

Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi

Faruk KASAPBAŞIOĞLU¹

Ramazan CENGİZ²

Sevinç CERRAH³

Mehmet BALIK⁴

Öz

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

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

Evaluation of Teachers' Anger Expression Styles

Abstract

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

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

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

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

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

the researcher consists of 300 teachers working in schools affiliated to the Ministry of National Education in Malatya province in May 2023. In the research, Trait Anger and Anger Expression Style Scale (SÖITS) was used as a data collection tool. SPSS 24.0 statistical data analysis program was used in the analysis of the research data. The significance level was taken as $p < 0.05$ in the analyzes, and the t-test and Anova test were applied to determine the level of significance between the variables. While there was a statistically significant difference between the genders of the teachers and the sub-dimensions of trait anger and anger control, there was no significant relationship in the other sub-dimensions. There is a statistically significant difference between the seniority of the teachers and their anger expression styles. There is a statistically significant difference. Anger control of female teachers is higher than male teachers. Teachers with 5-10 years of seniority can control anger compared to others. It was concluded that the increase in the degree of damage from the 6 February earthquake had a positive effect on teachers' anger control.

Keywords: Teacher, Earthquake, Anger, Anger Expression Style

Giriş

Öfke, daha önce de belirttiğimiz gibi, tüm insanların paylaştığı bir duygudur ve ifade edilme biçimi kişiden kişiye değişir, bu nedenle ifade edilme biçiminden sonra çok önemli olan bir duygudur. Her insan diğerini öfkesini nasıl ifade ettiğine göre yargılar ve yorumlar ve bu nedenle, birbirlerinin öfkelendiklerinde farklı öfke seviyeleri olduğu için sorunlarla karşılaşabilirler. (Batıgün, 2004). İnsanlar doğuştan öfkeyle doğarlar, çocuklukta öfkeye neden olan olay ve durumlar, bireyin bu etkenlere verdiği tepkiler, çocuğun kendisine en yakın yetişkinlerden ve anne babasından öğrendikleri, öfkenin onları taklit ederek ifade etme biçimleri hepsi birer birerdir. Böylece çocuk büyüdüğü ortamda öfkesini sürekli ifade etmenin yanlış olduğunu öğrenir. Çocuk ergenlik dönemine girerken öfkesini kime, nasıl, ne zaman ve nasıl ifade edeceğini öğrenir. (Kulaksızoğlu, 2002).

Bireyler büyüdükçe, birbirlerinin öfkesini aktif olarak gidermenin başka yollarını öğrenirler. Bu "öfke ifadesinin engellenmesi", öfkeyi olumlu bir şekilde ifade etmek, öfkeyi bildirmeyerek bastırmak, öfkeyi fiziksel olarak ifade etmek ve öfkeyi başkalarına kanalize ederek dışsallaştırmaktır. Öfkeli bir bireyin tepkilerini sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edebilmesi için bireylerin birbirleriyle net cümlelerle konuşması ve açık uçlu sorular sorması ve bu iletişimin öfkesini kontrol ederek sorunlarını çözmeye çalışması gerekir (Üstün ve Yavuzarslan 1995).

Her insana göre farklılık gösteren öfke ifade tarzı, her bireyin kendi "öfke ifade şekli" ne göre analiz edilir ve bu farklılıklar sonucunda da bireyler birbirlerini yanlış anlar ve sorunlar baş gösterir (Batıgün 2004). Öfke duygusu, her bireyde farklı bir şekilde ortaya çıkar. Öfke ifade tarzındaki farklılıklar, bireyin öfkesini içe vurumu, dışa vurumu ve öfkesini kontrol etmesi olarak üç çeşittir (Bostancı vd. 2006).

Öfkesini dışa vuran bireylerde ani ve sözlü/davranışsal tepkiler göstererek öfkelerini etraflarına yani dışarıya aktarırlar ve bu durum kişilerin öfkelerinin yarattığı stresli durumlarıyla uyumsuz olan bir tepkidir. Öfkesini sözlü bir şekilde ifade eden bireyler, argo dil

kullanırlar ve karşılıklarında küfür ederler. Bireyler, birbirlerinin değerlerini anlamadıkları için o değerlerini aşağılar ve şiddet gösterirler. Bu bireyler, streslerini azaltmak için, öfkelerini dışarıya atıp, içlerindeki dışarıya dökmek isterler. Bu durumun sürekliliği, iki kişi arasındaki ilişkinin bozulup, o kişilerin veya kişinin buldukları toplumda artık istenmemelerine neden olmaktadır. Sözlü aşağılama ile öfkelerini dışarıya vuranlar, etraflarındakileri devamlı küçük gördükleri için ve kaba davranışlar sergiledikleri için, buldukları çevreye zarar verirler. Öfkenin dışarıya vurum şeklinde ifade edilmesinde bir diğer tarz ise ağlamaktır. Bu tür dışarıya vurumda birey yüksek bir ses tonuyla ağlayıp bağırır ve öfkesini kusar. Bu durumun sürekliliği de, ikili ilişkileri bozar ve bu şekilde öfkesini dışarıya vuran kişiler, sosyal çevrelerinden dışlanırlar. (Köknel, 1999).

Kişiler karşılıklı olarak güven ortamı yaratıp, birbirlerini eşit ilişki içinde görüp, öfke duygusu üzerine düşünüp, hazırlanır. Ancak öfke hep olumlu bir şekilde kontrol edilemez. Yemek yiyerek, uyuyarak, sigara veya alkol içerek, olayları örtbas ederek ya da ilaç içerek olumsuz olarak da kontrol edilebilir. Öfke bu şekilde kontrol edildiğinde ise kişinin kendisine de çevresine de zarar verebilir (Kuzeyli ve Fadiloğlu, 2005).

Öfke

Psikoloji biliminde öfke kavramı, “tehdit edilme, engellenme, yoksun bırakılma, saldırıya uğrama, kısıtlanma gibi olaylarda hissedilen ve genel olarak bu duruma sebep olan insana yönelik farklı şekillerde saldırgan davranışlarla neticelenebilen bir hayli yoğun olumsuz bir duygu” olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2002). Öfke, insanın istekleri, planları, ihtiyaçlarının engellendiğinde ve adaletsizlik, haksızlık ve kendi kişiliğine yönelik bir tehdit unsuru algılandığında yaşadığı temel duygulardan bir tanesidir. Öfke, insanın kendisini savunabilmesi ve karşıdakini uyarabilmek amacıyla ortaya döktüğü bir duygulanım şeklidir. Öfkenin gösterilme biçimi yıkıcı veya yapıcı bir biçimde olabileceği gibi davranışsal, sözel ya da fiziki bir şekilde olabilir (Kısaç, 1999). Öfke, alelade bir sınırlılık hali veya kızgınlıktan, yoğun öfke durumuna kadar değişebilen duygusal bir durumdur (Balkaya, 2001).

Öfke ve öfke kontrolü ile alakalı literatür incelendiğinde, öfkenin olağan bir hissiyat olduğu, lakin asıl problemin öfkenin dışarıya vurum biçimi olduğu görülmüştür. İncelemeler sonucunda şunu söyleyebiliriz, öfkeyi denetim altına almak mümkündür. Öfke denetimi; tahrik, tahrik edilmeye verilen fiziksel reaksiyon ve öfkenin iyi bir şekilde ifade edilmesi hususunu merkeze almaktadır (Soykan, 2003).

Yapılan bir araştırmada öfke ifade etme biçimi reflectivite (yansıtılan) ve impulsivite (dürtüsel) öfke olarak 2 bölüme ayırılmışlardır. Araştırmaya göre, hissettiği öfkeyi yansıtan insanlar, tehdit edici bir olayla karşı karşıya kaldıklarında ilk yaptıkları şey gösterecekleri tepkiyi kontrol altında tutarak sorunu çözüme kavuşturmaya odaklı bir çözüm arayışı olurken, hissettiği öfkeyi impulsif bir şekilde ifade eden insanlar ise kendilerini tehdit eden bir pozisyon karşısında istemsiz, ani ve şiddetli tepkiler göstermektedirler. Bu sebeple, impulsif tepkiler, yaygara çıkartmak, vurmak, bağırarak gibi fiziksel olarak verilen tepkiler ile bir anda bulunan ortamdaki çekip gitme, kızgınlık hali ve pasif agresif gibi davranışlarla kendini gösteren, uzlaşmacı bir şekilde çözüme ulaşmaya engel olan reaksiyonlardır (Pennebaker, 1991).

Birey öfke hissiyatını doğru bir biçimde yansıtmak maksadındaysa, hissettiği öfke duygusunun otokontrolüne sahip olduğunun bilincinde olmalıdır. Bu bilinçte olan bir birey,

öfkelerini kontrol altına aldıktan sonra öfkesine sebep olan birey ile sakin bir şekilde, duygularını açıkça ifade ederek konuşup sorun çözme yetisinin olması gerekmektedir (Yılmaz, 2004). Deffenbacher ve arkadaşları yıllar boyunca yaptıkları araştırmaları bir araya getirerek insanın hissettiği öfke duygusunun 20 farklı biçimde ifade edilebileceğini ileri sürmüşlerdir (Deffenbacher et al., 1996).

1. Displacement (Yer değiştirme): Birey öfke duygusunu dile getirmek, açıkça söylemek yerine, hissettiklerini başka nesnelere, kişilere ya da kaynaklara yöneltmesidir.

2. Dikkat dağıtma: Bireyin, problemle yüz yüze gelmemek için dikkatini dağıtabileceği etkinliklerle uğraşarak öfkelerini dindirmesidir.

3. Hedefi dışlamak: Bireyin, öfke duyduğu insanı sosyal ortamlarda dışlamaya çalışması, insanları öfke duyduğu kişiye karşı kışkırtması ya da öfke hissiyatının kaynağını kötülemesidir.

4. Pasif agresif sabotaj: Bireyin öfke hissiyatı içinde olduğu kişiden yardımlarını esirgemesi, planlarını sabote etmesi, planlarını engelleyecek biçimde zarar vermektir.

5. Malediction: Bireyin, öfke duygusu hissettiği kişi ile ilgili düşündüklerini 3. kişilere anlatarak ötekileştirmesi.

6. Düzeltmeye yönelik aksiyon: Birey, öfke hissettiği nesne ile problemini çözüme kavuşturabilmek adına davranışlarını değiştirmesidir.

7. Kötü bakış: Bireyin, öfke nesnesine yüz ifadeleri ile öfkelerini belli etmeye çalışması, aşağılayarak bakmasıdır.

8. Öfkenin içe yönelmesi (Eleştirel biçimi): Bireyin öfkelerini ifade etmeyerek bir başkasına müteveccih olumsuz hükümlere varmasıdır.

9. Öfkenin içe yönelmesi (Baskılama biçimi): Bireyin hissettiği öfkeyi kimseye söylemeyerek kendi içinde yaşamasıdır.

10. Sözel baskı- Sözel öfke: Bireyin, öfke hissettiği insana karşı aşağılayıcı kelimelerle, cümlelerle öfkelerini ifade etmesidir.

11. Vücut dili: Bireyin, öfke duygusunu ifade ederken beden dilini, el kol hareketlerini kullanmasıdır.

12. Sözel öfke- Münakaşa: Bireyin, öfke duyduğu insanla yüksek sesle münakaşa etmesidir.

13. Fiziksel şiddet (Bireye yönelik): Öfkenin direkt, kasıtlı bir biçimde insana yönelik itme, tekme atma, tartaklama gibi kaba hareketlerle gösterilmesidir.

14. Sözel saldırı- Sözel Öfke: Bireyin öfke hissettiği nesneye, kişiye hakaret etmesi ya da öfkelerini tehditler savurarak ifade etmesidir.

15. Fiziksel şiddet (Objeye yönelik): Bireyin hissettiği öfkeyi eşyalara zarar vererek, masa tekmeleyerek, duvar yumruklayarak göstermesidir.

16. Öfkenin kontrol edilmesi: Bireyin öfkesinin dışavurumunu engelleyebilmek adına otokontrolünü sağlayıp sabırlı ve sakin tavırlarıdır.

17. Yüz yüze iletişim: bireyin öfke hissettiği insana, aralarındaki problemi çözmek için kendini açık bir şekilde ifade etmesidir.

18. Zaman aşımı: Bireyin öfke hissiyatı geçene kadar öfke nesnesinden uzak kalmasıdır.

19. Öfkenin direkt ifade edilmesi: Bireyin öfke hissettiği insana karşı neler hissettiğini açık açık, direkt ifade etmesidir.

20. Neticeleri değerlendirme: Öfkeyi kontrol altına alarak, hiçbir tepki vermeden, ihtimal dahilinde olan tüm neticeleri zihinsel süreçlerle değerlendirilmesidir (Deffenbacher et al., 1996).

Bilişsel Kurama Göre Öfke

Bilişsel kuram, öfkenin bireyin amaçları ile çelişen olumsuz olay veya durumlardan kaynaklandığını, öfke duygusunun neticesinde agresif davranışlara ait özelliklerin ortaya çıktığını engellenme-saldırganlık hipotezinde öne sürülmüştür (Dilekler ve ark., 2014). Bilişsel kuramlar öfke ve benzeri agresyon ile ilgili duyguların meydana gelmesinde sistematik düşünce hatalarından, bilişsel çarpıtmalardan bahsetmektedirler. Sözü edilen düşünce hataları, aşırı genelleme, kişiselleştirme ya hep ya hiç, etiketleme, hemen sonuca atlama, olayı büyütme veya küçültme. Bilişsel kuramla bireye öfke ile başa çıkması adına görevler verilmektedir. Bu görevlerden birisi, kişinin kendi düşünce hatalarını bulması ve değiştirmesi (Woolfe et al., 2003). Bilişsel-davranışçı kurama göre öfke, bireyin sahip olduğu bilişsel çarpıtmalar neticesinde gelişen bir duygudur. Bu kurama göre, herhangi bir olayda öfke duygusunun ortaya çıkmasının sebebi bireyin kalıp yargıları, şemaları, sistematik düşünce hatalarıdır (Erdoğan, 2020).

Psikanalitik Kurama Göre Öfke

Psikanalitik kuramın öfkeye bakış açısı, doyurulmamış yıkıcı ve cinsel dürtülerin neticesinde bilinçdışı ruhsal çatışmaların bilinç seviyesine çıkarken savunma mekanizmaları yoluyla değişime uğrayabileceği veya değişime uğramayıp kendini direkt saldırganlık olarak da gösterebileceği söylenmektedir (Feindler, 2006). Psikanalitik kurama göre kişinin zorlandığı, baskı altında hissettiği durumlarda geliştirdiği öfke ile ilgili olan savunma mekanizmaları, içe alma, yüceltme, bastırma ve yön değiştirmedir. Kendimize hak gördüğümüzü alamadığımızda ya da önemseydiğimiz bir kişinin ondan beklediklerimizle doğru orantıda davranmadığı zamanlarda yaşadığımız duygu öfkedir (Geçtan, 2019). Sigmund Freud, saldırganlık dürtüsünün kişinin doğumundan itibaren var olduğunu savunmaktadır. Bu sebeple, saldırganlık dürtüsü bir olayın neticesinde ortaya çıkan bir impulsivite değil birey ve iç dünyası ile ilgilidir (Glassman and Hadad, 2018).

Öfkenin işlevleri

Öfke duygusu hem bireyin kendisini, hem çevresini, hem de içinde bulunduğu toplumsal sistemi etkilemektedir (Deffenbacher, 2011). Alan yazın incelendiğinde öfke konusunda ilk

bilimsel çalışmanın 1975 yılında Novaco ile başladığı görülmektedir. Genel olarak öfke olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Ancak Novaco yaptığı çalışmalar sonucunda öfkenin bireyin yaşamını olumsuz etkilemesinin yanı sıra olumlu yanlarının da olabileceğini belirtmiştir

Öfkenin olumsuz işlevleri

En temel duygularından biri olan öfke hemen hemen her kültürde yıkıcı, tahrip edici bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Literatür incelendiğinde öfke duygusunun insan yaşantısı üzerinde birçok olumsuz etkisi olduğu görülmektedir. Doğru yönetilemeyen, inkar edilen veya görmezden gelinerek yok sayılan öfke kişinin kendisi ve çevresi için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Soykan, 2003). Örneğin kişinin öfkesini kontrolsüzce dışa vurması, saldırganca davranışlar sergilemesi kardiyovasküler rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Canary ve ark., 1998; Smith ve ark., 2004). Diğer yandan öfke, kişinin kendine saygı duymaması ve kendini suçlu hissetmesi gibi psikolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Erkek ve ark., 2006). Baltaş (1984), öfkenin insanları mutsuz ve gergin hissettirdiğini ifade etmektedir. Ayrıca bireyler öfke anında kendilerini doğru şekilde ifade edememekte, problem çözme becerileri konusunda yetersiz kalmaktadırlar (Davila ve Beck, 2002). Bu durum bireylerin toplumsal açıdan sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Averill, 1983). Diğer yandan öfke anında kişilerde bazı fizyolojik belirtiler görülmektedir. Balkaya ve Şahin (2003) bu belirtileri;

- Normalin üzerinde terleme.
- Yüzün kızarması.
- Vücut ısısında artış.
- Dişlerin sıkılması.
- Yumrukların sıkılması.
- Vücudun bazı kısımlarında seyirmeler.
- Kendini kontrol etmede güçlük.
- Hareket hızında artış.
- El ve ayakta titreme.
- Baş ağrısı ve beyin zonklaması.
- Kasların gerilmesi.
- Nefes kontrolünü sağlamada güçlük çekme şeklinde ifade etmektedirler.

Öfkenin olumlu işlevleri

Engellenme, tehdit algısı, haksızlığa uğrama gibi durumlar sonucunda meydana gelen öfke duygusunun daha çok olumsuz işlevlerinden, kişide ve çevresinde meydana getirdiği tahribattan bahsedilmiş olsa da öfkenin bazı olumlu işlevleri de bulunmaktadır. Vecchio ve O'Leary (2004), çoğunlukla negatif sonuçlara neden olsada öfkenin motivasyonu artırdığını,

hedef belirleme konusunda insanı teşvik ettiğini belirtmektedirler. Öfkenin ardından meydana gelen enerji doğru şekilde kullanıldığında öfke duygusu kişiye fayda sağlamaktadır. Nitekim Kısaç (2005), öfkenin kontrol edildiğinde insanı hedeflerine ulaşma konusunda harekete geçiren sağlıklı bir duygu olduğunu ve bu kişilerin daha başarılı bireyler olduğunu ifade etmektedir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanan öfke duygusunun; sorumluluk alma, benliği koruma, sınırları belirleme konusunda bireyi harekete geçirme gibi olumlu işlevlerinin olduğu görülmektedir (Köknel, 1982).

Öfkenin boyutları

Öfke duygusu fizyolojik, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç farklı boyutta sınıflandırılmaktadır (Robins ve Novaco, 1999).

Öfkenin fizyolojik boyutu

Öfke anında insan bedeninde birtakım değişimler meydana gelmektedir. Bu belirtiler öfkenin fizyolojik boyutu kapsamında değerlendirilmektedir (Kısaç, 1999) Öfke anında insan vücudunda;

- Kaşların çatılması.
- Vücut ısısında değişim.
- Ağızda kuruluk hissi.
- Ellerin ve ayakların titremesi.
- Dişlerin sıkılması.
- Nefesi kontrol etmede güçlük.
- Normalin üstünde terleme (Geçtan, 1986).
- Kasların gerilmesi.
- Yumrukların sıkılması.
- Yüzün kızarması.
- Tikler.
- Sözel olarak kendini ifade etmede güçlük (Nazik, 2003).
- Kan basıncının yükselmesi.
- Kalp atış hızında artış şeklinde fizyolojik değişimler gözlemlenmektedir (Kökdemir, 2004).

Öfkenin bilişsel boyutu

Yaşanan bir olay karşısında verilen tepkiler bu olaya atfedilen anlama bağlı olarak kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Olaylara yüklenen anlam ise bireylerin inanç sistemlerinden etkilenmektedir. Bireylerin olaylar karşısında olumlu veya olumsuz düşünce

kalıpları öfkenin bilişsel boyutu kapsamında değerlendirilmektedir (Boman, 2003). Deffenbacher'a (1999) göre, bireyin bir olay karşısında haksızlığa uğradığını düşünmesi, olayla ilgili önyargılı düşünceleri, intikam alma isteği öfkenin bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Benzer bir tanımla bireyin rasyonel olmayan inançları, olumsuz otomatik düşünceleri, yaşanan olumsuz olayı şahsına atfetmesi öfkenin bilişsel boyutu olarak değerlendirilmektedir (Özer 2005).

Öfkenin davranışsal boyutu

İnsan yaşamında en temel duygulardan biri olan öfke duygusunun ardından her birey mizacına ve olayın boyutuna bağlı olarak farklı reaksiyon göstermektedir. Öfkenin ardından kaçınma ya da saldırganlık şeklinde ortaya çıkan reaksiyonlar öfkenin davranışsal boyutu kapsamında değerlendirilmektedir (Robins ve Novaco, 1999). Fiziksel saldırganlık davranışında kişinin bir nevi amacı kendini rahatlatmaktır (Reilly ve ark., 2002). Ancak saldırganlık davranışını sadece fiziksel saldırganlık şeklinde düşünmemek gerekir. Muhatabına küçük düşürücü, kırıcı, aşağılayıcı ithamlarda bulunmak sözel saldırganlık olarak tanımlanmaktadır. Nitekim Cüceloğlu (1987), bazı bireylerin çatışmaya girmemek için öfkelerini üstü örtük bir biçimde, sözlü olarak ima ederek karşı tarafa kendisini suçlu hissettirme şeklinde bir yol izleyebildiğini ifade etmektedir. Öfke sonrası bireylerde ağlama, inatlaşma, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı, oç alma gibi davranışlar görülebilmektedir (Ankay, 1992). Tanımlamalardan da anlaşılacağı gibi öfkenin ardından gösterilen davranışlar fiziksel ya da sözel olabilmektedir. Ayrıca bu bireylerin yaşadıkları engelleme, tehdit algısı, baskı gibi durumlar karşısında gösterdikleri tepkiler aşırı olabilmektedir (Burger, 2006).

Öfke ifade tarzları

Kişiler öfkelendikleri anda bunu çeşitli şekillerde ifade ederler. Bu ifade şekilleri kişilerin genetik özellikleri, ebeveynlerinin yetiştirme tutumları, yaşadıkları çevrenin özellikleri gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Alan yazın incelendiğinde bireylerin öfke duygusunu; bastırıp engelleyerek içe atma, bastırarak yerin başka nesnelere aktararak dışa atma ya da mantığa bürüne, savunma, inkar mekanizmalarını kullanarak kontrol etme gibi yöntemlerle ifade ettikleri görülmektedir (Özer, 1994). Spielberg ve arkadaşları (1983) öfkenin içe yöneltilmesi, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin kontrol edilmesi şeklinde üç farklı öfke ifade tarzı olduğunu belirtmektedirler.

Öfkenin içe yöneltilmesi

Öfke yaşayan bireyler kimi zaman karşısındakini kaybetme ya da incitme kaygısıyla, kimi zaman ise çevrelerinden alacakları olumsuz tepkiler nedeniyle öfkelerini ifade etmek yerine içe atmayı tercih etmektedirler. Öfkenin içe atılması ile anlık olarak problemin ortadan kalktığı düşünülebilir. Ancak bu şekilde içe atılan öfke duygusuna neden olan asıl problem çözüme ulaşmamakta ve birey kendini suçlama davranışı sergilemektedir (Şakiroğlu, 2015). Kimi zaman ise bireyler öfkelerini uygun şekilde ifade edemedikleri için yok sayma, bastırma yoluna gidebilmektedirler (Özmen, 2006). Karslı (2012) bu şekilde bastırılan veya yok sayılarak görmezden gelinen öfkenin fiziksel ve ruhsal probleme neden olduğunu, ayrıca bireylerin çevresiyle olan ilişkisini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu nedenle bireylerin öfkelerini doğru şekilde ifade edebilmeyi öğrenmeleri hem fiziksel ve ruhsal sağlıkları, hem de çevreleriyle olan ilişkileri açısından son derece önem taşımaktadır (Önem, 2010).

Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesi yerine içe atılması ya da bastırılması şiddet eylemi içermez. Bu nedenle içe atılan öfke, dışa atılan öfkeye göre çok daha az oranda kırgınlığa, kızgınlığa ve düşmanlığa neden olmaktadır (Bridewell ve Chang, 1997). Ancak öfkenin görmezden gelinip bastırılması ya da içe atılması birçok psikosomatik bozuklukların temelini oluşturmaktadır (Goulston ve Goldberg, 2003).

Öfkenin dışa yöneltilmesi

Öfkenin içe atılmasından farklı olarak kimi bireyler sözel ya da davranışsal olarak öfkelerini dışarıya yöneltme yoluna gidebilirler. Dışarıya yöneltme kimi zaman makul bir şekilde, kırıcı ve yıkıcı olmayan sözel ifadelerle olurken kimi zaman sözel ya da fiziksel saldırganlık şeklinde olabilmektedir. Nitekim Navaro (2003), bazı bireylerin küçümseyici ifadeler kullanıp bağırarak bazı bireylerin ise etrafındaki insanlara ya da nesnelere fiziksel şiddet uygulayarak öfkelerini dışarıya aktardıklarını ifade etmektedir. Öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya yöneltilmesi anlık olarak rahatlama hissi verebilir. Ancak dışarı yöneltilen öfke çözüme ulaşmadığında bireyler arasında kırgınlıklara ve ayrılıklara neden olabilmektedir (Öz ve Aysan, 2012). Ayrıca bu durumun alışkanlığa dönmesi halinde bu bireyler hem çalışma hayatlarında hem de sosyal hayatlarında birtakım sorunlarla karşı karşıya gelmektedirler (Campbell, 2004)

Öfkenin kontrol edilmesi

İnsanın en temel duygularından biri olan öfke duygusu denetim altına alınabilir bir duygudur. Bastırılan, görmezden gelinen, sözel ya da fiziksel saldırganlık ile sağlıksız bir şekilde dışarıya yöneltilen öfke duygusu kontrol edilip uygun bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı bir duygu olabilmektedir (Kısaç, 2005). Öfke kontrolü, bireyin insan ilişkilerinde karşılaştığı olumsuzluklar neticesinde sakin kalabilmesi, öfkelerini denetleyebilmesi ve kendini uygun bir şekilde ifade edebilmesidir (Starnes ve Peters, 2004). Öfkelerini kontrol edemeyen bireyleri kızdırmak oldukça kolaydır ve bu bireyler ‘sinirli’ olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2006). İnsan için fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan oldukça önemli olan öfke duygusu belirli teknikler kullanılarak kontrol altına alınabilmekte ve bireyin yaşam kalitesine olumlu yönde etki etmektedir. Ayrıca öfke duygunun yeterince tanınması ve öfkeyi tetikleyen temel nedenlerin bilinmesi öfkenin kontrol edilebilmesi açısından son derece önemli olmaktadır (Kısaç, 2005).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öğretmenlerin öfke ifade tarzlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmış olan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

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

Tablo 1. Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri

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

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

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖİTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme aşaması iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 – 1983 yılları arasında 4'lü likert tipi ve 20 maddelik bir envanter olarak oluşturulmuşken, ikinci bölüme toplam 24 madde daha eklenmiştir. Asıl formun güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayıları (.73-.84) arasında bulunmuştur. Toplam 34 maddeden oluşan ölçekte bireyden kendini en iyi tanımlayan ifadelerden (bireyin kendini tanımlamasıyla ilgili olacak şekilde “Hiç”, “Biraz”, “Oldukça” ve “Tümüyle” birini işaretlemesi istenmektedir. 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla öfke kontrol alt boyut puanları; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla öfke içte alt boyut puanı; 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; öfke dışı alt boyut puanı elde edilmektedir. SÖ-ÖİTÖ'deki maddelerde ters puanlama olan herhangi bir madde yoktur. Özer (1994) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında sürekli öfke alt boyutunun alfa değerleri α : .67 ile α : .92 arasında, öfke kontrolü alt boyutu alfa değerleri α : .80 ile α : .90 arasında, öfke dışı alt boyutu alfa değerleri α : .69 ile α : .91 arasında ve öfke içte alt boyutunun alfa değerleri ise α : .58 ile α : .76 arasında olduğu belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

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

Bulgular

Tablo 2. Öğretmenlerin cinsiyetlerine Göre Öfke İfade Tarzları

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

Tabloya göre araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyetleri ile sürekli öfken ve öfke kontrolü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 3. Öğretmenlerin Kıdemlerine Göre Öfke İfade Tarzları

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

Öfke Kontrolü	5 yıldan az	89	2,632	0,336	2,125	0,011
	5-10 yıl	81	2,741	0,252		
	11-15 yıl	64	2,112	0,226		
	16-20 yıl	55	2,336	0,425		
	21 yıl ve üzeri	11	2,455	0,632		

Tablo 3'e göre öğretmenlerin kıdemleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Tablo 4. Öğretmenlerin Depremde Görülen Zarara Göre Öfke İfade Tarzları

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

Tabloya göre öğretmenlerin 6 Şubat depreminde gördükleri zararın derecesi ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Öğretmenlerin cinsiyetleri ile sürekli öfken ve öfke kontrolü alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunurken diğer alt boyutlarda anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Öğretmenlerin kıdemleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kadın öğretmenlerin öfke kontrolü erkek öğretmenlere göre daha yüksektir. Kıdemi 5-10 yıl olan öğretmenler diğerlerine göre öfke kontrolü yapabilmektedirler. 6 Şubat depreminden görülen zararın derecesinin yükselmesi öğretmenlerin öfke kontrolüne olumlu şekilde yansımakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaynakça

- Ankay, A. (1992). Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145-1160.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 192-202.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi, Ayrı Basım(2)*, 211-220.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., & Özen, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Budak, S. (2002). *Psikoloji Sözlüğü (2. b.)*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Canary, D. J., Spitzberg, B. H., & Semic, B. A. (1996). The experience and expression of anger in interpersonal settings. In *Handbook of communication and emotion*. USA: Academic Press.
- Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan İnsana*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18, 212-221.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590
- Del Vecchio, T., & O'Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 24(1), 15-34.
- Dilekler, İ., Törenli, Z., & Selvi, K. (2014). Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59.
- Erdoğan, E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Erkek, N., Özgür, G., & Babacan Gümüş, A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 9-18.
- Feindler, E. L. (2006). *Anger-Related Disorders: A practitioner's Guide to Comparative Treatments*. New York: Springer Publishing Company.

- Geçtan, E. (1986). İnsan Olmak. İstanbul: Adam Yayıncılık
- Geçtan, E. (2019). İnsan Olmak (17. b.). İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Glassman , W. E., & Hadad, M. (2018). Psikolojide Yaklaşımlar. (H. Kaynak, Çev.) Ankara: Nobel.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1982). Öfke ve saldırganlık. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik . İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2002). Ergenlik psikolojisi (7. bs). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzeyli Yıldırım, Y., & Fadiloğlu, Ç. (2005). Diyaliz hastalarında progresif gevşeme yöntemlerinin kaygı düzeyi ve yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 21(1), 33-45.
- Nazık, B. (2003). Çocuk Ruh Sağlığı. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 26-35.
- Pennebaker, J. W. (1991). Inhibition as the Linchpin of Health. J. C. Barefoot, J. M. Siegel, D. Stokols, J. W. Pennebaker, & H. S. Fiedman (Dü.) içinde, Hostility, Coping, and Health (s. 140-147). Washington, DC: American Psychological Association.
- Reilly, P. M., Shopshire, M. S., Durazzo, T. C., & Campbell, T. A. (2002). Anger management for substance abuse and mental health clients: Participant workbook. US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment.
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. Journal of clinical psychology, 55(3), 325-337.
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. Journal of clinical psychology, 55(3), 325-337.
- Smith, T. W., Glazer, K., Ruiz, J. M., & Gallo, L. C. (2004). Hostility, anger, aggressiveness, and coronary heart disease: An interpersonal perspective on personality, emotion, and health. Journal of personality, 72(6), 1217-1270.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2), 19-27.
- Üstün, B. (1995). Yavuzarslan F. Öfkenin gücü. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 2(2).
- Woolfe, R., Dryden, W., & Strawbridge, S. (2003). Handbook of Counseling Psychology (4. b.). London: Sage Publications.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayımlanmamış Doktora Tezi.