarına göre stres düzeyi yüksek öğretmenler, sürekli negatif enerji yayarak, iletişim ve etkileşimi olumsuz etkilemektedirler (Naylor, 2001).

Öğretmenlerin stres kaynakları konusunda birçok araştırma yapılmış ve düşük ücret ve sosyal statü, zayıf çalışma koşulları, fazla iş yükü, terfi olanağının az olması ile yönetsel sorunlar, eğitimde yaşanan değişimler, öğretmenlerin, öğrencilerin düşük motivasyonları, öğretmen-öğrenci iletişim sorunları, zaman baskısı ile disiplin sorunları öğretmen stresinde orta derecede etkili oldukları belirlenmiştir. Öğretmenlik stresli bir işdir. Bundan kaçınmanın yolu ve belki gereği de yoktur.

Araştırmalarda stres ve öfke ilişkisi iki yönüyle de dikkat çekmektedir. Stres hem öfke kaynağı hem de öfkeden kaynaklanan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Stresli bir durumda olan bireyde az da olsa öfke duygusunun oluşacağı gibi; öfkeli bir bireyin de öfkesini yönetemediği durumlarda stresli olacağı kaçınılmaz bir gerçektir. Stresin öfkeye benzer yanları da vardır. Stresin az değil, fazla yaşanması insanı olumsuz etkilemektedir. Akpınar (2008: 364)’ın aktarımlarına göre öğretmen stresinde ölçüt, “azı karar, çoğu zarar” olarak düşünülebilir. Çünkü düşük düzeydeki stres, öğretmene yeni yollar aramada enerji sağlamaktadır. Ancak, yüksek düzeydeki stres, öğretmenin hem kişisel yaşamına ve hem de öğrencilerine zarar vermektedir.

Stresin eğitime etkisini araştırdığımız zaman düşük düzeydeki ve orta düzeydeki stresten çok, yüksek düzeydeki stresin eğitimde daha fazla olumsuz sonuç ortaya çıkardığını görmekteyiz. Yeniçeri ve dg. (2007: 20)’nin aktarımlarına göre orta düzeyde stres ve kaygı, öğrencilerin yaratıcılığını ve gelişmesini artırabilecekken, stres yoğun

olduğunda, kaygı durumunun artmasıyla dikkat ve yoğunlaşma ve öğrenme de azalmakta, yapılan işte yanlışlıklar yapma, insan ilişkilerinde bozulma, iş veriminde azalma gibi durumlar görülebilmektedir (Lee J, Graham A, 2001).

Recepoğlu (2008: 78)'nin yaptığı araştırmalarda öğretmenlerin stres kaynaklarından birinin de yöneticilerin sahip oldukları mizah anlayışını öğretmenlere yansıtılmaları olduğu ortaya çıkmıştır. Sabit, sıkıcı ve sıradan bir yönetimin öğretmenlerde strese neden olduğunu vurgulayan Recepoğlu, okul müdürlerinin mizahi yönlerini yönetime, öğretmen-yönetici ilişkilerine yansıtırlarsa okuldaki stres kaynaklarının büyük ölçüde azalacağını ve buna bağlı olarak öğretmenlerde çalışma şevkinin artacağını, ayrıca eğitim-öğretimde kalitenin artacağını vurgulamıştır.

Stresle başa çıkabilmek için gerilim altında kalan bireylerin kendisinde stres yaratan faktörleri bilmesi, stresle başa çıkma tutumları konusunda bilgi sahibi olması ve gerektiğinde bu yöntemleri kullanabilmesi gerekmektedir (Aslan, 2007: 69). Stresle başa çıkmanın amacı; bireyin yaşamını ve verimliliğini olumsuz yönde etkileyen stres miktarını azaltmaktır. Kısaca stresle başa çıkma, stres faktörlerinin oluşturduğu duygusal gerilimi azaltmak, yok etmek ya da bu gerilime dayanmak amacıyla gösterilen davranış ve duygusal tepkileri güçlendirmektir (Güney, 2001: 538).

2.7. İlgili Konu Üzerinde Yapılmış Bazı Araştırmalar

Türkiye’de gerek öğretmen adaylarının, gerekse görevde olan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfke düzeyleri, öfke ifade biçimleri ve öfke yönetim stratejileri üzerine yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Bu bölümde ilgili araştırmalardan bazılarına yer verilmiştir. Yapılan araştırmalar yapıldıkları tarih sırasına göre ele alınmıştır.

İmamoğlu (2003)'nin ilgili konuyla alakalı, *“Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”* adlı çalışması bulunmaktadır. İlgili çalışmada öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları yaş, cinsiyet ve okunan bölüm değişkenleri açısından, anne-babalarının eğitim durumu, hayatta olup olmadıkları, öz olup olmadıkları, kaç kardeş oldukları ve kardeşler arasında kaçınıcı sırada oldukları gibi değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Çalışmada ayrıca öğretmen adaylarının üniversite eğitimine başlayana kadar yaşamlarını en uzun süre geçirdikleri yerleşim yeri değişkeninin öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla ilişkili olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırma,

Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde son sınıflarda okuyan 156 kız, 309 erkek olmak üzere toplam 465 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma ile öfke yaşantısının oluşumu ve öfkenin ifade edilmesinde güvenli olmayan bağlanma geliştiren bireylerin, güvenli bağlanma geliştiren bireylere göre daha yüksek düzeyde sürekli öfke yaşadıkları ve öfkelerini daha çok dışa vurdukları ve/veya bastırma eğiliminde oldukları anlaşılmıştır. Bağlanma stillerinin öncelikle ailede geliştiğini göz önüne alan araştırmacı, ailelerin bilinçlendirilmesinin önemi üzerinde durmuştur. Bu bilinçlendirme ise eğitimle olacağından dolayı tüm Türkiye'yi içine alan bir eğitim etkinliğinin oluşturulması gerektiği ve oluşturulmuş olan etkinliklerin devamlılığının önemi vurgulanmıştır. Ayrıca araştırmada öfke yaşantılarıyla etkili bir şekilde başa çıkma sorunu yaşayan üniversite öğrencilerine yardım sağlamak amacıyla, bu tip sorunlara yönelik psikolojik eğitim veren psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimlerinin yapılandırılmasının önemine de değinilmiştir.

Erkek ve arkadaşları (2006)'nın "**Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları**" adlı araştırmalarında 1 Şubat-31 Mart 2005 tarihleri arasında polikliniğe başvuran 170 kişi üzerinde hipertansiyon hastalarının öfke düzeyleri ve öfke ifade şekilleri incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yüksek tansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke düzeylerinin düşük olduğu, benzer şekilde öfkelerini düşük düzeyde içe ve dışa yansıttıkları, bunun yanı sıra öfkelerini yüksek düzeyde kontrol ettikleri bulunmuştur. Araştırmacılar, öfkeyle baş edemeyen hastaların öfkelerini sağlıklı bir biçimde ifade ve kontrol etmesine yönelik eğitim programlarının planlanmasının önemi üzerinde durmuşlardır.

Miçooğulları (2007) tarafından yapılan "**Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması**" adlı araştırma, Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde 2006-2007 eğitim-öğretim yılında eğitim veren 6 öğretmenlik bölümünden, her bölümden 40 öğrenci olmak üzere toplam 240 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada öğretmenlerdeki kontrol edilemeyen ve yanlış bir şekilde ifade edilen öfke duygusunun eğitim-öğretim sistemine olumsuz yansıdığı ve geleceğimizi oluşturacak olan çocukları geliştirmeyi hedef alan eğitim sistemi için bu olumsuzluğun bir felakete dönüşebileceği vurgulanmıştır. Öfkeyi düzgün bir şekilde ifade etme ve öfkeyi yönetme becerilerinin öğretilebilir beceriler olduklarını savunan araştırmacı, öğretmen yetiştiren yükseköğretim kurumlarının öfke duygusu, öfke yönetimi ve öfke ifade tarzları ile ilgili

alanlara daha fazla yer veren bir ders programının hazırlanmasıyla çok zıt olmasa bile mevcut olumsuz durumu alt düzeye çekebilmenin önemine değinmiştir. Araştırmada üniversite eğitim-öğretim dönemleri içinde öğrencileri öfkeli davranışlara iten sebeplerin araştırılarak gerekli önlemlerin geliştirilmesinin önemine değinmiştir. Ayrıca araştırmacı Matematik öğretmenliği ve Beden Eğitimi öğretmenliği bölümlerindeki öğretmen adaylarına öfke konusuyla ilgili bir seminer verilmesinin gerekli olduğunu vurgulamaktadır.

Demirkasımoğlu (2007) tarafından *“Ankara İli İlköğretim Okulları Öğretmen ve Yöneticilerinin Öfke Kaynakları, Öfkelerini İfade Etme Biçimleri ve Öfke Yönetimi Stratejilerine İlişkin Görüşleri”* adlı bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın amacı Ankara’da ilköğretim okullarında görev yapan öğretmen ve yöneticilerin öfke kaynaklarına yönelik görüşleri, öfkelerin ifade etme biçimleri ve öfkelerini yönetmede kullandıkları stratejilerin neler olduğu sorularına yanıt aramaktır. Araştırmacı öğretmen ve yöneticilerde öfke duygusundan kaynaklanan çatışmaların yaşandığını ve verimin düştüğünü belirtmekte ve öfke duygusunun bir an önce tanınmasının ve etkili bir şekilde yönetilmesinin gerektiğini belirtmektedir. İlgili araştırma sonucunda öğretmen ve yöneticilerin öfke nedenlerini sırasıyla, velilerin çocuklarıyla yeterince ilgilenmemesi, öğrencilerin okul araç-gereçlerine zarar vermeleri ve öğrencinin diğer arkadaşlarına küfür etmesi şeklinde belirtmeleri dikkat çekmektedir. Öfkenin ifade edilişi aşamasında ise yöneticilerin önce sakinleşip öyle problemle uğraşmaya çalıştıkları, öğretmenlerin ise öfkelenediklerini hissettirdikleri görülmektedir. Öfkenin yönetilmesi boyutunda da hem öğretmenlerin hem de yöneticilerin en çok kullandıkları strateji empatik olmaya çalışmak olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öfke nedenlerinin en başta geleninin velilerin öğrencilerle ilgilenmemesi olduğundan dolayı araştırmacı, velilerin okul yönetimi ve öğretmenlerle ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik olarak sosyal etkinliklerin düzenlenebileceğine dikkat çekmiştir. Ayrıca araştırmacı öğretmen ve yöneticilerin öfke kaynaklarının belirlenmesine yönelik yapılacak durum araştırmalarının ve bu araştırmalar neticesinde tespit edilen öfke kaynaklarının mümkünse ortadan kaldırılması, değilse en aza indirilmesi için bakanlık ve okul düzeyinde gerekli önlemlerin alınması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen hizmet içi eğitim etkinliklerinde öğretmen ve yöneticilere öfke kaynaklarını teşhis etmek, öfke algılarını değiştirmelerine yardım etmek, öfkeden korunmayı ve öfkenin yönetilmesini

hedefleyen kişiler arası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimlerine de yer verilmelidir.

Araştırma ile öfke kaynaklarından belki de en önemlilerinden biri olan “engellenme” kavramına dikkat çekilmiş ve okulun araç-gereç ve teknolojik donanımına özen gösterilmesi gerektiği ve öğretmenlerin verimini etkileyen eksikliklerin ortadan kaldırılması gerektiği vurgulanmıştır. Öfkenin yönetilmesi konusunda rehberlik servisinin önemine de değinen araştırmacı, öğretmen-öğrenci-veli işbirliğine yönelik olarak yapılacak çalışmaların önemi üzerinde de durmaktadır.

Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke denetim düzeyleri ve iletişim becerilerine etkisinin olup olmadığı amacıyla Öz (2008) tarafından “*Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi*” adı altında bir çalışma yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2007-2008 öğretim yılı İzmir ili Karşıyaka ilçesinde bulunan Atakent Anadolu Lisesinde lise 2. sınıfta öğrenim gören 60 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma sonucunda ergenlik döneminde bireyin yaşadığı yoğun öfke yıkıcı olmadan, kendi içine atıp bastırmadan ifade edilmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından etkili baş etme yöntemlerinin geliştirilebilmesi, şiddetin ve saldırganlık eğilimlerinin önlenmesi için çalışan uzmanlara sunulmak üzere, yalnız okula giden bireylere değil okula gitmeyen bireylere de deneysel çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Yöndem ve Bıçak (2008)’in “*Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları*” adlı çalışmaları bulunmaktadır. Araştırma örnekleminin uygulandığı öğrenciler gönüllülük esasına göre Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinden 1.sınıflardan 377, 4.sınıflardan ise 336 olmak üzere toplam 713 kişiden oluşmaktadır. Yapılan çalışmada özellikle Matematik öğretmenliği adaylarının diğer branşlardakilere göre içe yönelik öfke puanlarının daha fazla oldukları görülmektedir. Sosyal bilimler alanında öğrenim gören adayların fen bilimleri alanında öğrenim gören adaylara göre daha olumlu ve tutarlı davranışlar sergiledikleri ve özellikle matematik öğretmenlerinin öfkelerini ifade etmede sorun yaşadıkları görülmektedir. Bu sorunu sayısal alanda eğitim görenlerin sözel ifade becerilerinin diğer branşlara göre fazla gelişmemesiyle açıklayan araştırmacılar tarafından, matematik öğretmeni adaylarının mesleğe hazırlanma aşamasında öfkenin sağlıklı ifade edilmesi ile ilgili eğitim almalarının, bir takım beceriler kazanmalarının sağlıklı ve yararlı olacağı

vurgulanmıştır. Araştırmacılara göre öğretmen adaylarının alan eğitimi ve pedagojik eğitim yanında duyuşsal becerilerini özellikle stres ve kaygı, çatışma çözüme, öfke, kırgınlık kontrolü ve iletişim becerilerini geliştirebilecekleri eğitim süreçlerinin yararlı olacağı söylenebilir.

Türker (2010)'in "**Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**" adlı çalışmasında öğretmenlerin çatışma durumlarını yönetmelerine ilişkin görüşler ve öfkelerini ifade etme biçimleri araştırılmıştır. Araştırma, İstanbul'da görev yapan 273'ü resmi ilköğretim okullarında, 48'i ise özel ilköğretim okullarında görev yapan toplam 321 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin sürekli öfke düzeylerinin kullandıkları çatışma yönetim stratejilerini de etkilediği, bu yüzden de öğretmenlerin öfke düzeylerinin belirlenerek öfke kontrolü sağlayabilmeleri için farklı düzeylerde öfke eğitim programı hazırlanarak yardımcı olunması gerektiği belirtilmiştir. Öfkesini kontrol eden ve duygularını paylaşabilen bireylerin karşılaştıkları çatışma durumlarını çözüme daha başarılı oldukları, bu nedenle öğretmenlerin duygularını rahatça paylaşabilecekleri ortamların sağlanması gerektiği ve bunun sağlanması için de rehberlik ve psikolojik danışma servislerinin ne kadar önemli oldukları vurgulanmıştır. Öfke ifade tarzları ve öfkenin yönetilmesine ilişkin düzenlenmesi gereken hizmet içi eğitimlere dikkat çeken Türker, bu eğitimlerde öğretmenlere empati ve iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik beceriler kazandırabilecek programların işlenmesi gerektiğinin de üzerinde durmaktadır. Ayrıca araştırmacı, okullarda yaşanan çatışmaların sonuçları ve yaşanan öfkenin sebeplerinin iyi tahlil edilerek öfke duygusunu oluşturacak nesnelere, durumların okul ortamından uzaklaştırılması gerektiğini ve oluşturulacak okul ortamının öğretmenlerin fikir ve düşüncelerini rahat bir şekilde söyleyebilecekleri demokratik bir ortam olması gerektiğinin üzerinde durmaktadır.

İlgili araştırmalarda Çankaya ve Arabacı (2010)'nın "**Algılanan Okul Güvenliğinin Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeylerine Etkisi**" adı altında bir çalışmaları da bulunmaktadır. Araştırma Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2008–2009 akademik yılı bahar döneminde öğrenim gören son sınıf öğretmen adaylarına uygulanmıştır. Araştırmada bireylerin stres, kaygı, öfke ve saldırganlık eğilimlerinin güvenlik algıları ile doğrudan ilişkili olduğu, bu duruma paralel olarak öğretmen adaylarının okul güvenliği algılarının öfke düzeylerini anlamlı olarak yordadığı tespit

edilmiştir. Üniversitelerde öğrencilerin güvenlik algıları tespit edilerek ortaya çıkan güvelik konusundaki problemlerin üniversite yönetimlerinin de desteğiyle çözüme kavuşturulmasının öneminden bahsedilmiştir. Ayrıca olumsuz güvenlik algılarının öfke ile doğrudan ilişkisinin olumsuz sonuçlar doğurduğu tespit edilen araştırmada üniversitelerin, öğrencilerin birbirleriyle yakınlaşmalarına ve olumsuz güvenlik algılarının kaybolmasına yönelik sosyal etkinliklere önem vermeleri gerektiğinden de bahsedilmiştir.

Adana ve Arslantaş (2011)'ın **“Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü”** adlı çalışmalarında öfke düzeyleri, kontrol yöntemleri ve okul hemşiresinin bu konulardaki rolleri incelenmiştir. Araştırmacılara göre öfkesini tanıyan ve onu yaşamak zorunda olduğunun bilincinde olan bir bireye öfke duygusunu sağduyulu bir biçimde nasıl yaşayacağına öğretilmesi önemlidir. Bu öğretimin en önemli merkezlerinden birin okul olduğu düşünülecek olunursa, en önemli uygulayıcıları da okul hemşireleri olacaktır. Araştırmacılara göre hemşirelerin bu eğitimleri yaparken öfkenin nedenleri konusunda edinecekleri bilgileri araştırma haline dönüştürmeleri, öfke nedenlerini tanımlama ve buna yönelik programları belirlemede hemşirelere yol gösterici olacaktır.

2011 yılında Serin ve Genç tarafından **“Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi”** adlı bir çalışma yapılmıştır. İzmir'in Buca ilçesinde bulunan resmi bir ortaöğretim okulunda 2006-2007 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 452 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda öfke denetimi eğitimi programının 9. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerileri kazanmasında etkili olduğuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmacılara göre öfke duygusunu tanıma ve fark edebilme, kontrol edebilme, doğru ifadeyi öğrenme yalnızca ergenlere kazandırılması gereken bir beceri değil, farklı yaş ve gruplarda çocuklara, yetişkinlere ve değişik meslek gruplarına, tüm bireylere kazandırılması gereken bir beceridir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma yöntemine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Araştırmanın yöntemi kapsamında, araştırma modeli, evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama teknikleri ve kullanılan istatistiksel çözümler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel tarama modeli ve nitel araştırma paradigması içerisinde değerlendirilen içerik analizi modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları, ilgili literatür incelemesi sonucu oluşturulan ölçeği cevaplayan ve örnekleme yer alan öğretmenlerin görüşlerinin değerlendirilmesi ile elde edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini, 2010–2011 eğitim-öğretim yılında Elazığ Merkez’inde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi ilköğretim kurumlarında çalışan 3128 öğretmen oluşturmaktadır.

3.3. Örneklem

Araştırmanın örneklemini basit yöntemle belirlenen 702 öğretmen oluşturmaktadır. Elazığ il merkezi öğrenci, veli, sosyal-kültürel yapı ve ekonomik durum bakımından farklılık gösterecek beş eğitim bölgesine ayrılmış olup 702 öğretmen bu bölgelerden eşit oranda seçilmiştir. Araştırma kapsamında seçilen 702 öğretmenden 39 tanesine izinde, raporlu veya o an okulda bulunmadığından dolayı ulaşılamamıştır. Geriye kalan 663 öğretmene ölçekler, araştırmacı tarafından çalıştıkları kurumlara bizzat gidilerek elden dağıtılmış ve bunlardan 634 tanesi toplanabilmiştir. Toplanan bu ölçeklerden de, 23 tanesi eksik ve amaca uygun doldurulmadığı için değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak geçerli kabul edilen 611 adet (% 87) ölçme aracı değerlendirmeye alınmıştır. Araştırma kapsamında seçilen Elazığ il merkezindeki okullar ve ait oldukları eğitim bölgeleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Elazığ İl Merkezinde Bulunan Okullar ve Ait Oldukları Eğitim Bölgeleri

Eğitim Bölgeleri	Okul Adı	Ulaşılan Öğretmen Sayısı	Geçerli Ölçek Sayısı
Bahçelievler Eğitim Bölgesi	Hilalkent İlköğretim Okulu	32	32
	50. Yıl İlköğretim Okulu	21	19
	Koç İlköğretim Okulu	37	37
	Tevfik Yaramanoğlu İlköğretim Okulu	23	22
	Yunus Emre İlköğretim Okulu	15	14
Fırat Eğitim Bölgesi	Bahçelievler İlköğretim Okulu	30	27
	Gönül İhsan Tangülü İlköğretim Okulu	22	14
	Mehmet Zeki İlköğretim Okulu	31	28
	Salim Hazardağlı İlköğretim Okulu	21	17
	Vali Tevfik Gür İlköğretim Okulu	23	17
Harput Eğitim Bölgesi	Elazığ İlköğretim Okulu	39	39
	Yıldız bağları İlköğretim Okulu	19	17
	Esentepe İlköğretim Okulu	9	6
	Mezre İlköğretim Okulu	43	43
	Namık Kemal İlköğretim Okulu	45	44
Hazar Eğitim Bölgesi	Balalgazi İlköğretim Okulu	16	14
	İsmet Paşa İlköğretim Okulu	26	24
	Selçuklular İlköğretim Okulu	25	21
	Atatürk İlköğretim Okulu	39	38
	Şair Hayri İlköğretim Okulu	29	32
Karşıyaka Eğitim Bölgesi	60. Yıl İlköğretim Okulu	41	41
	Çatalçeşme İlköğretim Okulu	16	15
	Doğukent İlköğretim Okulu	23	17
	Kıbrıs Şehitleri İlköğretim Okulu	17	13
	Kaya Karakaya İlköğretim Okulu	21	20
Toplam		663	611

3.4. Veri Toplama Aracının Geliştirilmesi

Araştırmada, ölçme aracının genel olarak geliştirilme aşamaları aşağıdaki şekilde yapılmıştır (Karasar, 1995: 139-143, Balcı, 1995: 142-143, Erkuş ve dg, 2000: 27-33):

1. Madde Havuzu aşaması
2. Uzman Görüşü aşaması
3. Faktör Analizi aşaması
4. Güvenirlilik Hesaplama aşaması

Araştırmada günlük hayatta sürekli karşımıza çıkan öfke, eğitim alanında değerlendirilerek, sanal ortamdaki ve gerçek ortamdaki ilgili literatür taramaları sonucu oluşturulan ve öfke nedenlerini, ifade şekillerini, yönetim stratejilerini ölçen likert tipi tutum ölçeği öğretmenlere uygulanmak üzere oluşturulmuştur. Ölçek oluşturulurken, literatür taraması sonucunda 80 maddeden oluşan madde havuzu hazırlanmıştır. Oluşturulan maddelerin, açıklık, anlaşılabilirlik ve kapsam açılarından değerlendirilmesi için Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi A.B.D’de, Eğitim Programları ve Öğretim A.B.D’de ve Eğitim Bilimleri A.B.D’de görev yapan dört öğretim üyesinden uzman görüşü alınmıştır. Gerekli düzenlemeler yapılarak aynı kapsamda düzey ölçen, çelişkili ve amaca tam olarak uygun hazırlanmamış 25 madde, taslak veri toplama aracından çıkartılarak ölçek, 55 maddeyle ön uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçekteki tutum maddelerini benimseme durumu, *“hiç katılmıyorum”*, *“az katılıyorum”*, *“biraz katılıyorum”*, *“çok katılıyorum”*, *“tamamen katılıyorum”* şeklinde derecelendirilmiştir.

Hazırlanan ölçek, geçerlik ve güvenilirlik analizleri için, ön uygulama maksadıyla Elazığ ili merkezinde bulunan ilköğretim okullarında görev yapan 150 öğretmene uygulanmış ve ölçekler toplanmıştır. Söz konusu 55 maddelik ölçeğe ilişkin veriler bilgisayara yüklenmiş ve bu veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 15.0 for Windows paket programında değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sırasında faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi, aynı yapıyı ölçen çok sayıda değişkenden az sayıda tanımlanabilir anlamlı değişkeni keşfetmeye yönelik çok değişkenli bir istatistiktir. Tavşancıl (2006)’a göre faktör analizinde kullanılan iki genel yaklaşım vardır. Bunlardan biri açımlayıcı faktör analizi, diğeri ise doğrulayıcı faktör analizidir.

Araştırmacının, ölçme aracının ölçtüğü faktörlerin sayısı hakkında bir bilgisinin olmadığı, belli bir hipotezi sınamak yerine, ölçme aracıyla ölçülen faktörlerin doğası hakkında bir bilgi edinmeye çalıştığı inceleme türlerine açımlayıcı faktör analizi (exploratory factor analysis) denir. Araştırmacının kuramı doğrultusunda geliştirdiği bir hipotezi test etmeye yönelik incelemelerde kullanılan analiz türüne ise doğrulayıcı faktör analizi (confirmatory factor analysis) denir. Sosyal bilimlerde duyuşsal bir özelliği, kişilik ve gelişim gibi pek çok özellikleri ölçmek amacıyla geliştirilen araçların yapı geçerliği, faktör analizi kullanılarak incelenmektedir (Büyüköztürk, 2002). Faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle olan ilişkisini açıklayan bir katsayıdır. Maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değeri yüksek olması beklenir. Bir faktörle yüksek düzeyde ilişki veren maddelerin oluşturduğu bir küme var ise bu bulgu, o maddelerin birlikte bir kavramı-yapıyı-faktörü ölçtüğü anlamına gelir (Büyüköztürk, 2004). Bir değişkenin 0.3' lük faktör yükü, faktör tarafından açıklanan varyansın %9 olduğunu gösterir. Bu düzeydeki varyans dikkat çekicidir ve genel olarak, işaretime bakılmaksızın 0.60 ve üstü yük değeri yüksek; 0.30-0.59 arası yük değeri orta düzeyde büyüklükler olarak tanımlanabilir ve değişken çıkartmada dikkate alınır (Patır, 2009: 71).

Ölçeğe ilişkin ilk faktör analizi işlemlerine göre KMO (Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy) = 0,905, Bartlett (Bartlett' s Test of Sphericity) = 13178,088 olarak bulunmuştur. İlk analiz işleminden sonra faktör yükü 0,30 ve üstünde olan maddeler seçilmiş ve buna göre 5 madde ölçekten çıkarılarak 50 madde işler durumda bulunmuştur. İşler durumda olan 50 madde için bir kez daha faktör analizi yapılmış ve yapılan ikinci analiz sonucunda KMO = 0,910, Barlett = 12094,951 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütün olarak Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,883 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca göre ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçekte ayrıca dördü kişisel bilgilerden bir tanesi de açık uçlu olmak üzere beş madde daha bulunmaktadır. Sonuç olarak ölçek, iki alt boyut ve toplam 50 maddeden oluşmuştur.

Ölçeğe ilişkin yapılan faktör analizi işlemlerinin sonucunda iki faktör belirlenmiştir. Buna göre, 28 madde 1. faktörde, 22 madde ise 2. faktörde toplanmıştır.

Tablo 2'de öfke ölçeğine ilişkin maddelere ait faktörler ve bunlara yüklenen faktör yükleri yer almaktadır.

Tablo 2. Ölçeğe İlişkin İki Alt Boyutun Faktör Yükleri

1. Alt Boyut		2. Alt Boyut	
Madde No	Faktör Yüğü	Madde No	Faktör Yüğü
1	0,60	25	0,36
2	0,61	29	0,36
3	0,48	31	0,52
4	0,55	32	0,58
5	0,58	33	0,60
6	0,60	34	0,60
7	0,53	35	0,45
8	0,52	36	0,57
9	0,57	37	0,62
10	0,47	38	0,47
11	0,56	39	0,62
12	0,58	40	0,57
13	0,58	41	0,61
14	0,66	42	0,53
15	0,67	43	0,48
16	0,62	44	0,61
17	0,69	45	0,51
18	0,54	46	0,46
19	0,62	47	0,57
20	0,65	48	0,40
21	0,68	49	0,60
22	0,51	50	0,50
23	0,35		
24	0,42		
26	0,51		
27	0,33		
28	0,34		
30	0,48		

Tablo 2'deki bulgular incelendiğinde tutum ölçeğinin tümünün faktör yüklerinin 0,33 ile 0,69 arasında değiştii görölmektedir. Her bir alt boyutun faktör yükleri ayrı ayrı incelendiğinde, birinci alt boyutun faktör yükleri 0,33 ile 0,69, ikinci alt boyutun faktör yükleri ise 0,36 ile 0,62 arasında olduğu görölmektedir.

Belirlenen bu faktörlere anlamlı isimler verilmeye çalışılmıştır. Buna göre birinci alt boyut öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi ilkesine ilişkin görüşleri, ikinci alt boyut ise öfkenin yönetilmesi ilkesine ilişkin görüşleri ifade etmektedir.

Ölçeğin bütün olarak güvenilirlik analizinin yanı sıra, ölçekte bulunan iki alt boyutun her birinin de güvenilirliği ayrı ayrı hesaplanmıştır. Öfkenin ölçülmesine ait maddelerin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Öfke Tutum Ölçeği'nin Alt Boyutlarına İlişkin Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde Numaraları	Güvenirlik Katsayısı
Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 30	0,922
Öfkenin Yönetilmesi	25, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50	0,895

Öncü (1994)'nün aktarımlarına göre Cronbach (1951) tarafından geliştirilen alfa katsayısı yöntemi, maddeler doğru-yanlış olacak şekilde puanlanmadığında, 1-3, 1-4, 1-5 gibi puanlandığında, kullanılması uygun olan bir iç tutarlılık tahmin yöntemidir. Özdamar (2002)'a göre ise Cronbach alfa katsayısı, ölçekte yer alan k maddenin varyansları toplamının genel varyansa oranlanması ile bulunan bir ağırlıklı standart değişim ortalamasıdır. Ölçeğin güvenilirliği açısından alpha değerinin en az 0,70 olması gerektiği dikkate alınacak olursa, ölçeğin tümüyle birlikte iki alt boyutunun da güvenilir olduğu söylenebilir.

3.5. Veri Toplama Aracının Uygulanması

Geçerlik ve güvenilirliği sağlandıktan sonra ölçeğe son şekli verilmiş ve ölçek araştırma için hazır hale getirilmiştir. Elazığ ili merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ilköğretim kurumları ile ilgili bilimsel ve akademik boyutta yapılan çalışmalar için başta Elazığ Valilik Makamı'na ve Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bilgi verilmesi ve izin alınması gerektiğinden, hazırlanan söz konusu ölçeğin Elazığ ili merkezine bağlı resmi ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlere uygulanması için, gerekli kurum onayları da alınmıştır. İzinler alındıktan sonra Elazığ ili merkezi beş eğitim bölgesine ayrılmış ve bu beş eğitim bölgesinden basit (rastgele) yöntemle okullar seçilerek, bu okullarda görev yapan öğretmenlere araştırmacı tarafından bizzat uygulanmış ve geri toplanmıştır. Örnekleme oluşturan 702

öğretmen arasından 663 tanesine ölçek dağıtılmıştır. Dağıtılan ölçeklerin mümkün olduğu kadar tamamının geri dönüşümü sağlanmaya çalışılmışsa da, 29 öğretmenden ölçek toplanamamıştır. Toplanan 634 ölçekten de 23 eksik ve amaca uygun doldurulmadığı için değerlendirme dışı bırakılmış, geçerli kabul edilen 611 adet (% 87) ölçek değerlendirmeye alınmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından uygulanan ölçekten elde edilen veriler sayısallaştırılarak ölçek formlarından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 for Windows istatistiksel çözümleme programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin öfkenin kaynaklanma sebebi ve öfkenin yönetilmesi alt boyutlarına ilişkin tutum maddeleri 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde puanlanmıştır. Öğretmenlerin tutum cümlelerine verdikleri yanıtlar 0.05 anlamlılık düzeylerine göre değerlendirilmiştir. Öğretmenlerin tutum maddelerine katılma dereceleri ve puan aralıkları Tablo 4’te verilmiştir.

Öğretmenlerin öfke yönetimlerine ek olarak belirtmek istedikleri stratejileri bulmayı amaçlayan açık uçlu soru maddesinden elde edilen veriler, elektronik forma dönüştürülerek bilgisayar destekli nitel veri analizi paket programı QSR NVİVO 9.0 programı yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılmayacak türden görüş belirten, herhangi bir şekilde hiçbir anlam taşımayan görüş belirten veya herhangi bir görüş belirtmeyen öğretmenlerin ölçekleri değerlendirmeye tabi tutulmamıştır. Araştırmanın güvenilirliği için Miles ve Huberman’ın (1994) belirttiği şu formül kullanılmıştır.

Uzlaşma Yüzdesi (P)= Görüş Birliği (Na) / (Görüş Birliği (Na) + Görüş Ayrılığı (Nd))x100. Nitel araştırmalarda, uzman ve araştırmacı değerlendirmeleri arasındaki uyumun %90 ve üzeri olduğu durumlarda arzu edilen düzeyde bir güvenilirlik sağlanmış olmaktadır (Saban, 2004: 467). Bu hesaplama sonucunda $P=85/(85+4) \times 100 = \%95,5$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4. Öğretmenlerin Tutum Maddeleriyle İlgili Görüşlerine İlişkin Belirlenen Puan Aralıkları

Katılma Derecesi	Puan Aralıkları
Tamamen Katılıyorum	4,21 – 5,00
Çok Katılıyorum	3,41 – 4,20
Biraz Katılıyorum	2,61 – 3,40
Az Katılıyorum	1,81 – 2,60
Hiç Katılmıyorum	1,00 – 1,80

Öğretmenlerin kişisel özellikleri ile ilgili cinsiyet, kıdem, branş ve mezun olunan okul ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel analizler için frekans (f) ve yüzde (%) tekniği kullanılmıştır.

Öğretmenlerin cinsiyetleri ve branşları açısından görüşlerini değerlendirmek için bağımsız gruplar t testi (Independent Groups T Test) uygulanmıştır. Yapılan levene istatistiği sonucunun anlamlı çıktığı durumlarda Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

Öğretmenlerin kıdemleri ve mezun oldukları okullar açısından görüşleri arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans (One-Way ANOVA) analizi uygulanmıştır. Anlamlı bir farklılığın bulunduğu durumlarda ise farklılığın hangi gruplarda olduğunu tespit etmek için schefee ve LSD teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca levene istatistiği sonrasında anlamlı farkın bulunduğu durumlarda da Kruskal-Wallis H çözümlemesi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR VE YORUMLANMASI

Araştırmanın bu bölümünde Elazığ il merkezinde bulunan Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görev yapan öğretmenlere uygulanan öfke tutum ölçeğine ve iki alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonuçları sunulmuştur. Ayrıca ayrıntılı sonuçların gösterildiği tablolar da bu bölümde yorumlanmıştır.

4.1. Araştırma Kapsamında Yer Alan Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, öğretmenlerin kişisel bilgilerine göre ölçekteki maddelere ve ayrı ayrı alt boyutlara ilişkin görüşleri saptanmış, tablolaştırılmış ve bu tablolara göre yorumlar yapılmıştır. Kişisel bilgiler; cinsiyet, kıdem, branş ve mezun olunan okul olarak ayrı ayrı incelenmiştir.

4.1.1. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	F	%
Erkek	349	57
Kadın	262	43
Toplam	611	100

Tablo 5'e baktığımızda, araştırmaya katılan öğretmenlerin %57'sinin erkek, %43'ünün ise kadın olduğunu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet konusunda aralarında pek de büyük bir fark olmadığı söylenebilir. Buna rağmen araştırma kapsamındaki erkek öğretmenlerin sayısının, kadın öğretmenlerin sayısına oranla daha çok olduğu görülmektedir.

4.1.2. Öğretmenlerin Kıdemlerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin kıdemlerine ilişkin dağılımları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Hizmet Sürelerine Göre Dağılımları

Hizmet Süresi	F	%
1 - 5 yıl	60	9,8
6 - 10 yıl	80	13,1
11 - 15 yıl	172	28,2
16 + yıl	299	48,9
Toplam	611	100

Tablo 6’ya göre araştırmaya katılan öğretmenlerden hizmet süresi 1-5 yıl arasında olanlar %9,8, 6-10 yıl arasında olanlar %13,1, 11-15 yıl arasında olanlar %28,2 ve 16 yıl ve üstü olanlar ise %48,9’luk bir oranla tabloda yer almaktadırlar.

4.1.3. Öğretmenlerin Branşlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branşlarına göre dağılımları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Dağılımları

Branş	F	%
Sınıf Öğretmeni	372	61
Branş Öğretmeni	239	39
Toplam	611	100

Tablo 7’ye göre araştırma kapsamındaki öğretmenlerin, %61’inin sınıf öğretmeni, % 39’unun da branş öğretmeni oldukları görülmektedir.

4.1.4. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun oldukları okullara göre dağılımları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Dağılımları

Mezun Olunan Okul	F	%
Eğitim Fakültesi	256	42
Fen – Edebiyat Fakültesi	149	24
Diğer Okullar	206	34
Toplam	611	100

Tablo 8'e göre araştırma kapsamındaki öğretmenlerin %42'sinin Eğitim Fakültesi'nden, %24'ünün Fen-Edebiyat Fakültesi'nden, %34'ünün ise diğer okullardan mezun olmuşlardır. Mezun oldukları kurum olarak “diğer okullar” kısmını işaretleyen öğretmenlerin, 38 tanesinin Veterinerlik Fakültesi, 27 tanesinin İlahiyat Fakültesi, 26 tanesinin Su ürünleri Fakültesi, 22 tanesinin Ziraat Fakültesi, 12 tanesinin İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 9 tanesinin Mühendislik Fakültesi ve 72 tanesinin de meslek yüksek okulu mezunu oldukları tespit edilmiştir.

4.2. Araştırmanın Alt Amaçlarına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt amaçlarına yönelik öğretmen görüşleri incelenmiş, veriler tablolaştırılarak yorumlanmıştır. Araştırmanın alt amaçları, aşağıda belirtilmiştir:

- 1) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfkelerini ifade şekilleri ve öfke yönetim becerilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
- 2) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 3) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin kıdem değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 4) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin branş değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 5) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 6) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşleri hangi kavramsal kategoriler etrafında toplanabilir?

4.2.1. Öğretmenlerin Öfke Nedenlerine, Öfke İfade Şekillerine ve Öfke Yönetim Becerilerine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Yorumlanması

Öğretmenlerin öfkeye ilişkin görüşlerine ait bulgular Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9. Öğretmenlerin Öfkeye Yönelik Görüşlerine Ait Sayısal Veriler

Alt Boyut	Maddeler	\bar{X}	Ss
Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi	1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelendirir.	3.00	1.20
	2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelendirir.	3.31	1.22
	3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelendirir.	2.67	1.36
	4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelendirir.	3.04	1.27
	5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelendirir.	3.36	1.35
	6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelendirir.	3.03	1.15
	7. Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelendirir.	3.71	1.28
	8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelendirir.	3.38	1.16
	9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelendirir.	2.21	1.15
	10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelendirir.	2.06	1.14
	11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelendirir.	2.63	1.33
	12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelendirir.	3.04	1.27
	13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelendirir.	3.87	1.22
	14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelendirir.	3.48	1.23
	15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelendirir.	2.73	1.21

Tablo 9'un Devamı:

Alt Boyut	Maddeler	\bar{X}	Ss
Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi	16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir.	3.39	1.28
	17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir.	3.72	1.21
	18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımın ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir.	4.18	1.09
	19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.	3.84	1.10
	20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.	3.06	1.31
	21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.	3.22	1.17
	22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.	2.38	1.25
	23. Kaşlarımı çatarım.	3.44	1.31
	24. Korkutmak için bağırırım.	2.71	1.27
	26. Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm.	2.32	1.13
	27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.	1.40	1.12
	28. Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarıyorum.	2.11	0.83
	30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.	1.93	1.19
Öfkenin Yönetilmesi	25. Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım.	3.99	1.28
	29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.	3.02	1.15
	31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.	2.69	1.33
	32. Derin derin nefes alırım, nabız atışı ve nefesimi kontrol altına alırım.	2.94	1.33

Tablo 9'un Devamı:

Alt Boyut	Maddeler	\bar{X}	Ss
Öfkenin Yönetilmesi	33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.	3.75	1.16
	34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.	3.65	1.15
	35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.	4.07	1.21
	36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.	3.53	1.24
	37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümünü aramaya odaklanırım.	4.01	0.96
	38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.	3.15	1.28
	39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.	3.74	1.04
	40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.	3.75	1.07
	41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.	3.35	1.23
	42. "Eyvah, Her şey mahvoldu" diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.	3.92	1.06
	43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.	3.67	1.21
	44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.	3.91	0.98
	45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.	3.30	1.19
	46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.	3.46	1.19
	47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.	3.77	1.05
	48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.	3.20	1.16
	49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.	3.91	1.01
	50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.	3.06	1.36

Tablo 9, incelendiğinde öğretmenlerin öfkenin nedenlerine ait maddelerden, “18. *Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımın ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir*” maddesine ($\bar{X}=4.18$), “13. *Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelenendirir*” maddesine ($\bar{X}=3.87$), 19. “*Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir*” maddesine ($\bar{X}=3.84$), “17. *Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.72$), “7. *Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir*” maddesine ($\bar{X}=3.71$) ve “14. *Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir*” maddesine ($\bar{X}=3.48$) “*çok katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Öğretmenler için öfke nedenlerinin başında yanlış, sert ve taraflı yönetimin geldiği görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerden hazırlanması istenilen belgelerin ile öğrencilerin saygısız ve disiplinsiz tavırlarının, öğretmenlerde etkili bir öfke kaynağı oldukları söylenebilir.

Öğretmenlerin “*biraz katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri maddeler ise, “16. *Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.39$), “8. *Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.38$), “5. *İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.36$), “2. *Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.31$), “21. *Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim*” ($\bar{X}=3.22$), “20. *Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim*” ($\bar{X}=3.06$), “4. *Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.04$), “12. *Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.04$), “6. *Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.03$), “1. *Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=3.00$), “15. *İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=2.73$), “3. *İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir*” ($\bar{X}=2.67$) ve “11. *Aynı kıdemdeki*

ya da daha düşük kidedeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir” ($\bar{X}=2.63$) şeklindedir. Maddelerin içeriklerine bakıldığında öğretmenlerin hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları tüm eksiklikleri, tüm olumsuzlukları ve ters tepkileri birer engel olarak gördükleri ve yaşadıkları engellenme sonucunda ise öfke duygusu yaşadıkları söylenebilir. Öğretmenlerin yönetimin adil olmayışından ve öğrenci başarısızlığından da şikâyetçi oldukları anlaşılmaktadır. Ulaşılan sonuçlara göre öğretmenlerin iş arkadaşlarıyla ilişki düzeylerinin de öfke duygusunun oluşmasıyla ters orantılı olduğu görülmektedir. Diğer öğretmenlerle olan ilişki düzeyinin azalması öfke duygusunun artmasına neden olmaktadır. Ayrıca öğretmenlerin aile içinde yaşadıkları sorunlardan okul ortamında kendilerini soyutlayamadıkları da dikkat çekmektedir.

“22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir” ($\bar{X}=2.38$), *“9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir”* ($\bar{X}=2.21$) ve *“10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendirir”* ($\bar{X}=2.06$) maddelerine ilişkin öğretmen görüşlerinin *“az katılıyorum”* düzeyinde olduğu görülmektedir. İlgili maddelerden, öğretmenlerin görev ve sorumluluk almaya istekli oldukları, halkla tartışmaların yaşanmadığı ya da öfke yaratacak boyutta olmadığı ve öğretmenlerin, öğrencilerin sorunlarından kaynaklanan herhangi bir sorun yaşamadıkları anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin öfkenin ifade ediliş şekline ait maddelere ilişkin görüşlerinin, *“25. Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım”* ($\bar{X}=3.99$), *“23. Kaşlarımı çatarım”* ($\bar{X}=3.44$), *“29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm”* ($\bar{X}=3.02$), *“24. Korkutmak için bağırırım”* ($\bar{X}=2.71$), *“26. Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm”* ($\bar{X}=2.32$), *“28. Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarırım”* ($\bar{X}=2.11$), *“30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim”* ($\bar{X}=1.93$), *“27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm”* ($\bar{X}=1.40$) şeklinde oldukları görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin öfke anında yıkıcı değil de daha çok yapıcı bir şekilde öfkelerini ifade ettikleri, öğrencinin gururuna, onuruna yönelik kırıcı hareketlerden kaçındıkları, sadece kaş, göz, mimik hareketleriyle bazen ise sözlü uyarma yoluyla öfkelerini ifade ettikleri anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin öfkelerini yönetme stratejileriyle alakalı maddelerden, “35. *Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir*” ($\bar{X}=4.07$), “37. *Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım*” ($\bar{X}=4.01$), “42. *“Eyyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm*” ($\bar{X}=3.92$), “44. *Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.91$), “49. *Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır*” ($\bar{X}=3.91$), “47. *Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.77$), “33. *Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım*” ($\bar{X}=3.75$), “40. *Öfkelenmiş bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım*” ($\bar{X}=3.75$), “39. *Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.74$), “43. *Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım*” ($\bar{X}=3.67$), “34. *Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım*” ($\bar{X}=3.65$), “36. *Öfkeme neden olan ortamdaki hemen uzaklaşıyorum ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam*” ($\bar{X}=3.53$), “46. *Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.46$) maddelerine “çok katlıyorum” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Görüşler incelenerek öğretmenlerin öfkenin kontrol edilmediğinde ne kadar zararlı bir duygu olduğunun farkında oldukları ve öfkelerini yönetmek için istekli davrandıkları anlaşılmaktadır. Öfkelerini yönetmek için ise sıklıkla kullandıkları stratejilerin çokluğu dikkat çekmektedir.

Öğretmenlerin, öfkelerini yönetmede orta düzeyde görüş belirttikleri maddeler ise, “41. *“Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum*” ($\bar{X}=3.35$), “45. *Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.30$), “48. *Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım*” ($\bar{X}=3.20$), “38. *Öfkelenmiş zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espriy yapmak kişiyi mutlu eder*” ($\bar{X}=3.15$), “50. *İçimden 10’a kadar sayıp rahatlayıp böylece*

öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim” ($\bar{X}=3.06$), “*32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım*” ($\bar{X}=2.94$) ve “*31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım*” ($\bar{X}=2.69$) gibi maddelerden oluşmaktadır. Buradan hareketle öğretmenlerin öfke anında sakinleşmeye yönelik gayret içinde oldukları, bu gayreti mizah ve eğlence gibi tam zıt bir durumla kimi zaman taçlandırdıkları görülmektedir. Burada en tehlikeli ve dikkat çeken durum ise öğretmenlerin öfkelerini bastırma eğiliminde olmalarıdır.

4.2.2. Araştırmanın İkinci Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması

Araştırmanın ikinci alt amacı, ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine göre görüşleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde cinsiyet değişkenine göre maddelere yönelik görüşler, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutunda ve öfkenin yönetilmesi alt boyutunda ayrı ayrı incelenmiştir.

4.2.2.1. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, cinsiyetlerine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin tek tek maddelere ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerin yapılmaması beni öfkelerdir.								
Erkek	349	2,69	1,18	609	1,345	0,247	-7,931*	0,000
Kadın	262	3,43	1,09					

*P<0.05

Tablo 10'un Devamı

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	3,16	1,23	609	0,178	0,673	-3,573*	0,000
Kadın	262	3,51	1,18					
3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,62	1,36	609	0,687	0,407	-1,226	0,221
Kadın	262	2,75	1,35					
4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,86	1,27	609	0,104	0,747	-4,212*	0,000
Kadın	262	3,29	1,24					
6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,92	1,16	609	0,001	0,981	-2,579*	0,010
Kadın	262	3,16	1,13					
8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,39	1,12	609	2,584	0,108	0,175	0,861
Kadın	262	2,37	1,21					
10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,08	1,12	609	1,122	0,290	0,572	0,567
Kadın	262	2,03	1,18					
11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,51	1,30	609	0,958	0,328	-2,428*	0,015
Kadın	262	2,78	1,36					
12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,89	1,27	609	0,107	0,743	-3,441*	0,001
Kadın	262	3,24	1,24					
15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,56	1,20	609	1,195	0,275	-4,093*	0,000
Kadın	262	2,96	1,20					
18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	4,06	1,14	609	3,029	0,082	-3,076*	0,002
Kadın	262	4,33	1,01					
20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.								
Erkek	349	2,90	1,33	609	0,966	0,326	-3,646*	0,000
Kadın	262	3,28	1,24					

*P<0.05

Tablo 10'un Devamı

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.								
Erkek	349	2,95	1,14	609	0,628	0,429	-6,779*	0,000
Kadın	262	3,58	1,11					
22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.								
Erkek	349	2,36	1,24	609	0,998	0,318	-0,360	0,719
Kadın	262	2,40	1,27					
23. Kaşlarımı çatarım.								
Erkek	349	3,23	1,30	609	1,358	0,244	-4,473*	0,000
Kadın	262	3,71	1,27					
24. Korkutmak için bağırırım.								
Erkek	349	2,54	1,23	609	0,004	0,952	-4,026*	0,000
Kadın	262	2,95	1,28					
28. Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarıyorum.								
Erkek	349	2,19	1,17	609	0,070	0,791	2,010*	0,045
Kadın	262	2,00	1,21					
30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.								
Erkek	349	1,84	1,13	609	0,789	0,375	-2,277*	0,023
Kadın	262	2,05	1,17					

*P<0.05

Tablo 10'da, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin bulgular yer almaktadır. Öğretmen görüşleri arasında **“8.Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir”** (t=0,175, P>0,05) maddesine ve **“10.Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelenendirir”** (t=0,572, P>0,05) maddesine yönelik görüşler cinsiyet değişkenine göre anlamca farklılaşmadığı halde ilgili maddeler erkek öğretmenler tarafından daha çok benimsenmiştir. **“28.Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarıyorum”** (t=2,010, P<0,05) maddesine ilişkin görüşler cinsiyet değişkenine göre erkek öğretmenlerin lehine bir şekilde anlamca farklılaşmıştır. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri incelendiğinde erkek öğretmenlerin maddeleri daha çok benimsemelerine rağmen iki grubunda maddelere **“az katılıyorum”** derecesinde görüş belirttikleri görülmektedir. Bu maddeler dışındaki öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin diğer tüm maddelere kadın öğretmenler, erkek öğretmenlere göre daha fazla katılmışlardır. Buna

göre erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre aile içinde yaşanan sorunları, öfke kaynağı olarak sınıf ortamına daha fazla yansıtıktıkları ve öfkelerini kızarak ifade etmeyi kadın öğretmenlere göre daha fazla tercih ettikleri söylenebilir.

“1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendirir” maddesine ilişkin görüşler cinsiyete göre anlamca farklılaşmıştır ($t=-7,931$, $P<0,05$). Grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığında erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,69$) görüşlerinin **“biraz katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,43$) görüşlerinin ise **“çok katılıyorum”** düzeyinde olduğu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan öğretmenlerin, öğrencilerin sorumluluklarını yerine getirmemelerini bir öfke kaynağı olarak gördükleri söylenebilir. **“2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir”** maddesine yönelik öğretmen görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamca farklılaşmamıştır ($t=-3,573$, $P<0,05$). Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde maddeye erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=3,16$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,51$) ise **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri ve öğretmenlerin, ders anlatırken konuşmalarının kesilmesini bir öfke kaynağı olarak benimsedikleri anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin, **“3.İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir”** maddesine ilişkin görüşleri de cinsiyete göre farklılaşmamıştır ($t=-1,226$, $P>0,05$). Aritmetik ortalamalara bakıldığında hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,62$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=2,75$) ilgili maddeye **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. **“11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-2,428$, $P<0,05$) ve **“15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-4,093$, $P<0,05$) yönelik öğretmen görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamca farklılaştıkları görülmektedir. İlgili maddelerin aritmetik ortalamaları incelendiğinde erkek öğretmenlerin **“az katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenlerin ise **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri anlaşılmaktadır. Görüşlere bakılarak iş hayatındaki sosyal problemlerin sınıf ortamına öfke kaynağı olarak yansıdığı söylenebilir.

“21.Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim” maddesine ilişkin görüşlerde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t=-6,779$, $P<0,05$). Öğretmenlerin aritmetik ortalamalarına bakılacak olursa erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,95$) **“biraz katılıyorum”**, kadın öğretmenlerin ise ($\bar{X}=3,58$) **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. **“4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-4,212$, $P<0,05$), **“6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-2,579$, $P<0,05$) ve **“12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-3,441$, $P<0,05$) yönelik öğretmen görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamca farklılaştığı tespit edilmesine rağmen hem erkek öğretmenlerin hem de kadın öğretmenlerin ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde katıldıkları görülmektedir. İlgili maddelere verilen cevaplara göre, öğretmenlerin meslekleri icabı hedeflerine ulaşmalarına engel durumları ve çabalarına rağmen öğrencilerden etkili bir geri bildirim alamamalarını öfke kaynağı olarak gördükleri söylenebilir.

“22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir” maddesine ($t=-0,360$, $P>0,05$) yönelik öğretmen görüşleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem erkek öğretmenler ($\bar{X}=2,36$) hem de kadın öğretmenler ($\bar{X}=2,40$) ilgili maddeye ilişkin olarak **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buradan hareketle öğretmenlerin sadece eğitim-öğretim için zaman harcamayı ve ek işlerin yüklerinden uygun görev paylaşımı sayesinde kurtulmak istedikleri söylenebilir.

Ölçeğe ilişkin bulgular incelendiğinde, öğretmenlerin öfkelerini ifade edişleriyle ilgili maddelerden **“23.Kaşlarımı çatarım”** ifadesine ($t=-4,473$, $P<0,05$) erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=3,23$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,71$) **“çok katılıyorum”** düzeyinde, **“24.Korkutmak için bağırırım”** ifadesine ($t=-4,026$, $P<0,05$) erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,54$) **“az katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=2,95$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde, **“30.Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim”** ifadesine ($t=-2,277$, $P<0,05$) ise hem erkek

öğretmenlerin ($\bar{X}=1,84$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X} 2,05$) “*az katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Maddelere ilişkin görüşlerin öğretmenlerin cinsiyetlerine göre anlamca farklılaştıkları anlaşılmaktadır. İlgili görüşlerden yola çıkılarak öğretmenlerin, öfkelerini daha çok kaşlarını çatarak belli ettikleri ve direkt sözel ya da tehditsel olarak herhangi bir ifade kullanmayı pek tercih etmedikleri söylenebilir.

“18.Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir” maddesine ilişkin görüşler incelendiğinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($t=-3,076$, $P<0,05$). Maddeye ilişkin aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=4,06$) “*çok katılıyorum*”, kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=4,33$) ise “*tamamen katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere öğretmenler, okul yönetimlerinin işlerini yaparken kullandıkları sert üslup ve tavırdan rahatsız olmakta ve bunu bir öfke kaynağı olarak görmektedirler.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, cinsiyetlerine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin görüşlerine ait Man-Whitney U Testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,16	280,50	97895,00	36820,00	0,000*
Kadın	262	3,64	339,97	89071,00		
Levene:7,113		p=0,008				
7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,58	288,34	100629,50	39554,500	0,003*
Kadın	262	3,89	329,53	86336,50		
Levene:5,767		p=0,017				

* $P<0.05$

Tablo 11'in Devamı

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	2,12	295,92	103274,50	42199,500	0,090
Kadın	262	2,32	319,43	83691,50		
Levene:15,488 p=0,000						
13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargulamaları beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,70	284,32	99229,00	38154,000	0,000*
Kadın	262	4,11	334,87	87737,00		
Levene:31,017 p=0,000						
14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,23	271,02	94587,50	33512,500	0,000*
Kadın	262	3,81	352,59	92378,50		
Levene:4,579 p=0,033						
16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,23	284,84	99410,50	38335,500	0,000*
Kadın	262	3,60	334,18	87555,50		
Levene:5,063 p=0,025						
17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,50	273,84	95571,50	34496,500	0,000*
Kadın	262	4,01	348,83	91394,50		
Levene:14,262 p=0,000						
19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.						
Erkek	349	3,66	279,37	97499,50	36424,500	0,000*
Kadın	262	4,07	341,48	89466,50		
Levene:16,002 p=0,000						
26. Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm.						
Erkek	349	2,10	272,80	95208,50	34133,500	0,000*
Kadın	262	2,61	350,22	91757,50		
Levene:4,941 p=0,027						

*P<0.05

Tablo 11'in Devamı

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	P
27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.						
Erkek	349	1,33	295,72	103205,50	42130,500	0,028*
Kadın	262	1,48	319,70	83760,50		
Levene:10,671		p=0,001				

*P<0.05

Tablo 11'de ki veriler incelendiğinde **“9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir”** maddesine yönelik öğretmen görüşleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (U=42199.500, P>0.05). Maddeye ilişkin aritmetik ortalamalara bakıldığında hem erkek öğretmenlerin (\bar{X} =2,12) hem de kadın öğretmenlerin (\bar{X} =2,32) **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin, görev yaptıkları bölgelerde yaşayan halkla problem yaşamadıkları ya da yaşadıkları sürtüşmelerin asgari düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo incelenmeye devam edildiğinde **“7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir”** maddesine (U=39554.500, P<0.05), **“13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargulamaları beni öfkelenendirir”** maddesine (U=38154.500, P<0.05), **“17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir”** maddesine (U=34496.500, P<0.05) ve **“19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir”** maddesine (U=36424.500, P<0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre anlam bakımından farklılaştıkları görülmektedir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre ilgili maddelere daha fazla katılmalarıyla birlikte iki grup da maddelere **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buna göre yönetimin, öğretmeni gerek iş bölümünde gerekse herhangi bir sorunda dinlemeden bir şeyler yapmaya çalışmasının ve öğrencilerin saldırgan, saygısız ve umursamaz tavırlarının öğretmenler için önemli öfke kaynakları oldukları söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre öfke nedenleri incelenmeye devam edildiğinde **“5.İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine**

“tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir” (U=36820.000, P<0.05), *“14.Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir”* (U=33512.500, P<0.05) ve *“16.Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir”* (U=38335.500, P<0.05) maddelerinde gruplar arasında anlamlı bir fark görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığında erkek öğretmenler maddelere *“biraz katılıyorum”* düzeyinde görüş belirtmişken, kadın öğretmenlerin *“çok katılıyorum”* düzeyinde görüş belirttikleri anlaşılmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere sınıf içinde dersin akışını bozan gürültü, sınıf dışında ise velilerden ve okul yönetiminden beklenmeyen davranışlar, kadın öğretmenleri daha fazla etkilemekle birlikte her iki grup içinde birer öfke kaynağı teşkil etmektedir. Veli-öğrenci-öğretmen-yönetim dörtlüsünün oluşturduğu eğitim-öğretim grubundaki unsurlar, birbirlerini dinlemedikleri için birbirleri üzerindeki beklentileri karşılanamamakta ve bu da öfkenin ortaya çıkmasına, dolayısıyla eğitim-öğretim ortamının etkililiğini kaybetmesine yol açmaktadır.

Daha çok öfkenin ifade ediliş biçimini araştıran *“26.Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm”* (U=34133.500, P<0.05) maddesine ilişkin görüşler arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. İlgili maddeye ait aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,10$) *“az katılıyorum”* düzeyinde, kadın öğretmenlerin ise ($\bar{X}=2,61$) *“biraz katılıyorum”* düzeyinde görüş belirttikleri dikkat çekmektedir. Bu bilgilere göre ceza, öğretmenler tarafından tam anlamıyla benimsenmemekle birlikte kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre daha fazla başvurdukları bir yöntem olduğu söylenebilir.

“27.Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm” (U=42130.500, P<0.05) maddesi incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılığın bulunmasına rağmen, aritmetik ortalamalar incelendiğinde hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=1,33$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=1,48$) ilgili maddeye *“hiç katılmıyorum”* düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre bir kişinin suçu ne olursa olsun, öfkelenmemize ne kadar yol açarsa açsın, o kişiyi küçük düşürerek ve aşağılayarak cezalandırmanın cinsiyet değişkenine göre tüm öğretmenler tarafından desteklenmediği çıkarımı yapılabilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi’ne İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	sd	Levene		t	P
					F	P		
Erkek	349	2,80	0,67	609	0,809	0,369	5,860*	0,000
Kadın	262	3,12	0,67					

*P<0,05

Tablo 12’de öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre öğretmenlerin görüşleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (t=5,860, P<0,05). Buna göre öğretmenlerin maddeler hakkındaki görüşlerinin cinsiyete göre kadın öğretmenlerin lehine değişmesine rağmen grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığında hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,80$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,12$) maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde katıldıkları görülmektedir. Buna göre her iki gruptaki öğretmenlerin de öfkenin kaynaklanma sebepleri ve ifade ediliş türlerinde hem fikir oldukları söylenebilir.

4.2.2.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, cinsiyetlerine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin tek tek maddelere ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		t	P
					F	P		
29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.								
Erkek	349	2.95	1.28	609	0.262	0.609	-1.584	0.114
Kadın	262	3.11	1.28					

*P<0,05

Tablo 13'ün Devamı:

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		t	P
					F	P		
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.								
Erkek	349	2.80	1.34	609	0.067	0.796	2.292*	0.022
Kadın	262	2.55	1.31					
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.								
Erkek	349	3.84	1.15	609	0.331	0.565	2.319*	0.021
Kadın	262	3.63	1.16					
34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.								
Erkek	349	3.66	1.17	609	1.018	0.313	0.291	0.771
Kadın	262	3.64	1.12					
35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.								
Erkek	349	4.10	1.20	609	0.791	0.374	0.694	0.488
Kadın	262	4.03	1.23					
36. Öfkeme neden olan ortamdaki hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.								
Erkek	349	3.66	1.21	609	1.692	0.194	3.042*	0.002
Kadın	262	3.35	1.27					
37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümümü aramaya odaklanırım.								
Erkek	349	3.99	1.02	609	2.764	0.097	-0.556	0.578
Kadın	262	4.04	0.88					
38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.								
Erkek	349	3.31	1.25	609	0.013	0.910	3.714*	0.000
Kadın	262	2.93	1.29					
39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.								
Erkek	349	3.87	1.03	609	2.057	0.152	3.578*	0.000
Kadın	262	3.57	1.03					
41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.								
Erkek	349	3.37	1.26	609	0.748	0.387	0.542	0.588
Kadın	262	3.32	1.20					
45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.								
Erkek	349	3.32	1.20	609	0.333	0.564	0.394	0.693
Kadın	262	3.28	1.18					
46. Öfkelenmememe neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.								
Erkek	349	3.45	1.23	609	3.467	0.063	-0.172	0.863
Kadın	262	3.47	1.13					

*P<0.05

Tablo 13'ün Devamı:

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.								
Erkek	349	3.31	1.11	609	0.486	0.486	2.590*	0.010
Kadın	262	3.06	1.22					
49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.								
Erkek	349	3.98	1.00	609	1.167	0.280	2.086*	0.037
Kadın	262	3.81	1.03					
50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.								
Erkek	349	3.04	1.37	609	0.097	0.756	-0.591	0.555
Kadın	262	3.10	1.34					

*P<0.05

“29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm” maddesine (t=-1.584, P>0.05), **“41. “Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum”** maddesine (t=0.542, P>0.05), **“45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım”** maddesine (t=0.394, P>0.05) ve **“50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim”** maddesine (t= -0.591, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığı zaman tüm öğretmenlerin ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“31.Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım” maddesine yönelik öğretmen görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlamca farklılaşmıştır (t=2.292, P<0.05). Erkek öğretmenler (\bar{X} =2.80) ilgili maddeye **“biraz katılıyorum”** düzeyinde, kadın öğretmenler (\bar{X} =2.55) ise **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir.

“33.Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım” maddesine (t=2.319, P<0.05), **“38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder”** maddesine (t=3.714, P<0.05), **“39.Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım”** (t=3.578, P<=.05) maddesine, **“48.Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım”** maddesine (t=2.590, P<0.05) ve **“49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır”** maddesine (t=2.086, P<0.05)

yönelik öğretmen görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri **“biraz katılıyorum”** ve **“çok katılıyorum”** aralığında değişmekte ve genelde erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre maddelere daha çok katıldıkları görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin stres, öfke kaynağına dönüşmeden müdahale ettikleri, öfke sebeplerinden kaçındıkları, öfkelerini kabul edip kendilerini sakinleştirme konusunda kararlı davrandıkları, bazen ise mizaha yönelerek öfkelerinden kurtulmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır.

“34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım” maddesine ($t=0.291$, $P>0.05$), **“35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir”** maddesine ($t=0.694$, $P>0.05$) ve **“37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümümü aramaya odaklanırım”** maddesine ($t=-0.556$, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri **“çok katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaşmıştır. Buna göre öğretmenlerin öfkeyi yönetmede asla şiddeti kullanmadıkları, öfkelerini yaratan duruma odaklanıp bu durumu yenme konusunda kararlı davrandıkları anlaşılmaktadır.

“36.Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam” maddesine yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır ($t=3.042$, $P<0.05$). Erkek öğretmenler ($\bar{X}=3.66$) ilgili maddeye **“çok katılıyorum”**, kadın öğretmenler ise ($\bar{X}=3.35$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buradan hareketle öfkenin etkileri gitmeden öğretmenlerin öfke üzerine gitmedikleri sonucuna ulaşılabilir.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, cinsiyetlerine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere ait Man-Whitney U Testi sonuçları Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
25. Öfkeli olduğum kişiyi güzel bir dille uyarırım.						
Erkek	349	3.96	305.13	106490.00	45415.000	0.881
Kadın	262	4.03	307.16	80476.00		
Levene:4.196 p=0.041						
32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.						
Erkek	349	2.99	313.03	109248.50	43264.500	0.245
Kadın	262	2.87	296.63	77717.50		
Levene:4.201 p=0.041						
40. Öfkeli olduğum bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.						
Erkek	349	3.83	318.41	111123.50	41389.500	0.037*
Kadın	262	3.64	289.48	75842.50		
Levene:7.199 p=0.007						
42. “Eyyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.						
Erkek	349	3.90	310.39	108326.50	44186.500	0.453
Kadın	262	3.94	300.15	78639.50		
Levene:10.220 p=0.001						
43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.						
Erkek	349	3.65	306.06	106814.00	45699.000	0.992
Kadın	262	3.70	305.92	80152.00		
Levene:8.910 p=0.003						
44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.						
Erkek	349	3.86	299.99	104698.00	43623.000	0.306
Kadın	262	3.98	314.00	82268.00		
Levene:16.036 p=0.000						
47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.						
Erkek	349	3.73	304.99	106441.50	45366.500	0.863
Kadın	262	3.81	307.35	80524.50		
Levene:12.741 p=0.000						

*P<0.05

“25.Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım” maddesine ilişkin öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır (U=45415.000, P>0.05). Hem erkek öğretmenlerin (\bar{X} =3.96), hem de kadın öğretmenlerin (\bar{X} =4.03) ilgili maddeye **çok katılıyorum** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım” maddesine (U=43264.500, P>0.05) ilişkin görüşler anlam bakımından farklılaşmamıştır. Hem erkek öğretmenlerin (\bar{X} =2.99), hem de kadın öğretmenlerin (\bar{X} =2.87) ilgili maddeye **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle vücut sistemini düzenlemeye çalışmanın, öğretmenler tarafından öfkeyi bastırmada kullanılan bir yöntem olduğu anlaşılmaktadır.

“40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım” maddesine (U=41389.500, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri cinsiyet değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmıştır. İlgili maddeye hem erkek öğretmenlerin (\bar{X} =3.83) hem de kadın öğretmenlerin (\bar{X} =3.64) **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“42. “Eyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm” maddesine (U=44186.500, P>0.05), **“43.Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım”** maddesine (U=45699.500, P>0.05), **“44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım”** maddesine (U=43623.000, P>0.05) ve **“47.Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım”** maddesine (U=45366.500, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri istatistiksel olarak anlam bakımından farklılaşmamıştır. Öğretmenlerin genelinin maddelere **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin öfke anında akla ilk gelen tepkiyi vermek yerine, kendilerine telkinlerde bulunarak problemin nedenlerini, nasıl çözüleceğini düşündükleri ve problemi çözme aşamasında tüm iletişim yollarını kullandıkları sonucu çıkarılabilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	sd	Levene		t	P
					F	P		
Erkek	349	3.57	0,68	609	1.758	0.185	1.458	0,145
Kadın	262	3.49	0,62					

Tablo 15’te görüldüğü gibi öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere yönelik görüşler arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1.458$, $P>0.05$). Grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığında hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=3.57$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3.49$) ilgili maddelere **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin öfkelerini yönetmek için gayret gösterdikleri söylenilebilir.

4.2.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması

Araştırmanın üçüncü alt amacı, ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin kıdemlerine göre görüşleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde kıdem değişkenine göre maddelere yönelik görüşler, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutunda ve öfkenin yönetilmesi alt boyutunda ayrı ayrı incelenmiştir.

4.2.3.1. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, kıdemlerine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin tek tek maddelere ait varyans analizi sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

Tablo 16. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Kıdem	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerin yapılmaması beni öfkelendirir.										
1-5 yıl	60	3.40	1.20	Grup. Ar.	12.766	3	4.259	2.998	0.030*	1-2 1-4
6-10 yıl	80	2.86	1.27	Grup.İçi	862.209	607	1.420			
11-15 yıl	172	3.05	1.20	Toplam	874.985	610				
16 yıl +	299	2.94	1.16							
Levene:1.221 p=0.301										
2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelendirir.										
1-5 yıl	60	3.43	1.21	Grup. Ar.	4.447	3	1.482	0.991	0.397	-
6-10 yıl	80	3.24	1.24	Grup.İçi	908.090	607	1.496			
11-15 yıl	172	3.41	1.16	Toplam	912.537	610				
16 yıl +	299	3.24	1.25							
Levene:0.746 p=0.525										
3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelendirir.										
1-5 yıl	60	2.85	1.36	Grup. Ar.	5.324	3	1.775	0.964	0.409	-
6-10 yıl	80	2.71	1.50	Grup.İçi	1116.863	607	1.840			
11-15 yıl	172	2.75	1.29	Toplam	1122.187	610				
16 yıl +	299	2.58	1.35							
Levene:2.270 p=0.079										
4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelendirir.										
1-5 yıl	60	3.28	1.28	Grup. Ar.	16.904	3	5.635	3.504	0.015*	1-4 2-4
6-10 yıl	80	3.35	1.26	Grup.İçi	975.989	607	1.608			
11-15 yıl	172	3.06	1.24	Toplam	992.894	610				
16 yıl +	299	2.90	1.28							
Levene:0.456 p=0.713										
5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelendirir.										
1-5 yıl	60	3.48	1.21	Grup. Ar.	5.221	3	1.740	0.946	0.418	-
6-10 yıl	80	3.27	1.49	Grup.İçi	1116.389	607	1.839			
11-15 yıl	172	3.48	1.33	Toplam	1121.610	610				
16 yıl +	299	3.30	1.36							
Levene:2.593 p=0.052										

*P<0.05

Tablo 16'nın Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	3.17	1.04	Grup. Ar.	4.731	3	1.577	1.192	0.312	-
6-10 yıl	80	2.85	1.19	Grup.İçi	802.850	607	1.323			
11-15 yıl	172	3.10	1.14	Toplam	807.581	610				
16 yıl +	299	3.00	1.16							
Levene:0.640 p=0.589										
7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	3.68	1.21	Grup. Ar.	1.315	3	0.438	0.264	0.851	-
6-10 yıl	80	3.65	1.32	Grup.İçi	1007.134	607	1.659			
11-15 yıl	172	3.78	1.26	Toplam	1008.448	610				
16 yıl +	299	3.70	1.31							
Levene:0.802 p=0.493										
8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	2.37	1.02	Grup. Ar.	0.889	3	0.296	0.221	0.882	-
6-10 yıl	80	2.42	1.13	Grup.İçi	815.019	607	1.343			
11-15 yıl	172	2.42	1.17	Toplam	815.908	610				
16 yıl +	299	2.34	1.18							
Levene:1.228 p=0.298										
10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	2.13	1.11	Grup. Ar.	5.415	3	1.805	1.384	0.247	-
6-10 yıl	80	1.87	1.07	Grup.İçi	791.580	607	1.304			
11-15 yıl	172	2.17	1.18	Toplam	796.995	610				
16 yıl +	299	2.03	1.14							
Levene:1.152 p=0.327										
11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	2.62	1.33	Grup. Ar.	4.716	3	1.572	0.889	0.447	-
6-10 yıl	80	2.49	1.30	Grup.İçi	1073.948	607	1.769			
11-15 yıl	172	2.75	1.37	Toplam	1078.664	610				
16 yıl +	299	2.59	1.31							
Levene:0.483 p=0.694										

Tablo 16'nın Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	3.18	1.16	Grup. Ar.	8.148	3	2.716	1.698	0.166	-
6-10 yıl	80	2.97	1.24	Grup.İçi	970.746	607	1.599			
11-15 yıl	172	3.19	1.27	Toplam	978.894	610				
16 yıl +	299	2.95	1.29							
Levene:1.094 p=0.351										
15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	2.72	1.07	Grup. Ar.	9.799	3	3.266	2.239	0.083	-
6-10 yıl	80	2.96	1.14	Grup.İçi	885.716	607	1.459			
11-15 yıl	172	2.83	1.27	Toplam	895.516	610				
16 yıl +	299	2.62	1.21							
Levene:1.778 p=0.150										
16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	3.47	1.21	Grup. Ar.	0.385	3	0.128	0.078	0.972	-
6-10 yıl	80	3.40	1.21	Grup.İçi	997.343	607	1.643			
11-15 yıl	172	3.38	1.33	Toplam	997.728	610				
16 yıl +	299	3.38	1.28							
Levene:1.197 p=0.310										
18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	4.11	1.09	Grup. Ar.	0.775	3	0.258	0.216	0.886	-
6-10 yıl	80	4.12	1.06	Grup.İçi	727.421	607	1.198			
11-15 yıl	172	4.22	1.11	Toplam	728.196	610				
16 yıl +	299	4.18	1.10							
Levene:0.086 p=0.968										
20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.										
1-5 yıl	60	3.15	1.26	Grup. Ar.	1.967	3	0.656	0.383	0.765	-
6-10 yıl	80	3.04	1.34	Grup.İçi	1039.670	607	1.713			
11-15 yıl	172	3.13	1.29	Toplam	1041.637	610				
16 yıl +	299	3.01	1.32							
Levene:0.057 p=0.982										

Tablo 16'nın Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe
21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.										
1-5 yıl	60	3.47	1.14	Grup. Ar.	12.961	3	4.320	3.187	0.023*	1-4 3-4
6-10 yıl	80	3.25	1.29	Grup.İçi	822.767	607	1.355			
11-15 yıl	172	3.37	1.11	Toplam	835.728	610				
16 yıl +	299	3.08	1.16							
Levene:0.690 p=0.558										
22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.										
1-5 yıl	60	2.32	1.25	Grup. Ar.	5.886	3	1.962	1.251	0.290	-
6-10 yıl	80	2.16	1.23	Grup.İçi	952.023	607	1.568			
11-15 yıl	172	2.37	1.30	Toplam	957.908	610				
16 yıl +	299	2.46	1.23							
Levene:1.065 p=0.363										
23. Kaşlarımı çatarım.										
1-5 yıl	60	3.63	1.34	Grup. Ar.	8.833	3	2.944	1.726	0.160	-
6-10 yıl	80	3.54	1.22	Grup.İçi	1035.492	607	1.706			
11-15 yıl	172	3.53	1.28	Toplam	1044.324	610				
16 yıl +	299	3.32	1.34							
Levene:1.082 p=0.356										
24. Korkutmak için bağırıırım.										
1-5 yıl	60	2.88	1.32	Grup. Ar.	9.708	3	3.236	2.028	0.109	-
6-10 yıl	80	2.86	1.24	Grup.İçi	968.741	607	1.596			
11-15 yıl	172	2.81	1.24	Toplam	978.448	610				
16 yıl +	299	2.59	1.27							
Levene:0.979 p=0.402										
27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.										
1-5 yıl	60	1.50	0.81	Grup. Ar.	0.790	3	0.263	0.377	0.769	-
6-10 yıl	80	1.40	0.70	Grup.İçi	423.567	607	0.698			
11-15 yıl	172	1.40	0.86	Toplam	424.357	610				
16 yıl +	299	1.37	0.86							
Levene:0.369 p=0.775										

*P<0.05

Tablo 16'nın Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe
28. Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarıyorum.										
1-5 yıl	60	2.05	1.31	Grup. Ar.	12.540	3	4.180	2.956	0.032*	2-4
6-10 yıl	80	1.82	1.13	Grup.İçi	858.331	607	1.414			
11-15 yıl	172	2.03	1.20	Toplam	870.871	610				
16 yıl +	299	2.24	1.17							
Levene:0.844		p=0.470								
30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.										
1-5 yıl	60	1.95	1.14	Grup. Ar.	4.676	3	1.559	1.173	0.319	-
6-10 yıl	80	2.06	1.29	Grup.İçi	806.437	607	1.329			
11-15 yıl	172	2.01	1.13	Toplam	811.113	610				
16 yıl +	299	1.85	1.12							
Levene:1.786		p=0.149								

*P<0.05

“1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendirir” maddesine ilişkin öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir (F:2.998, P<0.05). Yapılan scheffe testine göre anlamlı farklılığın, hizmet süresi 1-5 yıl arası olan öğretmenlerle (\bar{X} =3.40) 6-10 yıl arası olan öğretmenler (\bar{X} =2.86) ve 16 yıl ve üzeri olan öğretmenler (\bar{X} =2.94) arasında olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre öğrencilere verilen sorumlulukların yerine getirilmemesinin kıdemleri az olan öğretmenlerde diğer öğretmenlere göre daha çok öfke kaynağı olduğu söylenebilir.

Tablo 16'daki bulgulara göre **“2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir”** maddesine (F:0.991, P>0.05), **“5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir”** maddesine (F:0.946, P>0.05) ve **“16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir”** maddesine (F:0.078, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmadığı görülmektedir. Öğretmenlerin bu maddelere yönelik görüşlerinin, **“çok katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Ulaşılan bu sonuç, adaletsiz

yönetimin, haksız değerlendirmenin ve saygısız davranışın öğretmenler için birer öfke kaynağı olduklarını ortaya çıkarmıştır.

“3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir” maddesine (F:0.964, P>0.05) ve **“11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir”** maddesine (F:0.889, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre anlamca farklılaşmadıkları görülmektedir. Aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman ilgili maddelere öğretmenlerin, **“biraz katılıyorum”** ve **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Bu bulgulara göre diğer öğretmenlerin yada yöneticilerin öğretmenlerin işlerine karışmadıkları, karışsalar bile bunun iyi niyetten, paylaşımdan öteye gitmediği için öğretmenler tarafından pek fazla öfke kaynağı olarak görülmediği anlaşılmaktadır.

“4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir” maddesine ilişkin öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre farklılaştığı (F:3.504, P<0.05) görülmektedir. Scheffe testi, farklılığın hizmet süresi 1-5 yıl ($\bar{X} = 3.28$) ve 6-10 yıl ($\bar{X} = 3.35$) olanlar ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{X} = 2.90$) olanlar arasında olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bilgiye göre kıdemi fazla olan öğretmenlerin kazandıkları tecrübe ile karşılaşılan engelle daha sağlıklı mücadele ettikleri ve bu engelleri diğer öğretmenlere göre öfke kaynağı olarak daha az hayatlarına yansıttıkları sonucuna ulaşılabilir.

“6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir” maddesine (F:1.192, P>0.05) ve **“12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir”** maddesine (F:1.698, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri kıdem değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere ilişkin tüm gruplar **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buna göre başarıya engel etkenler ve başarının sağlanamaması öğretmenler tarafından birer öfke kaynağı olarak benimsenmiştir.

“7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir” maddesine (F:0.264, P>0.05) ilişkin öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmadığı ve tüm gruplar tarafından **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtildiği tespit edilmiştir. Benzer biçimde **“22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir”** maddesine (F:1.251, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında da kıdem değişkenine göre anlam bakımından bir farklılık tespit edilmemiştir. Maddeye ilişkin öğretmen görüşlerinin hepsinin **“az katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bilgilere göre öğretmenlerin alınan fazla görevi yapmada herhangi bir sorun yaşamadıkları fakat istenen gereksiz evrakın öğretmenler için bir öfke kaynağı olduğu söylenebilir. Öğretmenler, eğitim-öğretim için gereken işleri fazla bile olsa yapmayı, evrak hazırlamaya tercih etmektedirler.

Tablo 16 incelenmeye devam edildiğinde **“8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir”** maddesine (F:0.221, P>0.05) ve **“10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendirir”** maddesine (F:1.384, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin anlam bakımından farklılaşmadıkları görülmektedir. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde tüm grupların ilgili maddelere **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre gerek bireysel oluşan gerek dışardan eğitim-öğretim ortamına yansıyan sorun ve stresin öğretmenleri sınıf ve okul ortamında çok öfkelenendirmediğini yada yaşanan olumsuz olayları öğretmenlerin fazla sorun haline getirmediği söylenebilir.

“15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir” maddesine (F:2.239, P>0.05) ve benzer olarak **“20. Haklığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim”** maddesine (F:0.383, P>0.05) ilişkin görüşler öğretmen kıdemlerine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman tüm grupların ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin, iş arkadaşlarıyla yaşadıkları sürtüşmeleri ve tartışmaları birer öfke kaynağı olarak gördükleri söylenebilir.

“18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir” maddesine

(F:0.216, P>0.05) ilişkin görüşler kıdeme göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Öğretmenler tarafından ortaya konulan görüşlerin **“tamamen katılıyorum”** ve **“çok katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Ulaşılan bu sonuç öğretmenlerin, kendilerine yönelik hatalar bildirilirken yumuşak bir dil kullanılmasını ve bilgilendirilmelerin özel olarak yapılmasını istediklerini göstermektedir. Sert ve anlayışsız bir yönetim anlayışı, öğretmenler için bir öfke kaynağı oluşturmakta ve eğitim-öğretimi olumsuz açıdan etkilemektedir.

“21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim” (F:3.187, P<0.05) maddesine ilişkin öğretmen görüşlerinde kıdem değişkenine göre anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Yapılan scheffe testi sonucu, farklılığın hizmet süresi 1-5 yıl ($\bar{X}=3.47$) ve 11-15 yıl olanlar ($\bar{X}=3.38$) ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{X}=3.08$) hizmet süresine sahip olan öğretmenler arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre kıdemli öğretmenlerin yeni öğretmenlere ve kendinden kıdemce düşük diğer öğretmenlere göre yaptıkları işten geri bildirim alamamalarını çok fazla öfke kaynağı olarak görmedikleri anlaşılmaktadır. Görevde yeni öğretmenler, diğer öğretmenlere göre bir şeyler öğretmede daha hevesli oldukları için emeklerinin karşılığını almamaları daha çok öfkelenmelerine neden olmaktadır.

Daha çok öfkenin ifade edilmesini ölçen maddelerden **“23.Kaşlarını çatırım”** maddesine (F:1.726, P>0.05), **“24.Korkutmak için bağırırım”** maddesine (F:2.028, P>0.05), **“27.Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm”** maddesine (F:0.377, P>0.05) ve **“30.Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim”** maddesine (F:1.173, P>0.05) ilişkin öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Maddeler ayrı ayrı incelendiğinde her madde içinde öğretmen görüşlerinin tutarlı olduğu dikkat çekmektedir. Öfkenin ifade edilme biçimlerinden öğretmenlerin kaşlarını çatmalarına **“çok katılıyorum”** düzeyinde, korkutmak için bağırmalarına **“biraz katılıyorum”** ve **“az katılıyorum”** düzeyinde, öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürmelerine **“hiç katılmıyorum”** düzeyinde ve tehdit etmelerine **“az katılıyorum”** düzeyinde öğretmenler tarafından görüş belirtilmiştir. Buna göre öğretmenlerin onur kırıcı, küçük düşürücü yöntemlere yönelmedikleri, buna karşı olarak kaşları çatmak ve bağırmak gibi sadece korku oluşturacak yöntemlere başvurdukları söylenebilir.

“28.Öfkeme engel olmadığımında sınırdan kızarıyorum” maddesine (F:2.956, P<0.05) ilişkin görüşler kıdem değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmıştır. Scheffe testine göre farklılaşma, hizmet süresi 6-10 yıl ($\bar{X}=1.82$) olan öğretmenlerle 16 yıl ve üzeri ($\bar{X}=2.24$) olan öğretmenler arasında olmuştur. Buna göre sinirin fiziksel bir şekilde ifade edilişi, daha kıdemli öğretmenler tarafından daha fazla belli olmaktadır.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, kıdemlerine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin maddelere ait KWH analizi sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları

Kıdem	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	sd	KWH	P	Anlamlı Fark
9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelendirir.							
1-5 yıl	60	2.17	305.78	3	2.886	0.410	-
6-10 yıl	80	2.25	309.06				
11-15 yıl	172	2.33	322.91				
16 yıl +	299	2.13	295.50				
Levene:3.735	P:0.011						
13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelendirir.							
1-5 yıl	60	4.00	315.18	3	2.049	0.562	-
6-10 yıl	80	4.05	327.28				
11-15 yıl	172	3.85	305.83				
16 yıl +	299	3.81	298.56				
Levene:3.183	P:0.024						
14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelendirir.							
1-5 yıl	60	3.88	363.47	3	12.554	0.006*	1-4 3-4
6-10 yıl	80	3.56	313.74				
11-15 yıl	172	3.57	319.39				
16 yıl +	299	3.31	284.70				
Levene:4.042	P:0.007						
17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelendirir.							
1-5 yıl	60	4.07	353.63	3	18.365	0.000*	1-4 2-4 3-4
6-10 yıl	80	3.79	320.33				
11-15 yıl	172	3.91	333.09				
16 yıl +	299	3.52	277.03				
Levene:5.153	P:0.002						

*P<0.05

Tablo 17'nin Devamı:

Kıdem	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sd	KWH	p	Anlamlı Fark
19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.							
1-5 yıl	60	3.93	311.70	3	4.020	0.259	-
6-10 yıl	80	3.92	317.46				
11-15 yıl	172	3.94	322.35				
16 yıl +	299	3.73	292.38				
Levene:3.053		P:0.028					
26. Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm.							
1-5 yıl	60	2.63	348.51	3	34.687	0.000*	1-4 2-4 3-4
6-10 yıl	80	2.51	341.03				
11-15 yıl	172	2.58	346.84				
16 yıl +	299	2.05	264.61				
Levene:3.657		P:0.012					

*P<0.05

Tablo 17'de görüldüğü gibi KWH testi sonuçları, **“9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir”** maddesine yönelik öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (KWH=2.886, P>0.05). Aritmetik ortalamalar incelendiğinde grupların hepsinin ilgili maddeye **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre görev yerinde halkla problem yaşanmadığı, yaşansa bile öfke kaynağı olarak görülmediği sonucuna ulaşılabilir.

“13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargulamaları beni öfkelenendirir” (KWH=2.049, P>0.05) maddesine yönelik görüşler anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddeye öğretmenlerin hepsinin **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmeleri, yönetimin önyargılı tutumlarının, eğitim-öğretime olan olumsuz etkisini gözler önüne sermektedir.

“14.Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir.” maddesine ilişkin öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır (KWH=12.554, P<0.05). Farklılaşma hizmet yılı 1-5 yıl olan öğretmenler (S. O=363.47) ve 11-15 yıl olan öğretmenler (S. O=319.39) ile 16 yıl ve üzeri olan öğretmenler (S. O=284.70) arasında gerçekleşmiştir. Buna göre mesleki kıdemleri düşük olan öğretmenlerin, kıdemli öğretmenlere göre sınıftaki gürültüye başa çıkmada daha etkisiz oldukları ve gürültünün kendileri için daha etkili bir öfke kaynağı olduğu söylenebilir.

“17.Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir” maddesine yönelik öğretmen görüşleri incelendiğinde, görüşlerin istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir (KWH=18.365, $P<0.05$). Farklılaşma hizmet süresi 1-5 yıl (S.O=353.63), 6-10 yıl (S.O=320.33) ve 11-15 yıl (S.O=333.09) olan öğretmenler ile 16 yıl ve üzeri (S.O=277.03) olan öğretmenler arasında olmuştur. Buna göre kıdemli öğretmenlerin, diğer öğretmenlere göre öğrencinin umursamaz ve saygısız tavırlarını daha rahat bastırdıkları ve kendilerine öfke kaynağı olarak daha az aktardıkları söylenebilir.

“19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir” maddesine yönelik görüşler (KWH=4.020, $P>0.05$) anlam bakımından farklılaşmamıştır. Grupların aritmetik ortalamalarını incelendiği zaman, öğretmenlerin ilgili maddeye **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri anlaşılmaktadır. Buna göre öğrencinin okul ortamındaki saldırgan ve zarar verici hareketlerinin tüm öğretmenler için önemli bir öfke kaynağı olduğunu söylenebilir.

“26.Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm” maddesine ilişkin KWH testi sonuçları öğretmen görüşlerinin kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymaktadır (KWH=34.687, $P<0.05$) Farklılaşma hizmet süresi 1-5 yıl (S.O=348.51), 6-10 yıl (S.O=341.03) ve 11-15 yıl (S.O=346.84) olan öğretmenler ile 16 yıl ve üzeri (S.O=264.61) olan öğretmenler arasında gerçekleşmiştir. Bu verilere göre meslekte yeni öğretmenlerin, öfkeye hakim olamayıp öğrenciye ceza verme yoluna diğer öğretmenlere göre daha çok başvurdukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin kıdem değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait varyans analizi sonuçları Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Kıdem	N	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kar. Ort.	F	p
1-5 yıl	60	3.05	0.64	Grup. Ar.	3.423	3	1.141	2.416	0.065
6-10 yıl	80	2.94	0.68	Grup.İçi	286.649	607	0.472		
11-15 yıl	172	3.02	0.68	Toplam	290.071	610			
16 yıl ve üzeri	299	2.87	0.70						
Toplam	611	2.94	0.69						
Levene:0.868	p=0.457								

Tablo 18' e göre yapılan varyans analizi sonucunda öğretmenlerin kıdem değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ait görüşlerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=2.416, P>0.05). Anlamlı bir farklılık bulunmadığı için scheffe testine gerek duyulmamıştır. Kıdemlerine göre tüm öğretmenlerin öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin görüşlerinin, (\bar{X} =2,87) ile (\bar{X} =3,05) arasında olduğu ve ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** derecesi ile katıldıkları anlaşılmaktadır. Tablo incelendiğinde kıdemi az olan öğretmenlerin, diğer öğretmenlere göre ilgili alt boyutun maddelerine daha çok katıldıkları görülmektedir.

4.2.3.2. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, kıdemlerine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin tek tek maddelere ait varyans analizi sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Kıdem	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
25. Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım.										
1-5 yıl	60	3.83	1.12	Grup. Ar.	5.232	3	1.744	1.368	0.252	-
6-10 yıl	80	4.09	1.03	Grup.İçi	773.754	607	1.275			
11-15 yıl	172	4.10	1.07	Toplam	778.985	610				
16 yıl +	299	3.94	1.18							
Levene:0.355 p=0.786										
29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.										
1-5 yıl	60	2.87	1.25	Grup. Ar.	3.213	3	1.071	0.649	0.584	-
6-10 yıl	80	2.95	1.32	Grup.İçi	1002.551	607	1.652			
11-15 yıl	172	3.11	1.31	Toplam	1005.764	610				
16 yıl +	299	3.02	1.27							
Levene:0.414 p=0.743										
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.										
1-5 yıl	60	2.57	1.25	Grup. Ar.	3.234	3	1.078	0.606	0.611	-
6-10 yıl	80	2.56	1.44	Grup.İçi	1080.144	607	1.779			
11-15 yıl	172	2.71	1.32	Toplam	1083.378	610				
16 yıl +	299	2.74	1.33							
Levene:0.920 p=0.431										
32. Derin derin nefes alır, nabız atışı ve nefesimi kontrol altına alırım.										
1-5 yıl	60	2.90	1.37	Grup. Ar.	0.518	3	0.173	0.097	0.961	-
6-10 yıl	80	3.01	1.44	Grup.İçi	1076.477	607	1.773			
11-15 yıl	172	2.94	1.33	Toplam	1076.995	610				
16 yıl +	299	2.94	1.29							
Levene:0.768 p=0.512										
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.										
1-5 yıl	60	3.67	1.14	Grup. Ar.	2.715	3	0.905	0.670	0.570	-
6-10 yıl	80	3.89	1.19	Grup.İçi	819.472	607	1.350			
11-15 yıl	172	3.79	1.10	Toplam	822.187	610				
16 yıl +	299	3.71	1.19							
Levene:0.694 p=0.556										

Tablo 19'un Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.										
1-5 yıl	60	2.57	1.25	Grup. Ar.	3.234	3	1.078	0.606	0.611	-
6-10 yıl	80	2.56	1.44	Grup.İçi	1080.144	607	1.779			
11-15 yıl	172	2.71	1.32	Toplam	1083.378	610				
16 yıl +	299	2.74	1.33							
Levene:0.920 p=0.431										
32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.										
1-5 yıl	60	2.90	1.37	Grup. Ar.	0.518	3	0.173	0.097	0.961	-
6-10 yıl	80	3.01	1.44	Grup.İçi	1076.477	607	1.773			
11-15 yıl	172	2.94	1.33	Toplam	1076.995	610				
16 yıl +	299	2.94	1.29							
Levene:0.768 p=0.512										
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.										
1-5 yıl	60	3.67	1.14	Grup. Ar.	2.715	3	0.905	0.670	0.570	-
6-10 yıl	80	3.89	1.19	Grup.İçi	819.472	607	1.350			
11-15 yıl	172	3.79	1.10	Toplam	822.187	610				
16 yıl +	299	3.71	1.19							
Levene:0.694 p=0.556										
35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.										
1-5 yıl	60	3.80	1.36	Grup. Ar.	5.636	3	1.879	1.278	0.281	-
6-10 yıl	80	4.12	1.25	Grup.İçi	892.050	607	1.470			
11-15 yıl	172	4.05	1.23	Toplam	897.686	610				
16 yıl +	299	4.13	1.16							
Levene:2.117 p=0.097										
36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.										
1-5 yıl	60	3.07	1.23	Grup. Ar.	19.724	3	6.575	4.326	0.005*	1-4
6-10 yıl	80	3.36	1.31	Grup.İçi	922.466	607	1.520			
11-15 yıl	172	3.56	1.26	Toplam	942.190	610				
16 yıl +	299	3.65	1.19							
Levene:1.382 p=0.247										
37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım.										
1-5 yıl	60	3.98	0.89	Grup. Ar.	0.383	3	0.128	0.136	0.938	
6-10 yıl	80	4.00	0.93	Grup.İçi	567.512	607	0.935			
11-15 yıl	172	4.05	0.96	Toplam	567.895	610				
16 yıl +	299	4.00	1.00							
Levene:0.334 p=0.801										

*P<0.05

Tablo 19'un Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.										
1-5 yıl	60	3.00	1.27	Grup. Ar.	2.733	3	0.911	0.554	0.646	
6-10 yıl	80	3.12	1.31	Grup.İçi	998.010	607	1.644			
11-15 yıl	172	3.10	1.32	Toplam	1000.743	610				
16 yıl +	299	3.21	1.25							
Levene:0.257 p=0.856										
39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.30	1.00	Grup. Ar.	16.340	3	5.447	5.135	0.002*	1-4
6-10 yıl	80	3.71	1.01	Grup.İçi	643.831	607	1.061			
11-15 yıl	172	3.71	1.06	Toplam	660.170	610				
16 yıl +	299	3.86	1.02							
Levene:0.707 p=0.548										
40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.42	1.12	Grup. Ar.	10.535	3	3.512	3.097	0.026*	1-4
6-10 yıl	80	3.66	1.12	Grup.İçi	688.153	607	1.134			
11-15 yıl	172	3.73	1.09	Toplam	698.687	610				
16 yıl +	299	3.85	1.02							
Levene:1.824 p=0.414										
41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.										
1-5 yıl	60	2.82	1.23	Grup. Ar.	32.972	3	10.991	7.426	0.000*	1-3 1-4 2-4
6-10 yıl	80	3.02	1.35	Grup.İçi	898.373	607	1.480			
11-15 yıl	172	3.46	1.21	Toplam	931.345	610				
16 yıl +	299	3.48	1.18							
Levene:0.330 p=0.803										
42. "Eyvah, Her şey mahvoldu" diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.										
1-5 yıl	60	3.75	1.05	Grup. Ar.	3.961	3	1.320	1.170	0.320	-
6-10 yıl	80	3.84	1.11	Grup.İçi	684.782	607	1.128			
11-15 yıl	172	3.88	1.08	Toplam	688.743	610				
16 yıl +	299	3.99	1.04							
Levene:1.405 p=0.240										
43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.72	1.06	Grup. Ar.	1.405	3	0.468	0.319	0.811	-
6-10 yıl	80	3.64	1.25	Grup.İçi	889.473	607	1.465			
11-15 yıl	172	3.60	1.23	Toplam	890.877	610				
16 yıl +	299	3.71	1.21							
Levene:1.773 p=0.151										

*P<0.05

Tablo 19'un Devamı:

Kıdem	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.83	0.92	Grup. Ar.	3.161	3	1.054	1.089	0.353	-
6-10 yıl	80	3.76	1.01	Grup.İçi	587.242	607	0.967			
11-15 yıl	172	3.91	1.01	Toplam	590.403	610				
16 yıl +	299	3.97	0.97							
Levene:0.985 p=0.399										
45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.28	1.22	Grup. Ar.	2.965	3	0.988	0.694	0.556	-
6-10 yıl	80	3.19	1.31	Grup.İçi	864.413	607	1.424			
11-15 yıl	172	3.25	1.21	Toplam	867.378	610				
16 yıl +	299	3.37	1.14							
Levene:0.875 p=0.454										
46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.										
1-5 yıl	60	3.32	1.11	Grup. Ar.	1.717	3	0.572	0.405	0.750	-
6-10 yıl	80	3.47	1.18	Grup.İçi	858.051	607	1.414			
11-15 yıl	172	3.51	1.18	Toplam	859.768	610				
16 yıl +	299	3.45	1.21							
Levene:0.377 p=0.770										
48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.										
1-5 yıl	60	2.75	1.27	Grup. Ar.	18.029	3	6.010	4.502	0.004*	1-4
6-10 yıl	80	3.07	1.34	Grup.İçi	810.210	607	1.335			
11-15 yıl	172	3.20	1.12	Toplam	828.239	610				
16 yıl +	299	3.32	1.10							
Levene:2.585 p=0.052										
49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.										
1-5 yıl	60	3.72	1.01	Grup. Ar.	2.902	3	0.967	0.938	0.422	
6-10 yıl	80	3.91	1.11	Grup.İçi	626.325	607	1.032			
11-15 yıl	172	3.90	0.96	Toplam	629.227	610				
16 yıl +	299	3.96	1.02							
Levene:0.674 p=0.569										
50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.										
1-5 yıl	60	2.40	1.25	Grup. Ar.	30.667	3	10.222	5.637	0.001*	1-3 1-4
6-10 yıl	80	3.02	1.42	Grup.İçi	1100.714	607	1.813			
11-15 yıl	172	3.15	1.32	Toplam	1131.381	610				
16 yıl +	299	3.16	1.36							
Levene:0.794 p=0.497										

*P<0.05

Tablo 19'a göre **“25.Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım”** maddesine (F=1.368, P>0.05) ve **“29.Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm”** (F=0.649, P>0.05) maddesine yönelik öğretmen görüşleri arasında anlam bakımından bir fark bulunamamıştır. İlgili maddelere, öğretmenlerin **“çok katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin öfkelendiklerini, daha çok öğrenciyi uyararak belli ettiklerini söyleyebiliriz.

“31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım” maddesine ilişkin görüşler (F=0.606, P>0.05) anlam bakımından farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalar, maddeye ilişkin görüşlerin **“az katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığını göstermektedir. Araştırmaya katılan ve meslekte yeni olan öğretmenlerin, kıdemli öğretmenlere göre ilgili maddeye daha az düzeyde görüş belirtmeleri dikkat çekmektedir.

“32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım” maddesine (F=0.097, P>0.05), **“38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder”** maddesine (F=0.554, P>0.05) ve **“45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım”** maddesine (F=0.694, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşlerinin **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin vücut işlevlerini düzenli bir hale getirerek eğlendirici şeylere vakit ayırdıkları ve olaylara eğlendiren bir bakış açısıyla yaklaşarak öfkelerini yönettikleri anlaşılmaktadır.

“33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım” maddesine (F=0.670, P>0.05), **“37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım”** maddesine (F=0.136, P>0.05), **“42. “Eyyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm”** maddesine (F=1.170, P>0.05) ve **“49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır”** maddesine (F=0.938, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır.

Aritmetik ortalamalar incelendiği zaman öğretmenlerin ilgili maddelere **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin öfkenin zararlarının farkında olduklarını, öfke anında öfkeyi yenme konusunda kararlı davranarak öfkeye sebep olan problemleri çözmeye gayret gösterdikleri ve bu süre zarfında sükunetlerini korudukları anlaşılmaktadır.

“35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir” maddesine (F=1.278, P>0.05), **“43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım”** maddesine (F=0.319, P>0.05) ve **“44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım”** maddesine (F=1.089, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında anlam bakımından herhangi bir farklılık bulunamamıştır. İlgili maddelere yönelik görüşlerin **“çok katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin şiddet gibi anlık ve ilk akla gelen öfke boşaltma yöntemini kullanmadıkları, bunun yerine kişi ya da kişilerle tüm iletişim yöntemlerini deneyerek etkileşime geçtikleri anlaşılmaktadır.

“36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam” maddesine (F=4.326, P<0.05), **“39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım”** maddesine (F=5.135, P<0.05), **“40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım”** maddesine (F=3.097, P<0.05) ve **“48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım”** maddesine (F=4.502, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında anlamca farklılık tespit edilmiştir. Yapılan scheffe testi farklılığın görev süresi 1-5 yıl olan öğretmenlerle 16 yıl ve üzeri olan öğretmenler arasında olduğunu göstermektedir. Aritmetik ortalamalara göre meslekte kıdemli olan öğretmenlerin, yeni öğretmenlere göre öfkelerini daha rahat fark ettikleri ve ortamdan, sebepten uzaklaşıp sükûnetle problemi çözmeye çalıştıkları anlaşılmaktadır. Öfkeyi çözmede ve yönetmede kıdemli olanların etkileri buradan da görülmektedir.

“41. “Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum” maddesine (F=7.426, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır.

Scheffe testine göre farklılaşma görev süresi 1-5 yıl ($\bar{X}=2.82$) olan öğretmenlerle 11-15 yıl ($\bar{X}=3.46$) olan öğretmenler arasında; diğer bir farklılaşmanın ise görev süresi 1-5 yıl ($\bar{X}=2.82$) olan öğretmenler ve 6-10 yıl ($\bar{X}=3.02$) olan öğretmenler ile 16 yıl ve üzeri ($\bar{X}=3.48$) olan öğretmenler arasında olduğunu göstermektedir. Buna göre öfkeyi yönetmek için insanın kendisine yaptığı telkinlere kıdemli öğretmenlerin diğer öğretmenlere göre daha fazla başvurdukları söylenebilir.

“50. İçimden 10’a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim” maddesine ($F=5.637$, $P<0.05$) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır. Scheffe testi farklılığın görev süresi 1-5 yıl ($\bar{X}=2.40$) olan öğretmenler ile 11-15 yıl ($\bar{X}=3.15$) olan öğretmenler ve 16 yıl ve üzeri ($\bar{X}=3.16$) olan öğretmenler arasında olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, kıdemlerine göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin maddelere ait KWH analizi sonuçları Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20. Öğretmenlerin Kıdem Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları

Kıdem	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sd	KWH	P	Anlamlı Fark
34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.							
1-5 yıl	60	3.73	318.58	3	3.136	0.371	-
6-10 yıl	80	3.49	282.98				
11-15 yıl	172	3.77	319.84				
16 yıl +	299	3.61	301.67				
Levene:2.850	P:0.037						
47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.							
1-5 yıl	60	3.68	290.01	3	7.491	0.058	-
6-10 yıl	80	3.42	262.74				
11-15 yıl	172	3.83	311.68				
16 yıl +	299	3.84	317.52				
Levene:3.982	P:0.008						

“34.Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım” maddesine ($KWH=3.136$, $P>0.05$) ve **“47.Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir**

varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım” maddesine (KWH=7.491, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri kıdem değişkenine göre istatistiksel olarak anlamca farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalar, maddelere ilişkin görüşlerin *“çok katılıyorum”* düzeyinde yoğunlaştığını göstermektedir. Buna göre öğretmenlerin öfkelerini etkili bir şekilde yönetmek için kendilerine zaman tanıdıkları ve nedenleri irdeledikten sonra problem kaynağıyla etkileşime girdikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin kıdem değişkenine göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait varyans analizi sonuçları Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Kıdem	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kar. Ort.	F	p	Scheffe
1-5 yıl	60	3.34	0.65	Grup. Ar.	3.625	3	1.208	2.842	0.037*	1-3 1-4
6-10 yıl	80	3.47	0.66	Grup.İçi	258.140	607	0.425			
11-15 yıl	172	3.56	0.68	Toplam	261.766	610				
16 yıl ve üzeri	299	3.59	0.63							
Toplam	611	3.54	0.65							
Levene:0.361	p=0.781									

* $P<0.05$

Öğretmenlerin, öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere ait görüşleri kıdem değişkenine göre anlam bakımından farklılaştığı görülmektedir ($F=2.842$, $P<0.05$). Yapılan scheffe testi farklılığın görev süresi 16 yıl ve üzeri olan öğretmenler ($\bar{X}=3.59$) ve 11-15 yıl olan öğretmenler ($\bar{X}=3.56$) ile 1-5 yıl olan öğretmenler ($\bar{X}=3.34$) arasında olduğunu göstermektedir. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde görev süresi 1-5 yıl olan öğretmenlerin ilgili maddelere *“biraz katılıyorum”*, görev süresi 11-15 yıl ve 16 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin ise *“çok katılıyorum”* düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre kıdemli öğretmenlerin, meslekte yeni öğretmenlere göre öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere daha fazla katıldıkları söylenebilir.

4.2.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması

Araştırmanın dördüncü alt amacı, ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin branşlarına göre görüşleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde branş değişkenine göre maddelere yönelik görüşler, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutunda ve öfkenin yönetilmesi alt boyutunda ayrı ayrı incelenmiştir.

4.2.4.1. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, branşlarına göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin tek tek maddelere ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		t	P
					F	P		
2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir.								
Sınıf Öğr.	372	3.24	1,18	609	0.003	0.954	-1.838	0.066
Branş Öğr.	239	3.42	1,09					
3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir.								
Sınıf Öğr.	372	2.54	1,18	609	0.076	0.782	-2.942*	0.003
Branş Öğr.	239	2.87	1,09					
4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir.								
Sınıf Öğr.	372	2.89	1,18	609	1.250	0.264	-3.664*	0.000
Branş Öğr.	239	3.28	1,09					
5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir.								
Sınıf Öğr.	372	3.36	1,18	609	3.427	0.065	-0.047	0.962
Branş Öğr.	239	3.37	1,09					

*P<0.05

Tablo 22'nin Devamı:

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		t	P
					F	P		
6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.03	1,18	609	0.189	0.664	0.019	0.985
Branş Öğr.	239	3.02	1,09					
7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.72	1,18	609	2.703	0.101	0.254	0.800
Branş Öğr.	239	3.70	1,09					
8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	2.34	1,18	609	0.031	0.861	-0.950	0.343
Branş Öğr.	239	2.43	1,09					
9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	2.22	1,18	609	1.533	0.216	0.408	0.683
Branş Öğr.	239	2.18	1,09					
10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	2.05	1,18	609	3.137	0.077	-0.240	0.811
Branş Öğr.	239	2.07	1,09					
11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	2,64	1,18	609	0.164	0.686	0.262	0.793
Branş Öğr.	239	2.61	1,09					
12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.02	1,18	609	0.123	0.726	-0.512	0.609
Branş Öğr.	239	3.07	1,09					
13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.87	1,18	609	0.359	0.549	-0.144	0.886
Branş Öğr.	239	3.88	1,09					
14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.36	1,18	609	2.991	0.084	-2.997*	0.003
Branş Öğr.	239	3.66	1,09					
16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	3.37	1,18	609	0.039	0.843	-0.461	0.645
Branş Öğr.	239	3.42	1,09					
18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımin ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendir.								
Sınıf Öğr.	372	4.20	1,18	609	1.816	0.178	0.457	0.648
Branş Öğr.	239	4.15	1,09					

*P<0.05

Tablo 22'nin Devamı:

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		t	P
					F	P		
20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.								
Sınıf Öğr.	372	3.02	1,18	609	1.198	0.274	-0.897	0.370
Branş Öğr.	239	3.12	1,09					
22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.								
Sınıf Öğr.	372	2.41	1,18	609	0.020	0.888	0.711	0.477
Branş Öğr.	239	2.33	1,09					
23. Kaşlarımı çatarım.								
Sınıf Öğr.	372	3.40	1,18	609	1.559	0.212	-0.732	0.464
Branş Öğr.	239	3.48	1,09					
24. Korkutmak için bağırırım.								
Sınıf Öğr.	372	2.60	1,18	609	1.451	0.229	-2.768*	0.006
Branş Öğr.	239	2.89	1,09					
26. Öfkelendiğim öğrenciyi ceza veririm.								
Sınıf Öğr.	372	2.23	1,18	609	0.014	0.907	-2.459*	0.014
Branş Öğr.	239	2.46	1,09					
28. Öfkeme engel olmadığımında sinirden kızarıyorum.								
Sınıf Öğr.	372	2.20	1,18	609	1.334	0.249	2.285*	0.023
Branş Öğr.	239	1.97	1,09					
30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.								
Sınıf Öğr.	372	1.85	1,18	609	0.572	0.450	-2.049*	0.041
Branş Öğr.	239	2.05	1,09					

*P<0.05

“Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir” maddesine (t=0.254, P>0.05), *“13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelenendirir”* maddesine (t=-0.144, P>0.05) ve *“18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarıma ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir”* maddesine (t=0.457, P>0.05) ilişkin görüşler, branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde iki grubunda ilgili maddelere *“çok katlıyorum”* düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre yönetimden kaynaklanan problemlerin, hem sınıf öğretmenleri hem de branş öğretmenleri için önemli bir öfke kaynağı olduğu söylenebilir.

“2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendirir” maddesine ($t=-1.838$, $P>0.05$) ve **“16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-0.461$, $P>0.05$) yönelik görüşler anlam bakımından farklılaşmamasına rağmen, ilgili maddelere sınıf öğretmenlerinin **“biraz katılıyorum”**, branş öğretmenlerinin ise **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir” maddesine yönelik görüşler anlam bakımından farklılaşmıştır ($t=-2.942$, $P<0.05$). İlgili maddeye sınıf öğretmenleri ($\bar{X}=2.54$) **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtirken, branş öğretmenleri ($\bar{X}=2.87$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buna göre branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre, işlerine karışıldığı zaman daha çok öfkelenedikleri söylenebilir.

“4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir” maddesine yönelik görüşler, branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmasına rağmen, ($t=-3.664$, $P<0.05$) aritmetik ortalamalara bakıldığında maddeye hem sınıf öğretmenlerinin ($\bar{X}=2.89$) hem de branş öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.28$) **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğretmenler için engellenmenin bir öfke kaynağı olabildiği sonucu çıkarılabilir.

“5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir” maddesine ($t=-0.047$, $P>0.05$), **“11. Aynı kıdemdeki yada daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=0.262$, $P>0.05$) ve **“20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim”** maddesine ($t=-0.897$, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Grupların aritmetik ortalamaları incelendiğinde her iki grubunda ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir”

maddesine ($t=0.019$, $P>0.05$) ve **“12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-0.512$, $P>0.05$) ilişkin öğretmen görüşlerinde branş değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Her iki grup da ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Bu maddelerden de anlaşılacağı üzere okullarda hala kaynak ve ekipman eksikliği devam etmekte ve bunların olumsuz etkileri eğitim-öğretimde hissedilmektedir.

“8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir” maddesine ($t=-0.950$, $P>0.05$), **“9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=0.408$, $P>0.05$) ve **“10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendirir”** maddesine ($t=-0.240$, $P>0.05$) yönelik görüşler, branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere iki grubun da **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Bu sonuçlardan hareketle belki aile içinde ya da halkla bir sorun yaşanmadığı söylenemeyebilir, ama çıkan sorunları öğretmenlerin iyi bir şekilde bastırarak eğitim-öğretim ortamına olumsuz bir şekilde yansıtmadıkları anlaşılmaktadır.

“14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir” maddesine yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmıştır ($t=-2.997$, $P<0.05$). Aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman ilgili maddelere sınıf öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.36$) **“biraz katılıyorum”**, branş öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.66$) ise **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Aritmetik ortalamalara göre branş öğretmenlerinin daha çok sınıf değiştirdikleri için gürültü farklılıklarına alışamadıkları, etkili bir disiplin ortamı oluşturamadıkları ve gürültünün branş öğretmenlerince daha çok öfke kaynağı olarak görüldüğü sonucuna ulaşılabilir.

“22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir” maddesine ($t=0.711$, $P>0.05$) ilişkin öğretmen görüşleri, branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalara göre öğretmenlerin hepsi görev ne olursa olsun görev almaktan sıkıntı çekmezken haklılığın okul çevresindekilere kabul ettirilememesinin kendileri için bir öfke kaynağı olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Öfkenin ifade edilmesini irdeleyen maddeler incelendiği zaman, **“23. Kaşlarımı çatarım”** maddesine ($t=-0.732$, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından

farklılaşmamasına rağmen, sınıf öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.40$) ilgili maddeye “*az katılıyorum*” düzeyinde, branş öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.48$) ise “*çok katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“*24.Korkutmak için bağırırım*” ($t=-2.768$, $P<0.05$) maddesine yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır. Aritmetik ortalamalara göre ilgili maddeye sınıf öğretmenleri ($\bar{X}=2.60$) “*az katılıyorum*” düzeyinde görüş belirtirken, branş öğretmenleri ($\bar{X}=2.89$) “*biraz katılıyorum*” düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buradan hareketle branş öğretmenlerinin, sınıf öğretmenlerine göre öfkelerini ifade etmek için bağırma yöntemine daha çok başvurdukları söylenebilir.

“*26.Öfkelenmiş öğrenciye ceza veririm*” maddesine ($t=-2.459$, $P<0.05$), “*28.Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarırım*” maddesine ($t=2.285$, $P<0.05$) ve “*30.Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim*” maddesine ($t=-2.049$, $P<0.05$) yönelik öğretmen görüşlerinin, istatistiksel olarak anlam bakımından farklılaştıkları görülmesine rağmen, ilgili maddelere tüm öğretmenlerin “*az katılıyorum*” düzeyinde görüş belirtmeleri dikkat çekmektedir.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, branşlarına göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin görüşlerine ait Man-Whitney U Testi sonuçları Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait MWU Sonuçları

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendirir.						
Sınıf Öğrt.	372	2.96	299.80	111524.00	42146.000	0,265
Branş Öğrt.	239	3.07	315.66	75442.00		
Levene:7.446		p=0.007				

Tablo 23'ün Devamı:

Cinsiyet	n	\bar{X}	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U	p
15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir.						
Sınıf Öğrt.	372	2.68	297.11	110524.50	41146.500	0,110
Branş Öğrt.	239	2.82	319.84	76441.50		
Levene:7.513 p=0.006						
17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir.						
Sınıf Öğrt.	372	3.57	286.18	106459.00	37081.000	0,000*
Branş Öğrt.	239	3.94	336.85	80507.00		
Levene:15.065 p=0.000						
19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.						
Sınıf Öğrt.	372	3.71	286.92	106736.00	37358.000	0,000*
Branş Öğrt.	239	4.03	335.69	80230.00		
Levene:13.337 p=0.000						
21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.						
Sınıf Öğrt.	372	3.14	292.90	108957.00	39579.000	0,018*
Branş Öğrt.	239	3.35	326.40	78009.00		
Levene:4.565 p=0.033						
27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.						
Sınıf Öğrt.	372	1.34	290.78	108172.00	38794.000	0,000*
Branş Öğrt.	239	1.49	329.68	78794.00		
Levene:5.398 p=0.020						

*P<0.05

“1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendirir” maddesine (U=42146.000, P>0.05) ve **“15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir”** maddesine (U=41146.500, P>0.05) yönelik görüşler, anlam bakımından farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde her iki grubun da ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“17.Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir “ maddesine (U=37081.000, P<0.05) ve **“19.Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir”** maddesine (U=37358.000, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında

branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmesine rağmen, ilgili maddelere her iki grubunda **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri; branş öğretmenlerinin, sınıf öğretmenlerine göre maddelere daha çok katıldıkları görülmektedir. Buna göre öğrencilerin saygısız ve zarar verici davranışlarından branş öğretmenlerinin daha çok şikayetçi oldukları söylenebilir.

“21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim” maddesine yönelik öğretmen görüşleri arasında branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (U=39579.000, P<0.05). Farklılığın gözlenmesine rağmen aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman hem sınıf öğretmenlerinin (\bar{X} =3.14) hem de branş öğretmenlerinin (\bar{X} =3.35) ilgili maddeye **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmeleri dikkat çekmektedir. Öğretmenin, öğrettiğini öğrenciden alamamasının kendisini öfkeliendirdiği, bu öfkeninse branş öğretmenlerinde daha fazla hissedildiği söylenebilir.

“27.Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm” maddesine (U=38794.000, P<0.05) ilişkin görüşlerde branş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmesine rağmen, grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığı zaman ilgili maddeye hem sınıf öğretmenlerinin (\bar{X} =1.34) hem de branş öğretmenlerinin (\bar{X} =1.49) **“hiç katılmıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Öğretmenlerin topluluk içinde öğrencinin onurunu kırıcı bir cezadan yana olmadıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branş değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi’ne İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Branş	n	\bar{X}	ss	sd	Levene		T	P
					F	P		
Sınıf Öğretmeni	372	2,89	0,67	609	0,638	0,425	5,860*	0,047
Branş Öğretmeni	239	3,01	0,71					

*P<0.05

Tablo 24’te öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin t testi sonucunda branş değişkenine göre öğretmenlerin görüşleri arasında anlamlı bir farklılık ($t=5.860$, $P<0.05$) bulunmasına rağmen, aritmetik ortalamalara bakıldığında ilgili maddelere hem sınıf öğretmenlerinin hem de branş öğretmenlerinin **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri, bunun yanı sıra branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre ilgili maddelere daha çok katıldıkları görülmüştür.

4.2.4.2. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, branşlarına göre öfkenin yönetilmesine ilişkin tek tek maddelere ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 25’te verilmiştir.

Tablo 25. Öğretmenlerin Branş Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
25. Öfkelenmiş kişiyi güzel bir dille uyarırım.								
Sınıf Öğr.	372	4.06	1.10	609	1.996	0.158	1.825	0.069
Branş Öğr.	239	3.89	1.16					
29. Sadece öfkelenmiş konusunda bilgi veririm.								
Sınıf Öğr.	372	3.05	1.27	609	0.371	0.542	0.755	0.451
Branş Öğr.	239	2.97	1.31					
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.								
Sınıf Öğr.	372	2.82	1.33	609	0.024	0.878	2.831*	0.005
Branş Öğr.	239	2.51	1.31					
32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.03	1.29	609	3.643	0.057	2.021*	0.044
Branş Öğr.	239	2.81	1.38					
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.79	1.13	609	3.127	0.078	1.110	0.267
Branş Öğr.	239	3.69	1.20					
34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.67	1.15	609	0.316	0.574	0.582	0.561
Branş Öğr.	239	3.62	1.15					

Tablo 25'in Devamı:

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.								
Sınıf Öğr.	372	4.10	1.19	609	0.811	0.368	0.793	0.428
Branş Öğr.	239	4.02	1.25					
36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.								
Sınıf Öğr.	372	3.60	1.26	609	0.843	0.359	1.787	0.074
Branş Öğr.	239	3.42	1.21					
37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümümü aramaya odaklanırım.								
Sınıf Öğr.	372	4.04	0.97	609	0.465	0.495	0.870	0.385
Branş Öğr.	239	3.97	0.95					
38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.								
Sınıf Öğr.	372	3.22	1.25	609	0.044	0.835	1.829	0.068
Branş Öğr.	239	3.03	1.31					
39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.84	1.02	609	1.152	0.284	2.803*	0.005
Branş Öğr.	239	3.60	1.05					
40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.81	1.04	609	2.613	0.106	1.797	0.073
Branş Öğr.	239	3.65	1.11					
41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.								
Sınıf Öğr.	372	3.46	1.19	609	1.529	0.217	2.841*	0.005
Branş Öğr.	239	3.17	1.29					
42. "Eyvah, Her şey mahvoldu" diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.								
Sınıf Öğr.	372	3.95	1.09	609	0.287	0.592	1.096	0.273
Branş Öğr.	239	3.86	1.01					
43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.68	1.21	609	0.036	0.850	0.231	0.817
Branş Öğr.	239	3.66	1.21					
44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.94	0.99	609	0.003	0.960	0.781	0.435
Branş Öğr.	239	3.87	0.97					
45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.34	1.16	609	1.025	0.312	1.026	0.305
Branş Öğr.	239	3.24	1.24					

*P<0.05

Tablo 25'in Devamı:

Branş	N	\bar{X}	Ss	Sd	Levene		T	P
					F	P		
46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.43	1.20	609	0.049	0.825	-0.634	0.526
Branş Öğr.	239	3.50	1.17					
47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.83	1.01	609	2.752	0.098	1.815	0.070
Branş Öğr.	239	3.67	1.11					
48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.								
Sınıf Öğr.	372	3.28	1.12	609	1.185	0.277	2.005*	0.045
Branş Öğr.	239	3.08	1.23					
49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.								
Sınıf Öğr.	372	3.97	1.01	609	0.338	0.561	1.953	0.051
Branş Öğr.	239	3.81	1.01					
50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.								
Sınıf Öğr.	372	3.22	1.33	609	0.035	0.851	3.605*	0.000
Branş Öğr.	239	2.82	1.37					

*P<0.05

“25. *Öfkelenmediğim kişiyi güzel bir dille uyarırım*” maddesine (t=1.996, P>0.05) ve “29. *Sadece öfkelenmediğim konusunda bilgi veririm*” maddesine (t=0.755, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere sınıf öğretmenlerinin daha çok katıldıkları dikkat çekmektedir.

“31. *Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım*” maddesine (t=2.831, P<0.05), “32. *Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım*” maddesine (t=2.021, P<0.05), “48. *Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım*” maddesine (t=2.005, P<0.05) ve “50. *İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim*” maddesine (t=3.605, P<0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin, istatistiksel olarak anlamca farklılaşmasına rağmen, ilgili maddelere yönelik öğretmen görüşlerinin “*biraz katılıyorum*” düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Öğretmenlerin ve özellikle sınıf öğretmenlerinin kötü sonuç doğurmadan öfkelerinden kurtulmak için çeşitli vücut hareketleri yaparak rahatlamaya çalıştıkları, bazılarının ise riskli bir yöntem olan içerde bastırmaya çalıştıkları görülmektedir.

“33. *Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım*” maddesine (t=1.110, P>0.05), “36. *Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam*” maddesine (t=1.787, P>0.05), 40. “*Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım*” maddesine (t=1.797, P>0.05), “34. *Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım*” maddesine (t=0.582, P>0.05), “46. *Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım*” maddesine (t=-0.634, P>0.05) ve “49. *Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır*” maddesine (t=1.953, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında anlamca herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Bulgulara göre öğretmenlerin öfkeyle, öfke kaynağıyla uğraşmak yerine onlardan kaçınmayı ve kontrollerini kazanmadan onlarla uğraşmak istemedikleri söylenebilir. Sakin kafayla probleme eğilmek, öğretmenler tarafından problemin çözümü için daha etkili bir çözüm yolu olarak tercih edilmektedir.

“35. *Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir*” maddesine (t=0.793, P>0.05), “37. *Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümümü aramaya odaklanırım*” maddesine (t=0.870, P>0.05), “42. *“Eyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm*” maddesine (t=1.096, P>0.05), “43. *Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım*” maddesine (t=0.231, P>0.05), “44. *Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım*” maddesine (t=0.781, P>0.05) ve “47. *Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım*” maddesine (t=1.815, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır. Öğretmenlerin ilgili maddelere “*çok katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. İlgili görüşlere dayanarak öğretmenlerin, öfke anında umutsuzluğa kapılmadan, şiddete başvurmadan, problemin çözümü için gerekli çabayı kullanmanın, öfke kaynağı ile etkili iletişim kurmanın öfke yönetimi üzerindeki öneminin farkında oldukları söylenebilir.

“38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder” maddesine ($t=1.829$, $P>0.05$) ve **“45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım”** maddesine ($t=1.026$, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri, branş değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik görüşlerin **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin, öfke anında adeta bir panzehir niteliğinde olan mizahı, eğlenceyi eğitim-öğretim alanında kullandıkları ve bunun olumlu etkilerinin farkında oldukları söylenebilir.

“41. “Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum” maddesine ($t=2.841$, $P<0.05$) ve **“39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım”** maddesine ($t=2.803$, $P<0.05$) yönelik öğretmen görüşleri arasında branş değişkenine göre anlam bakımından farklılık bulunmuştur. İlgili maddelere sınıf öğretmenlerinin daha yüksek düzeyde katıldıkları ve görüşlerin **“çok katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buna göre sınıf öğretmenlerinin aynı ortamda, aynı kişilerle branş öğretmenlerinden daha fazla birlikte oldukları hesaba katıldığında, öfke anında sakinleşmeye çalışarak problemi çözme yoluna gittikleri ve bu şekilde öfkelerini olumlu yönde yönettikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branş değişkenine göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 26’da verilmiştir.

Tablo 26. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Branş	n	\bar{X}	ss	sd	Levene		t	P
					F	P		
Sınıf Öğretmeni	372	3.60	0.64	609	0.464	0.496	2.780*	0.006
Branş Öğretmeni	239	3.45	0.66					

$P<0.05$

Tablo 26'ya bakıldığında branş değişkenine göre öfkenin yönetilmesine ait maddelere ilişkin öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmasına rağmen ($t=2.780$, $P<0.05$), aritmetik ortalamalar incelendiği zaman ilgili maddelere hem sınıf öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.60$), hem de branş öğretmenlerinin ($\bar{X}=3.45$) “*çok katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin genelinin, öfkelerini yönetmek için birtakım yöntemler denedikleri sonucuna ulaşılabilir.

4.2.5. Araştırmanın Beşinci Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması

Araştırmanın beşinci alt amacı, ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin mezun oldukları okullara göre görüşleri arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemektir. Bu bölümde kıdem değişkenine göre maddelere yönelik görüşler, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutunda ve öfkenin yönetilmesi alt boyutunda ayrı ayrı incelenmiştir.

4.2.5.1. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, mezun oldukları okullara göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin tek tek maddelere ait varyans analizi sonuçları Tablo 27'de verilmiştir.

Tablo 27. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.01	1.21	Grup. Ar.	0.152	2	0.076	0.053	0.949	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.03	1.27	Grup.İçi	874.833	608	1.439			
Diğer Okullar	206	2.98	1.14	Toplam	874.985	610				
Levene: 1.360 p=0.257										

Tablo 27'nin Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.25	1.24	Grup. Ar.	4.713	2	2.357	1.578	0.207	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.46	1.23	Grup.İçi	907.824	608	1.493			
Diğer Okullar	206	3.27	1.19	Toplam	912.537	610				
Levene:0.085 p=0.919										
4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.02	1.30	Grup. Ar.	7.163	2	3.582	2.209	0.111	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.22	1.31	Grup.İçi	985.730	608	1.621			
Diğer Okullar	206	2.94	1.21	Toplam	992.894	610				
Levene:1.883 p=0.153										
5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.34	1.31	Grup. Ar.	16.908	2	8.454	4.653	0.010*	2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.64	1.38	Grup.İçi	1104.703	608	1.817			
Diğer Okullar	206	3.20	1.37	Toplam	1121.610	610				
Levene:0.356 p=0.701										
6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.08	1.11	Grup. Ar.	5.224	2	2.612	1.979	0.139	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.11	1.22	Grup.İçi	802.357	608	1.320			
Diğer Okullar	206	2.90	1.14	Toplam	807.581	610				
Levene:0.940 p=0.391										
8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	2.33	1.14	Grup. Ar.	10.265	2	5.133	3.873	0.021*	2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.60	1.18	Grup.İçi	805.643	608	1.325			
Diğer Okullar	206	2.28	1.14	Toplam	815.908	610				
Levene:0.229 p=0.795										
9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendir.										
Eğitim Fakültesi	256	2.15	1.12	Grup. Ar.	1.549	2	0.774	0.582	0.559	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.27	1.18	Grup.İçi	809.053	608	1.331			
Diğer Okullar	206	2.23	1.17	Toplam	810.602	610				
Levene:1.767 p=0.172										

*P<0.05

Tablo 27'nin Devamı:

Mezun Olunan Okul	n	\bar{X}	Ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	2.60	1.32	Grup. Ar.	2.796	2	1.398	0.790	0.454	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.74	1.39	Grup.İçi	1075.869	608	1.770			
Diğer Okullar	206	2.57	1.29	Toplam	1078.664	610				
Levene:1.554 p=0.212										
12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.00	1.21	Grup. Ar.	1.148	2	0.574	0.357	0.700	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.11	1.34	Grup.İçi	977.746	608	1.608			
Diğer Okullar	206	3.04	1.27	Toplam	978.894	610				
Levene:2.587 p=0.076										
13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.92	1.22	Grup. Ar.	1.342	2	0.671	0.449	0.638	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.88	1.23	Grup.İçi	907.954	608	1.493			
Diğer Okullar	206	3.81	1.22	Toplam	909.296	610				
Levene:0.002 p=0.998										
14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.48	1.24	Grup. Ar.	2.626	2	1.313	0.868	0.420	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.58	1.21	Grup.İçi	919.780	608	1.513			
Diğer Okullar	206	3.40	1.23	Toplam	922.406	610				
Levene:0.049 p=0.952										
15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	2.70	1.19	Grup. Ar.	11.887	2	5.943	4.089	0.017*	2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.97	1.19	Grup.İçi	883.629	608	1.453			
Diğer Okullar	206	2.60	1.23	Toplam	895.516	610				
Levene:2.770 p=0.063										
16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.43	1.24	Grup. Ar.	8.683	2	4.341	2.669	0.070	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.54	1.27	Grup.İçi	989.045	608	1.627			
Diğer Okullar	206	3.24	1.32	Toplam	997.728	610				
Levene:0.765 p=0.765										

*P<0.05

Tablo 27'nin Devamı:

Mezun Olunan Okul	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe
17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	3.73	1.25	Grup. Ar.	0.927	2	0.463	0.314	0.731	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.77	1.24	Grup.İçi	896.654	608	1.475			
Diğer Okullar	206	3.67	1.15	Toplam	897.581	610				
Levene:1.022 p=0.360										
18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir.										
Eğitim Fakültesi	256	4.18	1.14	Grup. Ar.	3.805	2	1.903	1.597	0.203	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	4.30	1.02	Grup.İçi	724.391	608	1.191			
Diğer Okullar	206	4.09	1.08	Toplam	728.196	610				
Levene:1.788 p=0.168										
20. Haklılığımı okul yönetimine ve iş arkadaşlarıma kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.										
Eğitim Fakültesi	256	3.03	1.31	Grup. Ar.	4.869	2	2.435	1.428	0.241	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.21	1.33	Grup.İçi	1036.767	608	1.705			
Diğer Okullar	206	2.98	1.28	Toplam	1041.637	610				
Levene:0.245 p=0.783										
21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.										
Eğitim Fakültesi	256	3.19	1.15	Grup. Ar.	4.380	2	2.190	1.602	0.202	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.37	1.23	Grup.İçi	831.348	608	1.367			
Diğer Okullar	206	3.15	1.14	Toplam	835.728	610				
Levene:1.570 p=0.209										
23. Kaşlarımla çatırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.46	1.34	Grup. Ar.	4.040	2	2.020	1.181	0.308	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.54	1.31	Grup.İçi	1040.284	608	1.711			
Diğer Okullar	206	3.33	1.26	Toplam	1044.324	610				
Levene:0.863 p=0.422										
24. Korkutmak için bağırıyorum.										
Eğitim Fakültesi	256	2.69	1.29	Grup. Ar.	8.170	2	4.085	2.560	0.078	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.90	1.31	Grup.İçi	970.278	608	1.596			
Diğer Okullar	206	2.60	1.19	Toplam	978.448	610				
Levene:0.873 p=0.418										

Tablo 27'nin Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	scheffe
26. Öfkeli olduğum öğrenciyeye ceza veririm.										
Eğitim Fakültesi	256	2.25	1.11	Grup. Ar.	11.986	2	5.993	4.830	0.008*	1-2 2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.56	1.16	Grup.İçi	754.417	608	1.241			
Diğer Okullar	206	2.23	1.08	Toplam	766.403	610				
Levene:1.395 p=0.249										
27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.										
Eğitim Fakültesi	256	1.38	0.80	Grup. Ar.	0.534	2	0.267	0.383	0.682	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	1.45	0.86	Grup.İçi	423.822	608	0.697			
Diğer Okullar	206	1.38	0.84	Toplam	424.357	610				
Levene:0.492 p=0.612										
28. Öfkeme engel olamadığımda sınırdan kızarıyorum.										
Eğitim Fakültesi	256	2.10	1.19	Grup. Ar.	3.086	2	1.543	1.081	0.340	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.01	1.20	Grup.İçi	867.785	608	1.427			
Diğer Okullar	206	2.19	1.19	Toplam	870.871	610				
Levene:0.541 p=0.582										

*P<0.05

“1. Öğrencilere verdiğim performans görevlerinin yapılmaması beni öfkeliendirir” maddesine (F=0.053, P>0.05) ve **“21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim”** maddesine (F=1.602, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere tüm grupların **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin, emeklerinin karşılıklarını alamamalarının, kendileri için bir öfke kaynağı olduğu söylenebilir.

“2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkeliendirir” maddesine (F=1.578, P>0.05), **“14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkeliendirir”** maddesine (F=0.868, P>0.05) ve **“17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkeliendirir”** maddesine (F=0.314, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmamıştır. Bu yöndeki görüşlere ait aritmetik ortalamalar incelendiğinde, görüşlerin **“biraz katılıyorum”** ve **“çok katılıyorum”**

düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bulgulara göre öğrencinin saygısız ve umursamaz tavırlarının, öğretmenlerin geneli üzerinde öfke kaynağı olarak rol oynadığı söylenebilir.

“4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendirir” maddesine (F=2.209, P>0.05), **“6. Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendirir”** maddesine (F=1.979, P>0.05) ve **“12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendirir”** maddesine (F=0.357, P>0.05) ilişkin öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde ilgili maddelere tüm öğretmenlerin **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre eğitim-öğretim için verilen emeğin karşılığının alınamaması yada hedeflere ulaşmanın bir takım engellerle engellenmesi, öğretmenler için öfke kaynağı oluşturmaktadır.

“5.İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendirir” maddesine (F=4.653, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri istatistiksel olarak anlam bakımından farklılaşmıştır. Scheffe testi farklılığın, Fen-Edebiyat fakültesi mezunları (\bar{X} =3.64) ile diğer okul mezunları (\bar{X} =3.20) arasında olduğu sonucunu vermektedir. Aritmetik ortalamalardan da anlaşılacağı üzere Fen-Edebiyat fakültesinden mezun olan öğretmenler, diğer okullardan mezun olan öğretmenlere göre işleriyle ilgili değerlendirmelerde daha fazla hayal kırıklığı yaşamakta ve bu hayal kırıklığı öfkelenmelerine sebep olmaktadır.

“8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendirir” maddesine (F=3.873, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmıştır. Farklılaşma, Fen-Edebiyat fakültesinden mezun olan öğretmenler (\bar{X} =2.60) ile diğer okullardan mezun olan öğretmenler (\bar{X} =2.28) arasında gerçekleşmiştir. Aritmetik ortalamalara göre öğretmenler, aile içinde yaşadıkları sorunları öfke kaynağı olarak sınıf ortamına yansıtmamaktadırlar.

“9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendirir” maddesine (F=0.582, P>0.05) ve **“11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendirir”** maddesine (F=0.790, P>0.05) yönelik görüşler, anlam bakımından farklılaşmamıştır. Bu yöndeki görüşlere ait aritmetik ortalamalar incelendiğinde görüşlerin **“az katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir.

“13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargulamaları beni öfkelenendirir” maddesine (F=0.449, P>0.05), **“16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendirir”** maddesine (F=2.669, P>0.05), **“18. Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımın ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir”** maddesine (F=1.597, P>0.05) ve **“20. Haklılığımı okul yönetimine ve iş arkadaşlarıma kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim”** maddesine (F=1.428, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman görüşlerin **“tamamen katılıyorum”**, **“çok katılıyorum”** ve **“biraz katılıyorum”** aralığında değiştiği görülmektedir. Bu bilgilere göre tüm öğretmenlerin, yöneticilerin yanlış yönetiminden ve tavırlarından şikayetçi oldukları ve bu olumsuz durumun iş hayatına öfke kaynağı olarak yansıdığı sonucuna ulaşılabilir.

“15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendirir” maddesine ilişkin öğretmen görüşleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F=4.089, P<0.05). Scheffe testi farkın Fen-Edebiyat fakültesinden mezun olan öğretmenlerle ($\bar{X}=2.97$), diğer okullardan mezun olan öğretmenler ($\bar{X}=2.60$) arasında olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, Fen-Edebiyat fakültesinden mezun olan öğretmenlerin, iş arkadaşlarıyla daha çok sorun yaşadıklarını ve bu sorunun kendilerine olumsuz yönde yansıdığını göstermektedir.

Tablo 27, incelenmeye devam edildiğinde **“23. Kaşlarımı çatarım”** maddesine (F=1.181, P>0.05), **“24. Korkutmak için bağırırım”** maddesine (F=2.560, P>0.05), **“27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm”** maddesine (F=0.383, P>0.05) ve **“28. Öfkeme engel olamadığımda sinirimden kızarırım”** maddesine (F=1.081, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin, anlam bakımından farklılaşmadıkları görülmektedir.

Öğretmenlerin öfkelerini en çok kaşlarını çatarak belli ettikleri, daha sonra korkutmak için bağırma yoluna başvurdıkları, öfke sonucu fiziksel görünümünün değiştiği ve en az olarak da öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürdükleri anlaşılmaktadır.

“26.Öfkelendiğim öğrenciyeye ceza veririm” maddesine (F=4.830, P<0.05) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır. Farklılaşmanın eğitim fakültesinden mezun olan öğretmenler (\bar{X} =2.25) ve diğer okullardan mezun olan öğretmenler (\bar{X} =2.23) ile Fen-Edebiyat fakültesinden mezun olan öğretmenler (\bar{X} =2.56) arasında gerçekleştiği görülmektedir. Buna göre genelde az tercih edilen cezanın, Fen-Edebiyat fakültesi mezunu öğretmenler tarafından, diğer öğretmenlere göre daha fazla tercih edildiği anlaşılmaktadır.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, mezun oldukları okullara göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin maddelere ait KWH analizi sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	sd	KWH	p	Anlamlı Fark
3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelendirir.							
Eğitim Fakültesi	256	2.76	316.60	2	8.189	0.017*	1-3 2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.84	325.82				
Diğer Okullar	206	2.45	278.49				
Levene:3.020		P:0.050					
7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelendirir.							
Eğitim Fakültesi	256	3.67	300.03	2	1.405	0.495	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.64	300.48				
Diğer Okullar	206	3.82	317.42				
Levene:4.536		P:0.011					

*P<0.05

Tablo 28'in Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	sd	KWH	p	Anlamlı Fark
10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelenendirir.							
Eğitim Fakültesi	256	2.03	300.79	2	0.778	0.678	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.14	315.95				
Diğer Okullar	206	2.02	305.28				
Levene:3.185		P:0.042					
19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.							
Eğitim Fakültesi	256	3.76	296.39	2	1.929	0.381	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.95	320.30				
Diğer Okullar	206	3.86	307.60				
Levene:6.320		P:0.002					
22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.							
Eğitim Fakültesi	256	2.45	314.51	2	2.219	0.330	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.44	311.14				
Diğer Okullar	206	2.25	291.70				
Levene:3.398		P:0.034					
30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.							
Eğitim Fakültesi	256	1.96	311.13	2	8.807	0.012*	1-3 2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.13	331.85				
Diğer Okullar	206	1.75	280.92				
Levene:3.171		P:0.043					

*P<0.05

“7.Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendirir” maddesine (KWH=1.405, P>0.05) ve **“19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir”** maddesine (KWH=1.929, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddeye tüm grupların **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelenendirir” maddesine (KWH=0.778, P>0.05) ve **“22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir”** maddesine (KWH=2.219, P>0.05) ilişkin öğretmen görüşleri, anlamca farklılaşmamıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde tüm grupların ilgili maddelere **“az katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

“3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendirir” maddesine (KWH=8.189, $P<0.05$) yönelik öğretmen görüşleri, istatistiksel olarak anlam bakımından farklılaşmıştır. Yapılan scheffe testi anlamlı farklılığın, Eğitim Fakültesi mezunu öğretmenler (S.O=316.60) ve Fen-Edebiyat Fakültesi mezunu öğretmenler (S.O=325.82) ile diğer okullardan mezun olan öğretmenler (S.O=278.49) arasında olduğunu göstermektedir.

“30.Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim” maddesine yönelik görüşler anlam bakımından farklılaşmıştır (KWH=8.807, $P<0.05$). Scheffe testi, farklılaşmanın Eğitim Fakültesinden mezun olan öğretmenler (S.O=311.13) ve Fen-Edebiyat Fakültesinden mezun olan öğretmenler (S.O=331.85) ile diğer okullardan mezun olan öğretmenler (S.O=280.92) arasında olduğunu göstermektedir. Öğretmenlerin genelinin öğrenciyi tehdit etmeyi tercih etmedikleri; bununla beraber diğer öğretmenlere kıyasla diğer okullardan mezun olan öğretmenlerin ilgili maddeye hiç katılmadıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait varyans analizi sonuçları Tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 29. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kar. Ort.	F	p	Scheffe
Eğitim Fakültesi	256	2.93	0.68	Grup. Ar.	2.994	2	1.497	3.171	0.043*	2-3
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.05	0.74	Grup.İçi	287.077	608	0.472			
Diğer Okullar	206	2.87	0.66	Toplam	290.071	610				
Toplam	611									
Levene:1.460	p=0.233									

* $P<0.05$

Tablo 29'a bakıldığında, yapılan varyans analizi sonucunda araştırmaya katılan öğretmenlerin, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin görüşleri arasında mezun olunan okul değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($P = 0,043$) bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğretmenlerin, ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri anlaşılmaktadır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden scheffe testi uygulanmış ve farkın Fen-Edebiyat Fakültesi'nden mezun olanlar ($\bar{X}=3.05$) ile diğer eğitim kurumlarından mezun olanlar ($\bar{X}=2.87$) arasında olduğu görülmüştür. Diğer okullardan mezun olup öğretmenlik yapanların, Fen-Edebiyat Fakültesi'nden mezun olup öğretmenlik yapanlara göre ilgili maddelere daha az katıldıkları tespit edilmiştir.

4.2.5.2. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine ait Bulgular ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, mezun oldukları okullara göre öfkenin yönetilmesine ilişkin tek tek maddelere ait varyans analizi sonuçları Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
25. Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.97	1.19	Grup. Ar.	0.500	2	0.250	0.195	0.823	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.99	1.17	Grup.İçi	778.485	608	1.280			
Diğer Okullar	206	4.03	1.03	Toplam	778.985	610				
Levene:2.982 p=0.051										
29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.										
Eğitim Fakültesi	256	2.94	1.27	Grup. Ar.	3.060	2	1.530	0.928	0.396	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.06	1.35	Grup.İçi	1002.704	608	1.649			
Diğer Okullar	206	3.09	1.24	Toplam	1005.764	610				
Levene:0.809 p=0.446										

Tablo 30'un Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.82	1.14	Grup. Ar.	2.590	2	1.295	0.961	0.383	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.74	1.22	Grup.İçi	819.596	608	1.348			
Diğer Okullar	206	3.67	1.13	Toplam	822.187	610				
Levene:1.208 p=0.300										
34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.64	1.16	Grup. Ar.	2.230	2	1.115	0.843	0.431	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.75	1.17	Grup.İçi	804.212	608	1.323			
Diğer Okullar	206	3.59	1.12	Toplam	806.442	610				
Levene:0.060 p=0.941										
35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.										
Eğitim Fakültesi	256	4.09	1.24	Grup. Ar.	0.645	2	0.323	0.219	0.804	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	4.11	1.21	Grup.İçi	897.041	608	1.475			
Diğer Okullar	206	4.03	1.18	Toplam	897.686	610				
Levene:0.271 p=0.762										
36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşıyorum ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.										
Eğitim Fakültesi	256	3.46	1.28	Grup. Ar.	2.538	2	0.269	0.821	0.440	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.56	1.24	Grup.İçi	939.652	608	1.545			
Diğer Okullar	206	3.60	1.20	Toplam	942.190	610				
Levene:1.477 p=0.229										
38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.										
Eğitim Fakültesi	256	3.14	1.27	Grup. Ar.	1.100	2	0.550	0.335	0.716	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.09	1.35	Grup.İçi	999.643	608	1.644			
Diğer Okullar	206	3.20	1.25	Toplam	1000.743	610				
Levene:0.786 p=0.456										
39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.72	1.04	Grup. Ar.	0.355	2	0.178	0.164	0.849	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.78	1.09	Grup.İçi	659.815	608	1.085			
Diğer Okullar	206	3.75	1.01	Toplam	660.170	610				
Levene:0.884 p=0.414										

Tablo 30'un Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe
40. Öfkeli olduğum bir ortamda durumum farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.71	1.09	Grup. Ar.	0.833	2	0.417	0.363	0.696	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.79	1.10	Grup.İçi	697.854	608	1.148			
Diğer Okullar	206	3.77	1.03	Toplam	698.687	610				
Levene:0.981 p=0.376										
41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.										
Eğitim Fakültesi	256	3.23	1.24	Grup. Ar.	7.095	2	3.548	2.334	0.098	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.42	1.22	Grup.İçi	924.250	608	1.520			
Diğer Okullar	206	3.46	1.23	Toplam	931.345	610				
Levene:0.040 p=0.960										
44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.96	1.00	Grup. Ar.	2.169	2	1.085	1.121	0.327	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.95	0.97	Grup.İçi	588.233	608	0.967			
Diğer Okullar	206	3.83	0.97	Toplam	590.403	610				
Levene:0.715 p=0.490										
45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.30	1.19	Grup. Ar.	0.372	2	0.186	0.130	0.878	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.34	1.22	Grup.İçi	867.006	608	1.426			
Diğer Okullar	206	3.28	1.17	Toplam	867.378	610				
Levene:0.421 p=0.657										
46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.41	1.18	Grup. Ar.	2.747	2	1.374	0.975	0.378	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.58	1.22	Grup.İçi	857.020	608	1.410			
Diğer Okullar	206	3.43	1.16	Toplam	859.768	610				
Levene:0.262 p=0.770										
48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.										
Eğitim Fakültesi	256	3.08	1.19	Grup. Ar.	6.534	2	3.267	2.417	0.090	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.33	1.23	Grup.İçi	821.705	608	1.351			
Diğer Okullar	206	3.25	1.06	Toplam	828.239	610				
Levene:2.900 p=0.056										

Tablo 30'un Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe
49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.										
Eğitim Fakültesi	256	3.89	1.04	Grup. Ar.	1.113	2	0.556	0.539	0.584	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.99	1.03	Grup.İçi	628.115	608	1.033			
Diğer Okullar	206	3.88	0.98	Toplam	629.227	610				
Levene:0.266 p=0.766										
50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.										
Eğitim Fakültesi	256	2.96	1.36	Grup. Ar.	6.476	2	3.238	1.750	0.175	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.06	1.42	Grup.İçi	1124.906	608	1.850			
Diğer Okullar	206	3.20	1.31	Toplam	1131.381	610				
Levene:0.528 p=0.590										

“25. Öfkelenmiş kişiyi güzel bir dille uyarırım” maddesine (F=0.195, P>0.05) ve **“29. Sadece öfkelenmiş konusunda bilgi veririm”** maddesine (F=0.928, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri **“çok katlıyorum”** ve **“biraz katlıyorum”** düzeyindedir. Aritmetik ortalamalara göre öğretmenlerin öfkelerini, konu hakkında bilgi vererek ifade etmekten çok, karşısındakini güzel bir dille uyararak belli ettikleri anlaşılmaktadır.

“33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım” maddesine (F=0.961, P>0.05), **“39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım”** maddesine (F=0.164, P>0.05) ve **“49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır”** maddesine (F=0.539, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, mezun olunan okul değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik görüşler, branş farkı olmaksızın tüm öğretmenler tarafından **“çok katlıyorum”** düzeyinde belirtilmiştir. Buna göre öğretmenlerin, öfkelenmemeleri için stresten uzak durmaya, öfke anında ise öfkelerinin farkında olarak kararlı bir şekilde nedenleri saptamaya ve öfkelerini yönetmeye çalıştıkları söylenebilir.

“34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım” maddesine (F=0.843, P>0.05) ve **“36. Öfkeme neden olan ortamdaki hemen uzaklaşırım ve kontrolümü**

kazanmadan problemle uğraşmam” maddesine (F=0.821, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin, istatistiksel olarak anlamca farklılaşmadıkları görülmektedir. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri ***“çok katılıyorum”*** düzeyindedir. Öğretmenlerin, öfke kaynaklarından uzaklaşmaları, onların sakinleşmelerini ve probleme daha sağlıklı yaklaşımlarını sağlamaktadır.

“35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir” maddesine (F=0.219, P>0.05) ve ***“44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım”*** maddesine (F=1.121, P>0.05) yönelik öğretmen görüşleri, mezun olunan okul değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik öğretmen görüşleri, ***“çok katılıyorum”*** düzeyinde yoğunlaşmaktadır. Buna göre öğretmenlerin, öfke anlarında şiddet gibi kısa süreli ve basit çözümler yerine daha kalıcı ve etkili iletişim yollarını kullandıkları söylenebilir.

“38. Öfkelandiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder” maddesine (F=0.335, P>0.05), ***“41. “Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum”*** maddesine (F=2.334, P>0.05), ***“45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım”*** maddesine (F=0.130, P>0.05), ***“48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım”*** maddesine (F=2.417, P>0.05) ve ***“50. İçimden 10’a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim”*** maddesine (F=1.750, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin, mezun olunan okul değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmadıkları görülmektedir. İlgili maddelere öğretmenlerin genelinin, ***“biraz katılıyorum”*** düzeyinde görüş belirtmeleri öğretmenlerin, öfkenin stresli durumundan kurtulmak için eğlendirici şeylerle uğraştıklarını, vücutlarını rahatlatmadan önce öfke kaynağıyla uğraşmadıklarını, bazen ise en tehlikeli olarak sadece öfkelerini içlerinde bastırdıklarını göstermektedir.

“40. Öfkelandiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kıskırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım” maddesine (F=0.363, P>0.05) ve ***“46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve***

bunlardan kaçınmaya çalışırım” maddesine ($F=0.975$, $P>0.05$) yönelik öğretmen görüşleri, anlamca farklılaşmamıştır. İlgili maddelere, tüm gruplar *“çok katılıyorum”* düzeyinde görüş belirtmişlerdir. Buradan hareketle öğretmenlerin öfkeyle, öfke kaynağıyla aynı ortamda bulunmadıklarında rahatladıkları ve öfke duygularının yavaş yavaş kaybolduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, mezun oldukları okullara göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin maddelere ait KWH analizi sonuçları Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okul Değişkenine Göre Öfkenin Yönetilmesi Alt Boyutuna İlişkin Görüşlerine Ait KWH Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	sd	KWH	p	Anlamlı Fark
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.							
Eğitim Fakültesi	256	2.69	304.48	2	0.707	0.702	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.80	315.92				
Diğer Okullar	206	2.63	300.71				
Levene:6.864		P:0.001					
32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.							
Eğitim Fakültesi	256	2.92	302.83	2	0.417	0.812	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	2.92	302.71				
Diğer Okullar	206	2.99	312.33				
Levene:5.111		P:0.006					
37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım.							
Eğitim Fakültesi	256	3.94	297.54	2	1.490	0.475	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	4.00	305.99				
Diğer Okullar	206	4.11	316.51				
Levene:3.400		P:0.034					
42. “Eyyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.							
Eğitim Fakültesi	256	3.85	298.62	2	0.859	0.651	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	4.01	311.60				
Diğer Okullar	206	3.94	311.11				
Levene:5.691		P:0.004					

Tablo 31'in Devamı:

Mezun Olunan Okul	N	\bar{X}	Sıra Ortalaması	sd	KWH	p	Anlamlı Fark
43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.							
Eğitim Fakültesi	256	3.64	304.34	2	5.238	0.073	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.86	331.40				
Diğer Okullar	206	3.58	289.69				
Levene:3.653		P:0.026					
47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişimi kurmaya çalışırım.							
Eğitim Fakültesi	256	3.73	298.05	2	2.033	0.362	-
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.68	301.06				
Diğer Okullar	206	3.88	319.45				
Levene:6.035		P:0.003					

Maddeler istatistiksel olarak incelendiği zaman, **“31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım”** maddesine (KWH=0.707, P>0.05) ve **“32. Derin derin nefes alı, nabız atışı ve nefesimi kontrol altına alırım”** maddesine (KWH=0.417, P>0.05) yönelik öğretmen görüşlerinin, anlam bakımından farklılaşmadıkları görülmektedir. İlgili maddelere yönelik görüşler, **“biraz katılıyorum”** düzeyindedir. Anlam bakımından farklılaşmayan diğer maddeler ise, **“37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümünü aramaya odaklanırım”** (KWH=1.490, P>0.05), **“42. “Eyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm”** (KWH=0.859, P>0.05), **“43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım”** (KWH=5.238, P>0.05) ve **“47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım”** (KWH=2.033, P>0.05) gibi maddelerden oluşmaktadır. İlgili maddelere yönelik görüşlerin **“çok katılıyorum”** düzeyinde oldukları görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin, öfke sırasında vücudun düzenini kontrol altına almaya çalıştıkları, umutsuzluğa kapılmadan ve fevri davranmadan kararlı bir şekilde problemin nedenlerini saptadıkları ve problemi çözmeye çalıştıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre öfkenin yönetilmesi alt boyutuna ilişkin toplam görüşlerine ait varyans analizi sonuçları Tablo 32’de verilmiştir.

Tablo 32. Öğretmenlerin Mezun Oldukları Okullara Göre Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Toplam Görüşlerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Mezun Olunan Okul	n	\bar{X}	ss	Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kar. Ort.	F	p
Eğitim Fakültesi	256	3.50	0.67	Grup. Ar.	0.628	2	0.314	0.731	0.482
Fen-Edeb. Fakültesi	149	3.58	0.69	Grup.İçi	261.137	608	0.430		
Diğer Okullar	206	3.55	0.60	Toplam	261.766	610			
Toplam	611								
Levene:1.670	p=0.189								

Tablo 32 incelendiği zaman Öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere ait görüşlerinin mezun olunan okul değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmadığı görülmektedir ($F=0.731$, $P>0.05$), İlgili maddelere hem Eğitim Fakültesi mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=3.50$), hem Fen-Edebiyat Fakültesi mezunu öğretmenlerin ($\bar{X}=3.58$), hem de diğer okullardan mezun olan öğretmenlerin ($\bar{X}=3.55$) **“çok katılıyorrum** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

4.2.6. Araştırmanın Altıncı Alt Amacına Yönelik Bulgular ve Yorumlanması

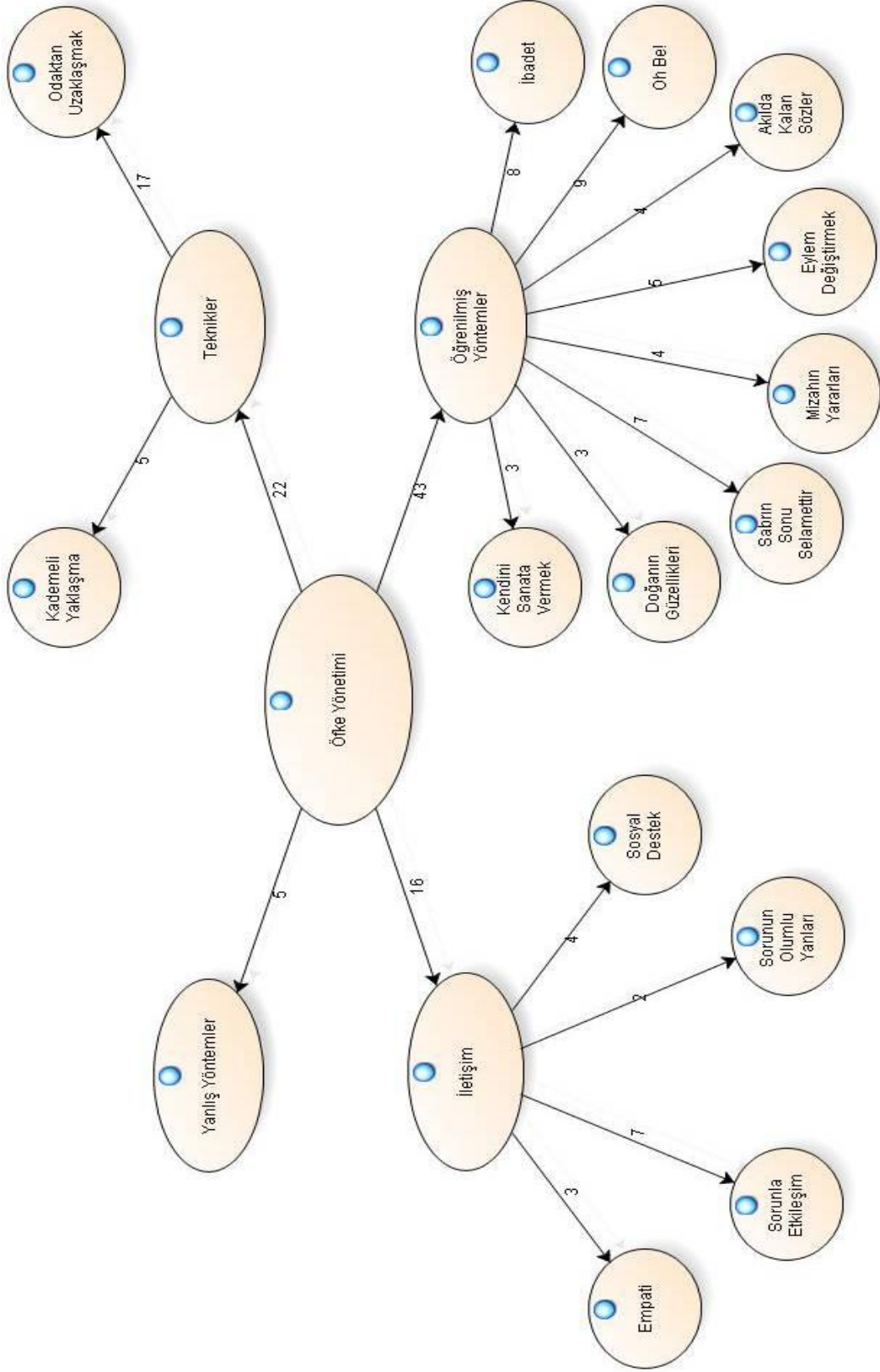
Araştırmanın altıncı alt amacı, ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşlerinin hangi kategoriler etrafında toplandığını belirlemektir. Ölçekte yer alan *öfkenizi kontrol etmek amacı ile başvurduğunuz başka bir teknik varsa lütfen yazınız* maddesine görüş belirten öğretmenlerin görüşlerini yorumlamak amacıyla verilerin sayısallaştırılması, kodlanması ve model oluşturulması özelliğini taşıyan gösterim öğeleri zengin QSR NVİVO 9.0 veri analiz programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler Word dosyası haline getirilmiş ve NVİVO programına aktarılmıştır. Açık uçlu soruya cevap veren katılımcıların görüşleri ayrı ayrı incelenmiş ve önerilerine ilişkin ana kategoriler oluşturulmuştur. Bu ana kategoriler içerisinde katılımcıların görüşçe birleştikleri sorun ve öneriler ortak temaya alınarak yorumlanmıştır. Daha sonra ise ana kategoriler

içerisindeki temalar aralarındaki bağlar da gösterilmek şartıyla şekillendirilmiş, ayrıca demografik özelliklerden faydalanılarak sayısal olarak da tablolaştırılmıştır.

Kategoriler ve temaların ilişkilendirilmesinde kullanılan okun yanında yer alan rakamlar kategoriler ve temaları oluşturan ortak görüşlerin niceliğini vermektedir. Nitel verilerin çözümü sonrasında elde edilen bulgular sayısal kodlar kullanılarak verilmiştir. Kodlarla ilgili çözümlere örnek aşağıda verilmiştir:

..... (2, 4, 1, 1, 58). Birinci sayı cinsiyeti (1. Erkek, 2. Kadın), ikinci sayı kıdemi (1. 1-5 Yıl, 2. 5-10 Yıl, 3. 11-15 Yıl, 4. 16 yıl ve üzeri), üçüncü sayı branşı (1. Sınıf Öğretmeni, 2. Diğer Branşlar), dördüncü sayı mezun olunan okulları (1. Eğitim Fakültesi, 2. Fen-Edebiyat Fakültesi, 3. Diğer Eğitim Kurumları) ve beşinci sayı da katılımcı numarasını göstermektedir.

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin, öfkenin yönetilmesi ile ilişkili görüşlerine ait şemalaştırılmış kategoriler Şekil 1'de, demografik özelliklerine göre tablolaştırılmış kategoriler ise, Tablo 33'te verilmiştir.



Şekil 1. Uygulama Öğretmenlerinin Örkenin Yönetilmesi İle İlişkili Görüşlerine Ait Şematik Gösterim

Tablo 33. Öğretmenlerin Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Demografik Özellikleri

Temalar	Cinsiyet		Kıdem				Branş		Mezuniyet		
	Erkek	Kadın	1-5 Yıl	6-10 Yıl	11-15 Yıl	16 Yıl+	Sınıf Öğrt.	Diğer	Eğitim Fklt.	Fen- Edeb. Fk	Diğer Okullar
Öğrenilmiş Yöntemler	19	24	1	5	19	18	30	13	24	7	12
Kendini Sanata Vermek	2	1	-	-	1	2	3	-	3	-	-
Doğanın Güzellikleri	-	3	-	-	3	-	2	1	-	2	1
Sabrın Sonu Selamettir	6	1	-	1	3	3	4	3	4	-	3
Mizahın Yararları	1	3	1	-	2	1	3	1	4	-	-
Eylem Değiştirmek	2	3	-	-	3	2	5	-	2	2	1
Akılda Kalan Sözler	2	2	-	-	2	2	3	1	2	1	1
Oh Be!	2	7	-	3	2	4	4	5	4	1	4
İbadet	4	4	-	1	3	4	6	2	5	1	2
İletişim	10	6	3	-	5	8	14	2	11	3	2
Empati	3	-	-	-	2	1	3	-	2	-	1
Sorunla Etkileşim	5	2	3	-	-	4	6	1	6	1	-
Sorunun Olumlu Yanları	-	2	-	-	1	1	1	1	1	1	-
Sosyal Destek	2	2	-	-	2	2	4	-	2	1	1
Teknikler	11	11	1	4	8	9	16	6	17	3	2
Kademeli Yaklaşma	3	2	-	-	4	1	5	-	3	1	1
Odaktan Uzaklaşmak	8	9	1	4	4	8	11	6	14	2	1
Yanlış Yöntemler	3	2	1	-	4	-	4	1	4	-	1

4.2.6.1. Oluşturulan Kategorilere Göre Öğretmenlerin Öfke Yönetimine İlişkin Görüşlerine Ait Bulgular ve Yorumlanması

4.2.6.1.1. Öğrenilmiş Yöntemler Kategorisine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında öğretmenlerin daha önce kullandıkları sonuçlarını bildikleri yöntemlere ilişkin görüşler incelenmiştir. Öğretmenler, kendilerini sanata vererek, doğanın güzelliklerinden faydalanarak, sabrederek, mizahtan faydalanarak, eylemlerini değiştirerek, duydukları sözlerden faydalanarak, rahatlamak için yaptıkları bir iş sonucu “oh be!” diyerek ve ibadet ederek öfkelerini yönetmeye çalışmışlardır.

Kendini Sanata Vermek: Öğretmenlerin öfkelerini yönetmek için müziğe, resme yöneldikleri görülmektedir. Kendilerini iyi hissettiren ve öfke kaynaklarından uzaklaştıran bu uğraşmayı açık uçlu soruyu cevaplandıran üç öğretmenin kullandığı görülmektedir. İlgili ifadeye örnek aşağıda verilmiştir:

Müzik dinleyerek, resim yaparken kendimi farklı bir dünyada hissediyorum. Öfkelendiğim zaman da bunlara yönelmek beni rahatlatıyor. (1, 4, 1, 1, 12)

Doğanın Güzellikleri: Öğretmenlerin bazılarını ise doğanın eşsiz güzellikleri ve bu güzelliklerinden faydalanmak rahatlatmaktadır. İlgili görüşü paylaşan üç öğretmenden biri, görüşünü aşağıdaki gibi belirtmiştir:

Hayata pozitif bakacak mutluluk yolları ararım. En mutlu olduğum an doğayla baş başa kaldığım andır. (2, 3, 1, 3, 38)

Sabrın Sonu Selamettir: Öfke duygusu ortaya çıkmadan sabrederek, sükunetini koruyarak öfkesine hakim olan öğretmenlerin görüşlerinden çoğu zaman bu yöntemi görmezden gelerek kullandıkları anlaşılmaktadır. İlgili örnek görüş, aşağıdadır:

Sabrın, her güzel şeyin başlangıcı olduğunu kendime prensip edinmişimdir. Her ne olursa olsun sabrımdan vazgeçmem. (1, 4, 1, 1, 323)

Mizahın Yararları: Üzüntü, sinir ve kızgınlık hislerinin mutluluk, neşe gibi hislerle zıt yönde oldukları bilinmektedir. İlgili maddeye görüş belirten öğretmenler

içinde dört tanesi öfkelerini yönetmede mizahın faydalarından yararlandıkları görülmektedir. Örnek olarak bir öğretmenimiz aşağıdaki gibi görüş belirtmiştir:

“Komik ve eğlendiren şeylerle öfkemi unutmaya çalışırım. Örneğin bilmecelerle ve fıkralarla kendimi çok iyi hissediyorum. (1, 4, 1, 1, 145)”

Eylem Değiştirmek: Öfke yönetimi alanında görüş belirten öğretmenlerden beş tanesi ise öfke anında yaptıkları işi bırakıp başka işlere yönelerek kendilerini rahatlamış hissetmektedirler. İlgili öğretmen görüşlerinden bir örnek aşağıda verilmiştir:

Farklı ortamlara yönelip farklı şeylerle uğraşırım. Örneğin oturuyorsam kalkarım, ayaktaysam otururum. (1, 4, 1, 1, 59)

Akılda Kalan Sözler: Bazı durumlarda ise öğretmenlerin öfke ile ilgili söylenmiş güzel sözlerden, hadislerden veya atasözlerinden faydalandıkları görülmektedir. İlgili görüşlere örnek aşağıda yer almaktadır:

“Keskin sirke küpüne zarar verir.” sözünü hatırlayarak öfkenin zararlı bir şey olduğunu, dünyaya daha olumlu bir şekilde bakmak gerektiğini düşünürüm. (1, 4, 1, 1, 5)

Oh Be!: Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin öfkeyi unutmak ve öfkeden uzaklaşmak için rahatlatıcı durumlardan faydalandıkları da görülmektedir. Sonunda “oh be!” dedirtecek, vücudun düzenini sağlamaya ve beynin işleyişini olumlu olarak yeniden kazandırmaya yönelik faaliyetler öfkeyle dolu olan zihni bu olumsuz durumdan kurtarabilmektedir. İlgili öğretmen görüşlerinden bir örnek aşağıda verilmiştir:

Elimi yüzümü soğuk suyla yıkar sakinleşmeye çalışırım. (1, 4, 1, 1, 201)

İbadet: Öğretmenlerin öfke anında dua, abdest almak, kurandan bir sure okumak, eğer müsait bir durumlar ise namaz kılmak gibi ibadetleri kullanarak öfkelerinden uzaklaştıkları tespit edilmiştir. İlgili örnek görüş aşağıdadır:

Öfkelendiğim zaman inançlarıma sığınıp Allah’ı hatırlarım. Abdest alır, dua ederim. Bilirim ki öfkelenilerek hareket edilirse başkalarına zarar verilebilir. Öfkemi yenebildiğimde aslında kaybetmediğimi kazandığımı düşünürüm. (2, 4, 1, 1, 554)

4.2.6.1.2. İletişim Kategorisine İlişkin Bulgular

Empati, sorunla etkileşim, sorunun olumlu yanları ve sosyal destek temaları bu bölümde incelenmeye çalışılmıştır.

Empati: Empati, bir kişinin yerine insanın kendini koyması olarak tanımlanabilir. Öğretmenlerin öfke anlarında verecekleri tepkilerden önce kendilerini öfke kaynaklarının durumunda hissederek gelecek tepkinin neticesini bulmaya çalıştıkları görülmektedir. İlgili görüşlere örnek aşağıda verilmiştir:

Aklıma farklı düşünceler getirerek ve bir an karşımdaki öğrencilerin kendi çocuklarım olduklarını düşünerek kendimi sakinleştirmeye çalışırım. (1, 3, 1, 3, 447)

Sorunla Etkileşim: Öfke yönetimi stratejilerinden sorunla etkileşimi tercih eden öğretmenlerin kişilerle yada olaylarla etkileşime geçerek durumun yada tavrın sebeplerini irdeledikleri, uygun çözüm yolunu geliştirip uyguladıkları görülmektedir. Aşağıda ilgili görüşe bir örnek verilmiştir:

Öfkeme neden olan hareketin sebeplerini bulmaya çalışır, çözümü ararım. Gerekirse öfkeme neden olan kişiyi uyarır, bir daha yapmaması için tembih ederim (1, 4, 1, 1, 309)

Sorunun Olumlu Yanları: Öğretmenler kimi zaman öfke kaynaklarının kendilerinde uyandırdığı olumsuz hislerden arınmak için daha önce fark ettikleri yada gözledikleri olumlu yanlarını düşünerek öfke kaynağı olan olumsuz durumdan uzaklaşabilmektedirler. İlgili maddeye yönelik görüşlerden bir örnek aşağıda verilmiştir:

Öfkelendiğim kişinin daha önce yapmış olduğu olumlu hareketleri düşünürüm. (2, 4, 2, 2, 499)

Sosyal Destek: Bazen kişiler düşmüş oldukları olumsuz durumdan kurtulmak için kendilerini huzurlu hissettikleri kişilerin yanlarında vakit geçirerek, onlarla sorunlarını paylaşarak rahatlarlar. Öfkenin yönetilmesine ilişkin görüş belirten dört öğretmenin öfkelerinden kurtulmak ve huzura erişmek için yakın gördükleri kişilerle

sorunlarını paylaştıkları ve çözüm önerilerini bu kişilerden aradıkları görülmektedir. İlgili öğretmen görüşlerine örnek aşağıda verilmiştir:

Öfkeme neden olan konuyu arkadaş ya da yakınlarımla paylaşır, önerilerini alırım. (2, 3, 1, 3, 122)

4.2.6.1.3. Teknikler Kategorisine İlişkin Bulgular

Bu bölümde öğretmenlerin öfkelerini yönetmek için kullandıkları tekniklerden kademeli yaklaşma ve odaktan uzaklaşmaya yönelik görüşler incelenmiştir.

Kademeli Yaklaşma: Öğretmenlerin sorunlara, problemlere ve öfke kaynaklarına sistematik bir şekilde önce problemi tanımlayarak, daha sonra nedenlerini saptayıp uygun yolu kullanarak çözüme ulaştıkları görülmektedir. İlgili görüşlerden bir örnek aşağıda verilmiştir:

Öfkenin vereceği zararları düşünerek önce sakinleşmeye çalışır daha sonra ise öfke sebepimi ararım. Bulduktan sonra ise en uygun çözüm yolunu kullanır, ve öfke kaynağıma uygun ses tonuyla açık ve net cümleler kurarak sorunu anlatırım. (2, 3, 2, 2, 204)

Odaktan Uzaklaşmak: Öfke anında çoğu insan öfkenin yarattığı olumsuz havadan kurtulmak için bulunduğu yeri değiştirerek öfke kaynağından kaçmayı dener. Öfkeye neden olan etmenlerden uzaklaşıldığı için bu gibi durumlarda kişi daha rahat düşünmeye ve çözüm yolu bulmaya çalışmaktadır. Aşağıda Odaktan uzaklaşmaya yönelik görüş belirten 17 öğretmenimizin görüşleri içerisinde bir örnek verilmiştir:

Mümkünse öfkelendiğim ortamı terk eder, sakinleşince döner ve o zaman öfkemle yüzleşirim. (1, 4, 1, 1, 608)

4.2.6.1.4. Yanlış Yöntemler Kategorisine İlişkin Bulgular

Öfkenin yönetilmesi boyutunda izlenen yollardan olumlu ve faydalı olanların bulunduğu gibi faydalı gibi gözüküp aslında daha da zarar veren yöntemler de vardır. Kimi öğretmenler öfke anında çaresizlikle birlikte çözümsüzlüğe inanarak hiçbir şey yapmamakta, kimi öğretmenler ise öfkelerini bastırmakta veya şiddete

başvurmaktadırlar. Unutulmamalıdır ki bu gibi durumlar öfkenin yok olmasına değil aslında başka bir boyutta ve daha şiddetli bir şekilde oluşmasına neden olmaktadır. İlgili görüşlere yönelik bazı örnekler aşağıda verilmiştir:

Öfkemi bastırarak belli etmemeye çalışırım. (1, 3, 1, 1, 478)

Problem çözümlü görünmüyorsa, üstünde durmaya, sorun yaşamaya gerek yok.

Nasıl olsa problem çözülmeyecek anlayışını benimserim. (1, 3, 1, 1, 356)

Öfkelenen insanın enerjisinin ellerinde toplandığını biliyorum.(2, 3, 1, 1, 99)

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. ÖZET, SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Bu kısımda ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri (Elazığ İli Örneği) konulu araştırmanın özetine yer verilmiş, sonuçlardan elde edilen bulgulara değinilmiş, sonuçlar tartışılmış ve bir takım önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Özet

Öfke, günlük hayatta sıkça yaşadığımız sevinç, hüzün, korku, kaygı, heyecan gibi sıradan ve basit bir duygudur. Diğer duygular gibi çeşitli olaylar, etkenler, durumlarla birlikte kişide ortaya çıkan öfke duygusunun ifade şekli aslında diğer duygulardan daha çok önemli bir yer tutmaktadır. Öfke duygusu sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde faydalı, sağlıksız bir şekilde ifadesinde ise hem kişinin kendisi hem de çevresi için zararlı bir duygudur. İlgili araştırmalar, öfkenin en büyük nedeninin engellenme olduğunu göstermektedir. Moeller (2001)'e göre de engellenme, bireyde öfke duygusunu ortaya çıkarmakta ve saldırgan davranış için isteklilik meydana getirmektedir (akt. Avcı, 2006: 6).

Öfke duygusu yaşayan bir bireyin öfkesini yönetemediği, kontrol edemediği zaman bir takım olumsuz davranışlar göstermesi kaçınılmazdır. Bu davranışlar bazen birtakım değerler ve inançlar neticesinde, bazen kişinin ruh haline ve hislerine göre bazı durumlarda ise tamamen daha önce yaşadıkları ve gördükleri neticesinde şekillenmektedir. Davranışçı kuramda öfke duygusuna dikkat çeken Hankins ve Hankins (1988), öfke duygusunun ifade edilmesinin öğrenmeye bağlı olması nedeniyle kişiden kişiye değiştiğini ve çocuğun öfkelenince göstermiş olduğu davranışların, aileden ve çevreden öğrenilen davranışlar olduğunu ileri sürmüşlerdir (Akt. Balkaya, 2003: 195).

Aile, eğitimin ilk merkezidir. Kişinin kazandığı olumlu ve olumsuz davranışlarda ailenin rolü büyüktür. Fakat çoğu zaman ailenin verdiği eğitim yeterli olmamaktadır.

Ailedeki eğitimi tamamlayıcı nitelikte olan eğitim kurumlarının da kişinin gelişimi açısından önemi oldukça büyüktür. Okulun belki de en önemli yapıtaşı olan öğretmenlerin, eğitim-öğretim gören bireylere olumlu ve faydalı davranışları kazandırmaları için öncelikle kendilerinin bu davranışlarda yeterli olmaları beklenmektedir. Günümüzde öfke duygusunun oldukça sık yaşandığı eğitim kurumlarında öğretmenlerin öfkelerini yönetmedeki eksiklikleri dikkat çekmektedir.

Öfke duygusunun sebep olduğu davranışlar genellikle saldırganlık ve şiddet çerçevesinde şekillenmektedir. Bu tip olumsuz durumları ortadan kaldırmak için öfkenin etkili ve kontrollü bir şekilde yönetilmesi gerekmektedir. Öfke yönetim stratejileri bazen öfkenin oluşmadan engellenmesinde bazen ise öfkenin yapıcı bir şekilde ifade edilmesinde etkili bir rol oynamaktadır. Öfke yönetim stratejileri kişilerin, ortamın ve durumun özelliklerine göre çeşitlilik göstermektedir. Bu yönetim stratejilerinin faydalarının öğretmenlere kavratılması, stratejileri kullanmada teşviki arttıracığı için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı öğretmenlerin öfke nedenlerini bulmak, öfke ifade çeşitlerini ve öfke yönetim stratejilerini saptayarak eksiklikleri tespit etmek ve çözüm önerileri geliştirmektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfkelerini ifade şekilleri ve öfke yönetim becerilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
- 2) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetine göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 3) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin görev yaptığı kıdeme göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 4) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin branşlarına göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 5) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin mezun oldukları okullara göre görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?
- 6) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşleri hangi kavramsal kategoriler etrafında toplanabilir?

Araştırmanın sonuçlarına kısa bir şekilde değinilecek olursa, Elazığ il merkezine bağlı ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi alt boyutuna ilişkin görüşlerin tüm gruplarca **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı görülmektedir. Buna göre öfke nedenleri ve öfkelerini ifade ediş biçimleriyle ölçekte yer alan maddelerin kısmen örtüştüğünü söylemek mümkündür. Öğretmenlerin öfkenin kaynaklanması ile ilgili maddelerden yönetimin öğretmeni dinlemeden başkalarının görüşleriyle öğretmeni yargılamalarına, yönetimin öğretmeni uyarırken öğrencinin yada çalışma arkadaşlarının yanında sert bir üslup kullanmasına, öğrencinin hatasına rağmen küstah tavırlarına ve öğrencinin zarar verici ve saldırgan davranışlarına yönelik görüşlerin, cinsiyet, kıdem, branş ve mezun olunan okul değişkenleri arasında büyük bir fark görülmeksizin genelde **“çok katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaşmış olması dikkat çekmektedir. Bu durum yönetimin yanlış tavırlarının, öğrencinin saygısız ve umursamaz davranışlarının tüm öğretmenler için bir öfke kaynağı olduğunu göstermektedir.

Öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere cinsiyet, kıdem, branş ve mezun olunan okul değişkenine göre 1-5 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenler hariç **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmeleri meslekte yeni öğretmenlerin ise **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmeleri öğretmenlerin ölçekte yer alan öfke yönetme stratejilerini genelde kullandıklarını göstermektedir.

Araştırmanın hazırlık aşamasında yapılan literatür taraması sonucu 80 maddeden ibaret olan bir havuz oluşturulmuş ve uzman görüşleri alındıktan sonra aynı durumu ölçen, amaca tam olarak uygun hazırlanmamış 25 madde ölçekten çıkarılarak 55 maddeyle ölçek ön uygulama maksadıyla Elazığ ili merkezinde görev yapan 150 öğretmene uygulanmıştır. Veriler SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 15.0 for Windows paket programında değerlendirilmiştir. İlk analiz işleminden sonra faktör yükü 0.30 ve üzeri olan maddeler seçilmiş ve bunun sonucunda 5 madde ölçekten çıkarılarak 50 maddelik, 4 kişisel bilgi ve 1 açık uçlu soru içeren uygulama ölçeği hazırlanmıştır. Uygulamaya hazır hale getirilen ölçek öğretmenlere uygulanacağı için Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Elazığ Valiliğinden gerekli izinler alınmıştır.

Öğretmenlerin kişisel özellikleri ile ilgili istatistiksel analizler için frekans (f) ve yüzde (%) tekniği kullanılmıştır. Verilerin bulgularının yorumlanmasında anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Grupların cinsiyet ve branş değişkenine göre görüşleri arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını saptamak amacıyla bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Yapılan levene istatistiği sonucu anlamlı farklılığın tespit edildiği durumlarda ise Man-Whitney U testi uygulanmıştır.

Kıdem ve mezun olunan okul değişkenine göre görüşler arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans (One Way ANOVA) analizi uygulanmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu durumlarda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için scheffe sınaması uygulanmış, ancak scheffe sınamasında farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemediği durumlarda ise en az farklılık (LSD) sınaması uygulanmıştır. Varyans analizi sonucu yapılan levene istatistiğinde anlamlı farklılığın tespit edildiği durumlarda ise Kruskal-Wallis H tekniği uygulanmıştır.

5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin alt boyutlara ilişkin görüşlerine ait bulgular ve kişisel bilgilerine ilişkin sonuçlar bu bölümde verilmiştir.

5.2.1. Araştırma Kapsamında Bulunan Öğretmenlerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Sonuçlar

Araştırma kapsamında bulunan 611 öğretmenin 349 tanesini (%57) erkek öğretmenler, 262 tanesini (%43) ise kadın öğretmenler oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin 60 tanesi (%9.8) 1-5 yıl, 80 tanesi (%13.1) 6-10 yıl, 172 tanesi (%28.2) 11-15 yıl, 299 tanesi ise (%48.9) 16 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahiptir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 372 tanesini (%61) sınıf öğretmenleri, 239 tanesini ise (%39) branş öğretmenleri oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin, 256 tanesini (%42) Eğitim Fakültesinden mezun olan öğretmenler, 149 tanesini (%24) Fen-Edebiyat Fakültesinden mezun olan öğretmenler, 206 tanesini ise (%34) diğer okullardan mezun olan öğretmenlerin oluşturduğu görülmektedir. Diğer okullardan mezun olan öğretmenlerin genellikle Veterinerlik Fakültesi, Ziraat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Su Ürünleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve meslek yüksek okulu mezunu oldukları tespit edilmiştir.

5.2.2. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin maddelere ait görüşlerin cinsiyet değişkenine göre kadın öğretmenlerin lehine farklılaştığı görülmektedir. Her iki gruba ait görüşlerin de **“biraz katılıyorum”** düzeyinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bu duruma göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin maddelerin her iki grup tarafından da benimsendiği fakat kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre ilgili maddeleri daha çok benimsedikleri anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin kıdem değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin maddelere ait görüşleri arasında anlamca bir fark bulunmamıştır. İlgili maddelerin tüm gruplarca **“biraz katılıyorum”** düzeyinde benimsendiği en yüksek görüşün ise mesleki kıdemleri 1-5 yıl arası olan öğretmenlere ait olduğu görülmektedir. Buna göre meslekte yeni olan öğretmenlerin öfke nedenlerinin ve öfke ifade şekillerinin ilgili maddelerle daha çok örtüştüğü söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin branş değişkenine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişine ilişkin maddelere ait görüşleri arasında branş öğretmenlerinin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmesine rağmen ilgili maddeye yönelik görüşlerin her iki grupça da **“biraz katılıyorum”** düzeyinde olması dikkat çekmektedir. Ortaya çıkan sonuç neticesinde öfkenin ifade edilişini ve sebeplerini içeren maddelerin branş öğretmenlerince daha çok benimsendiği söylenebilir.

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre öfkenin kaymaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin maddelere ait görüşleri anlam bakımından farklılaşmıştır. Yapılan scheffe testi, anlamlı farklılığın Fen-Edebiyat Fakültesinden mezun olan öğretmenlerle diğer okullardan mezun olan öğretmenler arasında olduğunu göstermesine rağmen tüm grupların ilgili maddelere **“biraz katılıyorum”** düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir.

Sonuç olarak Elazığ ili merkezinde görev yapan ve araştırma kapsamında yer alan öğretmenlerin, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilme boyutundaki maddelere bütün olarak katıldıkları söylenebilir.

5.2.3. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere ait görüşleri, cinsiyet değişkenine göre anlam bakımından farklılaşmamıştır. Öğretmenlerin ilgili maddelere **“çok katılıyorum”** düzeyinde görüş belirtmeleri, cinsiyet bakımından iki grubun da öfkelerini yönetmede istekli olduklarını ve ilgili maddeleri benimsediklerini göstermektedir.

Öğretmenlerin kıdem değişkenine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere yönelik görüşleri arasında anlam bakımından farklılık bulunmuştur. Yapılan scheffe testi farklılığın görev süresi 1-5 yıl olan öğretmenlerle görev süresi 11-15 yıl ve 16 yıl ve üzeri olan öğretmenler arasında olduğunu göstermektedir. İlgili maddelere yönelik görüşler 1-5 yıl mesleki kıdeme sahip olan öğretmenler tarafından **“biraz katılıyorum”** düzeyinde benimsenirken, diğer öğretmenler tarafından **“çok katılıyorum”** düzeyinde benimsenmiştir. Buna göre meslekte yeni olan öğretmenlerin kıdemli öğretmenlere göre öfke yönetim stratejilerine daha az başvurdukları ve öfke yönetiminde daha tecrübesiz oldukları söylenebilir.

Araştırma kapsamında bulunan öğretmenlerin branş değişkenine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere yönelik görüşleri sınıf öğretmenlerinin lehine anlam

bakımından farklılaşmıştır. Farklılaşmaya rağmen iki grubunda ilgili maddelere **“çok katılıyorrum”** düzeyinde görüş belirtmeleri dikkat çekmektedir. Buna göre sınıf öğretmenlerinin daha yüksek düzeyde olmakla beraber öğretmenlerin genelinin öfke yönetim stratejilerini benimsedikleri söylenebilir.

Araştırma kapsamındaki öğretmenlerin mezun olunan okul değişkenine göre öfkenin yönetilmesine ilişkin maddelere yönelik görüşleri anlam bakımından farklılaşmamıştır. İlgili maddelere yönelik görüşler genel olarak **“çok katılıyorrum”** düzeyinde belirtilmiştir. Buna göre öğretmenlerin mezun oldukları okullar arasında bir fark olmaksızın genelinin öfke yönetim modellerini benimsedikleri söylenebilir.

5.2.4. Öğretmenlerin Açık Uçlu Soruya İlişkin Görüşlerine Ait Sonuçlar

Öğretmenlerin açık uçlu soruda geçen öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşlerine bakıldığı zaman öğretmenlerin öfkelerinden kurtulmak için genellikle başka şeylerle uğraştıkları, farklı eylemlere giriştikleri, bazen ve kişileri bile değiştirdikleri görülmektedir. Buradan hareketle öğretmenlerin öfkenin olumsuz etkilerinin farkında oldukları sonucuna ulaşılabilir. Bazen ise öğretmenlerin ortamdaki yada durumdan uzaklaşmadan öfke sebebi üzerine gittikleri öfke nedenlerini ortaya çıkarıp etkili bir yöntemle sorunu çözmeye çalıştıkları görülmektedir. İlgili görüşlere göre bazı öğretmenlerin de öfkeyi çözmek yada önlemek ile ilgili bir gayret içinde olmadıkları, tek yöntem olarak sabır göstermeye çalıştıkları görülmektedir. Öfkeyi sabır göstererek, direnerek olumsuz etkisinden kurtulmaya çalışan öğretmenlerin çoğunluğunun erkek olması dikkat çekmektedir.

Öfkeyi yönetmeyi düşündüğü halde daha da körükleyip farklı alanlara yayan fakat bunun farkında olmayan öğretmenler de bulunmaktadır. Öfkeyi bastırma eğiliminde olan öğretmenlerin aslında öfkelerini kısa bir süre için bastırdıkları ve ufak bir kıvılcımda ortaya çıkacak şiddetli öfkenin farkında olmadıkları; şiddet eğiliminde olan ve karşıdaki kişiye öfkesini bağırarak ve azarlayarak ifade eden öğretmenlerin ise aslında öfkelerini karşıdaki kişiye aktardıkları ve yoğunluğunu da arttırdıklarını bilmemektedirler.

5.3. Tartışma

- Öfkenin yönetilmesi alt boyutuyla ilgili maddelere yönelik görüşler kıdem değişkenine göre farklılaşırken öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ait maddelere yönelik görüşler kıdem değişkenine göre farklılaşmamıştır. Öğretmenlerin kıdemleri arttıkça öfke yönetim stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmektedir. Demirkasımoğlu (2007)'nin Ankara'da ki öğretmen ve yöneticilerin öfke ifade tarzları ve yönetim biçimlerini araştırmak amacıyla yapmış olduğu çalışmada da öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşlerde kıdemli öğretmenlerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buradan hareketle öğretmenlerin kıdemleriyle öfke yönetimine olan ilgilerinin doğru orantılı olduğu, kıdemli öğretmenlerin öfkelerini yönetmede daha istekli oldukları söylenebilir. Öfkenin ifade edilmesine ilişkin görüşler kıdeme göre farklılaşmamasına rağmen görev süreleri arttıkça öfkelerini daha az ifade ettikleri görülmektedir. Benzer sonuç araştırmaya paralel olarak Demirkasımoğlu'nun çalışmasında da bulunmaktadır.
- Yöndem ve Bıçak (2008)'in yapmış oldukları ve öğretmen adaylarının öfke düzeyleri ile öfke tarzlarını inledikleri bir araştırmada erkeklerin kızlara oranla öfke düzeyinin, içe yönelik ve dışa yönelik öfkelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ise öfkenin nedenleri ve ifade edilmesi alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre öğretmen görüşlerinde kadın öğretmenlerin lehine anlamca bir farklılık tespit edilmiştir. İlgili bulgulara bakarak kadınların öğretmenlik eğitimi veren kurumlardan mezun olup göreve başladıklarından sonra öfkeye yönelik görüşlerinde anlamlı bir değişiklik yaşadıkları söylenebilir.
- Araştırma sonucu öfke yönetimine ilişkin görüşlerin branş değişkenine göre sınıf öğretmenlerinin lehine anlamca farklılaştığı görülmektedir. Yöndem ve Bıçak (2008)'in yapmış oldukları aynı çalışmada ise sınıf öğretmenli adaylarının öfkelerini daha az kontrol ettikleri görülmektedir. Buna göre

sınıf öğretmenlerinin göreve başladıktan sonra öfke yönetimi açısından büyük bir gelişim gösterdikleri sonucuna varılabilir.

- Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin öfke yönetim stratejilerine ilişkin görüşler arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, aritmetik ortalamalara bakıldığı zaman erkek öğretmenlerin ilgili boyuta daha yüksek görüş belirttikleri görülmektedir. Araştırmaya paralel olarak Türker (2010)'in öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada da, erkek öğretmenlerin kadın meslektaşlarına göre öfkelerini daha yüksek oranda kontrol ettikleri görülmektedir.
- Öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ait maddeler yönelik görüşlerin branş değişkenine göre anlamca farklılaştıkları görülmüştür. Diğer branş derslerine giren öğretmenlerin sınıf öğretmenlerine göre öfkelerini daha fazla ifade ettikleri ve öfke nedenlerine ilişkin maddelere daha çok katıldıkları görülmektedir. Araştırmaya paralel olarak Ören ve Türkoğlu (2011)'nin yılında yapmış oldukları *Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* adındaki çalışmaları neticesinde Sosyal Bilgiler Öğretmenliği öğrencilerinin sürekli öfkeye sahip oldukları ve öfkelerini daha çok dışa vurdukları görülmektedir. Branş öğretmenlerindeki öfke düzeylerinin, ilgilendikleri öğrencilerin ve sınıfların fazlalığına paralel olarak arttığı söylenebilir.
- Araştırma sonuçlarına göre öfkenin yönetilmesine ait maddelere yönelik görüşlerde mezun olunan okul değişkenine göre anlamca bir farklılık gözlenmezken, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ait maddelere yönelik görüşlerin branş değişkenine göre sınıf öğretmenlerinin aleyhine anlamca farklılaştığı görülmektedir. Sonuca paralel olarak İmamoğlu (2003)'nin öğretmen adaylarının öfke, öfke ifade tarzları ve bağlanma stillerini incelediği çalışmada okunan bölüm değişkenine göre sürekli öfke, bastırılmış öfke ve öfke kontrolü okunan bölüme göre farklılaşmamakta ancak, öfkenin dışavurumu açısından farklılık oluşmaktadır. Yabancı dil

bölümünde okuyan öğretmen adaylarının diğer öğretmenlere göre öfkelerini daha çok ifade ettikleri görülmektedir.

5.4. Araştırmaya Yönelik Öneriler

5.4.1. Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine İlişkin Öneriler

- Öfkenin kaynaklanmasına yol açan nedenler arasında en yüksek düzeyde görüş belirtilen maddeler okul idaresinin yanlış yönetimi ile ilgili maddeler olmuştur. Okul yönetiminin yanlış bir üslup ve yanlış bir şekilde yaptıkları uyarının öğretmenler için önemli bir öfke kaynağı olduğu görülmektedir. Bu olumsuzluğun giderilmesi için yöneticilere yönelik “*iyi ve etkili yönetim*” konusunu içeren bir seminerin ya da görüşmenin yapılması önem arz etmektedir.
- Velilerin yanlış tavırlarının, sürekli olarak öğretmen üzerindeki yargılayıcı tutumlarının eğitim-öğretime yön veren öğretmenler için önemli bir öfke kaynağı olduğu görülmektedir. Sürekli eleştiriden bıkan öğretmenler gerekli takdiri de hak etmektedirler. Bu konuda velileri bilgilendirme amaçlı yapılacak olan bir çalışma faydalı olacaktır.
- Her birey bir konuda bilgi verebilir, o konuyu anlatabilir, karşıdakine aktarabilir fakat her birey öğretmenlik yapamaz. Öğretmenlik istekle, hevesle yapılacak bir meslektir. Her meslekte olduğu gibi öğretmenlik mesleğinde de yapılan çalışmaların saklandığı, ihtiyaç duyulan durumların oluşturulduğu belgeler yer almaktadır. Kulüp tutanaklarından, gezi gözlem tutanaklarına, rehberlik çerçeve planından, yönetmeliklere bir çok belge yer almaktadır. Bu belgelerin çokluğu, gereksizliği, iş görmezliği, haliyle öğretmenlerde bir bıkkınlık ve akabinde öfke duygusunun oluşmasına neden olmaktadır. İlgili belgelerin taranması ve gereksiz, uğraştırıcı belgelerin yönetmelikten çıkarılması, ya da başka kişilerin sorumluluklarına verilmesi, öğretmenlerin meslek heveslerini kaybetmelerine engel teşkil etmek açısından önem taşımaktadır.

- Öğrencilerdeki saldırgan, umursamaz ve küstah tavırların öğretmenleri olumsuz yönde etkiledikleri görülmektedir. Bu durumlar karşısında kendini derse adapte edemeyen öğretmen bıkkınlık yaşamakta ve öfkesine yenik düşmektedir. Öğrencilere yönelik okulda ve sınıfın içinde uyulması gereken kuralları, doğru ve yanlış davranış biçimlerini öğretmeye yönelik rehberlik servislerince ya da uzman psikologlarca yapılacak çalışmalar, ilgili sorunu çözmeye etkili olacaktır.
- Öfkenin olumsuz sonuçlarının, yanlış ifadesi sonucu oluşacak zararların, doğru ifade şeklinin hangileri olduğunun anlatıldığı konferanslar, seminerler öfkenin zararlı sonuçlarından arınmada önemli bir yer tutacaktır.

5.4.2. Öfkenin Yönetilmesine İlişkin Öneriler

- Öfke anında vücudun düzeni bozulacağı için olumsuz ve kontrol edilemeyen tepkiler vermesi normaldir. Bu anda kişinin kendine yapacağı ve sakinleşmeye yönelik olan telkinler büyük önem taşımaktadır. Öğretmenlere yöneltilen ilgili maddeye yönelik görüşler diğer stratejilere göre çok fazla tercih edilmemiştir. Kişinin kendine yönelik telkinlerinin psikolojik olarak rahatlamada önemi bireye aktarılmalıdır.
- Vücudun düzenini sağlamada kişinin kendine yönelik yapacağı telkinlerin yanında fiziksel olarak yapılacak etkinlikler de önem taşımaktadır. Derin derin nefes almak, nabız atışını kontrol etmek, rahatlatıcı egzersizler yapmak gibi etkinlikleri fazla tercih etmeyen öğretmenler, bu etkinliklerin faydaları konusunda bilinçlendirilmelidir.
- Öfkenin yönetilmesi boyutunda etkili ve faydalı stratejilerin yanında zararlı ve olumsuz sonuçlar doğuran stratejilerde yer almaktadır. Öğretmenlerin görüşleri incelendiğinde en çok tercih edilen stratejilerde öfkenin bastırılması yer almaktadır. Hem öfkenin bastırılmasının zararları hem de faydalı diğer stratejileri kullanmanın öfke ile baş etmedeki yararlarını içeren “öfke yönetimi” konulu öğretmenlere yönelik bir seminerin yapılması önem taşımaktadır.

KAYNAKLAR

- Adana, F. ve Arslantaş, H. (2011). Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2011, 12 (1): 57-62.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D Yüksek Lisans Tezi, Adana, 22.
- Akpınar, B. (2008). Eğitim Sürecinde Öğretmenlerde Strese Yol Açan Nedenlere Yönelik Öğretmen Görüşleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ekim 2008, 2 (16), 359-366.
- Albayrak B, Kutlu Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (2), 58.
- Altekin, S. (2007). *Kızgınlık ve Öfkenin Öteki Yüzü*, Retrieved October 15, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://www.serapaltekin.com/KizginlikOfkeYonetimi.php>
- Altınok, E. (2009). *Öfke Yönetimi ve Davranış Değişirme*, Ankara Milli Eğitim Müdürlüğü, Retrieved October 15, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://okulweb.meb.gov.tr/80/04/393300/ofke.ppt#347,40,Slayt40>
- Aslan, Ş. (2007). Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başaçıkma Tutumlarının Araştırılması, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
- Ataünal, A. (2003). *Niçin ve Nasıl Bir Öğretmen*, Ankara: Milli Eğitim Vakfı Yayınları, No:4.
- Atasayar, M. (2011). *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları İle İlişkisi*, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 32.

- Ayan, S. (2007). Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 206-214.
- Aydınoğlu Avcı, F. (2009). *İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 12.
- Avcı, R. (2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 6.
- Balcı, A. (2001). *Sosyal Bilimlerde Araştırma, Yöntem, Teknik ve İlkeler*, (Üçüncü Basım). Ankara: PegemA. yayınevi.
- Balkaya F, Şahin N H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 193.
- Baltaş, A. ve Baltaş Z. (2007). *Stres ve Basa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1-328.
- Bostan, G. ve Kılıcıgil, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008, 6 (3), 133-140.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı, *Eğitim Yönetimi Dergisi*, Güz, 430-477.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Analiz El Kitabı*, Pegem A. Yayıncılık.

- Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin Uyarlama Çalışması*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, 1-22.
- Cemaloğlu, N. ve Kayabaşı, Y. (2007). Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyi ile Sınıf Yönetiminde Kullandıkları Disiplin Modelleri Arasındaki İlişki, *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (27), 123-155.
- Çankaya, İ. H. ve Arabacı, İ. B. (2010). Algılanan Okul Güvenliğinin Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeylerine Etkisi, *İlköğretim Online*, 9 (3), 875-883.
- Çeçen, A. R. (2002). Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 101.
- Çelik, F. (2005). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri A.B.D, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 37.
- Çetinkaya, Y. (2006). *Kanser Hastalarına Bakım Verenlerde Stres, Stres Yaratan Durumlar ve Etkilerinin İncelenmesi*, Hemşirelik Programı İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Çivitçi, N. (2007). Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği' nin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2), 100.
- Davranış B. E. (2010). *Öfke ve Baş etme Yolları*, Retrieved October 10, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://www.dbe.com.tr/Default.aspx?SectionID=57>
- Demirçiler Mutlu, N. (2006). *Psikoloji Ders Notları*: 18.

Demiriz, B. (2010). Öfke Yönetimi, Retrieved October 10, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web:

http://cadde.milliyet.com.tr/2010/04/19/YazarDetay/1226797/OFKE_YONETiMi

Demirkasımoğlu, N.(2007). *Ankara İlköğretim Okulları Öğretmen ve Yöneticilerinin Öfke Kaynakları, Öfkelerini İfade Etme Biçimleri ve Öfke Yönetim Stratejilerine İlişkin Görüşleri*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Teftişi Ekonomisi ve Planlaması Bilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Teftişi Programı Yüksek Lisans Tezi, 8-47.

Doğan, S. (1999). Yaşlı Öğrencilerde Psikolojik Yardım: Yaş Danışmanlığı, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*, 3, 46.

Duran Ö, Eldeleklioğlu J (2005). Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması, *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (25), 269.

Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1 (20).

Eren, E. (1993). *Yönetim Psikolojisi*, Beta Basım Yayım, İstanbul.

Erkek, N, Özgür G. Ve Gümüş A. B. (2006). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları, *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10, 2.

Erkmen, N. ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 231-242.

Erkuş, A. Sanlı, N. Bağlı, M. T. Güven, K. (2000). Öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeği geliştirilmesi, *Eğitim ve Bilim*, 25, 116, 27-34.

- Erşan, E, E, Doğan O. Ve Doğan, S. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin sosyodemografik açıdan değerlendirilmesi, *Klinik Psikiyatri*, 12, 35-42.
- Eşiyok, B, Yasak, Y. ve Korkusuz, İ. (2007). Trafikte Öfke İfadesi: Sürücü Öfke İfadesi Envanteri'nin Geçerlik ve Güvenilirliği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18 (3), 232.
- Gençtan, E. (1990). *Psikoanaliz ve sonrası..* Remzi Kitapevi. İstanbul.
- Güney, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*, Nobel Yayıncılık, Ankara, 538.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Kahyaoğlu, M. Ve Yangın, S. (2007). İlköğretim Öğretmen Adaylarının Mesleki Öz-Yeterliklerine İlişkin Görüşleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1 (15), 74.
- Kaplan, A. (2007). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyi ve Benlik Saygısına Etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 14-21.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi, Kavramlar, İlkeler, Teknikler*, (Beşinci Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Karakaya, I, Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Depresyon, Benlik Saygısı ve Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi, *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 162-166.
- Karip, E. (1999). *Çatışma Yönetimi*, Ankara: Pegem A. Yayıncılık.

- Kesen, N. F, Deniz, M. E, Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetistirme Yurtları Üzerine Bir Arastırma, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007, 17, 355.
- Kıral, B, Kıral, E, Taştan, N. (2008). *Ortaöğretim Okul Yöneticilerinin Yaşadıkları Stres Belirtileri Düzeyi (Amasya İli Örneği)*, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, 3-6.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Uygulamalı/Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 29-35.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 3 (12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1986). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 108.
- Meydan Larousse (1974). (15), 318.
- Miçoğulları, B. O. (2007). *Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis*, Sage Publication, London.
- Ören, N. ve Türkoğlu, H. (2011). Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7 (1): 160-170.

- Öncü, H. (1994). *Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme*, Matser Basım San. ve Tic. Ltd. Şti, Ankara.
- Öz, F. S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi*, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Tezi, İzmir.
- Özan, Boydak, M. ve Özdemir, T. Y. (2011). *Müfettiş ve Öğretmen Görüşleriyle Neden Denetim*, 4.
- Özdamar, K. (2002). *Paket Programlarla İstatistiksel Veri Analizi-1*, Kaan Kitabevi, 4.Baskı, Eskişehir.
- Özdel, L, Bostancı, M, Özdel, O. Ve Oğuzhanoğlu, N, K. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 45-51.
- Öztanrıöver, S. (2010). *Öfke Yönetimi*, Retrieved September 09, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://www.saglikbilgisi.com/makale/Öfke+Yönetimi>
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, (10. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri: Ankara, 291-342.
- Patır, S. (2009). Faktör Analizi İle Öğretim Üyesi Değerleme Çalışması, *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 4 (23).

Pusula G. ve E.D. Merk (2010). Retrieved November 10, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web:

http://www.egitimilanlari.com/default.asp?pg=egitim_detay&e_id=5047

Recepoglu, E. (2008). Okul Müdürlerinin Mizah Yeteneğinin Öğretmenlerin İş Doyumlarına Etkisi, *Eğitim ve Bilim*, 2008, 150 (33), 78.

Saban, A. (2004). Giriş Düzeyindeki Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öğretmen Kavramına İlişkin İleri Sürdükleri Metaforlar, *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 135-155.

Sayıl, I. (2004). *Bireyden Topluma Ruh Sağlığı*, (1.baskı). İstanbul: Eczacıbası İlaç Paz.

Serin, N. B. ve Genç, H. (2011). Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi, *Eğitim ve Bilim*, 159 (36).

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11 (2), 21-23.

Soysal A. Ş, Can, H. ve Kılıç, K, M. (2009). Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması, *Klinik Psikiyatri*, 12, 62.

Şahin, N. H. (1997). Öfke, O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin, (APA'nın aynı adlı broşüründen çeviri), *Türk Psikoloji Bülteni*, 3 (7), 81.

Şahin, R. A. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimil Özellikler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3 (1), 26-30.

Taşçioğlu, K. (1996). *Psikotik Olgularda Saldırganlık ve Semptom Dağılımının İlişkisi*, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Adli Psikiyatri Birimi Uzmanlık Tezi, İstanbul,14.

Tavşancıl, E. (2006) *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*, Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.

TDK, *Büyük Türkçe Sözlük*, Retrieved November 15, 2010 (da indirildi), from the world wide web: <http://tdkterim.gov.tr/bts/?kategori=verilst&kelime=%F6fke&ayn=tam>

Tezcan, N. F. (2011). *Polislerde Öfke Sorunu*, Retrieved November 17, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://www.caginpolisi.com.tr/v1/pol%C3%84%C2%B0slerde%C3%83%E2%80%93fke-sorunu-2620-1.html>

Titrek, O, Bayrakçı, M. ve Zafer, D. (2009). Okul Yöneticilerinin Duygularını Yönetme Yeterliklerine İlişkin Okul Yöneticisi ve Öğretmenlerin Görüşleri, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (9), 55-73.

Topuz, R, Sanioglu, A. ve Çağlayan, H, S. (2010). Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12 (1), 42-49.

Türkçapar, H. ve ark. (2004). Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (2), 120.

Türker, S. (2010), *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

Uzbaş, A. (2009). Okul Psikolojik Danışmanlarının Okulda Saldırganlık ve Şiddete Yönelik Görüşlerinin Değerlendirilmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (9), 90-110.

Yapıcı, M.(2006). “İnsan ve Şiddet”, *Bilim, Eğitim ve Düşünce Dergisi*, Eylül 2006, Cilt 6, Sayı 3, Retrieved November 30, 2010 (da indirildi) from the World Wide Web: <http://www.universite-toplum.org/text.php3?id=275>

Yeniçeri, N, Mevsim, V, Özçakar, N, Özan, S, Güldal, D. ve Başak, O. (2007). Tıp Eğitimi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Meslek Yaşamları İle İlgili Yaşadıkları Anksiyete İle Sürekli Anksiyetelerinin Karşılaştırılması, *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 1 (21), 19-24.

Yöndem, Z. Ve Bıçak,B (2008), Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (5).

1739 Sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu. (2011). Madde 43, 1. Fıkra.

EKLER

Ek-1 Ölçek

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM YÖNETİMİ TEFTİŞİ PLANLAMASI VE EKONOMİSİ
ANABİLİM DALI

Değerli Öğretmen arkadaşım;

Bu ölçeğin amacı İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfke kaynaklarını belirlemek, öfkeye neden olan etkenleri saptamak ve öğretmenlerin öfke kontrol yönetim biçimlerini araştırmaktır. Araştırmadan elde edilecek veriler sadece akademik amaç için kullanılacaktır. Ölçeğimiz; Öfkenin Nedenleri, Öfkenin İfade Ediliş Şekilleri ve Öfkenin Yönetilmesi olmak üzere 3 boyut altında hazırlanmıştır. Ölçekte yer alan maddeleri okuyarak, görüşlerinizi ilgili değerlendirme kutucuğuna “X” işareti koyarak belirtiniz. Yüksek lisans tezi kapsamında yapılmakta olan bu çalışmaya cevaplarınızla vereceğiniz destek için teşekkür ederiz.

Geri bildirimleriniz için: ozturkefo@hotmail.com adresine mail atabilirsiniz.

Danışman
Doç. Dr. Mukadder BOYDAK ÖZAN

Hazırlayan
Efraim ÖZTÜRK

KİŞİSEL BİLGİLER

1) Cinsiyetiniz:

a () Erkek b () Kadın

2) Kıdeminiz:

a () 1 yıldan az b () 1-5 yıl c () 6-10 yıl

d () 11-15 yıl e () 16-20 yıl f () 21+ yıl

3) Branşınız

a () Sınıf Öğretmeni b () Diğer(Lütfen belirtiniz):.....

4) Mezun Olduğunuz Okul

a () Eğitim Fakültesi b () Fen-Edebiyat Fakültesi

c () Diğer (Lütfen belirtiniz):.....

**İLKÖĞRETİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN
ÖFKE NEDENLERİNİ VE ÖFKE KONTROL YÖNETİM BİÇİMLERİNİ
BELİRLEMeye YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİNE AİT SORULAR**

Sınıfta öfkelenmeme neden olan etmenler;	Hiç Katılmıyorum (1)	Az Katılmıyorum (2)	Biraz Katılmıyorum (3)	Çok Katılmıyorum (4)	Tamamen Katılmıyorum (5)
1)Öğrencilere verdiğim performans görevleriin yapılmaması beni öfkelenendir.					
2)Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendir.					
3)İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendir.					
4)Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendir.					
5)İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendir.					
6)Hedeflediğim kazanımları büyük bir istekle öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendir.					
7)Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evraklar beni öfkelenendir.					
8)Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendir.					
9)Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendir.					
10)Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansması beni öfkelenendir.					
11)Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendir.					
12)Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendir.					
13)Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargılamaları beni öfkelenendir.					
14)Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendir.					
15)İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendir.					
16)Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendir.					
17)Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendir.					

	Hiç Katılmıyorum (1)	Az Katılıyorum (2)	Biraz Katılıyorum (3)	Çok Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
18)Okul yönetiminin beni uyarırken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendirir.					
19)Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendirir.					
20)Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.					
21)Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri bildirim alamadığımda öfkelenirim.					
22)Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendirir.					
B) Öfkelendiğim zaman öfkemi aşağıdaki gibi ifade ediyorum;					
23)Kaşlarımı çatarım.					
24)Korkutmak için bağırırım.					
25)Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım.					
26)Öfkelendiğim öğrenciye ceza veririm.					
27)Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.					
28)Öfkeme engel olamadığımda sinirden kızarıyorum.					
29)Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.					
30)Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.					
C) Öfkelendiğim zaman öfkemi aşağıdaki şekilde yönetmeye çalışırım;					
31)Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.					
32)Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.					
33)Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.					
34)Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.					

	Hiç Katılmıyorum (1)	Az Katılıyorum (2)	Biraz Katılıyorum (3)	Çok Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
35)Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.					
36)Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşırım ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.					
37)Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım.					
38)Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.					
39)Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.					
40)Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.					
41)“Sakin Ol, Gevşe” diyerek kendime telkinlerde bulunurum.					
42)“Eyvah, Her şey mahvoldu” diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.					
43)Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.					
44)Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.					
45)Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.					
46)Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.					
47)Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.					
48)Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.					
49)Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.					
50)İçimden 10’a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.					

Yukarıda sıralanan maddeler dışında öfkenizi kontrol etmek amacı ile başvurduğunuz başka bir teknik varsa lütfen yazınız.

.....

Ek 2. Ölçek Uygulama İzni

T.C.
ELAZIĞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.0.23.00.24-605.01- 9704
Konu : Araştırma izni (Anket)

04 Nisan 2011

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı' na bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesi
b) Fırat Üniversitesi Rektörlüğü' nün 29/03/2011 tarih ve 6753 sayılı yazısı.

Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi, Teftişi, Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Efraim ÖZTÜRK' ün "İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke kontrol Yöntemleri" konulu tezi ile ilgili olarak geliştirdiği anketini, 01/04/2011-30/04/2011 tarihleri arasında İlimiz ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlere uygulamak için izin isteği, ilgi (b) yazı ile bildirilmiştir.

Konu ile ilgili olarak Müdürlüğümüz AR-GE Biriminde İlgi a) yönerge çerçevesinde oluşturulmuş olan Bilimsel Araştırma İzni Değerlendirme Komisyonu 01/04/2011 tarihinde Müdürlüğümüz AR-GE Biriminde toplanarak başvuru hakkında gerekli incelemeyi yapmış olup söz konusu çalışmanın, 01/04/2011-30/04/2011 tarihleri arasında İlimiz ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlere yönelik olarak uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.


A. Turan YILMAZ
Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

OLUR
... / 04 / 2011

İbrahim BOZKURT
Vali a.
Millî Eğitim Müdür V.



Zübeyde Hanım C. Hükümet Konağı Kat : 5
23100-ELAZIĞ
Tel: 0 424 2385024-25-26-27-28
Fax: 0 424 2333670
elazigmem@meb.gov.tr / elazig.meb.gov.tr



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı :Efraim ÖZTÜRK
Doğum Yeri :Ankara
Doğum Tarihi :18/09/1986
Medeni Hali :Evli

Eğitim ve Akademik Durumu:

Lise :1997-2004 Elazığ Anadolu Lisesi / Türkçe-Matematik Bölümü
Lisans :2004-2008 Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi / Sınıf Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans :2009-Devam Ediyor Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü / Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı
Yabancı Dil :İngilizce

Görevleri ve Görev Yerleri:

2008-2009 :Sınıf Öğretmeni-Ağrı/PATNOS
2009-2011 :Okul Müdür Vekili-Ağrı/PATNOS
2011-Devam Ediyor :Sınıf Öğretmeni-Elazığ/MERKEZ