

**T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**SINIF ÖĞRETMENLERİ VE BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN  
EMPATİK BECERİ DÜZEYİ, SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ VE  
ÖFKE İFADE TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
Seçkin ÇALIŞKAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**HAZİRAN – 2018**

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

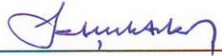


SINIF ÖĞRETMENLERİ VE BRANŞ  
ÖĞRETMENLERİNİN EMPATİK BECERİ DÜZEYİ  
SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE  
TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Seçkin ÇALIŞKAN

Enstitü Anabilimdalı Dalı: Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 21.06.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Selsuk Arslan	Basarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Nurul Yonar	Basarılı	
Dr. Öğr. Üyesi Emre Çelebi	Basarılı	

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Seçkin ÇALIŞKAN**

**21.06.2018**



## ÖNSÖZ

Tezimin hazırlık ve yazım aşamasında her daim yol gösteren, değerli vaktini ayırıp çalışmalarımı özenle inceleyen saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a katkılarından ve emeklerinden dolayı içtenlikle teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Araştırma verilerinin toplanmasına destek veren ve emeği geçen tüm arkadaşlarıma, araştırmada kullanılan ölçeklerin doldurulmasına sabır ve özenle katkıda bulunan öğretmenlere, istatistiki alanda engin bilgilerini paylaşarak, bulguların değerlendirilmesinde yol gösteren arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Seçil SEYMENLER'e ayrıca teşekkür ederim.

Hayatım boyunca maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, her daim arkamda duran canım anneme, babama ve kardeşime sevgi ve saygılarımı iletir, teşekkürü borç bilirim.

**Seçkin ÇALIŞKAN**

**21.06.2018**

## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER .....	i
TABLO LİSTESİ .....	iv
ÖZET.....	vi
SUMMARY.....	vii
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>BÖLÜM I: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>6</b>
1.1. Empatik Beceri .....	6
1.1.1 Empati Kavramı .....	6
1.1.2. Empatik Beceri Kavramı .....	8
1.1.3. Empati Kavramıyla İlişkili Etmenler .....	10
1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar .....	23
1.2. Öfke ve Öfke İfade Tarzları .....	25
1.2.1. Öfke Kavramı .....	25
1.2.2. Öfke İfade Tarzları.....	27
1.2.3. Öfke Kavramıyla İlişkili Etmenler .....	32
1.2.4. Kuramsal Yaklaşımlar .....	41
1.3. Öfke ve Empati .....	43
<b>BÖLÜM II: YÖNTEM .....</b>	<b>45</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	45
2.2. Evren ve Örneklem .....	45
2.3. Veri Toplama Araçları .....	52
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	52
2.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	53

2.3.3. Empatik Beceri Ölçeği B-Formu.....	54
2.4. Verilerin Toplanması .....	55
2.5. Veri Analiz Teknikleri .....	55
<b>BÖLÜM III: BULGULAR.....</b>	<b>56</b>
3.1. Korelasyon Analizi Bulguları .....	57
3.1.1. Etkisi İncelenen Sosyo-Demografik Değişkenler (Yaş, Aylık Gelir Düzeyi, Çocuk Ve Kardeş Sayısı, Meslekteki Ve Görev Yaptıkları Okuldaki Hizmet Süresi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Yaptıkları İşten Memnuniyet Düzeyleri ve Arkadaş Sayıları) İle Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiler.....	57
3.1.2. Bağımlı Değişkenler (Empatik Beceri Düzeyi İle Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Arasındaki İlişkiler .....	59
3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar.....	60
3.2.1. Sınıf Öğretmenleri İle Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması .....	60
3.2.2. Erkek ve Kadın Branş Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması .....	63
3.2.3. Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması .....	64
3.2.4. Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması .....	66
3.2.5. Kendini Dışadönük ve Kendini İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması.....	68
3.3. Regresyon Çözümlemesi Sonuçları .....	69
3.3.1. Empatik Beceri Düzeyinin Yordanmasıyla İlgili Bulgular.....	70

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>72</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>81</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>103</b>



## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1-</b> Cinsiyete Göre Dağılım.....	45
<b>Tablo 2-</b> Medeni Duruma Göre Dağılım .....	46
<b>Tablo 3-</b> Çalışma Şekline Göre Dağılım.....	46
<b>Tablo 4-</b> Algılanan Kişilik Özelliğine Göre Dağılım .....	47
<b>Tablo 5-</b> Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılım .....	47
<b>Tablo 6-</b> Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılım .....	48
<b>Tablo 7-</b> Çocuk Sayısına Göre Dağılım.....	49
<b>Tablo 8-</b> Kardeş Sayısına Göre Dağılım.....	50
<b>Tablo 9-</b> İş Doyumuna Göre Dağılım .....	51
<b>Tablo 10-</b> Katılımcıların Yaş Ortalamaları .....	51
<b>Tablo 11-</b> Katılımcıların Görev Süresi Ortalamaları .....	52
<b>Tablo 12-</b> Normallik Testi.....	56
<b>Tablo 13-</b> Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler.....	57
<b>Tablo 14-</b> Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler.....	59
<b>Tablo 15-</b> Bağımlı Değişkenlere ait Ortalamalar, Standart Sapma Değerleri, Minimum ve Maksimum Puanlar.....	61
<b>Tablo 16-</b> Sınıf Öğretmenleri ve Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişken Ortalamaları .....	61
<b>Tablo 17-</b> Sınıf Öğretmenleri ve Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları .....	62
<b>Tablo 18-</b> Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları .....	63
<b>Tablo 19-</b> Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları .....	64
<b>Tablo 20-</b> Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları .....	65
<b>Tablo 21-</b> Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları .....	65
<b>Tablo 22-</b> Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları .....	66
<b>Tablo 23-</b> Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları .....	67
<b>Tablo 24-</b> Kendini Dışadönük Olarak Tanımlayan ve İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları .....	68



<b>Tablo 25-</b> Kendini Dışadönük Olarak Tanımlayan ve İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları .....	69
<b>Tablo 26-</b> Ele alınan değişkenlerin empatik beceri düzeyini yordamasına yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları .....	70



<b>Tezin Başlığı:</b> Sınıf Öğretmenleri ve Branş Öğretmenlerinin Empatik Beceri Düzeyi, Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması	
<b>Tezin Yazarı:</b> Seçkin Çalışkan	<b>Danışman:</b> Dr. Öğr. Üyesi Selçuk Aslan
<b>Kabul Tarihi:</b> 21.06.2018	<b>Sayfa Sayısı:</b> vii (ön kısım) + 96 (tez) + 3(ek)
<b>Anabilimdalı:</b> Psikoloji	<b>Bilimdalı:</b> Psikoloji
<p>Bu araştırmanın amacı ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, öfke ifade düzeyi ve öfke ifade tarzları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmaktır. Ek olarak ele alınan demografik değişkenlerle empatik beceri düzeyi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul'un bazı semtlerindeki devlet ilk ve orta okullarından tesadüfi olarak seçilen 99 sınıf öğretmeni ve 101 branş öğretmeni olmak üzere 200 öğretmen oluşturmaktadır.</p> <p>Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Empatik Beceri Ölçeği (B-Formu) kullanılmıştır. Katılımcılardan toplanan veriler, SPSS 22.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.</p> <p>Verilerin analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre, kadrolu öğretmenlerin ücretli öğretmenlere göre empatik becerilerinin daha yüksek olduğu; kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke ortalamalarının dışadönük olarak tanımlayanlara göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Medeni durum ve cinsiyet değişkenine göre empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, empatik beceri düzeyi arttığında öfke düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.</p> <p>Araştırmadan elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.</p>	
<b>Anahtar Kelimeler:</b> Empatik Beceri, Sürekli Öfke, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke, Öfke Kontrolü	

<b>The Title of The Thesis:</b> Comparison of Empathy Skill Level, Trait Anger Level and Anger Expression Styles of Elementary School Teachers and Branch Teachers	
<b>Author:</b> Seçkin ÇALIŞKAN	<b>Supervisor:</b> Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN
<b>Date:</b> 21.06.2018	<b>Nu. Of Pages:</b> vii (pre text) + 96 (main body) +3 (App.)
<b>Department:</b> Psychology	<b>Subfield:</b> Psychology
<p>The aim of this study is to investigate whether there is a meaningful difference in the levels of empathic skill, anger expression and anger expression styles among class teachers and branch teachers working in primary and secondary schools. In addition, the relationship between demographic variables, empathic skill level and anger expression style was examined. The sampling of the research constitutes 200 teachers, including 99 class teachers and 101 branch teachers who were randomly selected from the public primary and secondary schools in some districts of Istanbul in the academic year of 2017-2018.</p> <p>The Personal Information Form, the Trait Anger and Anger Expression Style Scale and the Empathic Skill Scale (B-Form) were used by the researcher to collect data. Data collected from the participants were analyzed using the SPSS 22.0 package program.</p> <p>When the findings obtained from the analysis of the data were examined, it was found that the branch teachers have higher empathic skills than the class teachers and the permanent teachers were higher than the paid teachers. Teachers who defined themselves as introverted turned out to have higher inward anger means than the extrovert ones. According to the marital status and gender variables, the level of empathic skill, the level of anger and the way of expression of anger are not differentiated. By examining the relationships between dependent variables, it was found that the level of anger decreased as empathic skill level increased.</p> <p>Findings obtained from the research were discussed on the basis of the related literature and suggestions were made.</p>	
<b>Key Words:</b> Empathic Skill, Trait Anger, Inward Anger, Outward Anger, Anger Control	

## GİRİŞ

Eğitim, yeni nesillerin toplum içerisinde kendilerine yer edinebilmeleri, gerekli beceri, bilgi ve anlayışları kavrayabilmeleri ve kişiliklerini geliştirmeleri için en önemli faktörlerden biridir (Oğuzkan, 1993: 46). Bireyleri içinde buldukları toplumun ve çağdaş dünyanın aktif bir üyesi haline getirmek, dünyadaki değişme ve gelişmelere ayak uydurmasını sağlamak, çağın gerektirdiği bilgi ve becerileri kazanmasını sağlamak eğitimin en temel amaçları olarak görölmektedir (Ulçay, 1993: 1; Dilaver, 1996: 119). Bu amaçları gerçekleştirmede öğretmenlerin rolü oldukça büyüktür.

Eğitim akışının sağlanması, nitelikli insan gücünün artmasında, bireylerin sosyal beceriler geliştirmesinde, toplumun değerlerini aktarmada, çağın gerektirdiği davranışların kazanılmasında ve toplumsal hayata hazırlanmada en etkili kişiler öğretmenlerdir. Niteliği yüksek bireyler yetiştirmek isteyen bir öğretmenin de gerekli becerilere sahip, nitelikli bir öğretmen olması gerekir. (Özden, 1999; elikten ve Can, 2003). Bu becerilere sahip nitelikli öğretmenler bilgi ve beceri kazandırmada daha etkili olacaklardır.

Günümüzde bilgiye bakış açısı, kavramları, olguları ve ilkeleri ezberlemekten ziyade bilgiyi kullanma, esnek düşünme, araştırma, eleştirel bakış açısı sağlama üzerinedir. Okul programlarındaki işleyiş de bu doğrultuda ilerlemiş ve çocuklara kazandırılması öngörölen bir takım sosyal ve bilişsel beceriler belirlenmiştir. Yaratıcı düşünme, karar verme, problem çözme, iletişim gibi becerilerin yanında empati becerisi de çocuklara kazandırılması beklenen beceriler arasındadır (Vural, 2005: 507). Bu becerilerin farklı yollarla kazanıldığını ileri süren görüşler bulunmaktadır.

Bandura (1986), yalnızca gözlem yapmanın bile öğrenme için yeterli olacağını savunmaktadır. Ona göre başka bir bireyin davranışlarının tekrarlanması, herhangi bir pekiştireç almaksızın, öğrenme için yeterlidir. Şöyle ki, gözlemci modelden beş şey öğrenmektedir:

- a. Birey başkalarını gözlemleyerek problem çözme, etkili okuma gibi yeni bilişsel beceriler edinebilir ve tenis oynama gibi yeni psikomotor beceriler öğrenebilir.
- b. Gözlem sonucu birey önceden öğrenmiş olduğu yasaklara uyabilir ya da tam tersi olarak kuralları iğneyebilir.

- c. Gözlemci yeni inançlar, değerler kazanabilir.
- d. Çeşitli eşyaların ve çevrenin nasıl kullanılacağını öğrenebilir.
- e. Modelin duygularını ifade ediş biçimini gözlemleyerek, kendi duygularını da benzer bir biçimde ifade edebilir (Akt., Senemoğlu, 2010).

Senemoğlu (2010), Bandura'nın bu yaklaşımdan yola çıkarak, özellikle okul öncesi ve ilkokul çağı çocuklarının kendileri için saygın bir yere sahip olan öğretmenlerinden pek çok davranış kazanabileceğini belirtmektedir. Öğretmenler çocuklara kazandırmak istedikleri davranışları onlara iyi birer model olarak önce kendileri sergilemeli, sergiledikleri davranışların sonucunda aldıkları pekiştireçleri çocukların görmelerini sağlamalıdır.

Bu süreçte öğretmenlerin empatik becerileri kadar öfkelerini kontrol etmeleri ve öfke ifade tarzları da önemli görülmektedir. Eğitim-öğretimde öğretmenlerin mesleki çalışmalarını yerine getirirken duygularını kontrol altında tutmaları ve objektif olmaları önerilmekte; kızgınlık, korku ve kaygı gibi olumsuz duygularını kontrol etmeleri beklenmektedir (Yöndem ve Bıçak, 2008).

Gelişim sürecindeki bir çocuğun çevresiyle sağlıklı bir iletişim kurabilmesi, kişisel ve sosyal gelişimini başarılı bir şekilde tamamlayabilmesi için zaman içerisinde empatik beceri kazanması ve öfke kontrolü sağlaması beklenmektedir. Çocukların hayatında önemli bir yeri olan öğretmenlerin çocuklarla olan iletişimlerinde bu becerileri etkili şekilde sergilemeleri, onların da bu becerileri öğrenmelerini sağlayacak, kişisel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunacaktır.

Öğretmenlerin empatik beceri düzeyini, öfke düzeyini ve öfke ifade tarzlarını çeşitli değişkenler ile birlikte inceleyen bu araştırmanın, ileride yapılacak çalışmalara ve eğitime katkı sağlaması ve öğretmenlere bu alanda faydalı olması beklenmektedir.

## **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmaktır. Ek olarak ele alınan demografik değişkenlerle (cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, medeni durum, çocuk ve kardeş sayısı, meslekteki ve görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-baba eğitim düzeyi, çalışma şekli, pedagojik formasyon eğitimi alıp almadıkları, görevleri, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri, kendilerini nasıl tanımladıkları ve arkadaş sayıları) empatik beceri düzeyi ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiler incelenecektir. Ayrıca yaş, aylık gelir düzeyi, kardeş sayısı, görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-babalarının eğitim düzeyi, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri ve arkadaş sayısı değişkenlerinin öğretmenlerin empatik becerilerini yordayıp yordamadığı araştırılacaktır.

## **Araştırmanın Problem Cümlesi**

İlköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları açısından anlamlı farklılıklar var mıdır?

## **Araştırmanın Alt Problemleri**

1. Ele alınan bağımsız değişkenlerle (yaş, aylık gelir düzeyi, çocuk ve kardeş sayısı, meslekteki ve görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-baba eğitim düzeyi, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri ve arkadaş sayıları) empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Empatik beceri düzeyi ile öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
4. Erkek ve kadın öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
5. Evli öğretmenlerle bekar öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
6. Kadrolu ve ücretli öğretmenler empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından farklılaşmakta mıdır?
7. Kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenler ile içedönük olarak tanımlayan öğretmenler empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından farklılaşmakta mıdır?
8. Yaş, aylık gelir düzeyi, kardeş sayısı, görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-baba eğitim düzeyi, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri, arkadaş sayıları ve öfke düzeyi öğretmenlerin empatik beceri düzeyini yordamakta mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Alanyazına bakıldığında, öğretmenlerin empatik beceri düzeyi ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının birlikte incelendiği araştırma sayısının çok az olduğu görülürken, sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenlerini bu açıdan karşılaştıran araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir.

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi, sosyal medyanın yoğun kullanımı ile öğrencilerin okula ve eğitime olan ilgisi azalmakta, ders başarısı düşmekte, dikkat problemleri artmaktadır. Bu sorunlar öğretmen öğrenci ilişkisine zarar vermekte, iletişimi azaltmakta ve hem öğrencilerin hem öğretmenlerin sosyal becerilerini zayıflatmaktadır. Çocukların dünyasına uzak kalmakta olan öğretmenler onların ilgi ve yeteneklerini takip etmekte, onlarla empati kurmakta ve bu durumun meydana getirdiği öfke ile başa çıkmakta zorlanmaktadırlar. Bu araştırmanın öğretmenlerin empatik

becerilerine, öfke düzeylerine ve öfke ifade tarzlarına güncel bir bakış açısı sağlayacağı, ileride yapılması muhtemel diğer araştırmalara ve hizmet içi eğitimlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **Sayıtlar**

Araştırmaya katılan yetişkinlerin kişisel bilgi formu, sürekli öfke- öfke ifade etme tarzı ölçeği, Empatik Beceri Ölçeğinde yer alan soruları gerçek durumlarını en iyi şekilde yansıtarak cevaplandırıdıkları varsayılmıştır.

## **Sınırlılıklar**

Bu araştırma 2017 yılında İstanbul Pendik, Kartal, Ümraniye, Çekmeköy, Beylikdüzü, Avcılar, Ataşehir, Şişli, Üsküdar ilçelerindeki devlet ilk ve orta okullarından seçilen 99 sınıf öğretmeni ve 101 branş öğretmeni ile Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği Empatik Beceri Ölçeği B-Formu'nun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## **Tanımlar**

**Empati:** Doğru iletişimin önemli ve gerekli unsurlarından olan empati, bireyin kendisini, başka bir birey veya topluluğun yerine koyması ve onlar gibi düşünmeye çabalaması, karşısındakinin duygularını ve düşüncelerini açık ve net bir şekilde anlaması olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2004).

**Empatik Beceri:** Bireylerin duygusal ve bilişsel tepkilerini, düşüncelerini, algılarını ve tutumlarını anlayabilme ve geribildirim verebilme becerisidir (Alver,1998: 19).

**Öfke:** Tanış, (2004) öfkeyi engellemelere, istenmeyen sonuçlara, karşılanmamış beklenti ve isteklere karşı bir tepki olarak gösterilen doğal, evrensel ve insani bir duygu olarak; Tezcan (2011) ise her hangi bir tehlike durumunda harekete geçirici, normal, sağlıklı boşaltıldığı sürece faydalı, aynı zamanda yaşamın devam ettirilebilmesi için gerekli bir duygu olarak tanımlamaktadır.



## BÖLÜM I: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

### 1.1. Empatik Beceri

Bu bölümde empati kavramı, empatik beceri kavramı, empati kavramıyla ilişkili etmenler ve kuramsal yaklaşımlar ile ilgili yapılan alanyazın taraması yer almaktadır.

#### 1.1.1 Empati Kavramı

Empati kavramı Eski Yunanca'daki "empetheia" ve Almanca'daki "einfühlig" kelimelerinden gelmekte ve bireyin kendisini başkasının yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmasını ifade etmektedir (Dökmen, 1988).

Birbirinden farklı disiplinlerde çalışan bilim insanları tarafından yapılan tanımlara göre empati;

- Bireyin canlı ya da cansız bir varlıkla olan ilişkilerinde bilgi ve sözel olmayan iletişim modeli aracılığıyla duygu akışı sağlanması (Clark, 1980; Akt. Köksal, 2000),
- Diğer bireyin zihinsel ve duygusal durumunu fark ederek tepki verme eğilimi (Davis ve Franzoi, 1991),
- Diğer kişinin duygu durumundan kaynaklanan ve onun duygusuna oldukça yakın bir tepki (Eisenberg ve Strayer, 1990),
- Başka bir kişinin psikolojik durumunu ve duygularını gerçekten hissetmeden anlama yeteneği (Gander ve Gardiner, 1995),
- Başkasının iç dünyasında olup bitenleri anlama ve benzer duyguları hissetme (Staub, 1990) olarak tanımlanmıştır.

Rogers, (1959) empatiyi bireylerin neler duyumsadıklarını ve nasıl yaşadıklarını onlar açısından anlamak, özel dünyalarına girip, onların gözünden kavramak olarak ele almıştır. Aynı zamanda insanın kendisini, sanki başkasıymış gibi fakat hiçbir zaman bu "sanki" koşulunu yitirmeden hayal edebilmesiyle empati kurulabileceğinin mümkün olabileceğini vurgulamaktadır.

Empati kavramında, diğer bireylerin sosyal/duygusal işaretlerini okuma ve hissetme yeteneği, diğerlerini daha içten bir şekilde dinleme ve açık bir şekilde duyguyu ifade etme eğilimi ve yeteneği, aynı zamanda bu işaretleri yorumlama yeteneği söz konusudur (Kassem, 2002:367). Bireyin karşısındakini etkin olarak dinlerken, bireysel farkındalığını devam ettirmesiyle ortaya çıkan, zamanla gelişen, bireyler arasında gelişen bir sürece işaret edilmektedir (Davis'ten aktaran Özdağ, 1999).

Özbek ve Leutz (1987) empatiyi, “diğer bireyi yaşama” olarak ele almaktadır. Birey empati kurarken, kendisini başka bir insanın yaşamakta olduğu bir hayat durumunda hayal etmekte ve onun içinde bulunduğu durumdaki rolünü duygusal bir şekilde yaşayarak üstlenmektedir. Empati, tasarımlara bağlı bir rol alma ve kısmi bir rol değiştirme olarak düşünülmektedir.

Voltan-Acar (1994) yaptıkları çalışmalarda, empati kavramını diğer bireylerin duygularının yoğunluğunu, anlatımını algılama ve anlama yeteneği ve bunu ona iletme süreci olarak ele almışlardır.

Moreno ise empatiyi bir kişiden diğerine yönelen tek taraflı bir ilişki olarak tanımlamakta, bunu gerçeğe dayalı bir beceri olarak kabul etmektedir. Aynı toplumsal çevrede veya psikodramatik bir durumda gelişen çift yönlü yaşantıyı, tek yönlü bir kavram olan empatiyle tam anlamıyla açıklamanın pek olası olmadığını belirtmektedir (Özbek ve Leutz 1987).

Donahue (1997) ise empatinin, sempati olmadığına, empatide içgörünün önemine işaret etmektedir. Birine duyulan empatide, o kişinin neden o davranışı sergilediğini anlayabilmek gerekmektedir. Empati otomatik olarak kendiliğinden ortaya çıkmamakta, bir takım zihinsel ve duygusal öğeleri barındırmaktadır. Başka bir insanı anlamak istek ve sabır gerektirmektedir. Empati, tutum ve davranışlar üzerinde oldukça etkili olabilmektedir.

Empatiyi ahlaki güdülenmenin kaynağı olarak ele alan Hoffman (1987) empatinin ahlaki değerleri, yardımlaşmayı, prososyal davranışları geliştirdiğini, saldırganlık gibi antisosyal davranışları da azalttığını savunmaktadır.

### 1.1.2. Empatik Beceri Kavramı

Empati özünde bir bireyin diğeri bir bireyin duygularını yakalamasını, farkına varmasını ve o duyguları anlamasını içermektedir. Buradan yola çıkarak empatik beceri, bireyin kendisini karşısındaki bireyin yerine koyarak, aynen onun gibi yaşaması ve yaşadıklarını bir ayna gibi karşısındaki kişiye yansıtması ve iletmesi anlamını taşımaktadır (Kuzgun, 2006:108).

Empatik becerileri ayrıntılı olarak inceleyen Dökmen (1988), yaptığı bir çalışmada onlar basamağı, ben basamağı ve sen basamağı olmak üzere üç temel basamaktan oluşan aşamalı empati sınıflaması geliştirmiştir. Bahsi geçen bu basamakların her biri kendi içerisinde “düşünce” ve “duygu” olmak üzere iki alt basamaktan oluşmaktadır. Aşamalı empati sınıflaması yapılırken kişiler arası ilişkilerde bireylerin birbirlerine verdikleri tepkiler, etkisi en düşük olandan en yüksek olana doğru sıralanmıştır.

Onlar basamağında empatik tepki gösteren birey, o ortamda bulunmayan üçüncü kişilerin (toplumun/çevrenin) düşüncelerini dile getirirken, karşısındaki bireyin kendisine anlattığı soruna odaklanmakta, onun duygu ve düşüncelerine dikkatini vermekte, bu soruna yönelik kendi duygu ve düşüncelerinden de bahsetmektedir.

Ben basamağında empatik tepki veren kişi ise benmerkezcidir. Sorun sahibinin duygu ve düşüncelerine eğilmek yerine, ona öğüt vermekte, onu olabildiğince eleştirirken zaman zaman da karşısındaki kişinin sorununu dinlemekten vazgeçip kendinden söz etmeye başlamaktadır.

Sen basamağında empatik tepki veren kişi, kendini ona sorunu ileten kişinin yerine koymakta, olaylara onun bakış açısıyla, yani onun yaşadığı çerçeveden bakmaktadır. Kendisine aktarılan sorun karşısında, diğer basamaklarda olduğu gibi kendisinin ya da toplumun düşüncelerini belirtmekte, doğrudan sıkıntılı bireyin yaşadıklarına odaklanarak o kişinin düşüncelerini ve duygularını anlamaya çalışmaktadır.

Dökmen bu üç temel empati basamağını, içinde klinik psikologlar ve psikiyatristler bulunan otuz kişilik bir uzman grubun görüşlerinden faydalanarak ortaya çıkarmış ve empati tepkilerini en kalitesizden en kaliteliye doğru on alt basamağa ayırarak şu şekilde sıralamıştır:

a. Sorunun karşısında diğer insanlar ne düşünür ne hisseder: Toplumun değer yargıları ile görüşleri, çeşitli genellemeler, atasözleri ve kalıplaşmış cümleler ile tepki verilmektedir.

b. Eleştiri: Dinleyen konumundaki kişi, sorununu anlatan kişiyi kendi düşünceleri dahilinde eleştirmekte ve yargılamaktadır.

c. Akıl Verme: Dinleyen kişi, karşısındakine akıl vermekte, ona ne yapması gerektiğini söylemekte, nelerden kaçınması gerektiğini tembihlemektedir.

d. Teşhis: Anlatıcının sorununa ya da doğrudan anlatan kişiye teşhis koymaya kalkmaktadır.

e. Bende de Var: Karşısındakinin sorununun daha önce kendi başına da geldiğini, benzer yollardan kendisinin de geçtiğini söyleyerek kendi problemlerini anlatmaya başlamaktadır.

f. Benim Duygularım: Karşısındakinin anlattığı sorun karşısında kendi duygularını sözle ya da davranışla dışa vurmakta; örneğin “üzüldüm” ya da “sevindim” demekte ya da gülme ağlama gibi davranışlar sergilemektedir.

g. Destekleme: Dinlediği kişinin sözlerini tekrar etmeden, onu anladığını, onu desteklediğini sözleri ve davranışları ile belirtmektedir.

h. Soruna Eğilme: Dinleyen, kendisine anlatılan soruna odaklanmakta, sorunu irdelemekte ve konuşmacıya konuyla ilişkili sorular sormaktadır.

1. Tekrarlama: Kendisine iletilen sorunu, yeri geldiğinde sorun sahibinin kullandığı bazı kelimelere de yer vererek özetlemekte; diğer bir deyişle dinlediği mesajı kaynağına yansıtmaktadır.

i. Derin Duyguları Anlama: Dinleyen yani empati kuran kişi, kendini empati kurduğu kişinin yerine koymakta, onun sözel olarak ifade ettiği ya da etmediği tüm duygularının ve onlara eşlik eden düşüncelerinin farkına varmakta ve bu durumu çeşitli yollarla sorun sahibine aktarmaktadır.

Bu tepkilerden birincisi onlar basamağına; ikinci, üçüncü, dördüncü, beşinci ve altıncı tepkiler ben basamağına; yedinci, sekizinci, dokuzuncu ve onuncu tepkiler sen basamağına aittir. Bu ifadelerden, birincisinin en düşük kaliteli empatik tepki, sonuncusunun ise en yüksek kaliteli empatik tepki olduğu düşünülmektedir. Gerçek empati sadece son dört tepki yani sen basamağına ilişkin tepkiler olarak ele alınmaktadır. İlk altı tepki, asıl empatik tepkilere giden yolda bir hazırlık aşaması olarak kabul edilmektedir (Dökmen, 2004).

### **1.1.3. Empati Kavramıyla İlişkili Etmenler**

Bu bölümde empati ile eğitim, yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, statü, iş doyumu, medeni durum, mesleki kıdem, çocuk sayısı, kardeş sayısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

#### **1.1.3.1. Eğitim ve Empati**

Eğitim düzeyinin empatik beceriyle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Empati konusunda eğitim alanların empatik becerilerinin geliştiğini gösteren önemli sayıda araştırma bulunmaktadır.

Üniversite eğitimi gören 40 öğrenci ile gönüllü olarak yapılan 10 saatlik bir empati eğitiminde, küçük ve büyük olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Eğitim bittikten sonra denekler ayda bir olmak üzere izlenmişlerdir. Eğitimi alanlardan 18'i, gönüllü olarak iki buçuk saat tekrar eğitim almışlar ve böylece küçük ve büyük gruplarda tekrar eğitim alan ve almayan dört farklı grup oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda gruplar arasında anlamlı farklar gözlemlenmiş; küçük grupta olan ve yeniden eğitim görenlerin puanlarının, büyük grupta olan ve yeniden eğitim almayanların puanlarına göre yüksek olduğu bulunmuştur (Collingwood, 1971: 294-296).

Dalton, Sundblad ve Hylbert (1973), Perry (1975), Ronnestad (1977), Gulanick ve Schmeck (1977) deneysel yöntem kullanarak yürüttükleri çalışmalarında, terapistlere uygulanan empatik eğitim sonucunda empatik eğilimin sonradan kazanılabileceğini ve en etkili yolun modelden öğrenme olduğunu ortaya koymuşlardır (Akt. Sargın, 1993).

Payne, Weiss ve Kapp (1972) ise araştırmalarında yaşantısal ve didaktik teknikler ile model alma tekniğinin psikolojik danışmanların empati eğitimine etkisini incelemek amacıyla dört farklı grup oluşturmuşlardır. Araştırma sonucunda empati tekniklerinden model alma ve didaktik tekniklerin, yaşantısal tekniğe oranla daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Yaptığı bir araştırmada ergenlerin aileleri ile alışan Guzzetta (1976), aileleri dört farklı gruba ayırmış ve kontrol grubunda olanlar hariç diğer tüm gruplara empati eğitimi vermiştir. Üç hafta süren eğitimin ardından deney gruplarındaki ailelerin empati düzeylerinin, kontrol grubundakilere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Higgins (1981) de bir araştırmasında insan ilişkileri beceri eğitiminin, ğretmen adaylarının empatik tepki verme düzeylerine olan etkisini incelemiş, bu kapsamda deney ve kontrol grubu olmak üzere hizmet öncesi eğitim alan ve almayan ğretmen adaylarından iki grup oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, insan ilişkileri beceri eğitimi kursunu alan deney grubundaki ğretmen adaylarının empatik tepki verme düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Empati eğitiminde danışmanlık birinci sınıf öğrencileri üzerinden mikro danışmanlık yöntemi ile yaşantısal modeli karşılaştıran Higginson (1982), her iki yöntemin de empati eğitiminde etkili olduğunu ancak mikro danışmanlık yönteminin yaşantısal modele göre daha olumlu sonuçlar verdiğini saptamıştır.

7-11 yaş aralığındaki çocuklara bilişsel ve duyuşsal empati eğitimi veren Feshbach (1989), bu eğitim ile çocukların empati düzeyinin arttığını belirlemiş; benzer şekilde Pizzole ve ark. (1998), araştırmalarında empati yönelimli bilinçlilik eğitimi alan tıp ğrencilerinin empati düzeylerinin artış gösterdiğini ortaya çıkarmışlardır. Brien ve ark. (1995), tıp ğrencilerinin empati eğitim programlarına katıldıktan sonra yaşlılarla empati kurmakta daha başarılı olduklarını gözlemlerken Spraggins, Fox ve Corey (1990) ise ileri düzeyde psikolojik danışma eğitimi tamamlayan diyetisyen ve tıp ğrencilerinin empati düzeylerinin önemli ölçüde arttığını belirtmişlerdir (Aktaran Duru, 2002).

Akçalı (1991), Boğaziçi ve Marmara Üniversiteleri Eğitim Bilimleri Bölümü öğrencilerine kaygı düzeyi ve empatik beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri ile Empatik Beceri Ölçeği uygulamıştır. Araştırma sonucunda psikolojik danışma ve rehberlik eğitiminin empatik beceriyi arttırdığı ortaya çıkmıştır.

Kaner'in (1991) doktora çalışması olan "Gerçeklik Terapisi ve Psikodramanın Antisozyal Davranış Gösteren Gençlerin Benlik Algıları Ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi" için Ankara İslahevi'ndeki 30 gence Empatik Beceri Ölçeği A Formu, Offer Benlik İmajı Envanteri ve Rol Alma Testi uygulanmıştır. Gerçeklik terapisi ve psikodrama gruplarına katılan gençlerde empatik eğilim puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülürken, bilişsel empatiye ağırlık veren Rol Alma Testinde, psikodrama gruplarındaki bireylerin bilişsel empati seviyelerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Sargın (1993), empati eğitim programı geliştirerek okul psikolojik danışmanlarının empati düzeylerini arttırmaya çalışmıştır. Çalışma sonunda ortaya çıkan durumda psikolojik danışmanların empatik becerilerinde artış gözlemlenmiş ancak empatik eğilimlerinde bir değişikliğe rastlanmamıştır. Buradan anlaşılacağı üzere empatik beceriyi ve empatik eğilimi arttırmak için iki farklı program geliştirilmesi gerekmektedir.

Yaratıcı drama eğitiminin bireylerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerine olan etkisini araştıran Okvuran (1993), bu eğitimi alan grupla almayan grup arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

Dilekmen (1999) sınıf öğretmenliği son sınıf öğrencilerinden oluşan 40 kişilik bir grupla yaptığı çalışmada, grupla psikolojik danışmanın öğretmen adaylarının demokratik tutum ve empatik beceri düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışma alan deney grubundaki öğretmen adaylarının empatik beceri düzeylerinin, kontrol grubundakilere göre önemli farklılıklar gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Çalışmasında empati becerisinin eğitim yoluyla geliştirilebileceğini gösteren Yılmaz (2003), ilköğretim öğrencilerine yönelik geliştirdiği empati eğitimi programı için deney ve kontrol gruplarından oluşan 20 kişilik bir örneklem seçmiştir. Araştırmasının sonucunda deney grubundaki öğrencilerin empatik becerilerinin, diğer gruptakilere oranla anlamlı düzeyde artış gösterdiği bulunmuştur.

Empati eğitimi dışında öğrenim düzeyi ile empati arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Günaştı'nın (2016) Karaman'da görev yapan adliye personelinin empatik eğilimlerini ölçtüğü araştırmada, üniversite mezunu olanların empatik eğilim düzeylerinin ilkokul/ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde sağlık çalışanlarının empatik eğilim ve becerilerini değerlendiren Çiçek (2006) de lisans mezunu hemşirelerin empatik eğilimlerinin lise mezunu hemşirelerden yüksek olduğunu bulmuştur.

### **1.1.3.2. Cinsiyet ve Empati**

Empatik düşünce ve davranışları etkileyen etmenlerden biri de cinsiyettir. Çalışmalar genel olarak kadınların empatik becerilerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Diğer yandan cinsiyetler arasında empatik açıdan anlamlı farklılık olmadığını gösteren araştırmalar da vardır.

Kalliopuska (1983), 9-12 yaş aralığındaki 342 çocukla yürüttüğü araştırmasında empati ile ahlaki yargı arasındaki ilişkiyi incelemiş, elde edilen verilere göre empati ve ahlaki yargı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ayrıca kızların empati puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Akt. Körükçü, 2004).

Toussaint ve Webb (2005), 127 kişiden elde ettikleri verilerle empati ve bağışlama davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet tarafından ne derece etkilendiğini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha empatik olduğu ancak bağışlama davranışının cinsiyete göre bir fark göstermediği gözlenmiştir. Bunun yanında erkek katılımcıların empati düzeyleri bağışlama davranışı ile ilişkilirken, kadınlarda böyle bir ilişkiye rastlanmamıştır.



Aydın (1996), çeşitli meslek gruplarındaki 180 çalışanın empati düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzlarını araştırdığı çalışmanın bir sonucu olarak, kadınların empati düzeylerinin erkeklerinkinden yüksek olduğunu bulmuştur.

Psikolojik danışma ve rehberlik eğitimi alan öğrencilerin empatik eğilimlerinin mezun oldukları liselere göre değişimlerini araştıran Ünal (1997), diğer araştırmalarla paralel olarak kız öğrencilerin empatik eğilimlerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı bir şekilde farklı olduğunu ortaya koymuş, empatik eğilimi en yüksek olan grubun genel lise mezunu öğrenciler, en düşük olan grubun endüstri meslek lisesi mezunu öğrenciler olduğunu bulmuştur.

Samsun şehir merkezindeki liselerde çalışan 199 öğretmeni örneklem olarak alan Barut (2004), öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri ile çatışma eğilimi düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiş ve kadın öğretmenlerin empatik eğilim düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sınıf öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerini araştıran Akbulut (2010) da önceki araştırmalarda olduğu gibi kadın öğretmenlerin empatik eğilim puan ortalamalarının, erkek öğretmenlerin puan ortalamalarından daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Çelik (2008), araştırmasında okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan 342 öğretmen ile Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumlarına bağlı 34 kreş ve gündüz bakım evlerinde görev yapan 79 öğretmen ile yürütülen araştırmada, cinsiyet değişkenine göre kadınların empatik eğilimlerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen Yıldırım (1991) kadınların erkeklere göre empatik beceri düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Beyaz (2016), beden eğitimi ve spor öğretmenliği adayı öğrenciler ile yürüttüğü çalışmada empatik beceri düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Karaçoban (2012), sınıf öğretmenlerinin empatik becerilerini çeşitli değişkenler ile birlikte incelediği çalışmada, kadın ve erkeklerin empatik beceri düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Öner (2001), Köroğlu (2012), Alçay (2009), Şen (2016), Alper (2007) yürüttükleri farklı çalışmalarda empatik becerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşmışlardır.

### **1.1.3.3. Kişilik Özellikleri ve Empati**

Yapılan araştırmalar çeşitli kişilik özellikleri ile empatinin ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kaygı düzeyi, benlik algısı, kendini açma, çatışma eğilimi, iletişim becerisi, eleştirel düşünme bunlardan bazılarıdır.

Brems (1988), üniversitede öğrenim gören 122 öğrenci ile yaptığı çalışmada empatinin boyutlarını ve bunların farklı kişisel faktörlerle ilişkisini incelemeye çalışmıştır. Yapılan analizler empatinin duygusal ve bilişsel boyutları olan bir yapı olduğunu ortaya koymuş; bilişsel faktörler ile kendini açma, özümleme (assimilation), dokunma, sosyalleşme ve tutuculuk (conversation) arasında; duygusal faktörler ile kendini açma, dokunma arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca empatinin saldırganlık, kaygı ve depresyonla negatif ilişkisi olduğu da ortaya çıkmıştır.

Worthman (1990), sosyal hizmetler bölümünde okuyan öğrenciler ile yaptığı bir çalışmada bilişsel ve duyuşsal empati arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hogan'ın geliştirdiği empati ölçeğini ve Mehrablan ile Epstein'in geliştirdiği Duygusal Empati Ölçeğini bir arada kullanan Worthman, araştırma sonucunda bilişsel ve duyuşsal empati arasındaki korelasyonun düşük olduğunu belirlemiştir.

Jönsson ve Svensson (2003), yüz ifadelerinin duygusal empatiyi farklı seviyelerde ortaya çıkaracağını gösterdikleri bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın amacı, iletişim esnasında mimiklerin empati üzerindeki rolünü incelemektir. Örneklemini yüksek ve düşük duygusal empati gösteren 61 katılımcının oluşturduğu çalışmada katılımcılara üç farklı yüz ifadesi içeren resimler gösterilmiştir. Araştırma

sonucuna göre daha yüksek empati düzeyine sahip katılımcıların resimlere baktıklarında anlık tepkiler verdikleri, daha düşük empati seviyesinde olan katılımcıların ise anlık tepki vermediği ortaya çıkmıştır. Bunun yanında, düşük empati düzeyinde olan katılımcıların kızgın surat içeren resme tepki olarak gülümsedikleri gözlemlenmiştir (Akt. Rehber, 2007).

Pişkin (1989), empatinin kaygı ve çatışma eğilimi ile olan ilişkisini incelediği, örneklemini A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada kaygı düzeyi yüksek kişilerin empatik eğilim düzeylerinin normal insanlara göre daha düşük olduğunu ve kişilerarası iletişimde çatışmaları düşük olan bireylerin empatik eğilimlerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Akçalı'nın (1991) Boğaziçi ve Marmara Üniversiteleri Eğitim Bilimleri Bölümü öğrencilerinde kaygı düzeyi ve empatik beceri düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yaptığı araştırmada, durumluk kaygının empatik beceriyi olumsuz yönde etkilediği, sürekli kaygının ise empatik beceri düzeyine etki eden bir faktör olmadığı saptanmıştır.

Ergül (1995), sağlık meslek lisesi öğrencilerinden oluşan bir grubun benlik algı düzeyleri ile empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmış, bunun sonucunda benlik algı düzeyi düşük olan öğrencilerin empatik eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Şahin (1997), üniversite öğrencilerinde empatik eğilim, yardım arama davranışları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi araştırmış ve yardım arama davranışları üzerinde empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin etkileşimsel etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin, yardım arama davranışlarının boyutlarından özellikle kişiler arası duyarlılık, zorlanma, ihtiyaç hissetme ve danışmaya olan inanç üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır.

Özdem (2001), Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi ya da mezunu 92 kişiden oluşan bir grupla yaptığı çalışmada görsel perspektif ve bilgi düzeyinin, empati

ve tutum değişikliği üzerine etkisini araştırmış, katılımcılara çeşitli filmler izletmiş ve gorsel uyumun empati becerisini olumlu etkilediğini ortaya çıkarmıştır.

Tutuk, Al ve Doğan (2002), tarafından C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulunda 1999–2000 yıllarında 269 öğrenci ile yapılan çalışmada hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları iletişim becerisi ve empatik eğilim düzeyinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin algıladıkları iletişim becerisi ve empatik eğilim ortalama puanlarında yaş, mezun oldukları lise ve sosyal etkinliklere aktif katılma açısından herhangi bir fark saptanmamıştır. Günlük ilişkilerinde güçlük yaşadıklarını bildiren öğrencilerin empati düzeyi ve iletişim becerileri düşük bulunmuştur.

Duru (2002) alışmasında öğretmen adaylarında empatik eğilimi çeşitli değişkenler açısından incelemiş; empati puanlarının, öğrenim görülen alana göre farklılaştığını ve toplumsal yaşama uyum düzeyine, algılanan sorumluluk düzeyine, algılanan kişisel değer yönelimine ve önceliklerine göre empati düzeyinin değiştiğini ortaya koymuştur.

Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine başka bir araştırma da Pala (2008) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilgiler, Fen Bilgisi, Türkçe ve Sınıf Öğretmenliği Araştırma bulgularında, çalışma grubundaki öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin ortanın biraz üzerinde olduğu saptanmıştır. Empatik eğilim düzeyinin öğrencilerin ekonomik durumu ve kitap okuma sıklığı arttığında yükseldiği ortaya çıkmıştır.

Ekinci (2009), araştırmasında öğretmen adaylarının eleştirel ve empatik düşünme eğilimlerini incelemiş, araştırma sonucunda öğretmen adaylarının eleştirel düşünme ve empatik eğilimleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Batson ve ark. (1987), yaptıkları deneysel bir araştırmada empati kurulan birey ve gözlemci arasındaki benzerliklerin empati üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Deneklerden, elektroşoka maruz kalacağını düşündükleri bir kadını izlemeleri istenmiştir. Deneklerin yarısına, elektroşok verilecek olan sahte deneğin kişilik

özelliklerinin kendilerinininkine benzediği, diğer yarısına ise kendilerinininkinden farklı kişilik özelliklerine sahip olduğu bilgisi verilmiştir. Çalışma sonucunda, ilk gruptaki denekler ikinci elektroşokun ardından sahte deneğin acı çekmesine dayanamayıp, deneyin devam edebilmesi için onun yerini almayı kabul ederken, diğer gruptaki denekler onuncu elektroşoka kadar sahte deneği izlemeyi sürdürmüşlerdir. Buradan empati kurulan birey ile gözlemci arasındaki kişilik benzerliklerinin empati düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

#### **1.1.3.4. Yaş ve Empati**

Alanyazında yaş ve empati arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Yaş arttıkça empatinin arttığını ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, yaşa bağlı olarak empatinin anlamlı olarak farklılaşmadığını ve yaş arttıkça empatinin azaldığını gösteren araştırmalar da mevcuttur.

Kalliopuska (1983), 9-12 yaş aralığındaki 342 çocukla yürüttüğü araştırmasında empati ile ahlaki yargı arasındaki ilişkiyi incelemiş, elde edilen verilere göre empati ve ahlaki yargı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve yaşın ilerlemesine bağlı olarak empatinin arttığı ortaya çıkmıştır (Akt. Körükçü, 2004).

Ergül'ün (1995), sağlık meslek lisesi öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile empatik eğilim ve empatik beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, lise 4. Sınıf öğrencilerinin empatik eğilim puanlarının 1. Sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Aydın'ın (1996), farklı meslek gruplarındaki bireylerle yürüttüğü ve empati düzeyi ile kişilerarası ilişki tarzlarını araştırdığı çalışmanın başka bir sonucu olarak, empati düzeyi ve yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Halıcıoğlu, (2004) annelerin empatik beceri düzeyi ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma bulgularında Empatik Beceri Düzeylerinin annelerin yaşına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Kılıç (2005), “İstanbul'daki okul öncesi öğretmenlerinin empatik beceri düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi” adlı çalışmasında 200 okul öncesi öğretmenini incelemeye almıştır. Çalışma sonucunda yaş arttıkça empatik beceri düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır.

Dev (2010), ilköğretim okullarında görevli yönetici ve öğretmenlerin empatik beceriler açısından karşılaştırıldığı araştırmada, 21-25 yaş grubundaki öğretmen ve yöneticilerin 31-35 ve 46 üstü yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde yüksek empatik beceriye sahip olduklarını saptamıştır.

Alver (2003), 524 kişilik bir örneklem ile çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmada yaş ilerledikçe empatik beceri puanının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

#### **1.1.3.5. Statü ve Empati**

Alanyazın incelendiğinde, empati düzeyi ile bireylerin statüsü ve çalışma alanlarının anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmaların olduğu görülmektedir.

Dökmen (1987), yaptığı araştırmada sosyometrik statü ile empati kurma becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklem olarak Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Programları ve Öğretimi Bölümü üçüncü sınıf öğrencilerinden 51 kişiden oluşturulmuştur. Empatik becerileri ölçmek için araştırmacının hazırladığı açık uçlu üç adet sorudan oluşan bir ölçek kullanılmış, sosyometrik statüyü ölçmek için öğrencilerin problemlerini anlatmayı tercih ettikleri ve etmedikleri arkadaşlarını bir kağıda yazmaları istenmiştir. Araştırma bulgularında sosyometrik statü ile empati kurma becerisi arasında herhangi bir ilişki olmadığı anlaşılmıştır.

Tanrıdağ'ın (1992) çalışmasında çeşitli sağlık kurumlarının psikolojik yardım birimlerinde çalışan psikolojik danışmanların empatik eğilim ile empatik beceri düzeylerinin, diğer meslek gruplarına oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Uçak-Şimşek (1995), öğretmen ve öğrencilerin empatik tepki düzeylerini ve öğrencilerin kendilerine verilmesini istedikleri empatik tepkileri karşılaştırmak amacıyla yaptığı araştırmada veri toplama aracı olarak Empatik Beceri Ölçeği B Formu ve Empatik Beceri Ölçeği Öğrenci Formunu kullanmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin empatik beceri düzeylerinin öğretmenlerden daha yüksek olduğu, öğrencilerin sergiledikleri empatik tepkiler ile karşıdan bekledikleri empatik tepkiler arasında anlamlı bir fark olmadığı ve öğrencilerin öğretmenlerden bekledikleri empatik tepkileri alamadıkları sonucuna varmıştır.

Aydın (1996), çeşitli meslek gruplarındaki bireylerin empati düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzlarını araştırmış; bu bağlamda öğretmenlik, polislik, doktorluk gibi insanlarla iletişimin yoğun olduğu mesleklerde çalışanlar ile insanlarla birebir ilişkilerin daha az olduğu teknisyenlik, mühendislik mesleklerinde çalışanlar olarak iki grup oluşturmuştur. Bunun yanında rol alma becerilerinin yüksek olacağı düşünülerek opera sanatçıları da örnekleme dahil etmiştir. 14 kadın ve 16 erkekten oluşan polisler haricinde tüm meslek gruplarında 15 erkek ve 15 kadından oluşan 30 birey örnekleme oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre doktorluk, öğretmenlik, polislik gibi yardım mesleklerinde çalışan bireylerin empati düzeyleri, mühendis ve teknisyenlerden oluşan gruba oranla anlamlı şekilde yüksektir. Araştırma kapsamındaki meslek grupları içinde empatik beceri ölçeğinden ortalama olarak en yüksek puanı alan grup doktorlar iken, en düşük puanı alan grup ise opera sanatçıları olmuştur.

Alper (2007), çalışmasında sınıf öğretmenleri ve psikolojik danışmanların duygusal zeka, iletişim ve empati beceri düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik danışmanlar ile sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Bunun yanında sınıf öğretmenlerinin iletişim becerileri puanları, psikolojik danışmanların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek iken, psikolojik danışmanların empatik beceri puanları ise sınıf öğretmenlerinin empatik beceri puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

### **1.1.3.6.İş Doyumu ve Empati**

Empatiyi etkileyen faktörlerden biri de iş doyumudur. Yapılan araştırmalar iş doyumunu arttığında empati düzeyinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Müfettiş adaylarının empatik eğilim düzeylerini inceleyen Yıldırım ve Ergene (1994), araştırmanın sonunda meslekten memnun olan adayların empatik eğilimlerinin arttığını ortaya koymuştur. Bunun yanında Yıldırım ve Ergene (1994), ilkokul müfettiş adaylarının empatik eğilim düzeyinin arttıkça iş doyumunun da arttığını, yani empatik eğilim ile iş doyumunu arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucunu ortaya çıkarmıştır.

Çelik'in (2008) okul öncesi eğitim öğretmenlerinin empatik eğilimlerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında, öğretmenlerin mesleğini isteyerek seçip seçmeme, mesleğini sevip sevmeme değişkenleri ile empatik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

### **1.1.3.7. Mesleki Kıdem ve Empati**

Empati düzeyinin mesleğin ilk yıllarında daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, mesleki kıdeme göre empatinin farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur.

Aydın'ın (1996) öğretmenlik, polislik, doktorluk, teknisyenlik, mühendislik gibi çeşitli meslek gruplarındaki bireylerin empati düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzlarını araştırdığı çalışmada mesleğe yeni başlayanların empatik beceri düzeyinin kıdemli olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Barut'un (2004) Samsun şehir merkezindeki liselerde çalışan öğretmenlerle yaptığı ve empatik eğilim düzeyleri ile çatışma eğilimi düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada, öğretmenlerin Empatik Eğilim Düzeylerinin hizmet yılına göre anlamlı bir değişme göstermediği ortaya çıkmıştır.

Kılıç'ın (2005) okul öncesi öğretmenlerinin empatik becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmasında empatik beceri düzeyinin yaş ve eğitime göre farklılaştığı; mesleki kıdem değişkeninden etkilenmediği ortaya çıkmıştır.



Çelik'in (2008), araştırmasında öğretmenlerin mesleki kıdem ile empatik eğilimleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Yıldırım (1991) bir araştırmasında rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmada, mesleki kıdeme göre empatik becerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

#### **1.1.3.8. Medeni Durum ve Empati**

Alanyazında medeni durum ile empati arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koyan çok sayıda araştırma olduğu gibi bekarların empati düzeyinin evlilerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Rehber öğretmenlerin empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen Yıldırım (1991), medeni durum değişkenine göre bekarların empatik beceri düzeyinin evlilerden yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır.

Özkurt'un (2013) ilkokulda görev yapan sınıf öğretmenleri ve yöneticilerin karar verme stratejileri ve empatik becerileri arasındaki ilişkiyi çalışmasında, evli ve bekar öğretmenler arasında empatik beceriye göre fark olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Çelik (2008) araştırmasında medeni durum değişkenine göre evli ve bekar öğretmenler arasında empatik eğilime göre anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymuştur. Alçay'ın (2009), Dev'in (2010), Yavaş'ın (2010), Alper'in (2007) çalışmalarında da empatik beceri açısından evli ve bekarların farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır.

#### **1.1.3.9. Çocuk ve Kardeş Sayısı ile Empati**

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde birçok çalışmada çocuk ve kardeş sayısı ile empati arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Ancak çocuk sayısı ile empati arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar da vardır.

Dev (2010), Alper (2007), Alçay (2009) empatik beceriyi çeşitli değişkenler ile inceledikleri araştırmalarda çocuk sahibi olmayanların empatik beceri düzeylerinin çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Doğum salonunda çalışan ebe/hemşirelerin empati beceri düzeyleri ile onları etkileyen faktörleri inceleyen Pınar (2004), çocuk sayısı ile empatik beceri düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Buna benzer olarak Halıcıoğlu, (2004) da annelerin empatik beceri düzeyini çocuk yetiştirme tutumları ile birlikte incelediği araştırmada, çocuk sayısı ile empatik beceri arasında ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde Çelik (2008)'de araştırmasında çocuk sayısı ile empatik beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bulmuştur.

Ercoskun'un (2005), sınıf öğretmenliği öğrencilerinin empatik becerilerini çeşitli değişkenler açısından incelediği araştırmada ve Kiraz'ın (2011) eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özelliklerini incelediği araştırmalarda kardeş sayısı ile empatik beceri puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

#### **1.1.4. Kuramsal Yaklaşımlar**

Duyguların gelişimi kuramından yola çıkan Zillmann (1991) üç faktör kuramını geliştirmiş ve empatinin doğuşunu, gelişimini bu üç etmene bağlamıştır. Aşağıda belirtilen bu üç etmen birbirine bağlı olarak sürekli meydana gelmektedir (Akt. Bryant, 2003:113).

- I. Duygular yaratılıştan gelmektedir: Duygular, uyaranlara ve durumlara karşı doğduğumuz andan itibaren ortaya çıkan otomatik tepkilerdir. Empati ise, motor mimikleminin yansıtıcı tepkileri anlamını taşımaktadır.
- II. Duygular uyarılmaya bağlı ortaya çıkmaktadır: Çeşitli durumlarda farklı şekillerde ortaya çıkan duygular yani otomatik tepkiler, fiziksel bir uyarılmaya ihtiyaç duyarlar. Empatik tepkiler ise, otomatik veya koşullanmış olarak ortaya çıkan tepkilerdir.
- III. Duygular deneyimlere bağlı ortaya çıkmaktadır: Bireyler duygularının farkında olup onları tanıyabilmelerinin yanı sıra onları düzenleyebilme ve yönlendirme

kapasitesine de sahiptirler. Empati kurarken, yansıtılan tepki karşıdaki birey tarafından uygun görülmez ise birey empatik duygulanımını sonlandırmalıdır.

Empati gelişimi bebeklikte başlamakta ve yaşamın ileriki yıllarında da devam etmektedir. Doğumdan sonra birkaç haftalık bebeklerin ağlayan birini gördüklerinde, ağladıkları gözlemlenmiştir. Gelişim psikologları bu durumun, bebeklerin henüz ayrı bir birey olduklarını fark etmemelerinden kaynaklandığını söylemektedirler. Bebekler bir yaşına geldiklerinde ise sıkıntının/sorunun başkasında olduğunu kavramakta ancak buna tam olarak anlam verememekte ve nasıl tepki göstereceklerini bilememektedirler. Bu yüzden de karşısındakinin davranışını taklit etmektedirler. Bu hareket taklidine “motor mimikleme” denmektedir (Goleman, 1995).

Motor mimikleme davranışı çocuk iki buçuk yaşına gelene kadar devam etmekte, bu dönemden sonra ise yavaş yavaş yok olmaya başlamaktadır. Başkalarının acılarının kendininkilerden farklı olduğunu anlamaya başlayan çocuk, ailesinin yetiştirme tarzına da bağlı olarak ya genel bir hassasiyet içine girmektedir, ya da umursamama davranışı sergileyebilmektedir (Goleman, 1995).

Goleman (1995) çocuğun empatik tepki davranışlarının, çevresindekilerin başkalarına olan empati davranışlarını gördükçe şekillendiğini savunmaktadır. Ona göre bu davranışlar taklit etme yoluyla oluşmaktadır. Örneğin anne, çocuğun çeşitli duygularına (kucak ihtiyacı, ağlama, neşe vb.) kayıtsız kalıyor ve empati göstermiyorsa, çocuk da zamanla bu duyguları ifade etmekten ve hatta hissetmekten vazgeçmektedir. Çocukluk dönemindeki duygusal ihmal, empatiyi köreltmektedir.

Alanyazında yer alan kuramsal görüşlere göre empatinin iki yönü bulunmaktadır: Bilişsel (cognitive) ve Duygusal (affective). Bilişsel yön ile kastedilen “bireyin karşısındakinin ne hissettiğini anlamaya çalışması” iken duygusal yön “karşısındakinin ne hissettiğini hissetmek” şeklinde tanımlanmaktadır. Alandaki bir çok araştırmacı (Rogers, Carkhuff, Truax vb. ) bu iki ögeyi de kabul etmekte ancak bazı araştırmacılar bunlardan sadece birini ele almaktadırlar. Hoffman (1978) bu iki ögenin dışında üçüncü bir öge olan güdüsel (motivational) empatiden söz ederken, Ford (1979)

empatiyi ben-merkezcilik adı altında incelemiş ve üç tür ben-merkezcilik olan görsel, duygusal ve bilişsel ben-merkezcilikten bahsetmiştir (Akt. Dökmen, 1988: 158).

Haase ve Tepper (1972), empatik yaklaşımda sözel ve sözsüz olmak üzere iki temel bileşen olduğunu belirtirken Johnson ve arkadaşları, empatiye ilişkin dört faktörden söz ederler. Bu faktörler; kendine güven, mizaç dengesi, duyarlılık ve uyarlı olmamadır (Haase ve Tepper'den aktaran Köseoglu, 1994).

## **1.2. Öfke ve Öfke İfade Tarzları**

Araştırmanın bu bölümünde öfke kavramı, öfke ifade tarzları, öfke kavramıyla ilişkili etmenler ve kuramsal yaklaşımlar ile ilgili yapılan alanyazın taraması yer almaktadır.

### **1.2.1. Öfke Kavramı**

Öfke kavramı bireylerin tehdit, saldırı, engellenme ya da yoksun bırakılma gibi durumlarda deneyimlenen ve saldırganca davranışlara neden olabilen yoğun, olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000). Türk Dil Kurumu (2017), öfkeyi “Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kırgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlamaktadır.

Bireylerin yaşamları boyunca karşılanması gereken çeşitli gereksinim ve istekleri vardır. Bu gereksinimleri giderirken zaman zaman bireyler çeşitli sıkıntılar yaşayabilmekte, incinebilmekte, haksızlığa uğradıklarını düşünebilmektedirler. Yanı sıra yaşadıkları sıkıntılara çözüm bulamadıklarında, gereksinim ve istekler karşılanmadığında, sorunlar görmezden gelindiğinde ve hak ettiklerini elde edilemediklerinde öfkelenebilmektedirler (Beyazaslan, 2012).

Psikoloji alanındaki bazı araştırmalar öfkeyi “kısa süreli delilik” şeklinde ele almışlardır. Bunun sebebi öfkeli olduğu durumlarda bireyin akıl kontrolünü bir süre kaybetmesi, kendini kontrol etmekte zorlanması, utanma duygusunu unutması, inatlaşması, çevreden gelen uyarıları dikkate almaması, doğruyu ve gerçeği ayırt edememesi olarak gösterilmiştir (Cuvillier, 2003).

Biaggio (1989) öfkenin, bireyi kışkırtan ve tahrik eden uyaranları yok etmeye yönelik harekete geçirdiğini; Lerner (1999) ise öfkenin bir şeylerin yolunda olmadığı, haklarımızın suistimal edildiği, istek ve ihtiyaçlarımızın karşılanmadığı ve kırıldığımız durumlarda çevreye verdiğimiz mesajları içerdiğini vurgulamaktadır.

Hollenhorst'a (1998) göre öfke, sıklıkla yaşanan, küçük hüsranslardan yoğun hiddete kadar farklı yoğunluk ve süreçlerde var olan, biyolojik ve fizyolojik değişimler ile birlikte görülebilen normal bir duygudur. Genellikle olumsuz bir duygu olarak algılanan öfke, iyi ya da kötü bir duygu değildir; burada önemli olan öfkenin ifade edilmiş biçimi ve nasıl yönlendirildiğidir (Akt. Baltacı ve Demir, 2012). Goleman (1998) ise öfkenin içerleme, kızma, gazap, hiddet, hınç, hakaret, tükenme, sinirlenme, kin, alınganlık, rahatsızlık, düşmanlık hatta hastalıklı nefret ve şiddet içerdiğine işaret etmektedir.

Novaco'ya (1975) göre duygusal, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel olmak üzere öfkenin dört farklı bileşeni vardır. Duygusal bileşen öfkeye sebep olan durumlara karşı verilen duygusal tepki ile ilişkili iken, bilişsel bileşen bireylerin kendilerine veya çevrelerine karşı besledikleri olumsuz inançları ya da düşmanca tavırları ifade etmektedir. Öfkenin davranışsal bileşeni, bireylerin öfkelerini ifade ederlerken sergiledikleri yapıcı ya da yıkıcı olabilen baş etme mekanizması şeklinde tanımlanmaktadır. Fizyolojik bileşen ise nabızın hızlanması, kalp atışının hızlanması, kasların gerilmesi, ağız kuruması, midenin kasılması, nefesin daralması, uyuşma, aşırı terleme gibi bireyin kendisinin fark edebileceği belirtiler ile; yüzün solgunlaşması, ürperme, bakışların dikleşmesi, yüzün kızarması, kaşların çatılması, dudakların büzülmesi, dişlerin gıcırdatılması, yumrukların sıkılması, titreme, bazı organlarda seğirme, ses tonunda titreme ve ağlamaklı olma gibi dışarıdan gözlenebilen belirtiler olarak ikiye ayrılır.

Schuerger (1979) ise öfkeyi şiddetine göre tanımlamıştır. Ona göre birey öfke duygusunu orta şiddette ve kısa süreli yaşıyorsa, bu durum kendisine yarar sağlamakta ancak yoğun, sürekli, şiddetli ve yıkıcı bir öfke duygusu yaşıyorsa bu zarar vermektedir. Öfkenin açıkça dışa vurulması zarar verici sonuçlar doğurduğundan, birçok kültürde bu

duygu olumsuz olarak nitelendirilmektedir. Bu sebeplerle sağlıklı yönetilemeyen öfkenin bireyi, fiziksel ve sözel şiddete maruz bıraktığı, çatışmalara yol açtığı öne sürülmektedir (Akt. Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfkenin günümüzde yaygın olarak kullanılan tanımı ise daha çok, tehdit durumunun algılanması ve amaçların engellenmesi karşısında bireyin bu durumlarla baş edebilmek için kullandığı bir uyum mekanizması şeklindedir (Lench, 2004: 513).

### **1.2.2. Öfke İfade Tarzları**

Öfke durumsal öfke ve sürekli öfke olmak üzere iki kategoride incelenmektedir. Durumsal öfke; bireyin içinde biriktirdiklerinin aniden ortaya çıkması şeklinde görülmekte ve genellikle altında başka bir neden barındırmaktadır. Dışarıdan bakıldığında durumsal öfke barındıran bireyler öfkeli davranışlar sergiliyor gözükseler de, derinlere inildiğinde bu duygunun altında engellenme hayal kırıklığı, karşılanmamış beklentiler, incinme gibi farklı süreçler olduğu görülmektedir (Özer, 1994).

Spielberger'e göre durumsal öfke belirli bir amaca yönelik davranışın engellenmesi ya da algılanan bir haksızlık sonucunda hangi derecede kızgınlık, gerginlik, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu iken, sürekli öfke durumsal öfkenin hangi sıklıkta görüldüğünü anlatmaktadır (Akt. Özer, 1994). Cook ve Medley (1954) sürekli öfkeyi yoğun, uzun süreli, sık aralıklarla ortaya çıkan, göreceli olarak kalıcı ve durağan bir mizaç şeklinde açıklamaktadır.

Sürekli öfkenin daha çok, çabuk öfkelenmeye eğilimi olan bireylerde ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Bu bireyler karşılaştıkları herhangi bir engellenme durumunda kolayca öfkelenebilmektedirler ki bu onlar için sıradan ve rutin bir hal aldığından kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça güç olmaktadır. İfade ettikleri öfke tepkilerinin doğruluğundan şüphe duymadıkları için daha fonksiyonel olan yeni ve farklı tepkileri sergilemekten kaçınmaktadırlar. Sürekli öfke sahibi bireyler öfkeli olduklarını kabul etmeyebildikleri gibi kendilerini öfkelenen olayların kaynağını ifade etmekte zorluk yaşamaktadırlar. Bu bireylerin sahip oldukları öfkenin

herhangi bir nedene ihtiyaç duymadan hayata dair genel bir öfke olduğu düşünülmektedir (Tanış, 2014).

Gentry (2000) öfke duygusunun üzüntü, korku ve kaygı gibi birincil duygular sonucunda ortaya çıktığını ve bireylerin çoğu zaman farkında olmadan hissettikleri bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Öfke duygusu ile ortaya çıkan biyolojik tepkiler genellikle sinir sisteminin baskılar, davranışlar, içsel ve dışsal istekler karşısında gösterdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu tepkiler insanın, hayatını devam ettirmesine, biyolojik ve psikolojik güvenliğini sağlamasına yardımcı olmaktadır. İnsan doğasında genetik olarak bulunan bu duyguların nasıl yaşanacağı, diğer bir deyişle nasıl ifade edileceği sonradan öğrenme yoluyla kazanılmaktadır (Akt. Özmen, 2004).

İfade edilme şekline göre bazen yararlı bazen ise zararlı olabilen öfke bu durumdan dolayı bireyin yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Öfke saldırgan tepkilerle ortaya çıktığında ya da bastırılarak ifade edildiğinde bireyin kendisine ve çevresine zarar vermektedir. Alanyazında öfkenin bastırılıp yok sayıldığı durumlarda pek çok psikolojik ve fiziksel rahatsızlığın ortaya çıktığı gösterilmiştir (Smith ve Furlong, 1994; akt. Danışık, 2005).

Geçtan (1999), bazı bireylerin öfkelerini o anda, bazılarının ise öfkelenmelerine sebep olan durum sona erdikten sonra fark edebileceğini; kimi insanların ise bu duyguyu bastırdıkları için yaşam boyu kendisinin bilincine ulaşamayabileceğini belirtmektedir. Bunun tam tersi olarak da öfkesini dışa vuran, başkalarını iğneleyen ve saldırgan davranışlar sergileyen bireyler de bulunmaktadır.

Özer (1994) öfke duygusunun ifade edilme şeklini öfkeyi içe atma, dışa yöneltme ve kontrol etme olarak üç kategoride ele almaktadır. İçe atma, öfkeyi ortaya koymamayı yani baskı altında tutmayı; dışa yöneltme saldırma, zarar verme, vurma, eleştiri, küfür, hakaret gibi fiziksel ya da sözel yollarla ifade etmeyi içermektedir. Öfkenin kontrol edilmesi ise, bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde daha çok soğukkanlı, sabırlı, hoşgörülü, anlayışlı davranması ve genellikle öfkesini kontrol altında tutma ve sakinleşme eğilimi içinde olmasını anlatmaktadır.

### 1.2.2.1. Öfkenin İçe Atılması

Westermayer'e (2001) göre öfkenin içe atılması ya da diğer bir deyişle öfkenin kendine yöneltilmesi öfke duygusunun işlevselliğini engellemektedir. Öfkesini kendine yönelten bireyler öfkelerini somurtma, küsme, iletişim kurmama, surat asma, kendini geri çekme gibi edilgen yollarla sergileyebilirler ya da bu bireyler karşısındakilerin kendilerini bir şekilde anlamalarını beklerler. Bu durum öfke duygusunu hisseden bireyde gücenme veya acı çekme şekline dönüşebilmektedir. Öfkelerini içe atan bireyler saldırgan davranışlar sergilemekten ziyade sergileyecekleri tepkileri uzun süre düşünme eğiliminde olmaktadır (Akt. Gök, 2009: 3).

Öfkenin içe atılması, öfkeyi ortaya çıkaran durum üzerine konuşmayı, öfkelenilen kişi ile iletişim kurmayı dolayısıyla soruna çözüm bulmayı oldukça zorlaştırmaktadır. Böyle durumlarda bireyin ifade etmediği, paylaşmadığı duygular gücenme, kırılma duygularının artmasına ve zamanla nefrete sebep olabilmektedir (Özer, 1994:12-25).

Birey öfkesini bastırarak bir an için sorununun ortadan kalktığını düşünse de aslında öfke kaybolmamakta ve bireyin yaşadığı sorun daha da artabilmektedir. Öfkenin devamlı içe atılmasının ilerleyen zamanlarda çeşitli ruhsal (psikosomatik hastalıklar, depresyon vb.), fiziksel ve duygusal rahatsızlıklara, dahası intihara bile yol açabileceği düşünülmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003).

### 1.2.2.2. Öfkenin Dışa Vurulması

Öfke içe atılabildiği gibi dışa vurularak da ifade edilebilmektedir ve bu ifade şekli çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bazı bireyler öfkelerini sözel yollarla ifade ederlerken (kızmak, bağırma, küfretmek) bazı bireyler ise saldırgan yollara ( bir şeyler fırlatmak, vurma, şiddet, kapıyı çarpma vb.) başvururlar (Navaro, 2003: 150).



İstendik bir öfke ifade biçimi olmasa da öfkenin saldırgan şekilde dışa vurulması en kolay ve en sık tercih edilen ifade şekli olmaktadır. Engellerle karşılaşan birey, benliğini korumak için bu saldırgan davranışları sergilemektedir (Westen, 1996).

Madow (1972), öfkenin dışa vurumunda ortaya çıkan doğrudan ve doğrudan olmayan davranış tepkilerini aşağıdaki şekilde sıralamaktadır:

1- Doğrudan davranış tepkileri:

- a. Saldırganlık (Aggression): Hata bulma, lakap takma, ahlaksızlıkla suçlama, önyargı, açıkça eleştirme, haykırma, söylenme.
- b. Başkaldırma (Rebellious): Konuşmayı reddetme, açıkça meydan okuma, anti-sosyal davranışlar.
- c. İncitici davranışlar (Hurtful): Zorda bırakma, çalma, dedikodu.
- d. Ani ve vahşice saldırı (assaultive): Çarpma, bıçaklama, tekmeleme, fiziksel ve sözel zalimlik.

2- Doğrudan olmayan davranış tepkileri:

- a. Depresyon ve suçluluk
- b. Geri çekilme (Withdrawal): Uzak durma, duyguları hakkında konuşmama, sessiz kalma.
- c. Psikosomatik belirtiler
- d. Ağlama, kazalara eğilim v.b.

Öfkesini dışa vurarak rahatlama sağlayabilen birey, bu dışa vurumun doğuracağı sonuçlardan (yaralama, sakatlama, öldürme vb.) büyük pişmanlıklar da yaşayabilmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003: 29-30).

Lulofs ve Chann (2000) de buna benzer olarak öfkelerini dışa vurarak ifade eden bireylerin davranışlarının genellikle kontrolsüz ve ani patlamalar şeklinde olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bireylerin enerjilerini içlerinde tutmaktansa bir an önce dışarıya bırakmayı tercih ettikleri ve öfkelerini dışa kontrolsüz bir biçimde yöneltmeye devam

ettikleri sürece ilişkilerinde zor durumlar yaşabildikleri ve toplum tarafından dışlanma durumuyla karşılaşabildikleri görülmektedir. Bireyler öfkelerini dışa kontrolsüz şekilde iletmekten ziyade, kendilerini ifade edebilecekleri daha kontrollü ve faydalı yöntemleri öğrenmeyi ve uygulamayı tercih etmelidirler.

### **1.2.2.3. Öfkenin kontrol edilmesi**

Bireyler kendilerini, ilişkilerini ve öfkelerini açıklığa kavuşturup, farkındalığı arttırmak konusunda çoğu zaman yardım görmemekte; öfkeyi reddetmeke, yanlış hedeflere yöneltmekte, kendilerine çevirmekte ve onu bir korku unsuru haline getirmeye yönelik davranmaktadırlar. Bu durum öfke duygusunun etkili ve sağlıklı şekilde ifade edilmesini engellemektedir. Öfke duygusu ile başa çıkabilmek için yapılması gereken öfkenin kabul edilmesi, nedenlerinin araştırılması ve kontrol edilmesi olmalıdır (Lerner, 1999; Novaco 1975; Schuerger, 1979).

Öfke kontrolünü sağlamaya yönelik birçok yöntem vardır. Doğru yöntem kişiden kişiye değişmekle birlikte, hangi yöntemin seçileceği konusunda dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Temel olarak bireyin kendi kişiliğine, yaşam tarzına uygun yöntemi seçmesi ve uygularken günlük yaşamına daha fazla sıkıntı katmaması göz önüne alınmalıdır. Birey kendisini öfkeliendiren insanları, olayları yok edemez; onlardan sürekli kaçınamaz ve onları değiştiremez. Burada yapılması gereken bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkileri kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir (Kökdemir, 2004: 7).

Alanyazındaki birçok çalışma ödüllendirme, pekiştirme, sömürme, gibi davranışsal tekniklere odaklanmış; kendilik kontrolü ve duyguların düzenlenmesi çoğunlukla geri plana atılmıştır. Beceri eksikliğinden kaynaklanan durumlar için ise edimsel yaklaşımlar gibi alternatif tekniklerin kullanılması tercih edilmiştir (Dwivedi ve Gupta, 2000).

Soykan (2003: 23-24) öfkenin kontrol edilebilmesi için aşağıda yer alan önerilerde bulunmuştur.

Öfkeli birey;

- a.Öfkesini tetikleyen durumları ve öfkenin biçimini tanımlamalı,
- b.Kendi kendisini sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli olarak yapmalı,
- c.Derin nefes almalı, nabız atışlarını ve nefesini kontrol altına almalı,
- d.Kendisine sakinleşmeye yardımcı olacak cümleler söylemeli,
- e.Kendini kontrol etme konusunda kararlı olmalı,
- f.Şiddete yönelik davranışları asla kabul edilebilir olarak değerlendirmemeli,
- g.Öfke duygusunun normal olduğunu kabullenmeli ancak duygunun hissedildiği anda harekete geçmemeli, bağırmmamalı ve şiddete başvurmmamalı,
- h.Çevresindekileri, öfkelendiğine dair bilgilendirmeli,
- i.Kendisine zaman tanımalı,
- j.Mümkün ise kendisini öfkeli olduğu ortamdan hemen uzaklaştırmalı ve sorunla, ancak kontrolünü yeniden sağladığında uğraşmalı,
- k.Problemi açıklığa kavuşturmaya ve çözümü aramaya odaklanmalı,
- l.Mizah kullanarak olaya yeni bir bakış açısı ve yeni bir çerçeve kazandırmalı,
- m.Kişisel saldırılara cevap vermeyerek, olayları kişiselleştirmekten kaçınmalıdır.

### **1.2.3. Öfke Kavramıyla İlişkili Etmenler**

Bu bölümde öfke ile eğitim, yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, medeni durum, mesleki kıdem arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara yer verilmiştir.

#### **1.2.3.1. Eğitim ve Öfke**

Öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile ilişkili etmenlerden biri eğitimidir. Alanyazında sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının eğitime göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmalar olduğu gibi, öfkenin ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim mezunları arasında farklı olduğunu ortaya koyan araştırmalar da vardır.

20-30 yaş aralığındaki bireylerin öğrenim düzeyleri ve cinsiyetleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştıran Özkamalı (2005), öğrenim düzeyi değişkenine göre ilkokul ve ortaokul mezunu olanların lise, lisans ve lisansüstü mezunlarına göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğunu; ilkokul mezunlarının diğer okul türlerinden mezun olanlara göre öfkelerini dışa vurma ve içte tutma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yöndem ve Bıçak (2008), Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 713 öğrenci ile yaptığı “Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları” adlı çalışmada çeşitli bulgular elde etmişlerdir. Araştırmaya göre, matematik öğretmenliği adaylarının içte tutulan öfke puanlarının diğer branşlara göre daha yüksek olduğu ve öfkelerini ifade etmede sorun yaşadıkları; sosyal bilimler alanında eğitim görenlerin, fen bilimlerinde öğrenim gören adaylara göre daha olumlu ve tutarlı öfke ifadeleri sergiledikleri bulunmuştur.

Balkaya ve Şahin (2003), yaşları 14 ile 50 arasında değişen 756 birey ile yaptıkları “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışmasında lise ve lisans mezunlarının ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek öfke düzeyine sahip oldukları ve öfkeyi doğuran olaylardan daha fazla etkilendikleri ortaya çıkmıştır.

Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi adlı çalışmasında Baygöl (1997), ergen bireylerin öfke kontrol puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmış, anne-babanın eğitim düzeyinin ergenlerin öfke ifade tarzında etkin bir rol oynadığını ifade etmiştir.

Okman (1999)'ın yaptığı “Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi” isimli araştırmada, farklı liselerde okuyan 428 ergen çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre annenin eğitim durumu arttıkça ergenlerin öfkelerini daha çok dışa vurdukları, babanın eğitim durumu arttıkça ise ergenlerin öfkelerini kontrol etme düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Bununla beraber içte tutulan, dışa vurulan ve kontrol altına alınmış öfkenin Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrenciler lehine farklılaştığı bulunmuştur.

Kendirci (2013), “Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi” adlı çalışmasında 740 kişiyi örnekleme dahil etmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların eğitim düzeylerine göre; üniversite mezunlarının öfkeyi dışa vurma puan ortalamalarının ilkokul mezunlarından daha yüksek, öfkeyi içte tutma puanlarının da okur-yazar olmayan, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sürekli öfke düzeyi ile öfke kontrolünün ise eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

### 1.2.3.2. Yaş ve Öfke

Yaş ve öfke ilişkisini araştıran alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmada yaş değişkeni ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu görülmekte ancak yaş arttıkça öfke düzeyinin azaldığını gösteren araştırmalar da bulunmaktadır. Bunun yanında yaş ile öfke ifade tarzlarının ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmaların yanında öfke ifade tarzlarının yaşa göre değişiklik gösterdiğini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Güleç (2002) 145’i kız 191’i erkek olmak üzere toplam 339 lise öğrencisiyle yaptığı araştırmada ergenlerin benlik algıları, akademik başarıları ve öfke yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma kapsamında demografik bilgi formu, Piers-Harris Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği ve Sürekli Öfke-Öfke İfade tarzı ölçeğini kullanmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaş, babanın eğitim durumu ve okul türünün dışa vurulan öfke üzerinde etkili olduğu, annenin eğitim durumunun ve ebeveynlerin birlikte-ayrı yaşamasının sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri açısından bir farklılık yaratmadığı ortaya konmuştur.

Tanış (2014), Sakarya’daki 213 erkek ve 294 kadın bireyin bağlanma stilleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamalarının yaş değişkeni ile düşük düzeyde ve olumsuz ilişkili olduğu sonucunu elde etmiştir.

Eren (2016) yetişkinlerin bağlanma stillerine göre bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları, kendilik algısı ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırma Bursa ili Osmangazi ilçesindeki 18-40 yaşları arasındaki 114 kadın ve 86 erkeğe uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin yaşı arttıkça öfke kontrolünün de arttığı ortaya çıkmıştır.

Türker (2010), İstanbul ilindeki 321 öğretmenin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, sürekli öfke düzeyi ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Ayrıca 30 yaş üstü öğretmenlerin içe atılan öfke, 41 yaş üstü öğretmenlerin dışa vurulan öfke ve 20-40 yaş arasındaki öğretmenlerin kontrol edilen öfke puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Balkaya ve Şahin'in (2003) "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" geliştirme çalışmasının yaş değişkeni bulgularına göre yaş arttıkça öfke düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır.

Okman'ın (1999) 428 ergen ile yaptığı "Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi" adlı araştırmada ergenlerin öfke ifade tarzlarının yaşa göre değişiklik göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Akmaz (2009), "Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışması kapsamında İstanbul Kadıköy'deki resmi ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarındaki 74 erkek ve 34 kadın eğitim yönetici ile yürüttüğü çalışmada, yaş değişkeni ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

İmamoğlu'nun (2003) "Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Arman'ın (2009) "İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi" çalışmalarında sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

### 1.2.3.3. Cinsiyet ve Öfke

Cinsiyet ve öfke ilişkisini inceleyen araştırmalara bakıldığında erkeklerin öfke düzeyi, dışa vurulan öfke ve kontrol edilen öfke puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu gibi, bu bulgunun tersini ortaya koyan ve cinsiyetler arasında anlamlı farklılaşmanın olmadığını gösteren araştırmalar da vardır.

Özkamalı (2005)'nın 20-30 yaş aralığındaki bireylerin öğrenim düzeyleri ve cinsiyetleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmada erkeklerin kadınlara oranla öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri ortaya çıkmıştır.

Kısaç (1997) da örneklemini 712 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırmada öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularında erkek katılımcıların kızlara göre öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri ve öğrencilerin anne-babalarının eğitim seviyelerinin öfkenin dışa vurulma düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre annesi üniversite mezunu olanlar ile babası ortaokul mezunu olanların öfkeyi dışa vurma düzeyleri, diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur.

Balkaya ve Şahin (2003) 756 birey ile gerçekleştirdikleri “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışmasında, cinsiyetler arasında öfke düzeyi bakımından fark olmadığını; öfke davranışları olarak ise erkeklerin saldırganlık düzeyinin kadınlarınkine oranla daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

“İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi” adlı araştırmasında Arman (2009), Erzurum ilinin merkez ilçelerinde görev yapmakta olan 330 öğretmeni araştırma kapsamında incelemiştir. Araştırma sonuçlarında erkek öğretmenlerin dışa vurulan öfke puan ortalamalarının kadın öğretmenlerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Türker'in (2010), öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, cinsiyet değişkeni temelinde sürekli öfke düzeyi ve içte tutulan öfke düzeyi bakımından anlamlı fark

bulunmazken, dışa vurulan öfke düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ekinci (2013) öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırma Konya'daki 385 öğretmene uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, içte tutulan öfkenin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken, erkeklerde sürekli öfke ve dışa vurulan öfkenin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kontrol altına alınan öfke puan ortalamalarının kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eren'in (2016) yetişkinlerin bağlanma stillerine göre bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları, kendilik algısı ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada erkeklerin sürekli öfke düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu, kadınların ise öfke kontrolünün erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sala (1997), üniversite ilk ve son sınıfta okuyan 424 öğrencinin kişisel bilgi formundaki değişkenlerle öfke ifade tarzlarını çalıştırdığı çalışmada kız öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin, erkeklerinkine oranla daha yüksek olduğu; erkek öğrencilerin ise kız öğrencilere göre öfkelerini daha başarılı kontrol edebildikleri bulgusu elde edilmiştir. Ancak Kopper ve Epperson'ın (1991) 213 erkek ve 242 kız öğrenci ile yaptığı başka bir çalışmaya göre öfkeyi dışa vurma ve içe atma açısından cinsiyetler arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Baygöl (1997)'ün "Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi" adlı çalışmasında, cinsiyetin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinde bir farklılaşmaya yol açmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisede okuyan 428 öğrenci ile yaptığı çalışmada Okman (1999) da öfke düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Akmaz'ın (2009) 74 erkek ve 34 kadın eğitim yöneticisini dahil ettiği "Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmada cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları bakımından anlamlı bir fark bulunamamıştır.



“Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi” çalışmasında Kendirci (2013), cinsiyet değişkenine göre erkeklerin dışa vurulan öfke puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu; sürekli öfke, içte tutulan öfke ve kontrol edilen öfke puan ortalamalarının ise anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

#### **1.2.3.4. Kişilik Özellikleri ve Öfke**

Farklı kişilik özelliklerinin (güvenli bağlanma, depresyon, kaygı, intihar eğilimi vb.) öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır.

İmamoğlu (2003) “Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı araştırmasında öğretmen adaylarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını cinsiyet, yaş, okunan bölüm, anne-babalarının hayatta olup olmadıkları, eğitim durumları, kaç kardeş oldukları gibi değişkenlerle birlikte incelemiştir. 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 kadın, 309 erkek olmak üzere toplam 465 öğretmen adayına 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.

Demirkasımoğlu'nun (2007) Ankara'daki ilköğretim okullarında çalışan yönetici ve öğretmenlerin öfkelerini ifade etme biçimleri, öfkelerini yönetmede kullandıkları stratejileri ve öfke kaynaklarına yönelik görüşlerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya göre öğretmen ve yöneticilerdeki öfkenin okul ortamında çatışmalara yol açtığı, verimi düşürdüğü; bu sebeple de etkili bir şekilde yönetilmesi gerektiği sonuçları ortaya çıkmıştır. Bunun dışında öğretmen ve yöneticilerde öfkeye

neden olan durumların velilerin çocuklarına gereken ilgiyi göstermemeleri, öğrencilerin okul araç-gereçlerine özensiz davranmaları ve zarar vermeleri, birbirlerine küfür etmeleri olduğu görülmüştür. Öfke ifadelerine bakıldığında öğretmenlerin öfkeli olduklarını belli ettikleri, yöneticilerin önce sakinleşip ardından problemi çözmeye çalıştıkları; öfke yönetiminde ise hem yöneticilerin hem de öğretmenlerin en çok empatik olmaya çalışma stratejisini kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Araştırmalarında öfke ifade tarzlarının karşındaki bireye ait algılanan sosyal sınıfa göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyen Allan ve Gilbert (2002), üniversitede eğitim gören 197 öğrenciyi araştırma kapsamında incelemiştir. Araştırma sonucunda bireyin öfke ifadesinin algıladığı sosyal sınıfın yüksek veya düşük olmasında göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Şöyle ki, algılanan sosyal statü yüksek olduğunda öfkenin kontrolü ve bastırılması da yüksek olmakta, öfkenin dışa yöneltilmesi düşük olmaktadır. Bu çalışmada, algılanan sosyal statüye göre bireylerin öfke ifadelerinin değişiklik gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bridewell ve Change (1997), öfke ifadesi ile ilgili yaptıkları çalışmada, öfke ifadesinde yaşanan farklılıkların depresyon, kaygı ve düşmanlık gibi yaşantıların oluşmasında önemli bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. İçe dönük öfke, depresyon ve kaygının belirleyicisi olarak bulunmuştur; fakat depresyon yaşantısında cinsiyet ve dışa dönük öfke de etkili olmaktadır. Dışa dönük öfke ise düşmanlık için önemli bir belirleyicidir.

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada Olmuş (2001), sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının, anne-babanın eğitim düzeyi açısından farklılaşmadığını saptamıştır. Araştırmada duygularını sağlıklı şekilde ifade edebilen ergenlerin öfkelerini içe atmadıkları, aile içinde birlik beraberlik yaşandığını algılayanların ise daha az öfkelendikleri ortaya konmuştur.

Balkaya ve Şahin'in (2003) "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği" geliştirme çalışmasında öfke belirtileri açısından düşünce boyutunda öfkenin düşmanlık, depresyon, intihar eğilimi, kaygı, somatizasyon ve olumsuz benlik ile yüksek ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

### **1.2.3.5. Medeni Durum ve Öfke**

Evli ve bekar bireylerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarını inceleyen araştırmalar incelendiğinde, alanyazında farklı sonuçlar olduğu görölmektedir.

Akmaz'ın (2009) "Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmasında medeni durum değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı görölmüştür.

Arman (2009) tarafından gerçekteştirilen "İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi" adlı çalışmada evli öğretmenlerin içe atılan öfke puan ortalamalarının bekarlardan yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu bulgunun tersini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır.

Tanış'ın (2014) yetişkin bireyin bağlanma stilleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın bulgularında bekar bireylerin içe atılan öfke puan ortalamalarının evlilerden daha yüksek olduğu görölmüştür.

### **1.2.3.6. Mesleki Kıdem ve Öfke**

Alanyazında mesleki kıdem ile öfke arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde, bir çok araştırmada sürekli öfke düzeyi ile öfke ifade tarzlarının mesleki kıdeme göre farklılaşmadığı görölmektedir.

Demirkasımoğlu'nun (2007) Ankara'da görev yapan öğretmen ve yöneticilerin öfke kaynakları, öfkelerini ifade etme biçimleri ve öfke yönetimi stratejilerini incelediği araştırmada, mesleki kıdem değişkeninin yönetici ve öğretmenlerin öfkelerini ifade etmelerinde önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır.

Ekinci'nin (2013) öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeylerini incelediği araştırmada, Öztürk'ün (2012) öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimlerini araştırdığı araştırmasında, Türker'in (2010) öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında meslekteki görev süresi ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları

arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında Akmaz (2009) da mesleki kıdem ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları puan ortalamalarında istatistiki açıdan anlamlı bulgular elde edememiştir.

#### **1.2.4. Kuramsal Yaklaşımlar**

Öfkenin ve öfkenin bir dışı vurumu olan saldırganlığın nedenini açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. İçgüdü kuramı, biyolojik kuram, varoluşçu kuram, engellenme-saldırganlık hipotezi, bilişsel kuram, davranışçı kuram, sosyal öğrenme kuramı ve danışandan hız alan psikoterapi kuramı bunlardan bazılarıdır.

İçgüdü kuramına göre Darwin, canlıının hayatta kalabilmek amacıyla düşmana saldırarak kendini savunabilmesi için öfkenin ve saldırganlığın içgüdüsel varlığından söz etmekte, Lorenz de hayvan davranışlarından yola çıkarak, türler arasındaki rekabetin ve bu rekabetin getirdiği saldırganlık dürtüsünün, hayatta kalmanın garantisi olduğunu belirtmiştir (Akt. DiGiuseppe ve Tafrate, 2006). Freud, yaşam içgüdü (eros) ve ölüm iç güdüsü (thanatos) olarak adlandırdığı iki temel içgüdü kavramını ortaya koymuştur. Yaşam içgüdü bireyin yaşamını sürdürmesini ve insan ırkının sürekliliğini sağlayan olumlu bir içgüdü olmakla beraber, ölüm içgüdü saldırganlık dürtüsünü barındıran yıkıcı bir içgüdüdür. İnsanın kendine yönelik yıkıcı eğilimlerini, dış dünyadaki nesnelere yöneltmesi saldırganlık dürtüsünden kaynaklanır. Ölüm içgüdü (thanatos) türü olan saldırganlık ve yaşam içgüdü (eros) türü olan cinsellik, kişi için gerekli olan psişik enerjiyi meydana getirirler. Freud, saldırganlık dürtüsünün ifade edilmesi engellendiğinde psişik enerjinin içimizde kalacağını belirtmekte ve bu durumun da çeşitli davranış bozukluklarına yol açabileceğini öne sürmektedir (Geçtan, 2002).

Duyguların ortaya çıkışını açıklayan bir diğer yaklaşım da biyolojik yaklaşımdır. James Lance, kuramında öfkenin ortaya çıkışını bireyin herhangi bir tehdit algılaması durumunda vücutta adrenal hormonların etkinliği ile kan basıncının yükseleceği bununla birlikte kalp ve mide gibi organların kas hareketlerinde değişikliklerin olacağı, be-dendeki bu değişimleri algılayan bireyin öfke duygusunu yaşayacağını öne sürmektedir.

Ancak önce fizyolojik değişikliklerin, ardından duyguların ortaya çıktığını savunan bu yaklaşım, günümüzdeki bulgular ve yaklaşımlarla örtüşmemektedir (Berkowitz, 1993).

Varoluşçu yaklaşım, öfkeyi; insanın yaşam karşısında kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesi sonucu yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım her insanın öfke duygusunu farklı şekilde yaşadığını öne sürmektedir (Schuerger, 1979; akt. Atamer ve Oral, 2004).

Dollard ve diğerleri (1983), saldırganlığın belirli bir amaca ulaşmaktan alıkonulmanın, başka bir ifadeyle engellenmenin sonucu olarak ortaya çıkan otomatik bir tepki olduğunu öne sürmekte iken Berkowitz (1989) de bu görüşe katılmakla birlikte saldırganlığın asıl sebebinin engellenmenin kişide yarattığı olumsuz duygulardan kaynaklandığını eklemiştir. Bununla birlikte saldırganlığın, her zaman bireyin kendisini engelleyen duruma yöneltmediğini, bazı durumlarda hedefin yer değiştirebileceğini, engelleyeninin niyeti ve engellenmenin öngörülebilirliğinin de saldırganlık tepkisi üzerinde önemli rolü olduğunu savunmaktadır (Akt. Di Giuseppe ve Tafrate, 2006).

Bilişsel yaklaşıma göre duygularımız, meydana gelen olaylara ilişkin algılarımız ve onlara verdiğimiz anlamlar sonucu ortaya çıkmaktadır. Beck buradan yola çıkarak oluşturduğu “şema” ve “bilişsel yapı” kavramlarından söz etmektedir. Bireyde çocuktan itibaren yerleşmekte olan bu algılama ve değerlendirme örüntüleri, öfke ve diğer duyguların oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Morris, 2002; Öztürk, 2004).

Davranışçı yaklaşımın temsilcilerinden Skinner’e göre öfke ve saldırganlık tepkileri de diğer davranışlar gibi edimsel koşullanma ile öğrenilmektedir. Bu kavrama göre ödüllendirilen davranış tekrar etmektedir. Örnek verecek olursak; bir çocuk öfke duygusu sonucu saldırgan tepkiler gösterdiğinde isteklerini elde edebiliyorsa, bu tepkilerin istediğini elde etmekte işe yarar bir yöntem olduğuna karar verir ve bunun devamını sağlamak için sürekli öfkesini kullanır (Thomas,1993).

Bandura’nın (1973) oluşturduğu sosyal öğrenme modeline göre saldırganlık, diğer karmaşık sosyal davranışlar gibi öğrenme yolu ile ortaya çıkmaktadır. Birey doğrudan veya dolaylı yollarla kimlere kolaylıkla saldırganca davranabileceğini, hangi davra-

nışlara saldırgan tepki gerektiğini, hangi durum ve bağlamların saldırganlık için uygun olduğunu öğrenmektedir. Saldırgan davranışların ortaya çıkmasında deneyimler, engellenme, şiddete teşvik eden uyarılar, düşünceler, algılar, sosyal ve çevresel değişkenler etkili olmaktadır.

Danışandan hız alan psikoterapi yaklaşımının kurucusu Rogers, insanın doğuştan iyi huylu olduğunu ve çevresi ile etkin şekilde ilişki kurabileceğini ancak gelişim sürecinde olumsuz koşullar dahilinde bencil, kızgın etkisiz tutumlar geliştirebileceğinden söz eder. Bu olumsuz tutumların tamamı öğrenme yoluyla gerçekleşmekte, olumsuz koşulların olmadığı durumlarda birey kendini kabul eden, iyi niyetli, dost bir varlık olarak gelişmektedir (Geçtan, 2002).

### **1.3. Öfke ve Empati**

Öfke ve empati birbiriyle yoğun ilişki içerisinde olan kavramlardır. Özellikle öfkenin ifade edilmesinde olumsuz bir tepki olan saldırganlık, empati eksikliğinde sıklıkla ortaya çıkabilmektedir. Strayer ve Roberts (2004), empatik eğilimin artması ile çatışmalarını daha barışçıl yollarla çözmeye çalışmakta olan bireyin, saldırgan davranışlarının da önemli ölçüde azalmakta olduğunu belirtmiştir.

Feshbach (1969) da saldırganlık ve empati arasındaki ilişkiye değinerek, çocuklarda empati ve saldırganlık arasında negatif bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir ifade ile kişi kendisini başkasının yerine koyduğu, onun gibi hissettiği oranda saldırganlık tepkileri de azalmaktadır. Bu ilişkiyi araştırmak için Feshbach (1981), empati becerisini öğretici bir yöntem geliştirerek ilkökul çocukları üzerinde uygulamıştır. Yapılan çalışmanın sonucunda empati kurma becerisi geliştiren çocukların saldırgan davranışlarının da azaldığı görülmüştür (Akt. Kağıtçıbaşı, 2010: 393-398).

Ohbuchi, Ohno ve Mukai (1992), 60 kadın üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada kendini açmanın saldırganlık ve empati üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları kendini açma davranışının empatiyi arttırdığını ve buna bağlı olarak saldırganlığın azaldığını ortaya çıkarmıştır.

Gralinski ve Feshbach'ın (1993) araştırmasına göre kötü muameleye maruz kalan çocuklar diğerlerine göre daha fazla saldırganlık, daha az sosyal güven göstermişler ve empatik eğilimlerinde daha büyük değişkenlik gözlemlenmiştir. Ayrıca kötü muameleye maruz kalan erkeklerle kızların empati düzeylerinin sosyal güvenlikleri ile doğru orantılı olduğu, saldırganlığın empati ve sosyal güvenlik ile ters orantılı olduğu ortaya çıkmıştır.

Lovett ve Sheffield (2006), çocuk ve ergenlerde saldırganlık ve empati arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda çocuk katılımcıların empati ve saldırganlık puanları arasında tutarlı bir ilişki görülmemiş ancak ergenlerde empati ve saldırganlık davranışları arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Türkiye’de öfke ve empati ilişkisini inceleyen araştırma sayısı oldukça azdır. Kılınç (2016) sağlık çalışanları ile yaptığı bir çalışmada empatik eğilim ile saldırganlık düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ceyhan (1994) kendini çok öfkeli hisseden anne-babaların empatik eğilim düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

## BÖLÜM II: YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma ilköğretim okullarında görev yapan sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları bakımından anlamlı bir farklılık olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılmış olup, verilerin toplanmasında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul'daki devlet ilk ve orta okullarından tesadüfi olarak seçilen ve gönüllü olarak katılan 99 sınıf öğretmeni ve 101 branş öğretmeni olmak üzere 200 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğretmenler, İstanbul'un Pendik, Kartal, Ümraniye, Çekmeköy, Beylikdüzü, Avcılar, Ataşehir, Şişli, Üsküdar ilçelerinden seçkisiz olarak belirlenen 7 ilkokul ve 9 ortaokuldan seçilmiştir. Araştırmanın evreni İstanbul'da devlet ilk ve orta okullarında görev yapan sınıf ve branş öğretmenleri olarak belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan branş öğretmenleri Türkçe, İngilizce, matematik, din kültürü ve ahlak bilgisi, sosyal bilimler, fen bilimleri, görsel sanatlar, beden eğitimi, teknoloji ve tasarım, bilişim teknolojileri, müzik branşlarındandır. Psikolojik danışman ve rehber öğretmenler örnekleme dahil edilmemiştir.

**Tablo 1-** Cinsiyete Göre Dağılım

		Kadın		Erkek		Toplam	
		n	Yüzde	n	Yüzde	n	Yüzde
Görev	Sınıf Öğretmeni	68	34	31	15,5	99	49,5
	Branş Öğretmeni	75	37,5	26	13	101	50,5
Toplam		143	71,5	57	28,5	200	100



Araştırmaya katılan öğretmenlerin 99'u sınıf öğretmeni, 101'i branş öğretmenidir. Sınıf öğretmenleri toplam katılımcıların %49,5'ini, branş öğretmenleri %50,5'ini oluşturmaktadır. Katılımcıların 143'ü kadın, 57'si erkektir. Sınıf öğretmenlerinin 68'i kadın (%34), 31'i ise erkektir (%15,5). Branş öğretmenlerinin ise 75'i kadın (%37,5), 26'sı erkektir (%13) (Tablo 1).

**Tablo 2-** Medeni Duruma Göre Dağılım

		Bekar		Evli		Toplam	
		n	Yüzde	n	Yüzde	n	Yüzde
Görev	Sınıf Öğretmeni	15	7,5	84	42	99	49,5
	Branş Öğretmeni	50	25	51	25,5	101	50,5
Toplam		65	32,5	135	67,5	200	100

Tablo 2'den elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan bekâr öğretmen sayısı 65 (%32,5), evli öğretmen sayısı ise 135'tir (%67,5). Sınıf öğretmenlerinin 15'i bekâr (%7,5), 84'ü (%42) evli olmakla beraber, branş öğretmenlerinin 50'si bekar (%25), 51'i de evlidir (%25,5).

**Tablo 3-** Çalışma Şekline Göre Dağılım

		Kadrolu		Ücretli		Sözleşmeli		Toplam	
		n	Yüzde	n	Yüzde	n	Yüzde	n	Yüzde
Görev	Sınıf Öğretmeni	97	48,5	2	1	0	0	99	49,5
	Branş Öğretmeni	85	42,5	13	6,5	3	1,5	101	50,5
Toplam		182	91	15	7,5	3	1,5	200	100

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 182'si kadrolu (%91), 15'i ücretli (%7,5), 3'ü ise sözleşmeli (%1,5) çalıştıklarını belirtmişlerdir. Sınıf Öğretmenlerinin 97'si kadrolu (%48,5), 2'si ücretli (%1) olarak çalışmakta iken branş öğretmenlerinin 85'i kadrolu (%42,5), 13'ü ücretli (%6,5), 3'ü de sözleşmeli (%1,5) olarak çalışmaktadır (Tablo 3).

**Tablo 4-Algılanan Kişilik Özelliğine Göre Dağılım**

		Dışadönük		İçedönük		Toplam	
		n	Yüzde	n	Yüzde	n	Yüzde
Görev	Sınıf Öğretmeni	64	32	35	17,5	99	49,5
	Branş Öğretmeni	70	35,5	31	15,5	101	50,5
Toplam		134	67	66	33	200	100

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların 134'ünün kendini dışadönük (%67) olarak algıladığı, 66'sının içedönük (%33) olarak algıladığı görülmektedir. Sınıf öğretmenlerinin 64'ü kendini dışadönük (%32) olarak tanımlarken, 35'i içedönük (%17,5) olarak tanımlamaktadır. Branş öğretmenlerinin ise 70'i kendini dışadönük (%35) olarak tanımlarken, 31'i içedönük (%15,5) olarak tanımlamıştır.

**Tablo 5- Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılım**

		Anne Eğitim Durumu						Toplam
		Okuma Yazma Bilmiyor	Okur-Yazar	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Üniversite Mezunu	
Sınıf Öğretmeni	n	10	9	61	2	14	3	99
	Toplam Yüzdesi	5,0%	4,5%	30,5%	1,0%	7,0%	1,5%	49,5%
Branş Öğretmeni	n	8	4	55	11	19	4	101
	Toplam Yüzdesi	4,0%	2,0%	27,5%	5,5%	9,5%	2,0%	50,5%
Toplam	n	18	13	116	13	33	7	200
	Toplam Yüzdesi	9,0%	6,5%	58,0%	6,5%	16,5%	3,5%	100,0%

Anne eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde katılan öğretmenlerin 18'inin annesinin okuma yazma bilmediği (%9), 13'ünün annesinin okur-yazar olduğu (%6,5), 116'sının annesinin ilkokul mezunu olduğu (%58), 13'ünün annesinin ortaokul mezunu olduğu (%6,5), 33'ünün annesinin lise mezunu olduğu (%16,5), 7'sinin

annesinin ise üniversite mezunu olduğu (%3,5) görülmektedir. Katılan 99 sınıf öğretmenin annelerinin 10'unun okuma yazma bilmediği, 9'unun okur-yazar olduğu, 61'inin ilkokul mezunu olduğu, 2'sinin ortaokul mezunu olduğu, 14'ünün lise mezunu olduğu, 3'ünün üniversite mezunu görülürken, 101 branş öğretmenin annelerinin 8'inin okuma yazma bilmediği, 4'ünün okur-yazar olduğu, 55'inin ilkokul mezunu olduğu, 11'inin ortaokul mezunu olduğu, 19'unun lise mezunu olduğu ve 4'ünün üniversite mezunu olduğu görülmektedir (Tablo 5).

**Tablo 6-** Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılım

		Baba Eğitim Durumu						Toplam
		Okuma Yazma Bilmiyor	Okur-Yazar	İlkokul Mezunu	Ortaokul Mezunu	Lise Mezunu	Üniversite Mezunu	
Sınıf Öğretmeni	n	0	5	43	7	25	19	99
	Toplam Yüzdesi	0,0%	2,5%	21,5%	3,5%	12,5%	9,5%	49,5%
Branş Öğretmeni	n	1	2	35	19	19	25	101
	Toplam Yüzdesi	0,5%	1,0%	17,5%	9,5%	9,5%	12,5%	50,5%
Toplam	n	1	7	78	26	44	44	200
	Toplam Yüzdesi	0,5%	3,5%	39,0%	13,0%	22,0%	22,0%	100,0%

Baba eğitim durumuna göre dağılım incelendiğinde katılan öğretmenlerin 1'inin babasının okuma yazma bilmediği (%0,5), 7'sinin babasının okur-yazar olduğu (%3,5), 78'inin babasının ilkokul mezunu olduğu (%39), 26'sının babasının ortaokul mezunu olduğu (%13), 44'ünün babasının lise mezunu olduğu (%22), 44'ünün babasının ise üniversite mezunu olduğu (%22) görülmektedir. Katılan 99 sınıf öğretmenin babalarının 5'inin okur-yazar olduğu, 43'ünün ilkokul mezunu olduğu, 7sinin ortaokul mezunu olduğu, 25'inin lise mezunu olduğu, 19'unun üniversite mezunu görülürken, 101 branş öğretmenin babalarının 1'inin okuma yazma bilmediği, 2'sinin okur-yazar olduğu, 35'inin ilkokul mezunu olduğu, 19'unun ortaokul mezunu olduğu, 19'unun lise mezunu olduğu ve 25'inin üniversite mezunu olduğu görülmektedir (Tablo 6).

**Tablo 7- Çocuk Sayısına Göre Dağılım**

		Çocuk Sayısı					Toplam
		Çocuk Yok	1 Çocuk	2 Çocuk	3 Çocuk	4 Çocuk	
Sınıf Öğretmeni	n	27	25	37	9	1	99
	Toplam Yüzdesi	13,5%	12,5%	18,5%	4,5%	0,5%	49,5%
Branş Öğretmeni	n	74	19	5	2	1	101
	Toplam Yüzdesi	37,0%	9,5%	2,5%	1,0%	0,5%	50,5%
Toplam	n	101	44	42	11	2	200
	Toplam Yüzdesi	50,5%	22,0%	21,0%	5,5%	1,0%	100,0%

Araştırmaya katılan öğretmenlerin 101'i çocuğu olmadığını (%50,5), 44'ü tek çocuğu olduğunu (%22), 42'si 2 çocuğu olduğunu (%21), 11'i 3 çocuğu olduğunu (%5,5) ve 2'si 4 çocuğu olduğunu (%1) belirtmiştir. Sınıf öğretmenlerinden 27'sinin çocuğu olmadığı, 21 beşinin tek çocuk sahibi olduğu, 37'sinin 2 çocuğu olduğu, 9'unun 3 çocuğu olduğu 1'inin 4 çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Branş öğretmenlerinin ise 74'ünün çocuk sahibi olmadığı, 19'unun tek çocuk sahibi olduğu, 5'inin 2 çocuğu olduğu, 2'sinin 3 çocuğu olduğu ve 1'inin 4 çocuğu olduğu görülmektedir. (Tablo 7).

**Tablo 8-** Kardeş Sayısına Göre Dağılım

		Kardeşi olmayanlar	Tek Kardeşi Olanlar	2 kardeşi olanlar	3 kardeşi olanlar	4 ve üzeri kardeşi olanlar	Toplam
Sınıf Öğretmeni	n	0	31	29	21	18	99
	Toplam Yüzdesi	0,0%	15,5%	14,5%	10,5%	9%	49,5%
Branş Öğretmeni	n	6	28	29	21	17	101
	Toplam Yüzdesi	3,0%	14,0%	14,5%	10,5%	8,5%	50,5%
Toplam	n	6	59	58	42	35	200
	Toplam Yüzdesi	3,0%	29,5%	29,0%	21,0%	17,5%	100%

Katılımcıların sınıf öğretmeni ve branş öğretmeni olmalarına göre kardeş sayılarına yönelik dağılımları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo incelendiğinde sınıf öğretmenlerinin 1 kardeş sayısının çoğunlukta olduğu (%15,5), branş öğretmenlerinin ise 2 kardeş sayısının çoğunlukta olduğu (%14) görülmektedir.

**Tablo 9- İş Doyumuna Göre Dağılım**

		Hiç Memnun Değilim	Az Memnunum	Kararsızım	Memnunum	Çok Memnunum	Toplam
Sınıf Öğretmeni	Sayı	2	9	5	51	32	99
	Toplam Yüzdesi	1,0%	4,5%	2,5%	25,5%	16,0%	49,5%
Branş Öğretmeni	Sayı	0	9	5	63	24	101
	Toplam Yüzdesi	0,0%	4,5%	2,5%	31,5%	12,0%	50,5%
Toplam	Sayı	2	18	10	114	56	200
	Toplam Yüzdesi	1,0%	9,0%	5,0%	57,0%	28,0%	100,0%

Tablo 9'a göre tüm katılımcılardan 2'si yaptıkları işten hiç memnun olmadıklarını (%1), 18'i az memnun olduklarını (%9), 10'u kararsız olduğunu (%5), 114'ü memnun olduğunu (%57), 56'sı ise çok memnun olduklarını (%28) belirtmişlerdir. Sınıf öğretmenlerinden 2'si işlerinden hiç memnun olmadığını, 9'u az memnun olduğunu, 5'i kararsız kaldığını, 51'i çok memnun olduğunu, 32'si de çok memnun olduğunu ifade ederken, branş öğretmenlerinden 9'u az memnun olduğunu, 5'i kararsız kaldığını, 63'ü memnun olduğunu, 24'ü de çok memnun olduğunu dile getirmiştir.

**Tablo 10- Katılımcıların Yaş Ortalamaları**

Görev	Ortalama	ss	N
Sınıf Öğretmeni	36,50	6,17	99
Branş Öğretmeni	29,66	5,25	101
Toplam	33,05	6,65	200

Tüm katılımcıların yaş ortalaması 33,05 (ss = 6,65) olmakla beraber, sınıf öğretmenlerinin yaş ortalaması 36,50 (ss = 6,17) branş öğretmenlerinin yaş ortalaması ise 29,66'dır (ss = 5,25) (Tablo 10).

**Tablo 11-** Katılımcıların Görev Süresi Ortalamaları

Görev	Ortalama	ss	N
Sınıf Öğretmeni	13,60	5,95	99
Branş Öğretmeni	6,18	4,41	101
Toplam	9,85	6,41	200

Araştırmaya katılan tüm öğretmenlerin meslekteki ortalama görev süresi 10 yıl (ss = 6,41) olup, sınıf öğretmenlerinin ortalama görev süresi 14 yıl, (ss = 5,95) branş öğretmenlerinin ise 6 yıldır (ss = 4,41) (Tablo 11).

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından, araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Empatik Beceri Ölçeği (B-Formu) kullanılmıştır.

#### 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan öğretmenlere ait demografik bilgileri belirlemek amacıyla hazırlanmış olup toplam 17 sorudan oluşmaktadır.

Formda öğretmenlere ait cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, medeni durum, çocuk ve kardeş sayısı, meslekteki ve görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-babalarının eğitim düzeyi, çalışma şekli, pedagojik formasyon bilgisi, kademeleri, görevleri, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri, kendilerini nasıl tanımladıkları (içedönük-dışadönük) ve arkadaş sayılarına ilişkin sorular bulunmaktadır.

### 2.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli öfke ölçeği, öfke duygusuna “durumsallık” ve “süreklilik” kavramsal ayrımları ile bakan Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 başlarında yapılan çalışmalar sonucunda geliştirilmiştir (Spielberger, 1980; 1988; Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983). Daha sonra öfkenin durumsallık-süreklilik ayrışımının yanı sıra nasıl ifade edildiğinin de önemli olduğu düşünülmüş ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) ölçeği oluşturulmuştur (Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs & Worden, 1985; Spielberger, Krasner & Solomon, 1988). Bu ölçek sürekli öfke ve öfke ifade tarzını ölçmektedir. Durumsal öfke ölçeği ile ilgili çalışmalar henüz yeterince ilerlememiştir (Özer, 1994).

Spielberger’in ölçeğin güvenirlik çalışması için yaptığı iç tutarlık ölçümlerinde madde toplam puan korelasyonlarının .14 ile .56 arasında olduğu ve Cronbach Alfa değerlerinin .73 ile .84 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında Shullz Açık Hostilite ölçeği ile olan korelasyonun .27 ile .32 arasında, Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonunun .66 ile .73 arasında ve Durumsal Öfke ölçeği ile korelasyonun .22 ile .44 arasında olduğu saptanmıştır.

Yapı geçerliği için ise hipertansiyon hastaları ile çalışılarak hipotez sınama ve faktör analizi yapılmış, hastaların kontrollerine göre Durumluk Sürekli İfadesi Ölçeğinden yüksek puan aldıkları hesaplanmıştır (Savaşır ve Şahin 1997, s:71).

Ölçeğin Türkçe uyarlamasını Özer (1994) yapmıştır. Özer’in yaptığı güvenirlik çalışmalarında ağırlıklı olarak ölçeklerin iç-tutarlılık değerlerine yer verilmiştir. Sürekli-Öfke ölçeğinin çeşitli örneklemlerde elde edilen alfa değerleri .67 ile .92; Öfke-Kontrol alt ölçeğinin alfa değerleri .80 ile .90; Öfke-Dışa’nın .69 ile .91; Öfke İçte’nin ise .58 ile .76 arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği iki alt boyut olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzından oluşurken bunlardan Öfkenin İfade Tarzı alt ölçeği de İçte Tutulan Öfke, Dışa Vurulan Öfke ve Kontrol Altına Alınmış Öfke olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Özer,1994).

Toplamda 34 maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi ölçmektedir. İkinci kısımdaki öfke ifade tarzı ölçeği 24 maddeden oluşmakta ve bu maddelerden “13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31.” maddeler İçte Tutulan Öfke’yi, “12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33.” maddeler Dışa Vurulan Öfke’yi, “11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34.” maddeler ise Kontrol Altına Alınmış Öfke’yi ölçmektedir. Özer (1994) Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınan puanlar arttıkça öfke düzeyinin yükseldiğini; Kontrol Öfke alt ölçeğinden alınan puanlar arttıkça öfkenin mantığa bürüme, bastırma, inkar gibi savunma mekanizmalarıyla kontrol edilebilirliğinin arttığını, Öfke Dışa ölçeğinden alınan puanlar arttıkça öfkenin dışa vurumunun arttığını, Öfke İç ölçeğinden alınan puanlar arttıkça öfkenin içte tutulmasının arttığını belirtmiştir.

Dörtlü likert tarzında hazırlanan bu ölçekte her maddenin değerlendirilmesinde “Bana hiç uygun değil”, “Bana uygun”, “Oldukça uygun” ve “Tümüyle uygun” şeklinde dört seçenek sunulmakta ve seçeneklere sırasıyla 1,2,3,4 puan verilmektedir. Sürekli Öfke alt ölçeğinden alınabilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişebilirken, Öfke ifade Tarzı ölçeğinin Öfke-Dışa, Öfke-İç ve Öfke-Kontrol alt boyutlarının her birinden alınabilecek toplam puan 8 ila 32 arasındadır. Puanlamada Öfke-Kontrol alt ölçeğinden alınan puanların yüksekliği olumlu olarak nitelendirilirken, diğer alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir (Güner, 2016). Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır.

### **2.3.3. Empatik Beceri Ölçeği B-Formu**

Empatik Beceri Ölçeği Dökmen (1988) tarafından aşamalı empati sınıflaması baz alınarak geliştirilmiştir. Günlük yaşam ile ilgili altı adet sorundan ve bu altı sorunun her birine verilebilecek 12 empatik tepkiden oluşmaktadır. Katılımcılardan her bir

durum için bu 12 tepkiden kendilerine uygun dört tanesini yani toplamda yirmi dört tepki seçmeleri istenmektedir. Bu empatik tepkilerin her birinin anahtar puanları bulunmaktadır. Yanıtlayıcıların seçtikleri empatik tepkilerin anahtar puanlarının toplamı, empatik beceri puanını oluşturmaktadır. Alınan puanın düşük olması empatik becerinin düşük olduğu, puanın yüksek olması ise empatik becerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi birinci sınıflarından 60 öğrenci ve çeşitli kurumlarda çalışan 24 psikoloğun katılımı ile yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasında ölçek 60 kişiye iki hafta arayla uygulanmış bu iki ölçüm arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile bakıldığında ilişkinin yüksek düzeyde ve olumlu ( $r = .83, p < .001$ ) olduğu ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin geçerlik çalışmasına katılan psikologlar ve öğrenciler arasında psikologların lehine anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir ( $t = 8.15, p < .001$ ).

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Örneklem belirlendikten ve araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra belirlenen okullara gidilerek branş ve sınıf öğretmenlerine sırasıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Empatik Beceri Ölçeği B- Formu” ve “Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçekler katılımcılara okul ortamında, ders arasında uygulanmış, başlamadan önce kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama esnasında katılımcıların birbiriyle etkileşime girmemesine özen gösterilmiş ve cevaplanan form ve ölçekler araştırmacı tarafından elden toplanmıştır.

#### **2.5. Veri Analiz Teknikleri**

Verilerin çözümlenmesinde SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

### BÖLÜM III: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları ile elde edilen veriler üzerinde yapılmış olan çözümlenmeler yer almaktadır. Sonuçların aktarımı değişkenler arasındaki korelasyonlar, gruplar arası farklılıkları elde etmek amacıyla yapılan ortalama karşılaştırma çözümlenmeleri ve empatik beceri düzeyini yordayan değişkenlerin belirlenmesi için yapılan regresyon analizi sonuçları dizilimiyle verilmiştir.

Elde edilen toplam ortalama puanlar ile bağımsız değişkenlerin normal dağılım içinde olup olmadıklarını tespit etmek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks test teknikleri doğrultusunda veriler analiz edilmiş ve sonuçların normal dağılım göstermediği belirlenmiş, ulaşılan sonuçlar Tablo 12’de gösterilmiştir ( $p < .05$ ).

**Tablo 12-** Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d.	p.	İstatistik	s.d.	p..
Empatik Beceri Düzeyi	,075	200	,008	,965	200	,000
Öfke Düzeyi	,097	200	,000	,953	200	,000
İçe Atılan Öfke	,111	200	,000	,980	200	,007
Dışa Vurulan Öfke	,136	200	,000	,936	200	,000
Öfke Kontrolü	,069	200	,021	,979	200	,005

$p < .05$

Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks normallik testinde anlamlılık ( $p$ ) değerinin 1’e yakın olması verilerin normal dağıldığını ifade eder. Tablo 12’de görüldüğü gibi Sig. değerlerinin 0.05 anlamlılık düzeyinden küçük değerde olması verilerin normal dağılım göstermediği sonucuna ulaşmamızı sağlamaktadır. Normal dağılım göstermeyen değişkenler parametrik olmayan testlerle analiz edilmiştir. Toplanan demografik değişkenler temelinde oluşturulan grup sayısı iki olduğu için bu iki grubun ortalamaları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını test etmek

amacıyla bağımsız gruplar Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise veri seti normal dağılım göstermediğinden Spearman korelasyon analizi yapılmıştır.

### 3.1. Korelasyon Analizi Bulguları

#### 3.1.1. Etkisi İncelenen Sosyo-Demografik Değişkenler (Yaş, Aylık Gelir Düzeyi, Çocuk Ve Kardeş Sayısı, Meslekteki Ve Görev Yaptıkları Okuldaki Hizmet Süresi, Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Yaptıkları İşten Memnuniyet Düzeyleri ve Arkadaş Sayıları) İle Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişkiler

Spearman korelasyon çözümlemesi kullanılarak yapılan test sonuçları tablo 13’de gösterilmiştir ( $p < .05$ ).

**Tablo 13-**Bağımsız ve Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Yaş	-,244*	-,054	,098	-,052	,082
Gelir Düzeyi	-,004	,002	,112	,044	-,161*
Çocuk Sayısı	-,171*	,030	,091	-,006	-,010
Kardeş Sayısı	,010	-,053	-,033	-,049	,078
Görev Süresi	-,214*	-,045	,111	-,003	,035
Okuldaki Görev Süresi	-,010	-,082	,069	,025	,033
Anne Eğitim Durumu	,069	,021	,007	,048	-,042
Baba Eğitim Durumu	,096	-,075	,048	-,007	,054
İş Doyumu	,025	-,120	-,148*	-,188*	,298*
Yakın Arkadaş Sayısı	,085	-,146*	-,107	-,082	,140*

\*  $p < .05$

- Yaş ile empatik beceri düzeyi arasında negatif düşük düzeyde ve anlamlı ( $r = -.244$ ) bir ilişki bulunmuştur ( $p < .05$ ). Diğer bir deyişle, yaş arttıkça empatik beceri düzeyi düşmektedir.

- b. Gelir düzeyi ile öfke kontrolü arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ( $r = -.161$ ) bir ilişki vardır ( $p < .05$ ). Bu bulgu gelir düzeyi arttıkça öfke kontrol puan ortalamalarının azaldığı anlamına gelmektedir.
- c. Çocuk sayısı ile empatik beceri düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ( $r = -.171$ ) bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Diğer bir ifadeyle çocuk sayısı arttıkça, empatik beceri düzeyi azalmaktadır.
- d. Kardeş sayısı ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- e. Görev süresi ile empatik beceri düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.214$ ) olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ). Buradan öğretmenlerin görev süresi arttıkça, empatik beceri düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşabiliriz.
- f. Okuldaki görev süresi ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- g. Anne eğitim durumu ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- h. Baba eğitim durumu ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- i. İş doyumu ile içe atılan öfke arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ( $r = -.148$ ); dışa vurulan öfke ile düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ( $r = -.188$ ); öfke kontrolü ile düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki ( $r = .298$ ) bulunmuştur ( $p < .05$ ). Diğer bir deyişle iş doyumu arttıkça öğretmenlerin içe atılan ve dışa vurulan öfke puan ortalamaları azalmakta, öfke kontrol puan ortalamaları artmaktadır. İş doyumu ile empatik beceri ve öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- j. Yakın arkadaş sayısı ile öfke düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.146$ ) olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu bulgu göstermektedir ki, yakın arkadaş sayısı arttıkça öfke düzeyi düşmektedir. Bunun yanında yakın arkadaş sayısı ile öfke kontrolü arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki ( $r = .140$ ) olduğu ortaya çıkmıştır ( $p < .05$ ). Bu bulgu yakın arkadaş sayısı arttıkça öfke kontrolünün de arttığını göstermektedir. Yakın arkadaş sayısı ile em-

patik beceri düzeyi, içe atılan öfke ve dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

### 3.1.2. Bağımlı Değişkenler (Empatik Beceri Düzeyi İle Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Arasındaki İlişkiler

Bağımlı değişkenler (empatik beceri düzeyi ile öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü) çerçevesinde yapılan ilişkiyel çözümlemeler değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 14 üzerinde gösterilmiştir. Tablo yalnızca .05 düzeyindeki korelasyonları kapsamaktadır ( $p < .05$ ).

**Tablo 14-** Bağımlı Değişkenler Arası İlişkiler

	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Empatik Beceri Düzeyi	-,157*	-,117	-,014	,051
Öfke Düzeyi		,365*	,560*	-,533*
İçe Atılan Öfke			,312*	-,154*
Dışa Vurulan Öfke				-,439*

\*  $p < .05$

- Empatik beceri düzeyi ile öfke düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.157$ ) bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu bulgu empatik beceri düzeyi arttıkça, öfke düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir.
- Öfke düzeyi ile içe atılan öfke ( $r = .365$ ) ve dışa vurulan öfke ( $r = .560$ ) arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Bu bulguya göre öfke düzeyi arttıkça içe atılan öfke ve dışa vurulan öfke puan ortalamaları da artmaktadır. Ayrıca öfke düzeyi ile öfke kontrolü arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.533$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Bu bulgu öfke düzeyi arttıkça öfke kontrolünün azaldığı anlamına gelmektedir.
- İçe atılan öfke ile öfke düzeyi ve dışa vurulan öfke arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki (sırasıyla  $r = .365$  ve  $r = .312$ ) olduğu ortaya çıkmıştır ( $p < .05$ ). Edinilen bu bulguya göre içe atılan öfke arttıkça, öfke düzeyi ve dışa vuru-

lan öfke de artmaktadır. Bununla beraber içe atılan öfke ile öfke kontrolü arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.154$ ) bulunmuştur ( $p < .05$ ).

Bu bulgu göstermektedir ki içe atılan öfke arttığında öfke kontrolü azalmaktadır.

- d. Dışa vurulan öfke ile öfke kontrolü arasında orta düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki ( $r = -.439$ ) olduğu bulunmuştur ( $p < .05$ ). Bu bulgu, dışa vurulan öfke arttığında öfke kontrolünün azaldığı anlamına gelmektedir.

### **3.2. Gruplar Arası Karşılaştırmalar**

Araştırmanın bu kısmında, katılımcılar içerisindeki çeşitli gruplar arasında bağımlı değişkenler bakımından anlamlı farklılıkların olup olmadığını belirlemek için yapılan analiz sonuçları yer almaktadır.

#### **3.2.1. Sınıf Öğretmenleri İle Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması**

Sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan sonuçlar tablo 16 ve 17 de verilmiştir. Ayrıca bağımlı değişkenlere yönelik elde edilen tanımlayıcı istatistikler de tablo 15'te sunulmuştur.

**Tablo 15-** Tüm Katılımcılara ait Bağımlı Değişken Ortalamaları, Standart Sapma Değerleri, Minimum ve Maksimum Puanlar

	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum Puan	Maximum Puan
Empatik Beceri Düzeyi	200	141,23	25,52	63	210
Öfke Düzeyi	200	17,92	4,43	10	35
İçeride Atılan Öfke	200	15,46	3,54	8	26
Dışarı Vurulan Öfke	200	13,76	3,26	8	25
Öfke Kontrolü	200	22,04	4,79	12	32

**Tablo 16-** Sınıf Öğretmenleri ve Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişken Ortalamaları

	Görev	N	Ortalama	Ss
Empatik Beceri Düzeyi	Sınıf Öğrt.	99	135,98	18,75
	Branş Öğrt.	101	146,35	29,97
Öfke Düzeyi	Sınıf Öğrt.	99	17,73	4,01
	Branş Öğrt.	101	18,08	4,83
İçeride Atılan Öfke	Sınıf Öğrt.	99	15,76	3,79
	Branş Öğrt.	101	15,14	3,28
Dışarı Vurulan Öfke	Sınıf Öğrt.	99	13,45	3,02
	Branş Öğrt.	101	14,04	3,47
Öfke Kontrolü	Sınıf Öğrt.	99	21,81	4,59
	Branş Öğrt.	101	22,24	4,99



**Tablo 17-** Sınıf Öğretmenleri ve Branş Öğretmenlerinin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Mann-Whitney U	3927,5	4999,5	4531,5	4656,5	4838,5
Wilcoxon W	8877,5	10150,5	9682,5	9606,5	9788,5
Z	-2,620	,000	-1,148	-,843	-,394
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009	1,000	,251	,399	,693

$p < .05$

Tablo 17'ye bakıldığında sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenleri arasında Empatik Beceri Düzeyi açısından farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ).

Yapılan analiz sonucunda sınıf öğretmenlerinin empatik beceri düzeyi ortalamasının 135,98 olduğu bulunurken, branş öğretmenlerinin empatik beceri düzeyi ortalamasının 146,35 olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 16). Branş öğretmenlerinin empatik beceri ortalamalarının ( $\bar{X}=146,35$ ), sınıf öğretmenlerinin empatik beceri ortalamalarından ( $\bar{X}=135,98$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ).

Tablo 17'ye bakıldığında sınıf öğretmenleri ve branş öğretmenlerinin öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bağımlı değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

### 3.2.2. Erkek ve Kadın Branş Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması

Kadın ve erkek öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan veriler tablo 18 ve tablo 19' da verilmiştir.

**Tablo 18-** Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss
Empatik Beceri Düzeyi	Kadın	143	141,62	24,68
	Erkek	57	140,23	27,74
Öfke Düzeyi	Kadın	143	18,10	4,59
	Erkek	57	17,46	4,02
İçe Atılan Öfke	Kadın	143	15,36	3,67
	Erkek	57	15,70	3,22
Dışa Vurulan Öfke	Kadın	143	13,72	3,40
	Erkek	57	13,84	2,92
Öfke Kontrolü	Kadın	143	21,78	4,77
	Erkek	57	22,66	4,85

**Tablo 19-** Kadın ve Erkek Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçer Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Mann-Whitney U	3855,500	3810,500	3682,000	3754,000	3605,500
Wilcoxon W	5508,500	5463,500	13978,000	14050,000	13901,500
Z	-,595	-,719	-1,069	-,875	-1,275
Asymp. Sig. (2-tailed)	,552	,472	,285	,381	,202

$p < .05$

Tablo 19'a bakıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol edilen öfke bağımlı değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

### **3.2.3. Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçer Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması**

Evli ve bekar öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan veriler tablo 20 ve tablo 21'de verilmiştir.

**Tablo 20-** Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları

	Medeni Durum	N	Ortalama	Ss
Empatik Beceri Düzeyi	Bekar	65	141,45	28,38
	Evli	135	141,12	24,14
Öfke Düzeyi	Bekar	65	18,37	4,84
	Evli	135	17,70	4,23
İçe Atılan Öfke	Bekar	65	15,42	3,50
	Evli	135	15,47	3,58
Dışa Vurulan Öfke	Bekar	65	13,52	3,12
	Evli	135	13,87	3,34
Öfke Kontrolü	Bekar	65	22,55	4,50
	Evli	135	21,79	4,92

**Tablo 21-** Evli ve Bekar Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Mann-Whitney U	4252,0	4085,0	4292,0	4136,5	4003,5
Wilcoxon W	6397,0	13265,0	6437,0	6281,5	13183,5
Z	-,353	-,791	-,250	-,659	-1,004
Asymp. Sig. (2-tailed)	,724	,429	,802	,510	,315

p < .05

Tablo 20 incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin 65'inin bekar, 135'inin evli olduğu görülmektedir. Tablo 21'ye bakıldığında evli ve bekar öğretmenlerin arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bağımlı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

### 3.2.4. Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması

Kadrolu ve ücretli öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan veriler Tablo 22 ve Tablo 23'te verilmiştir.

**Tablo 22-** Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları

	Çalışma Şekli	N	Ortalama	Ss
Empatik Beceri Düzeyi	Kadrolu	182	142,31	25,03
	Ücretli	15	129,06	29,90
Öfke Düzeyi	Kadrolu	182	17,75	4,18
	Ücretli	15	19,80	6,90
İçe Atılan Öfke	Kadrolu	182	15,47	3,50
	Ücretli	15	14,87	4,22
Dışa Vurulan Öfke	Kadrolu	182	13,86	3,32
	Ücretli	15	12,60	2,50
Öfke Kontrolü	Kadrolu	182	21,98	4,80
	Ücretli	15	22,33	4,80

**Tablo 23-** Kadrolu ve Ücretli Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Mann-Whitney U	821,0	1201,5	1194,0	1054,5	1340,0
Wilcoxon W	941,0	17854,5	1314,0	1174,5	17993,0
Z	-2,564	-,773	-,809	-1,472	-,118
Asymp. Sig. (2-tailed)	,010	,440	,419	,141	,906

$p < .05$

Tablo 23 incelendiğinde kadrolu öğretmenler ve ücretli öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi bakımından farklılaşma olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ).

Yapılan analiz sonucunda kadrolu öğretmenlerin empatik beceri düzeyi ortalamasının 142,31 olduğu bulunurken, ücretli öğretmenlerin empatik beceri düzeyi ortalamasının 129,06 olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 22). Tablo 23'te kadrolu öğretmenlerin empatik beceri ortalamalarının ( $\bar{X}=142,31$ ), ücretli öğretmenlerin empatik beceri ortalamalarından ( $\bar{X}=129,06$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $p < .05$ ).

Tablo 23'te kadrolu öğretmenler ile ücretli öğretmenler arasında öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bağımlı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ).

### 3.2.5. Kendini Dışadönük ve Kendini İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişken (Empatik Beceri Düzeyi, Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke Ve Öfke Kontrolü) Düzeyleri Bakımından Karşılaştırılması

Kendini dışadönük olarak tanımlayan ve kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenler arasında empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü bakımından anlam içeren farklılığın varlığını tespit etmek amacıyla Mann Whitney - U analizi yapılmıştır. Ulaşılan veriler Tablo 24 ve Tablo 25'te verilmiştir.

**Tablo 24-** Kendini Dışadönük Olarak Tanımlayan ve İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişken Ortalamaları

	Kendini Tanımlama	N	Ortalama	Ss
Empatik Beceri Düzeyi	Dışadönük	134	142,47	26,87
	İçedönük	66	138,70	22,53
Öfke Düzeyi	Dışadönük	134	17,59	4,34
	İçedönük	66	18,58	4,58
İçe Atılan Öfke	Dışadönük	134	14,70	3,29
	İçedönük	66	16,97	3,57
Dışa Vurulan Öfke	Dışadönük	134	13,89	3,45
	İçedönük	66	13,48	2,86
Öfke Kontrolü	Dışadönük	134	22,12	5,06
	İçedönük	66	21,85	4,22

**Tablo 25-** Kendini Dışadönük Olarak Tanımlayan ve İçedönük Olarak Tanımlayan Öğretmenlerin Bağımlı Değişkenler Bakımından Karşılaştırılması Sonuçları

	Empatik Beceri Düzeyi	Öfke Düzeyi	İçe Atılan Öfke	Dışa Vurulan Öfke	Öfke Kontrolü
Mann-Whitney U	4009,5	3785,5	2791,0	4244,0	4232,5
Wilcoxon W	6220,5	12830,5	11836,0	6455,0	6443,5
Z	-1,072	-1,659	-4,255	-,465	-,494
Asymp. Sig. (2-tailed)	,284	,097	,000	,642	,622

Tablo 25'e bakıldığında kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenler ile, kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke bağımlı değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir ( $p < .05$ ).

Analiz sonuçlarında kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke ortalaması 14,70 olarak bulunurken, kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke ortalaması 16,97 'dir (Tablo 24). Kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke ortalamalarının ( $\bar{X}=16,97$ ), kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenlerin ortalamalarından ( $\bar{X}=14,70$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ( $p < .05$ ).

Kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenler ile, kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, dışa vurulan ve kontrol edilen öfke bakımından farklılaşmadığı görülmüştür ( $p > .05$ ).

### 3.3. Regresyon Çözümlemesi Sonuçları

Empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolünü yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Linear regresyon çözümlemesi yapılmıştır.



### 3.3.1. Empatik Beceri Düzeyinin Yordanmasıyla İlgili Bulgular

Ele alınan değişkenlerin (yaş, aylık gelir düzeyi, kardeş sayısı, görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi, anne-baba eğitim düzeyi, yaptıkları işten memnuniyet düzeyleri, arkadaş sayıları ve öfke düzeyi) öğretmenlerin empatik beceri düzeyini yordamasına ilişkin ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan regresyon çözümlemesi değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 26'da gösterilmiştir ( $p < .05$ ).

**Tablo 26-** Ele alınan değişkenlerin empatik beceri düzeyini yordamasına yönelik regresyon çözümlemesi sonuçları

	Standartlanmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t	p
	B	Standart Hata	Beta		
Yaş	-1,41	,32	-,37	-4,41	,00
Gelir	,00	,00	,11	1,50	,14
Kardeş sayısı	,45	1,12	,03	,39	,69
Okuldaki Görev Süresi	,36	,53	,05	,69	,50
Anne Eğitim Durumu	-1,18	1,84	-,05	-,65	,52
Baba Eğitim Durumu	,41	1,60	,02	,26	,79
İş Doyumu	1,00	2,02	,03	,50	,62
Yakın Arkadaş sayısı	,32	,55	,04	,59	,56
Öfke Düzeyi	-,85	,41	-,15	-2,10	,04
R= .351    R <sup>2</sup> = .123 F= 2.967    p < .05					

Tablo 26 incelendiğinde sadece yaş ve öfke düzeyi değişkenlerinin empatik beceri düzeyini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir ( $p < .05$ ).

Gelir durumu, kardeş sayısı, okuldaki görev süresi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, iş doyumu ve arkadaş sayısı empatik beceri düzeyini anlamlı olarak yordamamaktadır ( $p > .05$ ).



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular tartışılarak, çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlar alanyazındaki diğer çalışmaların bulgularından yararlanılarak değerlendirilecek ve çeşitli önerilerde bulunulacaktır.

### **Korelasyon Çözümlemesi Sonuçlarının Tartışılması**

Yapılan araştırma sonucunda yaş değişkeni ile empatik beceri düzeyi arasında düşük düzeyli, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş arttıkça empatik beceri düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu Kılıç'ın (2005), Alver'in (2003) yaş arttıkça empatik beceri düzeyinin düştüğü bulgularıyla tutarlıdır. Ayrıca bu bulgu ile tutarlı olarak Dev (2010), 21-25 yaş grubundaki öğretmen ve yöneticilerin 31-35 ve 46 üstü yaş grubundakilere göre anlamlı düzeyde yüksek empatik beceriye sahip oldukları bulgusuna ulaşmıştır.

Yaş değişkeni ile sürekli öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Alanyazındaki birçok araştırma yaş değişkeni ile sürekli öfke düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur (Güleç, 2002; Akmaz, 2009; İmamoğlu, 2003; Türker, 2010; Tanış, 2014). Araştırma bulgularında yaş değişkeni ile içe atılan, dışa vurulan ve kontrol edilen öfke arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Okman (1999), Akmaz (2009), İmamoğlu (2003), Eren (2006) ve Arman (2009) bu bulguya paralel olarak yaş değişkeni ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir bulgu elde etmemişlerdir. Ancak alanyazında öfke ifade tarzlarının yaşa göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Türker, 2010; Tanış, 2014; Eren, 2016).

Gelir düzeyi ile öfke kontrolü arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu gelir düzeyi arttıkça öfke kontrolünün kısmen azaldığına işaret etmektedir. Gelir düzeyi yüksek olanlar kendilerini ilişki içinde olduğu bireylerden daha üst konumda algılayıp öfke duygularını kontrol etme ihtiyacı hissetmiyor olabilirler.

Bu araştırmada ocuk sayısı ile empatik beceri düzeyi arasında dşuk düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle ocuk sayısı arttıka, empatik beceri düzeyi azalmaktadır. Bulgu beklentiyle tutarsız olmasına rağmen alanyazınla uyumludur.

Alanyazın incelendiğinde araştırmanın bu bulgusu ile tutarlı araştırmalar olduğunu görmekteyiz. Dev (2010), Alper (2007), Alçay (2009) yaptıkları araştırmaların bulgularında ocuk sahibi olmayanların, olanlara göre empatik beceri düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında empatik beceri düzeyi ile ocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını bulgulayan çalışmalar da mevcuttur (elik, 2008; Halıcıoğlu, 2004; Pınar, 2004)

Bu araştırmada bağımsız değişkenler arasındaki korelasyona bakıldığında yaş değişkeni ile ocuk sayısı değişkeninin kuvvetli ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğu grlmektedir. Bu bulgu yaş arttıka ocuk sayısının da arttığı anlamına gelmektedir. Araştırmanın yaş arttıka empatik beceri düzeyi azalmaktadır bulgusuyla, ocuk sayısı arttıka empatik beceri düzeyinin azalması bulgusu tutarlıdır.

Araştırmada kardeş sayısı ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, ie atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ercoşkun (2005) ve Kiraz (2011) da araştırmalarında empatik beceri ile kardeş sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Alanyazında kardeş sayısı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara baktığımızda (zkardeş, 2016; Tanış, 2014; İmamoğlu, 2003; Gülveren, 2008; Altuntaş, 2012; Gzen, 2017) kardeş sayısı ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını görüyoruz. Bu bulgular yapılan araştırmanın bulgularıyla tutarlıdır.

Araştırmanın bulgularında meslekteki görev süresi ile empatik beceri düzeyi arasında dşuk düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu grlmektedir. Bu bulgu öğretmenlerin görev süresi arttıka, empatik beceri düzeylerinin düştüğü anlamına gelmektedir. Aydın'ın (1996) eşitli meslek gruplarındaki bireylerin empati düzeyleri ile

kişilerarası ilişki tarzlarını araştırdığı çalışmadaki “mesleğe yeni başlayanların empatik beceri düzeyinin kıdemli olanlara göre daha yüksek olduğu” bulgusu, bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

Alanyazında meslekteki görev süresinin empatik beceri düzeyi ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Yıldırım, 1991; Kılıç, 2005; Çelik, 2008). Bu araştırma ile incelenen araştırmalar arasındaki bu tutarsızlığın yapılan araştırmalardaki öğretmenlerin farklı kademelerde ve branşlarda görev yapmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada meslekteki ve okuldaki görev süresi ile sürekli öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol edilen öfke arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde birçok araştırmanın bu bulguyla tutarlı olduğu görülmekle birlikte, mesleki kıdemle öfke düzeyi ve ifade tarzlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Ekinci'nin (2013), Öztürk'ün (2012), Türker'in (2010), ve Akmaz'ın (2009) mesleki kıdem ve öfke ilişkisine dair bulguları bu araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermekle birlikte, Arman'ın (2009) ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenleri incelediği çalışmada içe atılan öfke ifade biçimlerinde, öğretmenlerin hizmet yıllarına göre anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş, Demirkasımoğlu'nun (2007) araştırmasında ise ilköğretim öğretmenlerinin kıdemleri arttıkça öfke duygularını ifade etme sıklığının azaldığı ortaya konmuştur. Araştırmalar arasındaki tutarsızlıkların öğretmenlerin çalıştıkları kademelerin ve görev yaptıkları bölgenin farklılığından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Anne – baba eğitim durumu ile empatik beceri düzeyi, öfke düzeyi, içe atılan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Gözen (2017) de özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmada anne – baba eğitim durumu ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını ortaya koymuştur. Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının eleştirel düşünme ve empati kurma eğilimlerini araştıran Tartuk (2015) da anne-baba eğitim düzeyi ile empati kurma eğilimi arasında bir ilişki

olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şen (2016) okul öncesi öğretmen adaylarını incelediği çalışmada anne-baba eğitim düzeyinin empati kurma becerisini etkilemediğini bulgulamıştır. Araştırmalar arasındaki bu tutarlılığa dayanarak, anne ve baba eğitim düzeyinin ilkokul ve ortaokul öğretmenlerinin empatik becerileri, öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir değişken olmadığı söylenebilir.

İş doyumu (yapılan işten memnuniyet düzeyi) ile içe atılan öfke arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu iş doyumu arttıkça, öğretmenlerin öfkelerini daha az içe attıkları anlamına gelmektedir. Ayrıca iş doyumu ile dışa vurulan öfke arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulguya dayanarak öğretmenlerin iş doyumu arttıkça, öfkelerini daha az dışa vurduklarını söyleyebiliriz.

Araştırma bulgularında iş doyumu ile öfke kontrolü ilişkisine baktığımızda pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu görmekteyiz. İş doyumunun artması dolaylı olarak bireyin mutluluk düzeyini ve yaşam doyumunu arttırarak, ilişki içerisinde olduğu bireyler ile daha etkili bir iletişim kurmasını, öfkeli olduğu durumlarda daha kontrollü hareket etmesini sağlayacaktır.

Yakın arkadaş sayısı ile öfke düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yakın arkadaş sayısı ile öfke kontrolü arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bireyin yakın arkadaş sayısının artması diğer insanlarla daha sık iletişime geçmesine, sosyalleşmesine ve çeşitli arkadaş grupları içinde yer almasına olanak sağlar. Kağıtçıbaşı (2010), grupların bireyin psikolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılmasına yardım ettiğini, güven ihtiyacını karşıladığını, olumlu bir sosyal kimlik edinmeye imkan sağladığını belirtir. Bireyin etrafında kendisiyle benzer koşullarda olan ve sorunlarını şiddete başvurmadan çözen insanların varlığı, kişinin de bu şekilde davranmasına, öfkesini daha kontrollü ifade etmesine yardımcı olur.

## **Empatik Beceri, Sürekli Öfke Düzeyi, İçe Atılan Öfke, Dışa Vurulan Öfke, Öfke Kontrolü Değişkenleri Arasındaki İlişkiler**

Empatik beceri düzeyi ile öfke düzeyi arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu empatik beceri düzeyi arttıkça, öfke düzeyinin azaldığını göstermektedir. Bulgu Kılınç'ın (2016) empatik eğilimin artışıyla saldırganlık düzeyinin azaldığı ve Ceyhan'ın (1994) kendini öfkeli hissedenenlerin empatik eğilim düzeyinin düşük olduğu bulgularıyla tutarlıdır.

## **Gruplar Arası Karşılaştırmalar**

### **Sınıf Öğretmenleri İle Branş Öğretmenleri Temelinde Bağımlı Değişkenlere İlişkin Farklılıklar**

Empatik beceri düzeyine göre sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenleri arasında farklılık görülmüştür. Branş öğretmenlerinin empatik beceri puan ortalamasının, sınıf öğretmenlerinin puan ortalamasına göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre ilkokul ve ortaokullarda çalışan branş öğretmenlerinin, sınıf öğretmenlerine göre empati kurmakta daha başarılı olduklarını söylemek mümkündür. Araştırma kapsamında ele alınan sınıf öğretmenleri ile branş öğretmenlerinin yaş ortalamalarına bakıldığında, branş öğretmenlerinin yaş ortalamalarının, sınıf öğretmenlerinin yaş ortalamalarından daha düşük olduğunu görmekteyiz. Araştırmanın bağımsız değişkenleri ile bağımlı değişkenleri arasındaki korelasyon incelendiğinde, yaş değişkeni ile empatik beceri düzeyi arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 13). Bu bulgulara dayanarak branş öğretmenlerinin empatik beceri düzeyinin sınıf öğretmenlerinden yüksek olmasının sebebinin yaş ortalamasından kaynaklı olabileceği söylenebilir.

### **Cinsiyet Temelinde Bağımlı Değişkenlere İlişkin Farklılıklar**

Araştırmada elde edilen empatik beceri düzeyi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır bulgusunun birçok araştırma ile tutarlı olduğu görülmüştür (Öner, 2001; Alper, 2007; Alçay, 2009; Karaçoban, 2012; Köroğlu, 2012; Şen, 2016; Beyaz,

2016).

Empatik beceri dışında bu araştırmada ele alınmayan empatik eğilimi inceleyen araştırmalara bakıldığında ise kadınların empatik eğiliminin erkeklere göre daha fazla olduğunu ortaya koyan bir çok araştırma olduğu görölmektedir (Toussaint ve Webb, 2005; Aydın, 1996; Ünal, 1997; Barut, 2004; Akbulut ,2010; Çelik, 2008) Tüm bu bulgulardan yola çıkarak kadınların empatik eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ancak empati kurma becerisi bakımından kadınların ve erkeklerin benzer düzeyde oldukları söylenebilir.

Alanyazında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Kopper ve Epperson, 1991; Baygöl, 1997; Okman, 1999; Akmaz, 2009), kadın ve erkekler arasında öfke düzeyinin ve öfke ifade tarzlarının farklı olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Kısaç, 1997; Sala, 1997; Özkamalı, 2005; Türker, 2010; Kendirci, 2013; Ekinci, 2013; Eren, 2016).

### **Medeni Durum Temelinde Bağımlı Değişkenlere İlişkin Farklılıklar**

Araştırma bulgularına göre evli ve bekarlar arasında empatik beceri düzeyi bakımından anlamlı farklılaşma görölmemektedir. Bu bulgu alanyazındaki birçok araştırmanın bulgusuyla tutarlıdır. Alçay (2009), Özkurt (2013), Dev (2010), Alper (2007), Yavaş (2007) öğretmenlerin empatik becerilerini farklı değişkenlerle birlikte inceledikleri araştırmalarda medeni durum temelinde empatik beceriye göre farklılaşma olmadığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Araştırmada evli ve bekarlar arasında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Akmaz'ın (2009) çalışmasında medeni durum değişkeni ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı bulgusu bu araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.



## **Çalışma Şekli (Kadro-Ücretli) Temelinde Bağımlı Değişkenlere İlişkin Farklılıklar**

Araştırma bulgularında kadro-ücretli öğretmenlerin empatik beceri düzeyi ücretli öğretmenlerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Kadro-ücretli öğretmenlerin empatik becerilerini ücretli öğretmenlere göre daha iyi kullanabildikleri söylenebilir. Kadro-ücretli öğretmenler lisans eğitimleri süresince veya aldıkları formasyon eğitimlerinde eğitim psikolojisi, etkili iletişim, erken çocukluk eğitimi, sınıf yönetimi, rehberlik gibi dersler görmekte-dirler. Tüm bu eğitimlerin kadro-ücretli öğretmenlerin empatik becerilerini arttırdığı düşünülebilir.

## **Algılanan Kişilik Özelliği (Dışadönük-İçedönük) Temelinde Bağımlı Değişkenlere İlişkin Farklılıklar**

Kendini içedönük olarak tanımlayan öğretmenlerin içe atılan öfke ortalamalarının, kendini dışadönük olarak tanımlayan öğretmenlerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Hazar (2006), içedönük kişilerin kişiler arası iletişim yerine daha çok kendi kendine iletişimi tercih ettiklerini dile getirmektedir. Toplulukla ilişkilerini en aza indirmeye çalışan duygusal ve alingan uçarı- içedönük kişilerin bu davranışının sebebi başarısız olma korkusu, insanların kendileriyle ilgili görüşlerini aşırı ciddiye alma gibi faktörler olabilmektedir. Buradan yola çıkarak içe-dönük kişilerin eleştirilme, yargılanma gibi kendilerini olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınabilmek amacıyla sınırlı oldukları durumlarda öfke tepkilerini dışa vurarak ifade etmek yerine, içlerine yöneltmeyi tercih ettikleri düşünülebilir.

## **Regresyon Çözümlemesi Sonuçları**

Araştırma bulgularında yaş ve öfke düzeyi değişkenlerinin empatik beceri düzeyini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Yaş arttığında empatik beceri düzeyi azalmaktadır. Karaçoban'ın (2012) sınıf öğretmenlerinin empatik beceri düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere ve tercih edilen disiplin türlerine göre incelediği araştırmada da yaş değişkeninin empatik beceriyi yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu bu araştırmanın bulgusuyla tutarlıdır. Gelir durumu, kardeş sayısı, okuldaki görev süresi,

anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, iş doyumunu ve arkadaş sayısı empatik beceri düzeyini anlamlı olarak yordamamaktadır.

### **Uygulayıcılara Öneriler:**

1. Yaş ve meslekteki görev süresi arttığında empatik beceri azalmaktadır bulgusundan yola çıkarak, öğretmenlerin eğitim-öğretim yaşamlarında, öğrencilerle olan iletişimlerinde etkili olabilmeleri için empatik beceriyi de kapsayan sosyal beceri eğitimlerine hizmet içi eğitim kapsamında belirli zamanlarda ağırlık verilmesi faydalı olacaktır.
2. Araştırma sonucuna göre iş doyumunu arttığında öfke kontrolü de artmaktadır. Öğretmenlerin meslekte yaşadıkları çatışmaları en aza indirmek, öfkenin daha sağlıklı ifade edilmesini sağlamak için öğretmenlerin mesleğe yönelik sıkıntıları belirlenmeli, bu sıkıntıların giderilmesi ve öğretmenlerin yaptıkları işten memnuniyet düzeylerinin artırılması için tedbirler alınmalı, çalışma koşullarının iyileştirilmesi sağlanmalıdır.
3. Yakın arkadaş sayısı arttığında öfke kontrolü de artmaktadır bulgusu doğrultusunda, öğretmenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri ve öfkelerini daha etkili şekilde ifade edebilmeleri için arkadaşlık ilişkilerini sağlamlaştıran sosyal etkinliklere ağırlık vermeleri ve iletişim becerilerini arttıracak çalışmalarda bulunmaları faydalı olacaktır.
4. Araştırma sonucunda ücretli öğretmenlerin kadrolu öğretmenlere göre empatik beceri düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Bu farkın giderilmesi için ücretli öğretmenlerin tamamına eğitim psikolojisi, iletişim becerileri, sınıf yönetimi ve rehberliği içeren formasyon eğitimi verilmesi faydalı olacaktır.
5. Alanyazında öğretmenlerin empatik becerilerini, öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını birlikte inceleyen çalışmalara çok az rastlanmaktadır. Farklı sosyo-demografik değişkenler de eklenerek benzer çalışmalara ağırlık verilmesi,

öğretmenlerin farkındalık kazanması ve öğrenciler ile aralarındaki iletişimi güçlendirmelerinde yararlı olacaktır.

6. Bu araştırma İstanbul ilinde görev yapan 200 öğretmen ile sınırlı olup daha geniş bir örneklem ile diğer illerde ve meslek gruplarında da benzer çalışmalar yapılmalıdır.

### **Araştırmacılara öneriler**

1. İş doyumunun empatik beceriyi arttırdığı bulgusundan hareketle bu konu ayrıntılı olarak ele alınmalıdır.
2. Araştırmada ele alınan empati konusunun duygusal zeka ile olan ilişkisi göz önünde bulundurularak ayrıca incelenmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akbulut, E. (2010). Sınıf Öğretmenlerinin Empatik Eğilim Düzeyleri, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.*
- Akçalı, F.Ö. (1991). Kaygı Seviyesinin Empatik Beceriye Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul*
- Akmaz, N. (2009). Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Yeditepe Üniversitesi.*
- Alçay, U. (2009). Farklı okul türlerinde görev yapan yönetici ve öğretmenlerin empatik beceriler açısından karşılaştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.*
- Allan, S. Gilbert, P. (2002). Anger and Anger Expression İn Relation To Perceptions Of Social Rank, Entrapment and Depressive Symptoms, Personality and Individual Differences, 32,551-565.
- Alper, D. (2007), Psikolojik Danışmanlar ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması, *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.*
- Alver, B. (2003). Çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışanların empatik becerileri, karar stratejileri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. *Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.*
- Arman, E. (2009). İlköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, Atatürk Üniversitesi.*

- Aydın, A. (1996). Empatik Becerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir*
- Atamer, A., & Oral, G. (2004). Psikolojik Kuramlar ve Agresyon Üzerine Bir Derleme. *Adli Psikiyatri Dergisi*, 43-57. Balkaya, F., Şahin, N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), Ankara.
- Baltacı, H.Ğ., Demir, K., (2012), *Sınıf Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekâları ve Öfke İfade Tarzları*, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı:12-4S. 2413-2428.
- Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.
- Barut, Y. (2004), “Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Empatik Eğilim Düzeyleri ile Çatışma Eğilimi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 6-9 Temmuz, Malatya.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of Personality*, 55, 13-39.
- Baygöl, E. (1997). Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa*, 17-20.
- Beyaz, Ö. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının empatik eğilim ve empatik beceri düzeylerinin incelenmesi: Anadolu Üniversitesi örneği. *Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences and Control*. McGraw Hill Inc.

Beyazaslan, T. (2012). Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.*

Biaggio, M. K., Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger, *Psychological Reports*, 64, 1989, pp, 23-36.

Borke, H. 1971. Interpersonal perception of young children: Egocentrism or empathy? *Developmental Psychology*, 5 (2); 263-269.

Brems, C. (1988). Dimensionality of Empathy and its Correlates. *The Journal of Psychology*. 123(4).

Bridewell, B.W. And Change, E.C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: relations to anger-in, anger-out and anger control, *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.

Bryant, J. (Editor) (2003). *Communication and Emotion: Essays in Honor of Dolf Zillmann*. Manwah, NJ, USA: Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated. 107-126.

Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Collingwood, T.R. (1971). Retention and Retraining of Interpersonal Communication Skills. *Journal of Clinical Psychology*, 27.

Cook, W. W., Medley, D. M. (1954). Proposed hostility and pharisaic - virtue scales for the MMPI. *Journal of Applied Psychology*, 38:414-441.

Cuvillier, A. (2003). *Felsefe Yazarlarından Seçilmiş Metinler* (Çev: M. Mukadder Yakupoğlu). Ankara: Doruk Yayıncılık.

Çelik, E. (2008), Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Empatik Eğilimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelikten, M., & Can, N. (2003). Yönetici, öğretmen ve veli gözüyle ideal öğretmen. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 253-267.

Çiçek, A. (2006). Sağlık çalışanlarının empatik eğilim ve becerilerinin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.*

Danışık, N.D., (2005), *Ergenlerin Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davis, C. (1990). What is Empathy and Can Empathy Be Taught?. *Physical Therapy*. 70(11).707-712.

Davis, M. and Franzoi, S. 1991. Stability and change in adolescent self conciousness and empathy. *Journal of Research in Personality*, 25; 70-87.

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 Yönetimi ve Teftişi Programı Yüksek Lisans Tezi, 8-47.

- Dev, N. (2010). İlköğretim okullarında görevli yönetici ve öğretmenlerin empatik beceriler açısından karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.*
- Di Giuseppe R., Tafrate RC. (2006). Understanding Anger Disorders, Oxford University Press. <http://books.google.com.tr>
- Dilaver, H. (1996). Türkiye’de öğretmen istihdamının dünü, bugünü ve yarını. *Eğitimimize Bakışlar, İstanbul: Kültür Koleji Vakfı Yayınları, 1, 119.*
- Dilekmen, M. (1999). *Grupla psikolojik danışmanın öğretmen adaylarının demokratik tutum ve empatik becerileri düzeylerine etkisi.* Yayınlanmış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Donahue, M. C. 1997. Empathy: Putting yourself in another person’s shoes. *Current Health, 24 (3); 22-25.*
- Dökmen, Ü. (1987). Empati Kurma Becerisi ile Sosyometrik Statü Arasındaki ilişki. *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 1.2, 183-207.*
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni Bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 21(1), 155-190.
- Dökmen, Ü. (2004). Sanatta ve günlük yaşamda *iletişim çatışmaları ve empati.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Duru, E. (2002). Öğretmen Adaylarında Kişi-Durum Yaklaşımı Bağlamında Yardım Etme Davranışı Eğilimi, Empati ve Düşünme Stilleri İlişkisi ve Bu Değişkenlerin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



- Dwivedi, K., & A.Gupta. (2000). Keeping cool: anger management through group work. *Support for Learning* , 76-81.
- Ekinci, Ö. (2009), Öğretmen Adaylarının Empatik ve Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi, *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Ekinci, N. (2013). Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.*
- Eisenberg, N. and Strayer, J. 1990. Empathy and its development. Cambridge University Press, Cambridge.
- Ercoşkun, M. H. (2005). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin empatik becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Eren, N. (2016). Yetişkinlerin bağlanma stillerine göre bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları, kendilik algısı ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.*
- Ergül, H. F. (1995). Sağlık Meslek Lisesi Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri İle Empatik Eğilim Ve Empatik Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tez.* Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (1995). Çocuk ve ergen gelişimi. (Yaz. Haz. Bekir Onur). 2. Baskı, İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999). İnsan Olmak, 20. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Geçtan, E. (2002). *Psikanaliz ve sonrası.* Metis Yayınları.

- Goleman, D. (1995). Duygusal Zekâ: Neden IQdan daha önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları
- Goleman, D. (1998). Duygusal Zekâ, Varlık / Bilim Yayınları, İstanbul.
- Goulston, M., Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin* (Çevirenler: Betül Çelik, İlkın Özyayla). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gök, M. (2009). *Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gralinski, J. H., & Feshbach, N. D. (1993). The role of empathy in the cycle of interpersonal aggression: Children as victims and perpetrators. *Aggressive behavior*, 19(1), 41-42.
- Guzzetta, R. (1976). Acquisition and Transfer of Empathy by the Parents of early Adolescents Through Structed Learning Training. *Journal of Counseling Psychology*, 23.5, 449-453.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul*.
- Günaştı, M. (2016). Adliye personelinin empatik eğilimleri; Karaman örneği. *Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya*.
- Halıcıoğlu, İ.U. (2004). Annelerin empatik beceri düzeyi ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara*

Higgins, E (1981). Effects Of Human Relations Training On Education Students. DAI. Vol75. N.1.

Higginson, L.C. (1982). Empathy Training: A Corparation of an Experiential Method and a Microcounseling Method. *Dissertation Abstracts International*. 32.10, 4300-A.

Hoffman, M. L. (1987). The Contribution Of Empathy To Justice And Moral Judgement. In Eisenberg, N., Strayer, J. (Eds), Empathy And Its Development. New York: Cambridge University Press, 47- 80.

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.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi.

Kaner, S. (1991). Gerçeklik Terapisinin ve Psikodramanın Antisosyal Davranış Gösteren Gençlerin Benlik Algıları ve Empati Düzeylerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaçoban, F. (2012). Sınıf öğretmenlerinin empatik beceri düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere ve tercih edilen disiplin türlerine göre incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Kassem, C.L. (2002). Devoloping the Teaching Professional: What Teacher

Kendirci, A. (2013). Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

- Kılıç, S. (2005). İstanbul'daki Okul Öncesi Öğretmenlerinin Empatik Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kılınç, M. (2016). Sağlık çalışanlarının empatik eğilim düzeyinin saldırgan davranış düzeyleri ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya*.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kiraz, C. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik eğilimleri ile narsistik kişilik özellikleri. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul*.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 3 (12), 7-10.
- Köksal, Aysel (2000), "Müzik Eğitimi Alma, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Göre Ergenlerin Empatik Becerilerinin ve Uyum Düzeylerinin İncelenmesi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı:18, s.99-107.
- Koroğlu, M. (2012). Emniyet personelinin empatik becerileri, çatışma ve şiddete ilişkin farkındalıkları ile çatışma çözme stilleri. *Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya*.
- Körükçü, Ö.S. (2004). *Altı yaş grubundaki çocukların özsaygı düzeyleri ile anne empatik becerilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (2006), İlköğretimde Rehberlik, 6. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Lench, H. C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 512-531.
- Lerner, H. (1999). *Öfke Dansı*. (Çev.Sinem Gül). İstanbul: Varlık Yayınları
- Lovett, B.J ve Sheffield R.A. (2006). *Affecitve Empathy Deficits in Aggressive Children and Adolescents: A Critical Review*. *Clinical Psychology Review*, 1-13.
- Lulofs, R. S.& Chann, D. D. (2000). *Conflict From Theory To Action*, Aperson Education Company, USA.
- Madow, L. (1972). *Anger*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Morris, G. (2002). Psikolojiyi Anlamak. *Türk Psikologlar Derneği* , 23.
- Navaro, L. (2003). *Gerçekten Beni Duyuyor Musun?* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Ohbuchi, K., Ohno, T ve Mukai, H. (1992). Empathy and aggression: Effects of self disclosure and fearful appeal. *The Journal of Social Psychology*, 133(2), 243-253.
- Okman, S. (1999). Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.

- Okvuran, A. (1993). Yaratıcı Drama Eğitimine Katılmanın Empatik Beceri ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Olmuş, G. Ö. (2001). Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*, 12-17.
- Öner, N. (2001). Farklı cinsiyet rol yönelimli kız ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara*.
- Öz, F. (1998), “Son Sınıf Hemşirelik Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri, Empatik Becerileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki”, C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, cilt:2, sayı:2, s.32–38.
- Özbek, A. ve Leutz, G. (1987). Psikodrama: Grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim. Grup Psikoterapileri Derneği, Has-soy Matbaası, Ankara.
- Özdem, Ö.M. (2001). The Effect of Visual Perspective and Level of Information on Attribution, Empathy and Attitude Change. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, A. (1994). *Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma*, Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 12-25, Ankara.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke ( SL - Öfke ) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özkamalı, E. (2005). 20-30 Yaş Grubu Bireylerinin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Samsun*

- Özkurt, E. (2013). İlkokul sınıf öğretmenleri ve yöneticilerinin karar verme stratejileri ve empatik becerileri arasındaki ilişki (Kadıköy ilçesi örneği). *Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.*
- Özmen, A., (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, M.O. (2004). Ruh sağlığı ve Bozuklukları, 10. Baskı, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri
- Pala, A. (2008), “Öğretmen Adaylarının Empati Kurma Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, sayı:23, s. 13–23.
- Payne, P.A., S.D. Weiss VE R.A. Kapp. (1972). Didactic, Experiential and Modeling Factors in the Learning of Empathy. *Journal of Counseling Psychology, 19.5, 425-429*
- Pınar, G. (2004). Doğum salonunda çalışan ebe ve hemşirelerin empati beceri düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.*
- Pişkin, M. (1989). Empati, Kaygı ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki. *A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22.2, 775-784.*
- Rehber, E. (2007), *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerine göre çatışma çözme davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.

- Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Sargın, N. (1993). Rehber Öğretmenlerin Empati Düzeylerinin Geliştirilmesine ilişkin Bir Model Önerisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Schuerger, J. M. (1979). *Understanding and Controlling Anger, Helping Clients with Special Concerns*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Senemoğlu, N. (2010). Gelişim öğrenme ve öğretim [Development learning and teaching: From theory to practice]. *Ankara: Pegem Publishing*.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11 (2), 21-23.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., Worden, T. J., ... & Rosenman, R. H. (1985). Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology* (pp. 89-108). Springer, New York, NY.



Staub, E. 1990. Commentary on part 1 (Historical and Thoritical Perspectives) In: Empathy and its Development. Eisenberg N. and Strayer, J. (Eds.). Cambridge University Press, p. 103-115, Cambridge.

Strayer, J. ve Roberts, W. (2004). Empathy and observed anger and agression in five-yearolds. *Social Development*, 13, 1-13.

Şahin, M. (1997). *Üniversite sınıf atmosferinin algılanan empatik iletişim düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Şen, S.N. (2016). Okul öncesi eğitimi öğretmen adaylarının eleştirel düşünme eğilimleri, empati kurma becerileri ve mesleki kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale*.

Tanış, Z. (2014). Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul*.

Tanrıdağ, S.R. (1992). Ankara'daki Ruh Sağlığı Hizmetlerinde Çalışan Personelin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tdk, Türk Dil Kurumu Sözlüğü, 2017. <http://www.tdk.gov.tr>

Thomas, S. P. (1993). *Anger and Its Manifestations in Women*. New York: Springer Publishing. Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *The Journal of social psychology*, 145(6), 673-685.

- Tutuk A., AL.D ve Doğan S.(2002). Hemşirelik Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Empati Düzeylerinin İncelenmesi. C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, Sayı: 6 (2) s:36-42
- Türker, S. (2010). Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Uçak- Şimşek, E. (1995). *Öğretmen ve öğrencilerin empatik tepileri ile öğrencilerin kendilerine verilmesini istedikleri empatik tepilerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, C. (1972). İnsanları anlama kabiliyeti. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 3(5), 79.
- Ünal, G. (1997), "Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Eğitimi Alan Öğrencilerin Empatik Eğilimlerinde Gözlenen Değişmeler", *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Voltan-Acar, N. 1994. Terapötik iletişim kişilerarası ilişkiler. 2. Basım, H. Ü. Yayınları, Ertem Matb., s.14-15, Ankara.
- Vural, M. (2005). En son değişiklikleriyle ilköğretim okulu ders programları ve öğretim klavuzları: 1-5 sınıflar. Yakutiye yayıncılık.
- Weiner, D. 1985. Spontaneous, Causal Thinking. Psychological Bulletin, 97; 74-84.
- Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, brain, & culture*. John Wiley & Sons.

- Worthman, J. (1990). Empathy and Social Work: The Capacity of Students for Cognitive and Emotional Empathy as It relates to Field Instruction Evaluations Dissertation Abstracts International. 51(4).
- Yavaş, B. (2007). İlköğretim 5.sınıf öğretmenlerinin empati becerileri ile ilköğretim 5.sınıf öğrencilerinin akademik başarıları arasındaki ilişki. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*
- Yıldırım, İ. (1991). Rehber Öğretmenlerin Empatik Eğilim ve Empatik Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildirisi.*
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (1994), İlkokul müfettiş adaylarının empatik eğilim düzeylerine göre iş doyumları, 1. Eğitim Bilimleri Kongresi, 678-687, Adana.
- Yılmaz, A. (2003). Empati Eğitim Programının İlköğretim Öğrencilerinin Empatik Becerilerine Etkisi. *Yayınlanmamış Doktora Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yöndem, Z. VE Bıçak,B (2008), Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2 (5).

## EK-1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araç, ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin diğerleriyle ilişkilerindeki duygu, düşünce ve davranışlarını araştırmak amacıyla hazırlanan yüksek lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Araçta yer alan her bir maddeyi okuduktan sonra sizin için uygun olan seçeneği ilgili yerlere çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz. Vereceğiniz cevaplar sadece araştırma kapsamında bilimsel amaçlar için kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Verilerin çözümlenmesi toplu halde yapılacağı için ankette isim belirtmenize gerek yoktur. Lütfen boş bırakmayınız. Cevaplarınızı içtenlikle belirtmeniz araştırmanın amacına ulaşmasına katkıda bulunacaktır. Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Seçkin ÇALIŞKAN  
Nişantaşı Üniversitesi  
Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi  
[seckincaliskan89@hotmail.com](mailto:seckincaliskan89@hotmail.com)

### DEMOGRAFIK BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek
2. Yaşınız: \_\_\_\_\_
3. Aylık gelir düzeyiniz: \_\_\_\_\_
4. Medeni Durumunuz: ( ) Bekar ( ) Evli
5. Evli iseniz çocuk sayınız: \_\_\_\_\_
6. Kardeş sayınız (siz hariç) : \_\_\_\_\_
7. Meslekteki hizmet süreniz: \_\_\_\_\_
8. Görev yaptığınız okuldaki hizmet süreniz: \_\_\_\_\_
9. Annenizin eğitim düzeyi:

( ) Okuma-yazma bilmiyor	( ) İlkokul mezunu	( ) Lise mezunu
( ) Okuryazar	( ) Ortaokul mezunu	( ) Üniversite mezunu

10. Babanızın eğitim düzeyi:

( ) Okuma-yazma bilmiyor	( ) İlkokul mezunu	( ) Lise mezunu
( ) Okuryazar	( ) Ortaokul mezunu	( ) Üniversite mezunu

11. Çalışma şekliniz: ( ) Kadrolu ( ) Ücretli ( ) Sözleşmeli
12. Pedagojik formasyon aldınız mı? ( ) Evet ( ) Hayır
13. Hangi kademedeki görev yapıyorsunuz? ( ) İlkokul ( ) Ortaokul
14. Göreviniz: ( ) Sınıf Öğretmeni ( ) Branş Öğretmeni
15. Yaptığınız işten memnuniyet düzeyiniz :

Hiç memnun değilim	Az memnunum	Kararsızım	Memnunum	Çok memnunum

16. Kendinizi nasıl tanımlarsınız? ( ) Dışadönük ( ) İçedönük
17. Yakın arkadaş sayınız: \_\_\_\_\_

## EK II- EMPATİK BECERİ ÖLÇEĞİ B-FORMU

Aşağıda altı durum ve her duruma ilişkin on iki tepki verilmiştir. Bu durumları ve bunlara ait tepkilerin her birini okuduktan sonra, her durum için, verilen on iki tepkiden **sorun sahibine söylemeyi tercih edeceğiniz dört tepkiyi** seçiniz ve (X) koyarak işaretleyiniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

**I - Bir ev hanımı aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.**

*Yemek, çamaşır, temizlik, dikeş, alış-veriş, çocuklar... Bütün gün tek başıma koşturuyorum, yine de yetişemiyorum. Kendime ayıracak beş dakikam yok. Kendimi mutfakla banyo arasında hapsolmuş hissediyorum.*

- 1. Ev işlerine yardım edecek bir yardımcı kadın tutmayı hiç düşündün mü?
- 2. Bütün bu işler günde kaç saatini alıyor?
- 3. Eşin hiç yardım ediyor mu?
- 4. Anladığım kadarıyla ev işleri sana çok ağır geliyor.
- 5. Ev işlerini yapan, dünyada bir tek sen değilsin, bu durumu böyle mesele yapmak doğru değil.
- 6. Haklısın, bu kadar iş insanı gerçekten bunalır.
- 7. Bence senin problemin, işleri becerememen değil, işlerin çok olması.
- 8. Senin yerinde olsam, ben de bunalırdım.
- 9. Sanırım bunca iş karşısında kendini çaresiz ve yalnız hissediyorsun.
- 10. Sana katılıyorum, ev işleri gerçekten kolaydır.
- 11. Annem de (veya bir başka yakınınız), senin gibi sürekli ev işi yapmaktan bunalıyor.
- 12. Sanırım, bu kadar çok işi tek başına yapmak zorunda kalman seni öfkeliyor.

**II - Bir arkadaşınız aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.**

*Bir miras meselesi yüzünden babamla amcam kavga ettiler. Aslında ben ikisini de severim. Aralarını bulmaya çalıştım daha da kötü oldu. Babam dün "bir daha o adamla konuşmayacaksın" dedi. Gerçi, miras konusunda babam haklı gibi, ama amcamdan da vazgeçmem ki. Bunca yıl bize ikinci baba oldu. Üç kuruş için, bu çaktığımıza değer mi?*

- 1. Her ailede böyle problemler olabilir, kardeş kardeşin ne öldüğünü istemiş ne güldüğünü.
- 2. Bence üzülmen gereksiz, sonunda nasıl olsa barışırsınız.
- 3. Anladığım kadarıyla bu kavga seni çok üzmüş.
- 4. Senin yerinde olsaydım ben de çok üzülürdüm.
- 5. Kendini iki sevdiğin kişinin arasında kalmış hissediyorsun, bu da seni çaresizliğe itiyor.
- 6. İki kardeşin problemini anlaşılarak çözümlerine sevindim.
- 7. Bence güvenilir bir hukukçu bulup onun hakemliğine başvurmalısınız.
- 8. İki sevdiğin kişi arasında seçim yapmak zorunda kalman seni öfkeliyor.
- 9. Parayla mutluluk olmaz, dostluk her şeyden önemlidir.
- 10. Eğer babanın tarafını tutarsan amcana karşı haksızlık ettiğini düşüneceksin.
- 11. Baban "amcanla konuşma" sözünü geçici bir öfke anında söylemiş olabilir.
- 12. Bu kavganın sebebi, aslında para değil, babanla amcanın ailede üstünlük kurma istekleri olabilir.

**III - Bir dostunuz aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.**

*Son günlerde canım sıkılıyor, belli bir sebebi yok ama içimin daraldığını hissediyorum, canım hiçbir şey yapmak istemiyor, amaçsız dolanıyorum. Üstelik bu sıkıntıyı kimse ile paylaşamıyorum.*

- 1. Sıkıntının nedenini araştırdın mı?
- 2. Senin böyle sıkılıyor olmana üzüldüm.
- 3. Bence kendini meşgul edecek bir hobi bulmalısın.
- 4. İçinde tanımlayamadığın bir heyecan hissediyorsun ve kötü bir şeyler olacaktı gibi geliyor.
- 5. Bazen ben de senin gibi sıkıntı hissedirim.
- 6. Sanırım şu sıralarda kendini yalnız hissediyorsun.
- 7. Herhalde bilinçaltındaki bir takım duygular böyle hissetmene yol açıyordu.
- 8. Sebebinin bilmediğin yoğun bir sıkıntı içindesin.
- 9. Geceleri sıkıntılı rüyalar gördüğün de oluyor mu?
- 10. Kendini böylesine bırakman doğru değil.
- 11. Dünyada öyle büyük dertleri olan insanlar var ki, onlar senin bu sebepsiz sıkıntıyı dertten saymazlar.
- 12. Son günlerde istediğini elde etmen beni sevindirdi.

**IV - Bir genç aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.**

*Başımın yan tarafında bir tutam saç var, ne yapsam yatıramıyorum. İslatıyorum olmuyor, bağlıyorum olmuyor. Ne zaman aynaya baksam neşem kaçıyor.*

- 1. Bu önemli bir problem değil, kafanı takma.
- 2. Kafanın dışı değil, içi önemlidir; sen kişiliğini geliştirmeye çalış.
- 3. Saçının yatmaması seni üzüyor.
- 4. Saçının dökülmesi beni üzdü.
- 5. Berber halledemiyor mu?
- 6. Başkalarının yanında her zaman derli-toplu gözükme istiyorsun.
- 7. Her zaman kusursuz bir insan olmak istiyorsun.
- 8. Saçınla bu kadar uğraşmak zorunda kalman seni sinirlendiriyor.
- 9. Bence bu önemli bir sorun değil ama bu işin seni rahatsız etmesine üzüldüm.
- 10. Bunu sakın arkadaşlarına söyleme seninle dalga geçebilirler, sen de üzülürsün.
- 11. Küçük bir şey için bile olsa, başkaları tarafından eleştirilmek seni üzüyor.
- 12. Bence seni asıl kızdıran, saçının yatmaması değil, bu işe çok zaman harcıyorsun.



V - Bir genç kız aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.

*Annem geçen hafta doğum günümde, bana nefis bir atkı hediye etti. Verirken de "sana özel bir şey bulabilmek için şehrin altını üstüne getirdim" dedi. Dün ne öğrensem beğenirsin? Başka şehirde oturan bir ablam var. Annem, bana aldığı için ayısını üç ay önce ona da almış. Bunu öğrenince perişan oldum. Şu anda son derece kötü hissediyorum kendimi.*

- 1. Annene niçin böyle davrandığını sordun mu?
- 2. Annen, hem sana hem de ablana "özel" bir hediye alabilir, çünkü ikinizi de seviyordur. Bence olaya bu açıdan bakmalısın.
- 3. Bence bu konuda bencillik ediyorsun.
- 4. Bu olay seni üzmüş.
- 5. Bu olay karşısında, sanırım kendini aldatılmış hissetmişsin.
- 6. Galiba ablanı biraz kıskanıyorsun.
- 7. İki atkının tamamen benzer olduğundan emin misin?
- 8. Annenin sana, senin sandığın kadar değer verip vermediğini merak ediyorsun.
- 9. Senin yerimde olsaydım ben de üzülürdüm.
- 10. Annenin gözünde özel bir yerin olmasına sevinmişsin, şimdi bu sevincinin yerini üzüntü aldı.
- 11. Annen ablanı her zaman böyle eleştirir mi?
- 12. Annene oldukça öfkelisin.

VI - Bir öğrenci aşağıdaki düşüncelerini ifade ettiğinde ona söylemeyi tercih ettiğiniz DÖRT tepkiyi seçiniz.

*Son zamanlarda hiç ders çalışmıyorum. Sürekli kahvedeyim. Kağıt oynamak zevk veriyor ama kahveden çıkarken her seferinde derin bir pişmanlık duyuyorum, böyle giderse okulu bitiremeyeceğim. Bitiremezsem halim ne olur? Ne iş yaparım? Sonra anama-babama, konuya-komşuya ne derim?*

- 1. Bu durumu ailen öğrenirse, her halde çok üzülürler.
- 2. Sınıfınızda senin durumunda olan başka arkadaşların da var mı?
- 3. Hayatta başarılı olmanın tek yolu okul bitirmek değildir. Okul bitirmemiş nice başarılı insan var.
- 4. İçinde bulunduğun durum seni çok sıkıyor, kaygılanmana yol açıyor.
- 5. Çalışmak istediğin halde çalışmıyorsun, kendi kendine söz geçiremiyor olman seni huzursuz ediyor.
- 6. Bence rahatlamak için bir psikoloğa başvurmalısın.
- 7. Konu komşunun ne düşüneceklerini kafana takma, kendini derslere ver.
- 8. Bu problemin beni üzdü.
- 9. Hem gelecekte iyi bir yaşantı elde edememekten hem de ana babanı incitmekten korkuyorsun.
- 10. Hiçbir derse mi çalışmıyorsun yoksa bazı derslere mi?
- 11. Bence kendine fazla yükleniyorsun, telaşın ve sıkıntın bu yüzden.
- 12. Çok çalıştığın halde dersleri başaramaman üzücü.

### EK III- SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

#### I. KİŞİM

Aşağıda kişilerin günlük yaşantılarında kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuduktan sonra ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu, ifadelerin sağ tarafındaki seçenekler arasında sizi en iyi tanımlayan üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen boş bırakmayınız.

	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelenişimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				

#### II. KISIM:

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyunuz ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan seçeneğin üzerine (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur. Lütfen boş bırakmayınız.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				



ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
26. Gizliiden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Oldukça Uygun	Tümüyle uygun
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sinirlerime hakim olamam.				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

## ÖZGEÇMİŞ

Seçkin ÇALIŞKAN 1989 yılında İzmit'te doğdu. İlköğretim ve ortaöğretimini Yalova'da tamamladıktan sonra 2008 yılında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda lisans eğitimine başladı. 2013 yılında lisans eğitimini tamamladı ve aynı yıl Milli Eğitim Bakanlığı'na rehber öğretmen olarak atandı. Halen İstanbul'da Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir okulda rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır. 2016 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır.

