

ELAZIĞ İLİNDEKİ İLKÖĞRETİM KURUMLARINDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN ÖFKE NEDENLERİ VE ÖFKE KONTROL YÖNETİMLERİ*

Efraim ÖZTÜRK**

Mukadder BOYDAK ÖZAN***

Özet

Her insanın yaşadığı gibi öğretmenlerin de eğitim-öğretim ortamında karşılaştıkları sorunlardan dolayı öfke duygusunu yaşamaları normaldir. Öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade etmeleri ve etkili bir şekilde yönetebilmeleri, eğitim-öğretimde kaliteyi artırabilmek açısından önemlidir. Bu çalışmada öğretmenlerin öfkeye ilişkin görüşlerini araştırmak ve öfke ifade tarzları ile öfke yönetim biçimlerini belirlemek, ayrıca bu kriterler arasında cinsiyet değişkenine göre farklılığın olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Araştırma, karma model çerçevesinde yürütülmüş ve veri toplama aracı olarak 50 maddelik likert tipi tutum ölçeği uygulanmıştır. Alınan sonuçlara göre, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi boyutuna ilişkin görüşler arasında kadın öğretmenlerin görüşleri anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Öfkenin yönetilmesi boyutunda ise görüşler arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öfke ve ifade edilmesine ilişkin görüşler incelendiğinde, öğretmenlerin genelde okul yönetimi ve öğrenci boyutlarında öfke yaşadıkları ve öfkelerini yapıcı bir şekilde ortaya koydukları görülmektedir. Öfkenin yönetiminde ise birçok stratejiye başvuran öğretmenlerin, öfkelerini yönetme konusunda kararlı davrandıkları ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öfke, Öfke Yönetimi, Öğretmen

Giriş

Yaşam hiç kimse için mükemmel değildir, herkes bazen kötü günler geçirebilir (Clark ve Dyer, 2006, 5). Bu kötü günlerde yaşadığımız duyguların başında öfke gelir. Öfke, günlük hayatımızda sıkça yaşadığımız, karşılaştığımız temel bir duygudur. (Balkaya ve Şahin, 2003, 193; Alberti ve Emmons, 1998, 107; Üstün ve Yavuzarslan, 1995). Birçok tanımda yer bulan öfke duygusu, Şahin (1997, 81), Kısaç (1997) ve Kennedy (1992)' ye göre, bireyin kendi benliğine ve varlığına yönelik tehli-

* Bu çalışma Efraim ÖZTÜRK'ün 2012 yılında Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde kabul edilmiş olan yayımlanmış yüksek lisans tezinden alınmıştır

** Sınıf Öğretmeni, Nahit Ergene İlkokulu Doğukent Mahallesi / ELAZIĞ

*** Doç. Dr.; Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü

ke veya tehdit durumlarında gösterdiği doğal bir tepki, karşısındakini uyarmasıyla ortaya çıkan etkili bir yaşantı olarak tanımlanmıştır. Bir başka tanımda ise öfke duygusu, insanın doğuştan getirdiği ve günlük hayat içerisinde çok sık oluşan engellenen, karşılanmayan, giderilmeyen isteklere ve ihtiyaçlara, istenmeyen sonuçlara karşı verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepki olarak yer almıştır (Kalogerakis, 2004; Soykan, 2003, 19; Cüceloğlu, 2000, 279; Babaoğlu, 2008, 30; Albayrak ve Kutlu, 2009, 58; Soysal vd., 2009, 62). Berkowitz (1994) öfkeyi, bireyin engellenmesi sonucunda sözel ya da davranışsal olarak saldırgan olma eğilimi olarak açıklarken, Köknel (1986, 108)' e göre ise öfke, hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulardan ve coşku durumlarından birisidir.

Günlük hayatımızda sıkça yaşadığımız öfke duygusu anında, vücudumuzda bazı fizyolojik değişimler oluşmaktadır. Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk), vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Tavris, 1989'dan aktaran; Balkaya ve Şahin, 2003, 193). Yıldırım Sancak (2012, 52) ve Duran ve Eldeleklioğlu (2005, 268) ise bu belirtilere, nabız ve kan basıncının artmasını, nefes alıp vermede sıklaşmayı, ağzın kurummasını ve kalp atışının hızlanmasını eklemiştir. Özdemir (2009, 8)'e göre hafif düzeyde öfke, fizyolojik işlevleri uyarmakta ve ortaya çıkan bu belirtiler de bireyi davranışa hazır duruma getirmektedir. Özmen (2006, 138)'in aktarmalarına göre Wilde, öfkelenirken ortaya çıkan fizyolojik belirtiler öğretilirse, davranışların kontrol edilebileceğini belirtmiştir. Fizyolojik belirtilerle birlikte hissedilen bu duygunun ifade edilmesi gerekir. Wilde' e göre öfkenin ifade edilmesi, bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür. Reilly vd. (2002)'ne göre "öfke ile doğdum, bunu değiştiremem ve başa çıkmak zorundayım" anlayışı yanlıştır. Öfkemizi sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenebiliriz. Açıkça ve direk ifade edilen öfkenin, ilişkilerin daha sağlıklı olmasını sağladığı belirtilmiştir (Sala, 1997).

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; **öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolüdür** (Üstün ve Yavuzarslan, 1995; Starner ve Peters 2004; Tambağ ve Öz 2005; Bostancı vd., 2006; Lerner 2007). Öfke dışa vurumu, oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiğini veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters 2004, Wolf ve Foshee 2003). Öfke uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve

aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erkek vd., 2006, 10; Özer 1997). Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark etmektedir. Bazen bu duygu öylesine bastırılır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşılamayabilir. Kızgınlık yaşanan kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu durumda öfke başka kişilere yöneltilir. Öfkesini sürekli bastıran insanların yanı sıra, öfkelerini dışa vuran, sürekli diğerlerini iğneleyerek boşaltan veya saldırganca davranarak diğer insanlara zarar veren bireyler de vardır (Geçtan, 1998). Altınok (2009)'a göre de öfke, yıkıcı, zarar verici bir biçimde değil, geliştirici, girişimde bulunmaya yönlendirici, yaratıcılığı kullanmaya zorlayıcı olarak ortaya konulmalıdır. Öfkemizi olduğu gibi aktarmada bir sakınca olmayabilir. Bunun faydalı ya da gerekli olduğu durumlar da vardır. Ama aşırı tepki vermek ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediği görülür (Özer 1997; Lerner 2007). Provenzano (2004)'ya göre genel olarak öfke, bizi korkmaya, kavga etmeye ya da kaçmaya hazırlayan genel alarm tepkisi adı da verilen bir duygu olarak bilinir. Günümüz şartlarında öfke ile karşılaştığımızda bu üç yolla problemi çözmek imkânsızdır. İşte tam bu noktada öfke yönetimi devreye girmektedir.

Kaplan (2007, 14)' a göre öfke etkili bir şekilde yönetildiğinde, doğal ve sağlıklı bir insan duygusudur. Öfke, yönetilmediği zaman bir takım zorluklarla karşılaşılabilir (Clark ve Dyer, 2006, 7). Kontrolde çıkıp yıkıcı hale dönüştüğünde, iş hayatında ve kişisel ilişkilerde sorunlara yol açar. Kızgınlığa neden olan insanları ve olayları yok edemezsiniz, onlardan kaçamazsınız, onları değiştiremezsiniz. Yapılabilecek tek şey bu insanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkileri kontrol edebilmek, onları yapıcı bir şekilde yönetebilmektir (Pusula G. ve E. D. Merk, 2013; Davranış B. E, 2013).

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

Öfke duygusunun ne zaman ve hangi ortamda yaşanacağı bilinmez. Yolda, evde, hastanede, bankada, okulda, sinemada, vb. herhangi bir yerde, herhangi bir olaya ya da kişiye öfkelenebiliriz. Öfke, temel ve sıradan bir duygu olduğu için yaşanmaması ya da sürekli engel olunması güçtür. O halde yapılacak en olumlu iş, onu etkili ve yapıcı bir şekilde yönetebilmektir. Aksi durumda iş hayatında ve sosyal yaşamda olumsuz sonuçlarla karşılaşılabilir. Kişiliğin oturduğu, topluma hazırlığın başladığı, kısacası sağlıklı bir toplumun temelini atıldığı eğitim-öğretim ortamında karşılaşılabilecek olan olumsuz bir durum ise tüm emeklerin boşa gitmesine ve temelin

çürümesine neden olabilir. Bu kadar hassas bir ortamın öfkeden ve öfkenin doğurabileceği olumsuzluklardan arındırılmış olması gerekmektedir. Eğitim- öğretimin en önemli yapıtaşlarından biri olan öğretmenlerin vazifeleri zordur. Öğretmenlik sadece ders kitabındaki bilgileri aktarmak değil; aynı zamanda hayatı, zorlukları, sorumlulukları, dünyayı, kültürü ve aklımıza gelebilecek birçok faydalı terimi öğretmektir. Demirkasımoğlu (2007, 5)'na göre öğretmenler bu görev ve rollerini yerine getirmeye çalışırken zaman zaman kendilerini baskı altında hissedebilmekte ve zorlanma hatta engellemeler yaşayabilmektedirler. Bunun sonucunda okulda öfke yaşantısı ile karşılaşabilmektedirler. Bemak ve Keys (1999)'e göre bireylere öfkelerini denetim altına alma becerilerinin öğretilmesi gerekmektedir. Bu becerilerin öğretilebileceği yerlerin en başında okullar gelmektedir. Diğer yandan, okul atmosferi içerisinde yer alan bireylerin, öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü de bilinmektedir. Cemaloğlu ve Kayabaşı (2007, 151)'na göre kişisel başarısızlık, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma yaşayan öğretmenlerin, öğrencilere eğitim formasyonu merkezli değil de daha çok şiddet ve öfke merkezli disiplin modellerini kullanarak ders yaptıkları anlaşılmaktadır. Öğretmenlere eğitim formasyonu yolu ile çağdaş öğretmen davranışları kazandırılması oldukça önemlidir. Ancak, öğretmenlerin kendi psikolojik sorunlarını çözmeden, onlardan beklenen istedik öğretmen davranışlarını gerçekleştirmeleri çok zordur. Bu araştırma ile ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri, öfkelerini ifade etme biçimleri ve öfke kontrol yöntemleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu bağlamda ortaya çıkan araştırma soruları şunlardır:

- 1) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin öfke nedenlerine, öfkelerini ifade şekillerine ve öfke yönetim becerilerine ilişkin görüşleri nelerdir?
- 2) İlköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetine göre öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ve öfkenin yönetilmesine ilişkin görüşleri arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Yöntem

Bu araştırma aşama içi karma (mix) model çerçevesinde yürütülmüştür. Aşama içi karma model, nicel ve nitel yöntemlerin araştırmanın bir veya daha fazla aşamasında karmalandığı yöntemdir (Balci, 2009, 49).

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Elazığ Merkez'inde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ilköğretim kurumlarında çalışan 3128 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise, çok aşamalı kümeleme örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir. Elazığ il merkezi, farklı sosyo-kültürel ve ekonomik özellikler taşıyan 5 eğitim bölgesine ayrılmıştır. Buralarda görev yapan, eşit oranda ve tesadüfî olarak seçilen 611 öğretmen, evrenin %19,5 'ini kapsamaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak, likert tipi tutum ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturmak için, ölçeğin geliştirilmesi sırasında,

internetten ve ilgili kaynaklardan faydalanılarak genel bir literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda 80 maddeden oluşan madde havuzu hazırlanarak, oluşturulan maddelerin, açıklık, anlaşılabilirlik ve kapsam açılarından değerlendirilmesi için Fırat Üniversitesi'nde görev yapan 4 öğretim üyesinden uzman görüşü alınmıştır. Gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra aynı kapsamda düzey ölçeği, çelişkili ve amaca tam olarak uygun hazırlanmamış 25 madde taslak veri toplama aracından çıkartılarak ölçek, 55 maddeyle ön uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Ölçekteki tutum maddelerini benimseme durumu, *"hiç katılmıyorum"*, *"az katılıyorum"*, *"biraz katılıyorum"*, *"çok katılıyorum"*, *"tamamen katılıyorum"* şeklinde derecelendirilmiştir.

Hazırlanan ölçek, geçerlik ve güvenilirlik analizleri için, ön uygulama maksadıyla Elazığ ili merkezinde bulunan ilköğretim okullarında görev yapan 150 öğretmene uygulanmış ve ölçekler aynı yolla toplanmıştır. Ölçeğe ilişkin ilk faktör analizi işlemlerine göre KMO (Kaiser Meyer Olkin Measure of Sampling Adequacy) = 0,905, Bartlett (Bartlett' s Test of Sphericity) = 13178,088 olarak bulunmuştur. İlk analiz işleminden sonra faktör yükü 0,30 ve üstünde olan maddeler seçilmiş ve buna göre 5 madde ölçekten çıkarılarak 50 madde işler durumda bulunmuştur. İşler durumda olan 50 madde için bir kez daha faktör analizi yapılmış ve yapılan ikinci analiz sonucunda KMO = 0,910, Bartlett = 12094,951 olarak bulunmuştur.

Ölçeğe ilişkin yapılan faktör analizi işlemlerinin sonucunda 2 faktör belirlenmiştir. Buna göre, 28 madde 1. faktörde, 22 madde ise 2. faktörde toplanmıştır. Ölçeğin uygulanması ile elde edilen puanların güvenilirliği Cronbach Alpha güvenilirlik formülü kullanılarak hesaplanmıştır. 50 maddeden oluşan bu ölçeğin tümü olarak Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,883 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu sonuçta göre ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçeğin bütün olarak güvenilirlik analizinin yanı sıra, ölçekte bulunan iki alt boyutun her birinin de güvenilirliği ayrı ayrı hesaplanmıştır. Buna göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı 0,922, Öfkenin Yönetilmesi alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ise 0,895 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmacı tarafından uygulanan ölçekten elde edilen veriler sayısallaştırılarak ölçek formlarından bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel çözümleme programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin öfkenin kaynaklanma sebebi ve öfkenin yönetilmesi alt boyutlarına ilişkin tutum maddeleri 1, 2, 3, 4, 5 şeklinde puanlanmıştır. Öğretmenlerin tutum cümlelerine verdikleri yanıtlar 0.05 anlamlılık düzeylerine göre değerlendirilmiştir. Deneklerin kişisel özelliklerinden cinsiyet ile ilgili tanımlayıcı istatistiksel analizler için frekans (f) ve yüzde (%) tekniği kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından görüşleri değerlendirmek için bağımsız gruplar t testi (Independent Groups T Test) uygulanmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Öğretmenlerin öfkeye ilişkin görüşleri, öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi ve öfkenin yönetilmesi adı altında iki alt boyutta incelenmiştir. Öğretmen

◆ Efraim Öztürk / Mukadder Boydak Özan

görüşlerinin yer aldığı bu alt boyutlara ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma sonuçları Tablo 1 ve Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1: Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine Yönelik Öğretmen Görüşleri

Öfkenin Kaynaklanma Sebebi Ve İfade Edilişi	\bar{X}	ss
1. Öğrencilere verdiğim ödevlerin yapılmaması beni öfkelenendir.	3.00	1.20
2. Ders anlatırken konuşmamın kesilmesi beni öfkelenendir.	3.31	1.22
3. İşimin diğer öğretmenler tarafından öğretilmek istenmesi beni öfkelenendir.	2.67	1.36
4. Çok emek harcadığım bir işi yaparken karşıma çıkan engeller beni öfkelenendir.	3.04	1.27
5. İşimi iyi yapmama rağmen; okul idaresinden ve velilerden gerekli takdir yerine tam ters bir tepkiyle karşılaşmam beni öfkelenendir.	3.36	1.35
6. Hedeflediğim kazanımları öğrencilere kazandırmak isterken, bunun için gerekli kaynakların temin edilmemesi beni öfkelenendir.	3.03	1.15
7. Eğitim-Öğretim için gerekli belgeler dışında istenen gereksiz ve uğraştırıcı evrakların istenmesi beni öfkelenendir.	3.71	1.28
8. Aile içinde yaşadığım sorunlar ve stres beni öfkelenendir.	3.38	1.16
9. Öğretmenlik yaptığım bölgede halkla yaşadığım tartışmalar beni öfkelenendir.	2.21	1.15
10. Öğrencilerin aile içinde yaşadıkları sorunların okul ve sınıf ortamına yansımaları beni öfkelenendir.	2.06	1.14
11. Aynı kıdemdeki ya da daha düşük kıdemdeki yönetici ve öğretmenlerin bilgiçlik taslamaları beni öfkelenendir.	2.63	1.33
12. Eğitim-Öğretimde hedeflediğim bir başarıya ulaşamamam beni öfkelenendir.	3.04	1.27
13. Yönetimin beni dinlemeden öğrencilerin ve velilerin görüşleriyle beni yargulamaları beni öfkelenendir.	3.87	1.22
14. Sınıftaki rahatsız edici gürültü beni öfkelenendir.	3.48	1.23
15. İş arkadaşlarımla yaşadığım sürtüşmeler beni öfkelenendir.	2.73	1.21
16. Okulda eşit bir görev paylaşımının olmaması beni öfkelenendir.	3.39	1.28
17. Öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması beni öfkelenendir.	3.72	1.21
18. Okul yönetiminin beni uyarrken çalışma arkadaşlarımla ya da öğrencilerimin yanında sert bir üslup kullanması beni öfkelenendir.	4.18	1.09
19. Öğrencilerin okulun herhangi bir bölümüne veya aracına yönelik zarar verici ve saldırgan tavırları beni öfkelenendir.	3.84	1.10
20. Haklılığımı iş arkadaşlarıma ve okul yönetimine kabul ettiremediğim zaman öfkelenirim.	3.06	1.31
21. Etkili bir eğitim-öğretim ortamı hazırlamama rağmen geri dönüt alamadığımda öfkelenirim.	3.22	1.17
22. Okulda işimin yanı sıra birçok görev almam beni öfkelenendir.	2.38	1.25
23. Kaşlarımı çatarım.	3.44	1.31
24. Korkutmak için bağırırım.	2.71	1.27
26. Öfkelendiğim öğrenciyi ceza veririm.	3.99	1.13
27. Öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürürüm.	2.32	1.12
28. Öfkeme engel olamadığımda sınırdan kızarırım.	1.40	0.83
30. Bir daha aynı olayın tekrarlanmaması için tehdit ederim.	2.11	1.19

Öğretmenlerin öfkelenmelerine neden olan etmenlerin başında okul yönetiminin kendilerini uyarırken başka bireylerin yanında sert bir üslup kullanmaları ($\bar{X}=4.18$), veli ve öğrenci görüşleriyle öğretmenleri dinlemeden onlara karşı önyargılı davranmaları gelmektedir ($\bar{X}=3.87$). Ayrıca öğrencilerin okulun herhangi bir elemanına yönelik saldırgan davranışları ($\bar{X}=3.84$), öğrencinin hata yaptığı halde küstah ve saygısızca davranması ($\bar{X}=3.72$), eğitim öğretim için gereksiz ve fuzuli istenen belgeler ($\bar{X}=3.71$) ve sınıftaki gürültü ($\bar{X}=3.48$) de öfke nedenlerinden bazılarıdır. Buradan, öğretmenler için en büyük öfke kaynağının yönetim bazında, okulda yanlış ve haksız bir yönetimin uygulanması ve yararlı şeyler haricinde zaman kaybettirici etkinliklerin istenmesi; öğrenci bazında ise, saygısız ve küstah davranışlar olduğu anlaşılmaktadır.

Öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade eden öğretmenlerin, daha çok öfkelendikleri kişiyi güzel bir dille uyardıkları ($\bar{X}=3.99$) ve her ne şartla olursa olsun öfkelerini ifade ederken öğrenciyi topluluk içinde küçük düşürmedikleri ($\bar{X}=1.40$) görülmektedir. Bunların yanı sıra öfkelenilen kişiye kaşların çatılması da ($\bar{X}=3.44$) sıklıkla kullanılan öfke ifade biçimleri arasındadır. Buradan hareketle öğretmenlerin kızgınlık anında daha çok yapıcı bir şekilde öfkelerini ifade ettikleri, öğrencinin gururuna, onuruna yönelik kırıncı hareketlerden kaçındıkları ve çoğu zaman beden dilini kullanarak öfkelerini ifade ettikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 2: Öfkenin Yönetilmesine Yönelik Öğretmen Görüşleri

Öfkenin Yönetilmesi	\bar{X}	ss
25. Öfkelendiğim kişiyi güzel bir dille uyarırım.	3.02	1.28
29. Sadece öfkelendiğim konusunda bilgi veririm.	1.93	1.15
31. Kendimi sakinleştirmeye yönelik egzersiz yaparım.	2.69	1.33
32. Derin derin nefes alır, nabız atışımı ve nefesimi kontrol altına alırım.	2.94	1.33
33. Kendimi kontrol etme konusunda kararlı davranırım.	3.75	1.16
34. Öfkemi yenmek için kendime zaman tanırım.	3.65	1.15
35. Şiddete asla yönelmem çünkü bilirim ki şiddet asla kabul edilebilir bir çözüm değildir.	4.07	1.21
36. Öfkeme neden olan ortamdan hemen uzaklaşıyorum ve kontrolümü kazanmadan problemle uğraşmam.	3.53	1.24
37. Öfkeme neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalışırım ve çözümü aramaya odaklanırım.	4.01	0.96
38. Öfkelendiğim zaman mizahi bir bakış açısıyla probleme odaklanırım. Çünkü bilirim ki gülmek ve espri yapmak kişiyi mutlu eder.	3.15	1.28
39. Öfkemi kabul eder ve sakin kafayla öfkemin gerçek sebebini bulmaya çalışırım.	3.74	1.04
40. Öfkelendiğim bir ortamda durumun farkına varır ve her ne kadar kışkırtıcı sebep varsa bile ortamda sükûnetimi kaybetmemeye çalışırım.	3.75	1.07
41. "Sakin Ol, Gevşe" diyerek kendime telkinlerde bulunurum.	3.35	1.23
42. "Eyvah, Her şey mahvoldu" diye tepki vermek yerine problemin çözüleceğini ve dünyanın sonu olmadığını düşünürüm.	3.92	1.06
43. Aklıma gelen ilk tepkiyi vermemeye çalışırım.	3.67	1.21
44. Tüm iletişim yöntemlerini (Dinleme, Tartışma, Eleştirme, Yansıtma, Övme v.b.) etkili bir şekilde kullanmaya çalışırım.	3.91	0.98
45. Gün içinde stresli olabileceğim zamanları belirler ve bu zamanlarda hoşlandığım şeylerle vakit geçirmeye ve kendime zaman ayırmaya çalışırım.	3.30	1.19
46. Öfkelenmeme neden olan şeylere bakmamaya ve bunlardan kaçınmaya çalışırım.	3.46	1.19
47. Öfke kaynağım cansız bir varlık ise nedenlerini saptamaya, canlı bir varlık ise etkili bir şekilde iletişim kurmaya çalışırım.	3.77	1.05
48. Öfkemi bastırır ve içimde tutmaya çalışırım.	3.20	1.16
49. Stresli durumlarımda sakinleşmeye çalışırım çünkü bilirim ki stres öfkenin bir kaynağıdır.	3.91	1.01
50. İçimden 10'a kadar sayıp rahatlayıp öylece öfke kaynağımın üzerine daha sağlıklı bir şekilde giderim.	3.06	1.36

Öğretmenlerin, öfkelerini yönetme stratejilerine ilişkin maddelere bakılacak olursa daha çok öfkelerini yönetmek için şiddete yönelmeden bir çözüm yolu bulmaya çalıştıkları ($\bar{X}=4.07$), öfkeye neden olan problemi açıklığa kavuşturmaya çalıştıkları (4.01), problemin dünyanın sonu olmadığına ve düzeleceğine inandıkları ($\bar{X}=3.92$), ayrıca kendilerini kontrol etmek konusunda kararlı davrandıkları ($\bar{X}=3.75$) görülmektedir. Görüşler incelendiğinde, öğretmenlerin, öfkenin kontrol edilmediğinde ne kadar zararlı bir duygu olduğunun farkında oldukları ve öfkelerini yönetmek için istekli davrandıkları söylenebilir.

Öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre “öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine” ve “öfkenin yönetilmesine” ilişkin görüşlerini değerlendirmek üzere bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişine ve Öfkenin yönetilmesine İlişkin Görüşlerine Ait Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	ss	Levene		sd	T	P
					F	P			
Öfkenin Kaynaklanma Sebebi ve İfade Edilişi	Erkek	349	2,80	0,67	0,80	0,36	609	5,86	0,000
	Kadın	262	3,12	0,67					
Öfkenin Yönetilmesi	Erkek	349	3,57	0,68	1,75	0,18	609	1,45	0,145
	Kadın	262	3,49	0,62					

Öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilmesine ilişkin görüşler arasında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t=5,860$, $P<0,05$). Öğretmen görüşlerinin, kadın öğretmenlerin lehine değişmesine rağmen grupların aritmetik ortalamalarına bakıldığında hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=2,80$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,12$) maddelere “*biraz katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buna göre her iki gruptaki öğretmenlerin de öfkenin kaynaklanma sebepleri ve ifade edilme türlerinde hem fikir oldukları söylenebilir.

Öfkenin yönetilmesine ilişkin öğretmen görüşleri arasında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=1,458$, $P>0,05$). Grupların genel olarak aritmetik ortalamalarına bakıldığında hem erkek öğretmenlerin ($\bar{X}=3,57$) hem de kadın öğretmenlerin ($\bar{X}=3,49$) ilgili maddelere “*çok katılıyorum*” düzeyinde görüş belirttikleri görülmektedir. Buradan hareketle, öğretmenlerin öfkelerini yönetmek için gayret gösterdikleri söylenebilir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmaya katılan öğretmenlerin daha çok, okul idaresinin haksız ve yanlış yönetiminden, öğrencilerin saygısız davranışlarından ve rutin, gereksiz evraklardan kaynaklanan bir öfke yaşadıkları görülmüştür. Yaşadıkları öfkeyi genelde yapıcı bir şekilde ifade eden öğretmenlerin, öfkeyi yönetme konusunda kararlı davrandıkları

ve karşısındakileri kırmadan, yapıcı bir şekilde öfkelerini ifade ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bu sonuç, Demirkasımoğlu(2007, 67)'nin yapmış olduğu çalışmadaki "okuldaki huzursuzluktan, saygısız ve zarar verici öğrenci profilinden kaynaklı öfke yaşayan öğretmenlerin, öfkelerini yönetmek için birçok stratejiye başvurdukları görülmektedir" sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Demirkasımoğlu, öğretmenlerin öfkelerini kontrol etmek için en çok empati kurma stratejisine başvurduklarını tespit etmiştir.

Öfkenin kaynaklanma sebebi ve ifade edilişi boyutunda cinsiyet değişkenine göre görüşler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın öğretmenler öfkelerini daha fazla dışa vurduklarını belirtmişlerdir. Araştırma bulgumuza paralel olarak, İmamoğlu(2003, 117)'nin öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğretmenlerin öfke kaynaklarına ve ifade edilişine yönelik görüşlerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyet bazında kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre öfke nedenlerinin daha çok farkında olduklarını ve öfkelerini daha açık bir şekilde ifade edebildiklerini göstermektedir. Öfkenin yönetilmesinde ise hem erkek hem de kadın öğretmenlerin öfkelerini yönetme konusunda istekli davrandıkları, fark anlamlı olmasada erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre ilgili maddelere daha yüksek düzeyde görüş belirttikleri görülmektedir. Elde edilen bu sonuç, Türker (2010, 8)'in yapmış olduğu çalışmadaki "erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha yüksek öfke kontrol puanlarına sahip oldukları söylenebilir" sonucu ile tutarlılık göstermektedir.

Öfkenin yanlış ifadesinin ve etkili yönetilemediğinde ortaya çıkan sonuçların eğitim-öğretime kuvvetli bir sekte vuracağı bilinmektedir. Bu olumsuz durumu okullarımızdan soyutlamak için yöneticilere, öğretmenlere ve öğrencilere yönelik öfke ve öfke kontrolü konulu seminerler hazırlanabilir. Özellikle öğretmenliğin ilk yılında Millî Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen hizmet içi eğitim programlarında, sınıf yönetiminde öfke ve kontrolüne ilişkin seminerler düzenlenebilir. Eğitim-öğretim etkinliklerini kolaylaştıracak ve bu etkinliklere hız verecek olan teknolojik imkânların artırılması, engellenmeleri, aksaklıkları ve eksiklikleri önemli ölçüde sınırlandıracağı için öfkeye zemin hazırlayan ortamları da azaltacaktır. Yöneticilerin idari anlamda öğretmenlere karşı sergiledikleri tutum öğretmeni rahatlatarak şekilde olmalıdır. Eksiklikler veya yanlışlıklar irdelenirken, özellikle topluluk içinde rencide edici eleştirilerden kaçınılmalıdır. Öğretmenlerle olumlu iletişim kurulmalı ve onları suçlayıcı ifadelerden sakınılmalıdır. Yöneticilere iletişim boyutunda seminerler düzenlenebilir. Okul yönetiminin, öğretmenlerle olan ilişkilerinde daha ılımlı ve anlayışlı olabilmeleri, özellikle öfkenin ortaya çıkmasına zemin hazırlayan şartları asgari seviyeye indirgeyebilmek açısından önemlidir. Ayrıca öfke anında kişinin kendine yönelik telkinlerinin, diğer stratejilere göre az tercih edilmesi de dikkate alınarak, ilgili kavramın rahatlamadaki önemi ve farklı öfke yönetim stratejileri öğretmenlere seminerlerde aktarırsa, öfkenin daha anlamlı bir şekilde yönetilebileceği söylenebilir.

Kaynakça

- ALBAYRAK, Banu, KUTLU, Yasemin (2009). "Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler", **Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi**, 2, S. 3, ss. 58.
- ALBERTI, R., EMMONS, M. (1998). **Atılgnalık Hakkınızı Kullanın**, (Çeviren: Katlan, S.), HYB Yayıncılık, Ankara.
- BABAÖĞLAN, Emine (2007). "Aday öğretmenlerde öfke", **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 8, S. 14, ss. 30.
- BALCI, A. (2009). **Sosyal Bilimlerde Araştırma**, Pegem A Yayınevi, Ankara.
- BALKAYA, Feza, Şahin H. Nesrin (2003). "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 14, S. 3, ss. 193.
- BEMAK, Fred., KEYS, Susan (1999). **Violent and Aggressive Youth**, Corvin Pres Inc., California
- BERKOWITZ, Leonard. (1994). **Some Observations Prompted By The Cognitive-Neosociationist View of Anger and Emotional Aggression**, Plenum Press, New York.
- BOSTANCI, Nihal, ÇOBAN, Şenay, TEKİN, Zekiye ve ÖZEN, Ayşegül (2006). "Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri", **Kriz Dergisi**, 14, S. 3, ss. 9-18.
- CEMALOĞLU, Necati ve KAYABAŞI, Yücel (2007). "Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeyi ile Sınıf Yönetiminde Kullandıkları Disiplin Modelleri Arasındaki İlişki", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 27, (2),ss. 151.
- CÜCELOĞLU, Doğan. (2000). **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitap Evi, İstanbul.
- DEMİRKASIMOĞLU, Nihan (2007). **Ankara İlköğretim Okulları Öğretmen ve Yöneticilerinin Öfke Kaynakları, Öfkelerini İfade Etme Biçimleri ve Öfke Yönetim Stratejilerine İlişkin Görüşleri**, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.
- DURAN, Ömer, ELDELEKLİOĞLU, Jale (2005). "Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması", **Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 25, S. 3, ss. 268.
- ERKEK, Nermin, ÖZGÜR, Gönül ve GÜMÜŞ BABACAN, Aysun (2006). "Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları", **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**,10, S. 2, ss. 10.
- GEÇTAN, Engin (1998), **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitap Evi, İstanbul.
- İMAMOĞLU, Seval (2003). **Öğretmen Adaylarının Öfke Ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul.
- KALOGERAKIS, Michael, G. (2004). "Hostility In Adolescence I-Genesis, Evolution And Therapeutic Challenge" **Adolescent Psychiatry**, S. 28, ss. 117-137.
- KAPLAN, A. (2007). **Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim 5.Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyi ve Benlik Saygısına Etkisi**, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir.
- KENNEDY, Herry, G. (1992), "Anger and Irritability.", **British Journal of Psychiatry**, S. 161, ss. 145- 153.
- KISAÇ, İbrahim (1997). **Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri**, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara.
- KÖKNEL, Özcan (1986), **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.

- LERNER, Harriet (2007). *Öfke dansı*, Varlık Yayınları, İstanbul.
- ÖZDEMİR, Esen (2009). *Muş E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumu'nda Kasten Adam Öldürmek Suçundan Gelen Hükümlü Erkeklerde Öfke Ve Öfke İfade Tarzları İle Saldırganlık İlişkisinin İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Adana.
- ÖZER, Zuhul (1997). "Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke", *Bilim ve Teknik Dergisi*, S. 354, ss. 80-84
- ÖZMEN, Ahmet, (2006). "Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39, S. 1, ss. 138-139.
- PROVENZANO, Fredric (2004). "Anger Management For Teens", *National Association Of School Psychologists*, S. 10, ss. 1-3.
- REILLY, PM., SHOPSHINE, MS., DURAZZO, TC., and CABELL TA. (2002). *Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients Participant Workbook*, Samhsa Edition, Rockville.
- ŞAHİN, HİSLİ, Nesrin (1997). "Öfke, O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin", *Türk Psikoloji Bülteni*, 3, S. 7, ss. 81.
- SALA, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi), Ankara.
- SOYKAN, Çiğdem (2003). "Öfke Ve Öfke Yönetimi", *Kriz Dergisi*, 11, S. 2, ss. 19.
- SOYSAL, A. Şebnem, CAN, Handan. ve KILIÇ, Kızbes, Meral (2009), "Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması", *Klinik Psikiyatri*, S. 12, ss. 62.
- STARNER, Tamie, M., PETERS, Rosalind, M. (2004). "Anger expression and blood pressure in adolescents", *The Journal of School Nursing*, 20, S. 6, ss. 335-342.
- TAMBAĞ, Hatice, ÖZ, Fatma (2005). "Aileleri İle Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri", *Kriz Dergisi*, 13, S. 1, ss. 11-21.
- TÜRKER, Sinan (2010). *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.
- ÜSTÜN, Besti, YAVUZARSLAN, Fadime, (1995). "Öfkenin Gücü", *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2, S. 2, ss. 42-46.
- WOLF, Kimberly, FOSHEE, Vangie, A. (2003). "Family Violence, Anger Expression Styles, And Adolescent Dating Violence", *Journal Family Violence*, S. 18, ss. 309-316.
- <http://teachersites.schoolworld.com/webpages/jhaygood/files/activities%20for%20social%20skills.pdf>, "Counseling Activities for Teaching Anger Management and Social Skills", CLARK, Felicia and DYER, Nancy, 20 Şubat 2013.
- <http://okulweb.meb.gov.tr/80/04/393300/ofke.ppt#347,40,Slayt40>, "Öfke Yönetimi ve Davranış Değiştirme", Altınok, E., 15 Kasım 2012
- http://www.egitimilanlari.com/default.asp?pg=egitim_detay&e_id=5047, "Öfke Yönetimi", Pusula G. ve E.D. Merk, 10 Şubat 2013.
- <http://www.dbe.com.tr/Default.aspx?SectionID=57>, "Öfke ve Baş etme Yolları", Davranış B. E., 1 Şubat 2013.
- www.hedefpsikoloji.com/pdf/basin_mart_2012_2.pdf, "Öfke ve Öfke Kontrolü Nedir?", Nurten YILDIRIM SANCAK, 5 Ocak 2013.

CONTROL MANAGEMENT AND CAUSES OF ANGER IN TEACHERS WHO WORK IN PRIMARY SCHOOL IN ELAZIĞ*

Efraim ÖZTÜRK**

Mukadder BOYDAK ÖZAN***

Abstract

It is normal that teachers feel anger in education atmosphere due to problems they faced like other people. That they show their anger positively and manage their anger effectively is important to increase quality of education. To research teachers opinions about anger and determine anger expression types and anger management styles, furthermore, to identify whether there is a diversity or not among these criterias according to gender have been intended. Research was carried out within mix model and as data collection tool, 50 item likert scale was applied. According to results reached, women teachers' opinions, which are regarding to reason and wording of anger, have turned out to be significantly higher. As far in the stage of management of anger, among the opinions according to gender significant difference have not been founded. When anger and expressing of anger are regarded, it is seen that teachers generally live anger in dimension of school management and student ,and they show their anger positively. It is emerged that teachers ,which apply many strategies in anger management, act decisively about manage their anger.

Key Words: Anger, Anger Management, Teacher

* This study has taken from Efraim ÖZTÜRK's Master thesis approved by Firat University Institute of Educational Sciences in 2012

** Primary School Teacher, Nahit Ergene Primary School Dogukent District / ELAZIG

*** Doç. Dr.; Firat University, Faculty of Education, Department of Education