

## MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİ İLE ÖFKE DÜZEYLERİ VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

Yrd.Doç.Dr. Semra TETİK<sup>1</sup>, Prof.Dr. Mustafa ÖKMEN<sup>2</sup>, Yrd.Doç.Dr. Vedat BAL<sup>3</sup>

### Özet

Son yıllarda “bilişsel zekânın” (IQ=Intelligence Quotient) tek başına insan zekâ düzeyini yansıtmadığı ileri sürülmüş, başkalarını anlayabilme ve insan ilişkilerinde akılcı davranmayı kapsayan “duygusal zekâ” (EQ) kavramı ortaya atılmıştır. Duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını bilmesi, anlaması, yönetebilmesi ve diğerlerinin de duygularını anlayabilmesi ve onlarla etkili ilişkiler kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır.

Öfke, bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşısındakini uarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşam olarak tanımlanabilir. Öfke incindiğimiz, haklarımızın çiğnendiği, istek ve gereksinimlerimizin engellendiği ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen mesajdır.

Tüm duygularda olduğu gibi öfke ve öfke kontrolü de duygusal zekâ ile bağlantılıdır. Bu noktadan hareketle çalışmanın amacı, meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zekâ, Öfke Düzeyi, Öfke İfade Tarzı

## ANALYSIS OF EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER LEVELS AND ANGER EXPRESSION WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE LEVELS OF VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

### Abstract

In recent years, "cognitive intelligence" (IQ = Intelligence Quotient) have been proposed alone does not reflect the level of human intelligence and "emotional intelligence" (EQ) concept including others to understand and rationally to act in human relations has been developed. Emotional intelligence is defined as one's own feelings to know, understand, and manage the emotions of others understand and establish effective relationships with them.

Anger can be defined as effective life emerging from result of warn on its opposite due to a danger to himself of the individual. Anger is a message that was given to us in we hurt, our rights has been violated, desire and our requirements has been blocked and something that is not right.

As with all emotions, anger and anger control is also associated with emotional intelligence. The purpose of the study, from this point of, is to examine the relationship between levels of trait anger and anger expression with emotional intelligence levels of vocational school students.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Anger Level, Anger Expression

\* Bu makale 3. Uluslararası Meslek Yüksekokulları Sempozyumunda özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

<sup>1</sup> Celal Bayar Üniversitesi Salihli MYO Salihli/Manisa semratetik@hotmail.com

<sup>2</sup> Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Manisa okmenm@hotmail.com

<sup>3</sup> Celal Bayar Üniversitesi İşletme Fakültesi Manisa vedatbal@hotmail.com

## **Giriş**

Goleman, duygusal zekâyı “kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenlemesi” şeklinde tanımlamıştır. Günümüzde bireylerin hem okul, hem iş, hem özel hayatlarında çevrelerindeki kişiler ile kurdukları ilişkilerde, duygusal zekâyı sahip olmalarının ve bunu etkili bir şekilde kullanabilmelerinin önemi daha çok vurgulanmaktadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile ilgili yeterliliklere sahip olmaları gerekmektedir.

Özellikle son 20 yıldır, çevremizde ve toplum hayatımızda duygularla baş edememenin, umutsuzluğun ve tahammülsüzlüğün arttığını gösteren sayısız saptamalar mevcuttur. İçinde bulunduğumuz yıllarda gittikçe yayılan duygusal rahatsızlıklar; öfke ve umutsuzluk artışını belgelemektedir.

Öfke, günlük yaşamda bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde karşılaşılabileceği en önemli sorunlardan birisidir. Hem ilişkileri zorlaştırması hem de zarar verme potansiyeli nedeniyle baş edilmesi gereken önemli bir duygu durumudur (Soyaldın, 2007)

Öfkenin ifade edilme şekli ve kontrolü kültürel özelliklere, bireyin beklentilerine, öğrenilmiş davranışlara, ailenin davranış şekillerine, eğitim durumuna, yaşa, cinsiyete ve duygusal zekâ düzeyine göre değişmektedir (Freidman, 1993; Soyaldın, 2007).

### **Duygusal Zekâ Kavramı**

Duygusal zekâ kavramı, ilk defa 1990 yılında Salovey ve Mayer tarafından başkalarının duyguları ve hislerini anlama becerisi olarak tanımlanmıştır. Bu yazarlara göre, duygusal zekâ sadece tek bir yetenek ya da doğal bir özellik değil; fakat onun yerine duygusal muhakeme yeteneklerinin, duyguları anlama ve kontrol etme özelliklerinin, düzenlenmiş bir şeklidir (Cumming, 2005; Gürbüz ve Yüksel, 2008).

Goleman (1995) duygusal zekâyı; “bireyin kendisini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, empati kurma, umut etme, sorunların düşünmeyi engellenmesine izin vermeme” olarak tanımlamıştır (Çetinkaya ve Alparslan, 2011). M.Cornell’e (2003) göre ise; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularının farkına varma ve sosyal ilişkilerde duygularını kullanabilme kapasitesi olup, duygu (emotion) ve biliş (cognition) arasındaki etkileşimle ortaya çıkan bir durumdur (Schutte ve diğerleri, 2006:1; Aslan ve Özata, 2008).

Cooper ve Sawarf duygusal zekâyı ;”duyguların gücü ve kavrayışını insan enerjisi, bilgi ve etki kaynağı olarak sezme, anlama ve etkili olarak uygulama yeteneği” olarak tanımlamakta ve insani duygular çekirdek duyguların, içgüdüsel dürtülerin ve duygusal tercihlerin ortak paydası olduğunu belirtmektedir (Özgen, 2006). Duygusal zekâ, kişinin görünen bütün davranışlarını yönlendiren ihtiyaç, dürtü ve gerçek değerlerini temsil etmekte ve insanlarla olan ilişkilerin ve iş yaşamındaki başarının belirleyicisi olmaktadır (Güllüce ve İşcan, 2010).

Genel olarak duygusal zekâ kavramını şöyle tanımlayabiliriz; Duygusal zekâ (EQ): Hem kişisel ilişkilerde hem de iş ilişkilerinde, kişinin kendi duygularını ve diğer insanların hissettiklerini algılayabilme, tanımlayabilme, duygularını kullanarak kendini motive edebilme

ve yönlendirebilme kapasitesine sahip olmasıdır (Akkoç, 2007). Duygusal zekâ; “bireyin duygularını fark edip tanınması, kontrol etmesi, hedefleri gerçekleştirmek amacıyla öz motivasyonunu sağlaması ve karşı tarafın duygularını anlayarak iyi ilişkiler geliştirmesiyle ilişkili, sosyal yetenek ve becerilerin bir bileşkesi” olarak tanımlanabilir (Acar, 2002). Golemana’a göre ‘duygusal zekâ’ beş yetkinlikten meydana gelir. Bunlar; duyguların farkında olma, duygularını kontrol etme, kendini motive etme, empati ve sosyal becerilerdir.

### **Duygusal Zekânın Boyutları**

Goleman çalışmalarında duygusal zekâ göstergeleri olarak tanımladığı duygusal zekânın beş unsurundan söz etmektedir. Bunlar: duygusal farkındalık, kendi duygularını yönetme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler olarak sıralanabilir (Goleman, 2000). Bu beş alan kendi içinde gruplara ayrılmakta ve her bir alan kariyer yaşamında başarı sağlamada ve etkili ilişkiler kurmada gerekli olan yetkinlikleri içermektedir.

**Duygusal Farkındalık:** Duygusal zekâyla ilgili diğer bütün yetilerin, üzerine inşa edildiği temel yeterliliklerdir. Bu nedenle kişinin içgörü sahibi olması, duygusal zekâsını geliştirmesi konusunda atması gereken ilk ve en önemli adımdır (Baltaş, 2006). Duygularının farkına varamayan ve anlamlarını doğru olarak yorumlayamayan insanlar, duygusal yaşamlarını denetleyemezler ve kontrolden çıkan duygularının baskısını hissederler. Duygusal yaşamı bozulan kişiler de yoğun stres altındadırlar. Dikkatlerini toplamakta güçlük çekerler ve doğru karar veremezler. Herhangi bir konuyu öğrenmekte ya da geçmişte yaşadıkları önemli olan olayları bile hatırlamakta zorlanırlar. Duygusal farkındalık, duygularımızı tanımamızı sağlar ve kontrol etmemize yardımcı olur. Hissettiğimiz bir çok duygumuz vardır. Ancak bunları daha kolay anlamak ve ifade edebilmek için bazı gruplandırmalar yapılmaktadır. Yaygın olarak kabul edilen bir görüşe göre dört temel duygu bulunmaktadır. Bunlar; öfke, üzüntü, korku ve sevinçtir.

**Kendi Duygularını Yönetme:** Kişinin kendi duygularını ve tepkilerini kontrol altında tutabilme, olası kötü durumlar karşısında sakin kalabilme ve başkalarının duygularından etkilenmeme becerisini ifade etmektedir (Özen,2013). Kişinin öfkeden aşırı sevince kadar her türlü duygusunu yönetmesidir. Burada yönetmekten kasıt bastırmak değildir. Duyguları bastırmak yalnızca onların daha güçlü bir şekilde tekrar ortaya çıkmasına yol açar. Yapılması gereken duyguları kabullenip onların bizi ittiği anlık tepkilerden uzaklaşmaya çalışmaktır (Çakar ve Arbak, 2003)

**Empati:** Bireyin kendisini karşısındakinin yerine koyması, olayları başkalarının bakış açısından görebilmesi, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmesidir. Bireyler yaşamları boyunca iletişim kurarken öncelikle karşısındaki bireylerin kendilerini anlamalarını isterler. Empati, önce karşısındakinin anlamak sonra anlaşılmaya çalışmaya dayanan bir anlayışı gerektirir (Mısırlı, 2004). Bir insan karşısındakine akıl vermeden onun aklından ve kalbinden geçenleri anlamaya çalışırsa, empati kurabilir ve böylece insanlar arasında birbirlerini anlayan ve birbirlerine hükmetmeyen bir iletişim, empati sayesinde var olabilir (Dökmen, 2001).

**Motivasyon:** Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile davranışları sürecidir (Aşan, 2001). Motivasyon, bireyin amaca ulaşma isteğine sahip olması kadar, bu isteğini sürdürebilmedir de aynı zamanda. Kişilerin yaptıkları işe ne derece hevesle sarıldıkları, bu isteklerinin sürekliliği, yeni yöntemler geliştirme eğilimleri, motive olma

dereceleriyle yakından ilgilidir (Barlı, 2008). İç motivasyona sahip olma, diğer açıdan başarıma ihtimaliyle de ilgilidir. Nitekim bir kişinin bir işi başarıma şansı, onu başarabileceğine olan inancı kadardır. Bu inanç ise duygularından etkilenmektedir. Zira duygu, güçlendirilmiş bir düşüncedir ve insanın yüksek performans sergilemesini sağlamaktadır (Bozdağ, 2005).

**Sosyal Beceriler:** Kişinin başkalarının desteğine ihtiyaç duymadan kendi problemleriyle baş edebilme, kendi duygularının işbirliği kurmasına engel olmasını engelleyebilme ve gerekli davranışlarla çatışmayı yönetebilme becerisine sahip olmasını ifade etmektedir (Doğan ve Demiral, 2007; Özen,2013). İnsanların başkalarıyla ilişki kurabilmesi ve bu ilişkilerin uzun süre geçerliliğini koruyabilmesi becerilerini kapsar. İnsanlar arası iyi ilişkilerin yanı sıra bir takım oluşturabilme, takım ruhunu sağlayabilme ve bu takımı yönetme becerisini gösterme de bu yetkinlik ile olur (Goleman, 1996).

### **Öfke Kavramı**

Öfke çok yönlü bir kavram olduğu için farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Öfkeyle ilgili bazı tanımlar aşağıdaki gibidir:

Öfke, bireyin herhangi bir engellenme, incinme, adaletsizlik ya da gözdağı karşısında yaşanan duygudur (Kayaoğlu, 2013). Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Lerner (1998)'a göre öfke, hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimlerini ya da isteklerini uygun biçimde karşılanmadığında, işleri yolunda gitmediğinde ve yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda bireyin yaşadığı duygudur. Öfke bu haliyle güçlü bir duygu ve önemli bir işarettir (Soyaldın, 2007).

Öfke; sosyal yaşamda incinme, kötü muamele görme ve haksızlığa uğrama gibi dış olaylardan ve bireyin iç dünyasında yaşadığı çelişki ve çatışmalardan kaynaklanan, hoş olmayan ve rahatsızlık veren, belli bir sıklığı, yoğunluğu, süresi, ifade ediliş tarzı ve tolerans eşiği olan bir duygu durumudur (Schiraldi ve Kerr,2002; Özkamalı ve Buğa, 2010).

En basit şekilde öfke “gerçek ya da hayali bir yanlışlığa bağlı olarak gelişen çok yüksek bir memnuniyetsizlik hissi” şeklinde tanımlanmaktadır (Modiand Thingujam, 2007; Doğan vd., 2010). Genel olarak ise öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri olarak tanımlanabilir (Soyaldın, 2007).

Öfke sınırlarımızı bildirmemizi ve haklarımızı korumamızı sağlar. Eğer öfke haklı bir nedene; bir adaletsizliğe, bireyin özgürlüğüne müdahale edilmesine veya herhangi bir şekilde engellenmesine dayanıyorsa ve de uygun bir şekilde ifade edildiyse olumludur. Aksi takdirde öfkeden kaynaklanan kontrolsüz davranışlar olumsuz sonuçlara neden olur.

## Öfke İfade Tarzı

Öfkenin ortaya konulması, yani ifade edilişiyle ilgili Spielberger ve diğerleri (1991), öfkeyi ifade etme biçimlerini içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü olarak üç ayrı boyutta ele almıştır. İçselleştirilmiş öfke, öfkeli duyguları ve düşünceleri bastırma eğilimini göstermektedir. Buna karşılık, dışsallaştırılmış öfke ise çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkenin dışavurumu eğilimini göstermektedir. Son olarak, öfke kontrolü, öfkenin olumsuz bir şekilde ifade edilmesini veya hissedilmesini engelleme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Diril, 2011). Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir.

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrolüdür (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen 2006; Lerner 2007; Özer 1997; Starner ve Peters 2004; Sung, Puskar ve Sereika 2006; Tambağ ve Öz 2005; Albayrak ve Kutlu, 2009).

**Öfke İçe:** Kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır (Certel ve Bahadır, 2012). Öfke içe vurumu, öfkeli duyguları ve düşünceleri bastırma eğilimini göstermektedir (Spielberger vd., 1991).

**Öfke Dışa:** Oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsuz bir tepkidir (Certel ve Bahadır, 2012). Öfke dışa vurumu, çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkenin dışavurumu eğilimini göstermektedir (Spielberger vd., 1991).

**Öfke Kontrolü:** Kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters 2004; Albayrak ve Kutlu, 2009). Diğer bir ifadeyle öfke kontrolü, öfkenin olumsuz bir şekilde ifade edilmesini veya hissedilmesini engelleme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir. Öfkenin kontrolü, sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edilmesi, bireyin kendine ve diğerlerine saygılı bir şekilde davranması anlamına gelir.

Öfke kontrol altına alınabildiği sürece olumlu işlemlere sahiptir. Bunlar; öfke enerji verir, süregelen uyarıcılığını azaltarak acıyı engeller, diğer insanlara karşı olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır, kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur, saldırganlık için içten ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yolunda güdüler ve güçlendirir, stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayrıştırır (Navaco, 1975; Soyaldın, 2007).

Yapılan bu çalışmanın da temel amacı olan duygusal zekânın öfke düzeyi ve öfke ifade tarzına olan etkisi bağlamında ifade etmek gerekirse; duygusal zekâ, bireyin öfke kontrolünde etkinlik sağlamasında duygulardan bir rehber olarak yararlanma yeteneğidir. Duygusal zekâ düzeyleri yüksek bireylerin öfke kontrolü konusunda başarılı oldukları söylenebilir.

## Yöntem

Bu çalışmada mevcut durumun olduğu gibi ortaya konması amaçlanmıştır. Bu nedenle betimsel nitelikli tarama modeli araştırmanın yöntemi olarak benimsenmiştir. Betimsel araştırmalar ilgilenilen durumu tanımlamaktadır, tarama modelinde de var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesi amacı vardır (Karasar, 2008).

### ***Araştırmanın Amacı***

Araştırma meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, tanımlayıcı niteliktedir. Amaç doğrultusunda araştırmanın temel sorusu ve hipotezi şu şekilde belirlenmiştir: Duygusal zekâ ve alt boyutları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasında bir ilişki var mı?

H1: Duygusal zekâ ve alt boyutları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

### ***Evren ve Örneklem***

Araştırmanın evrenini Celal Bayar Üniversitesi Salihli Meslek Yüksekokulu 2012-2013 Öğretim Yılı Bahar Döneminde öğrenim gören 2600 öğrenci, örneklemi ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 149 öğrenci oluşturmaktadır.

### ***Veri Toplama Aracı***

Araştırmada survey yöntemi kullanılmıştır. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. İkinci bölümde Goleman (1998)'in duygusal zekâ modeline dayanarak Hall (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ergin (2000) tarafından yapılan “Duygusal Zekâ Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçeğin özgün hali, duygusal farkındalık, kendi duygularını yönetme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler olmak üzere beş alt boyuttan ve toplam 35 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek dörtlü likert tipindedir ve (1) hiçbir zaman, (2) bazen, (3) sıklıkla, (4) her zaman şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's alfa güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği duygusal zekânın yüksek olduğunu gösterir. Ölçekte 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 23, 29 numaralı maddeler olumsuz ifadeler oldukları için ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 35-140 arasında değişir. Boyutlar kapsamında ise, motivasyon 9-36, duygusal farkındalık 6-24, sosyal beceriler 8-32, duyguların yönetimi 8-32 ve empatik duyarlılık 4-16 arasında bir puan elde edilmektedir. Sorulara verilen cevaplar 4'lü likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa sayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

Üçüncü bölümde Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Spielberger ve arkadaşlarının (1991) geliştirdiği “ Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ” kullanılmıştır. 34 maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini ölçerken, diğer 24 madde ise bireylerin öfke tarzlarını (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları) belirlemektedir. Sürekli Öfke Alt Ölçeği'nden alınabilecek puanlar 10 ile 40 puan arasında değişmektedir. Öfke Dışa, Öfke İçte ve Öfke Kontrol Alt Ölçeklerinde ise 8'er madde bulunmakta ve 8-32 arasında bir puan elde edilmektedir. Sürekli Öfke; Öfke İçte, Öfke Dışa ölçeklerinden alınan puanların düşük olması olumlu nitelik kazanırken, Öfkenin Kontrolünde puanların yüksek oluşu olumlu nitelik arz etmektedir. Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan bulunmamaktadır. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke-içte ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin bastırılmış olduğunu; öfke-dışa ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve öfke-kontrol ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Sorulara

verilen cevaplar 4'lü likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Cronbach alfa sayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

## Bulgular

### *Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %43.6' bayan, %56.4'ü ise erkektir. %71.1'i 18-20 yaş aralığındadır. %36.2'i sözel, %32.2'si eşit ağırlık, %22.1'i sınavsız geçişle ve %9.4'ü sayısal puanla okula girmiştir. %82.2'si programı isteyerek seçmiştir.%55'i 1.sınıf, %45'i 2. sınıf öğrencisidir. %60.4'ünün 4 ve daha fazla sayıda, %17.4'ünün 3, %15.4'ünün ise 2 yakın arkadaşı vardır. %72.5'inin annesi ve %63.1'inin babası ilköğretim mezunu iken %18.1'inin annesi ve %29.5'inin babası lise mezunudur. Kişilik özellikleri açısından bakıldığında öğrencilerin %49'u konuşkan girişken, %38.9'u sessiz-sakin, %8.9'u duygusal-alıngan ve %3.4'ü içe dönük özelliğe sahiptir. Öğrencilerin %94'ü yaşamı seviyor. %58.4'ü I. Örgün Eğitim, %41.6'sı da II. Örgün Eğitim öğrencisidir. %75.3'ü sosyal, %24.7'si ise teknik program öğrencisidir.

Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Değişkenler	Seçenekler	f	%	Değişkenler	Seçenekler	f	%
Cinsiyet	Bayan	65	43,6	Babanızın eğitim durumu	Okur-yazar değil	-	-
	Erkek	84	56,4		İlköğretim	94	63,1
Yaş	18'den küçük	2	1,3		Lise	44	29,5
	18-20	106	71,1		Yüksekokul	3	2,0
	21-23	39	26,2		Üniversite	8	5,4
	24-26	-	-	Kişilik özellikleriniz	Konuşkan-Girişken	73	49,0
	26'dan büyük	2	1,3		Sessiz-Sakin	58	38,9
Okula Giriş Puan Türü	Sözel	54	36,2		Duygusal-Alıngan	13	8,7
	Sayısal	14	9,4		İçe Dönük	5	3,4
	Eşit Ağırlık	48	32,2	Yaşamı seviyor musunuz?	Evet	140	94,0
	Sınavsız Geçiş	33	22,1		Hayır	9	6,0
Programı isteyerek mi seçtiniz?	Evet	123	82,6	Programınız	Pazarlama	30	20,1
	Hayır	26	17,4		Yerel Yönetimler	40	26,8
Sınıfınız	1. Sınıf	82	55,0		Dış Ticaret	26	17,4
	2. Sınıf	67	45,0		Tekstil	3	2,0
Kaç yakın arkadaşınız var?	1	10	6,7		Bilgisayar	17	11,4
	2	23	15,4		Deri Konfeksiyon	3	2,0
	3	26	17,4		Çocuk Gelişimi	12	8,1
	4 ve üzeri	90	60,4		Moda Tasarım	8	5,4
Annenizin eğitim durumu	Okur-yazar değil	10	6,7		Güvenlik	5	3,4
	İlköğretim	108	72,5		Emlak Yönetimi	5	3,4
	Lise	27	18,1	Eğitim Türü	I. Örgün Eğitim	87	58,4
	Yüksekokul	-	-		II. Örgün Eğitim	62	41,6
	Üniversite	4	2,7				

### ***Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâ Boyutlarına İlişkin Bulgular***

Tablo 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin duygusal zekânın motivasyon boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=26,97$ ; duygusal farkındalık boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=18,49$ ; sosyal beceriler boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=25,19$ ; duyguların yönetimi boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=18,52$ ; empati boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=13,40$  ve duygusal zekâ puan ortalamaları  $x=102,56$ ’dır. Öğrencilerin duygusal zekâ ve duygusal zekâya ait boyutlarında oldukça yeterli oldukları söylenebilir.

Tablo 2. Duygusal Zekâ Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistik Analizi

	N	Min.	Max.	Ortalama	Std. Sapma
Motivasyon	149	15	35	26,97	3,751
Duygusal Farkındalık	149	8	24	18,49	2,683
Sosyal Beceriler	149	14	32	25,19	3,340
Duyguların Yönetimi	149	9	26	18,52	3,178
Empati	149	5	16	13,40	2,165
Duygusal Zekâ Toplam	149	67	121	102,56	9,435

### ***Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzına İlişkin Bulgular***

Tablo 3. Öfke Düzeyi ve Boyutlarının Tanımlayıcı İstatistik Analizi

	N	Minimum	Maximu m	Ortalama	Std. Sapma
Sürekli Öfke Düzeyi	149	12	40	21,99	6,073
Öfke İçte	149	8	27	15,77	3,973
Öfke Dışa	149	8	31	16,07	4,312
Öfke Kontrolü	149	10	32	21,91	4,585

Tablo 3’de görüldüğü gibi öğrencilerin sürekli öfke düzeyinden aldıkları puan ortalamaları  $x=21,99$ ’dur. Bu sonuca göre öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin orta düzeyde olduğu söylenebilir. Psikolojik, davranışsal ve fiziksel sağlık açısından olumlu bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Sürekli öfke düzeyi yüksek bireyler sosyal yaşamlarında daha fazla hayal kırıklığı, kızgınlık duygusu ve tehdit algısı yaşamaktadırlar. Bu da kişilerarası ilişkileri bozabilmekte, insan ilişkilerinde ortaya çıkan sorunların çözümünü güçleştirmekte, saldırgan tepkilere yol açmakta ve stresi artırarak psikolojik ve fiziksel sağlığı tehdit edebilmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde ortaya çıkan sonuç öğrenciler açısından olumludur.

Öfke içte alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=15,77$ , öfke dışa alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=16,07$ ’dir. Buna göre öğrencilerin öfke içte ve öfke dışa alt boyutları kapsamında düşük ortalamaya sahip olduğu söylenebilir. Bu sonuç öğrencilerin psikolojik sağlığı ve sosyal uyumu açısından olumlu olarak değerlendirilebilir.



Öfke kontrolü alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları  $x=21.91$  olarak bulunmuştur. Bu sonuca göre öğrenciler öfke kontrolü alt boyutunda yüksek ortalamaya sahiptirler. Bireysel mutluluk, psikolojik sağlık ve sosyal uyum açısından bakıldığında; öfkeyi kontrol etme becerisinin bireylerin sahip olmaları gereken önemli becerilerden biri olduğu söylenebilir (Özkamalı ve Buğa, 2010).

### ***Duygusal Zekâ ve Alt Boyutları İle Öfke ve Öfke Tarzı Arasındaki Korelasyon Katsayıları***

Tablo 4’de yer alan sonuçlar incelendiğinde toplam duygusal zekâ ve boyutları ile (motivasyon, duygusal farkındalık, sosyal beceriler, duyguların yönetimi ve empati) öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışı boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülürken, duygusal zekâ ve boyutları ile öfke kontrolü arasında ise pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir.

Tablo 4. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayısı ve P Değeri

<b>BOYUTLLAR</b>		<b>Öfke Düzeyi</b>	<b>Öfke İçte</b>	<b>Öfke Dışa</b>	<b>Öfke Kontrolü</b>
Motivasyon	KKS	-,164(*)	-,174(*)	-,113	,196(*)
	P-Değeri	,045	,034	,168	,016
	N	149	149	149	149
Duygusal Farkındalık	KKS	-,094	-,150	-,094	,188(*)
	P-Değeri	,257	,068	,253	,022
	N	149	149	149	149
Sosyal Beceriler	KKS	,031	-,152	-,031	,219(**)
	P-Değeri	,707	,064	,707	,007
	N	149	149	149	149
Duyguların Yönetimi	KKS	-,327(**)	-,164(*)	-,300(**)	,124
	P-Değeri	,000	,045	,000	,133
	N	149	149	149	149
Empati	KKS	-,123	-,107	-,163(*)	,161
	P-Değeri	,136	,193	,047	,050
	N	149	149	149	149
Duygusal Zekâ Toplam	KKS	-,219(**)	-,246(**)	-,221(**)	,288(**)
	P-Değeri	,007	,003	,007	,000
	N	149	149	149	149

$p < 0.05$  düzeyinde anlamlıdır. KKS: Korelasyon Katsayısı N: Anket Sayısı

Tablo 4’deki sonuçlar ayrıntılı değerlendirildiğinde, motivasyon boyutu ile öfke düzeyi, öfke içte boyutları arasında negatif yönlü, motivasyon boyutu ile öfke kontrolü boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) ise pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, motivasyon boyutu ile öfke dışı boyutu arasında ( $p > 0.05$  olduğundan) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Duygusal farkındalık boyutu ile öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışı boyutları arasında ( $p > 0.05$  olduğundan) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, duygusal farkındalık boyutu ile öfke kontrolü boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) orta düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre duygusal farkındalık düzeyi arttıkça öfke kontrolü düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Sosyal beceriler boyutu ile öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışı boyutları arasında ( $p > 0.05$  olduğundan) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, sosyal beceriler

boyutu ile öfke kontrolü boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) orta düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre bireyin sosyal becerileri geliştikçe öfke kontrolü düzeyinin arttığı söylenebilir.

Empati boyutu ile öfke düzeyi, öfke içte ve öfke kontrolü boyutu arasında ( $p > 0.05$  olduğundan) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, empati boyutu ile öfke dışa boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Toplam duygusal zekâ ile öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışa boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) orta düzeyde negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, toplam duygusal zekâ ile öfke kontrolü boyutu arasında ( $p < 0.05$  olduğundan) orta düzeyde pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre duygusal zekâ düzeyi arttıkça öğrencilerin sürekli öfke düzeyi, öfke içte vurumu ve öfke dışa vurumu azalmakta, öfke kontrolü ise artmaktadır. Bu da öğrencilerin mutluluğu, psikolojik sağlığı ve sosyal uyumu açısından olumlu bir sonuçtur.

### **Sonuç ve Öneriler**

Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâları ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin test edilmeye çalışıldığı bu çalışmada; duygusal zekânın alt boyutları ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasında korelasyon analizi sonuçlarına göre negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu çıkmıştır.

Tablo 4’de de görüldüğü üzere, korelasyon katsayıları genel olarak negatif yönlü ve anlamlıdır. Bu da Duygusal zekâ ve alt boyutları ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı alt boyutları arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre çalışmanın amacı doğrultusunda oluşturulan H1, hipotezi kabul edilmiştir.

Örneklemin ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon incelendiğinde genel olarak, duygusal zekâ boyutları ile öfke düzeyi, öfke içte ve öfke dışa boyutlarından alınan puanlar arasındaki korelasyonun düşük düzeyde, negatif ve anlamlı olduğu görülürken, duygusal zekâ boyutları ile öfke kontrolü boyutu arasındaki korelasyonun ise düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre duygusal zekâ düzeyi arttıkça öğrencilerin sürekli öfke düzeyi, öfke içte vurumu ve öfke dışa vurumu azalmakta, öfke kontrolü ise artmaktadır. Bu da öğrencilerin mutluluğu, psikolojik sağlığı ve sosyal uyumu açısından olumlu bir sonuçtur. Bu bağlamda üniversitelerde öğrencilere duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik dersler verilebilir.

Korelasyon bulguları kapsamında boyutlar arası en kuvvetli ilişki duygusal zekâ boyutlarından duyguların yönetimi ile öfke düzeyi ve öfke dışa boyutu arasında görülmektedir. Bireyler duygularını doğru düzenleyip, yaşamlarında bu duyguları olumlu yönde doğru kullanabildikleri düzeyde öfke yönetimi de o kadar etkili gerçekleşebilecektir.

**Kaynakça**

- Acar, F. (2002), “Duygusal Zekâ ve Liderlik”, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13, ss. 53-68.
- Akkoç, Zarife (2007), Duygusal Zekâ, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Albayrak, Banu ve Kutlu, Yasemin (2009), “Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler”, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Cilt:2,Sayı:3, ss.57-69.
- Aslan, Şebnem ve Özata, Musa (2008), “Duygusal Zekâ ve Tükenmişlik Arasındaki İlişkilerin Araştırılması: Sağlık Çalışanları Örneği”, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı: 30, Ocak-Haziran 2008, ss.77-97.
- Aşan, Öznur (2001), Motivasyon Kavramı ve Tanımı, Yönetim ve Organizasyon, (Ed. Salih GÜNEY), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Baltaş, Zuhâl (2006), İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zekâ, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Barlı, Ömer, (2008), Davranış Bilimleri ve Örgütlerde Davranış, Aktif Yayınevi, İstanbul.
- Bozdağ, M., (2005), Ruhsal Zekâ (SQ), Nesil Yayınları, İstanbul,
- Celep, C. ve Ergin, D. (2007), “Okul Yönetiminde Duygusal Zekâ ve Dönüşümsel Liderliğe İlişkin Öğretmen Algıları”, 16. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, 5-7 Eylül 2007, Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Tokat.
- Certel, Zehra ve Bahadır, Ziya (2012), “Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi”, Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science, 14(2), ss.157–164.
- Cumming, E.A. (2005). An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: an exploratory study, *Presented Paper*. Lincoln University.
- Çakar, Ulaş ve Arbak, Yasemin (2003), “Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zekâ Gerektirir mi? Yöneticiler Üzerinde Bir Çalışma”, DEÜ, İİBF Dergisi, C.18, S.2, ss.83-98.
- Çetinkaya, Özlem ve Alparslan, Ali Murat (2011), “Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Y.2011, C.16, S.1 s.363-377.
- Diril, Aycan (2011), Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Doğan, S., Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekânın Rolü ve Önemi. Yönetim ve Ekonomi. 14 (1).
- Doğan, Hulusi, Üngüren, Engin ve Algür, Seden (2010), “Öfke ve Empati İlişkisine Yönelik Otel Zincirinde Bir Araştırma”, Ç.Ü., Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C.19, S.3, ss.277-298.

- Dökmen, Üstün (2001), Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Goleman, D.P. (1996), Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları (Derleyen: Beceren, E./Aralık, 2004).
- Güllüce, Ali Çağlar ve İşcan, Ömer Faruk (2010), “Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki”, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, Ekim, 5(2), ss.7-29.
- Gürbüz, Sait ve Yüksel, Murad (2008), “Çalışma Ortamında Duygusal Zekâ: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi” Doğu Üniversitesi Dergisi, 9 (2), ss.174-190.
- Karasar,N.(2008).Bilimsel Araştırma Yöntemleri(18. Baskı).Ankara:Nobel Yayın Dağıtım
- Kayaoğlu, Mehtap (2013), Öfke Kontrolü, Nesil Basım Yayın, İstanbul.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- MCornell, Joy Suzann Hodges; (2003), “Relationships Between Emotional Intelligence and Demographic Variables Within Florida’s Inmate Population”, The Graduate School of The University of Florida in Partial
- Modi, D. And Thi Ngujam, N. S. (2007), “Role of Anger and Irrational Thinking on Minor Physical Health Problems among Marries Couples”,Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 13 (1): 119-128.
- Mısırlı, İrfan (2004), Genel ve Teknik İletişim, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Novaco, R. W. (1975). Anger control: The Development and Evaluation of Experimental Treatment Lexington, MA: D. C. Heath.
- Özgen, Özge (2006), Başarı ve İlişkide Duygusal Zekânın Rolü, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Orta Öğretim Fen Ve Matematik Alanları Eğitimi Bölümü Fizik Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, <http://w3.gazi.edu.tr/~mkaradag/tezler/ozgeozgen.pdf>
- Özen, Yener (2013), “Saldırganlık, Psikolojik Şiddet ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki”, Akademik Bakış Dergisi, Sayı: 35 Mart – Nisan, ss.1-14.
- Özkamalı, Eyyüp ve Buğa, Ahmet (2010), Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi”, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 6, Sayı 2, Aralık, ss.50-59.
- Schiraldi, G.R. & Kerr, H.M. (2002). The Anger Management Sourcebook. United States of America: McGraw Hill Companies.
- Schutte, Nicola S. ve diğerleri; (2006), “A Meta-Analytic Investigation Of The Relationship Between Emotional Intelligence and Health”, Personality and Individual Differences, İnternet Adresi: <http://www.sciencedirect.com> Erişim Tarihi: 28. 11. 2006. ss. 1-13.
- Soyaldın, Serhat Zeki (2007), Ota Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, SBE, Yüksek Lisans Tezi.

Spielberger, C. D., Crane, R. S. & Kearns, W. D. (Eds.). (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. Stress and emotion: Anxiety, anger and curiosity. New York: Taylor & Francis