

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİMDALI

ÖZEL YETENEK VE ÖSS SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN ÖĞRETMENLİK
BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRETMEN ADAYLARININ
SÜREKLİ ÖFKE - ÖFKE TARZ ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hazırlayan
Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

2007 - BOLU

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİMDALI

ÖZEL YETENEK VE ÖSS SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN ÖĞRETMENLİK
BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRETMEN ADAYLARININ
SÜREKLİ ÖFKE - ÖFKE TARZ ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

2007 - BOLU

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Bülent Okan MİÇOOĞULLARI'na ait “Özel Yetenek Ve Öss Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke - Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması” adlı çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) : Yrd. Doç. Dr. Dilşad E. MİRZEOĞLU

Üye : Yrd. Doç. Dr. Işıl AKTAĞ

Üye : Yrd. Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM

.....

Prof. Dr. Uğur ESER

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

**ÖZEL YETENEK VE ÖSS SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN ÖĞRETMENLİK
BÖLÜMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRETMEN ADAYLARININ
SÜREKLİ ÖFKE - ÖFKE TARZ ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

B. Okan MİÇOOĞULLARI

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi Öğretimi Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr Dilşad Ediş MİRZEOĞLU

Eylül - 2007, 97 Sayfa

Bu çalışmanın amacı, Özel yetenek ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan öğretmenlik bölümleri öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke tarz özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmada, genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırmalı model kullanılmıştır. Bu amaçla, Abant İzzet Baysal Üniversitesinde 2006-2007 öğretim yılında eğitim veren 6 öğretmenlik bölümünden, her bölümden 40 öğrenci olmak üzere toplam 240 öğrenciye “ Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi bilgisayar ortamında yapılmış; betimsel istatistik ve parametrik testlerden olan MANOVA ve ANOVA testleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre öğretmen adayı öğrencilerde anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır ($p < .05$). Cinsiyet ve sınav türü ortak etkisine bakıldığında da anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır. Cinsiyet ve eğitim gördükleri bölümlerin ortak etkisine bakıldığında anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere öfke alt boyutlarında anlamlı farklılığa ulaşılmıştır ($p < .01$). Beden Eğitimi ve Matematik öğretmenliği öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre sürekli öfke düzeylerinin yüksek çıktığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Sürekli Öfke- Öfke Alt Boyutları, Öfke İfade Biçimleri

**THE COMPARISION OF THE TRAIT ANGER – ANGER EXPRESSION
STYLES OF THE TEACHER CANDIDATES WHO STUDY UNIVERSITY
BY SPECIAL ABILITY / UNIVERSITY PASSING EXAM**

Okan MİÇOOĞULLARI

A Study of Postgraduate

Branch of Basic Science of Physical Education Teacher

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dilşad MİRZEOĞLU

September -2007, 97 Pages

The aim of this study was to compare of the trait anger – anger expression styles of the students who study university by special ability / university passing exam.

In pursuing of this goal, The State Trait Anger Scale (STAS) were administered to 240 undergraduates, which were students at the Abant İzzet Baysal University. Data have been analysed by using SPSS Windows packet programme. Multivariate Variance Analyse (MANOVA) and One Way Variance Analyse (ANOVA) have been carried out on these data.

According to results, there was not any significant difference between gender and anger subscales also there was not significant difference between gender and exam type's common impact on anger subscales ($p < .05$). When we looked at common impact of gender and education department on anger subscales there was not significant difference too. As a result of relation results between students' departments and anger subscales has found significant differences ($p < .01$). However, within anger subscales, Physical Education and Mathematics Teaching Departments' students' got meaningful high level scores on trait anger level.

Key Words : Anger, Anger Expression, Trait Anger – Anger Expression Styles

**DÜNYAMI AYDINLATAN
SEVGİLİ EŞİM
NİLGÜN' e;**

TEŞEKKÜR

Bu tezin planlanması, hazırlanması ve ortaya çıkartılmasındaki büyük katkılarından dolayı danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. . Dilşad E. MİRZEOĞLU'na; çalışmam boyunca desteklerini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Hülya GÖKMEN'e, Sayın Yrd. Doç. Dr Nevzat MİRZEOĞLU'na Sayın Yrd. Doç. Dr. Hakkı ÇOKNAZ'a, Sayın Yrd. Doç. Dr. Işıl AKTAĞ'a ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM'e ve verilerin toplanması ve analizi aşamasında yardımlarını esirgemeyen canım arkadaşlarım Selçuk AKPINAR'a, Bilal BİÇER'e ve Hanifi ÜZÜM'e teşekkür ederim.

Ayrıca sevgili aileme ve sevgili eşim Nilgün MİÇOOĞULLARI'na tüm bu hazırlıklar sürecinde benim yanımda oldukları ve desteklerini esirgemedikleri için teşekkürlerimi sunarım.

Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I

1- GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi.....	5
1.2. Alt Problemler	5
1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Sayıtlar.....	7
1.7. Tanımlar.....	8

BÖLÜM II

2 - KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	9
2.1. Öfke Duygusu	9
2.1.1. Öfkenin Tanımı.....	9
2.1.2. Öfkenin Genel Özellikleri	15
2.1.3. Öfkenin Nedenleri.....	16
2.1.4. Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri	17
2.1.4.1. Olumsuz İşlevleri.....	18
2.1.4.2. Olumlu İşlevleri	19
2.1.5. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu.....	20
2.1.6. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu	21
2.1.7. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	22
2.1.8. Öfkeyi İfade Etme Biçimleri	23
2.1.9. Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler	25
2.1.10. Öfkenin Diğer Duygular ve Saldırganlıkla İlişkisi	29
2.1.11. Öfke ile İlgili Psikolojik Yaklaşımlar	31
2.1.11.1. Dürtü Kuramlarının Öfke ile ilgili Açıklamaları.....	31
2.1.11.2. Engellenme – Saldırganlık Modeli ve Öfke.....	32
2.1.11.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram ve Öfke.	33

2.1.11.2. Psikoanalitik Kuram ve Öfke.....	35
2.1.11.3. Biyolojik Kuramda Öfke.....	36
2.1.12. Farklı Yaşam Dönemlerinde Öfke ve Etkileri	36
2.1.12.1. Çocuklukta Öfke	37
2.1.12.2. Ergenlikte Öfke	38
2.1.13. Öfke Yönetimi	39
2.2. Öfke İle İlgili Yapılan Bilimsel Çalışmalar	46
2.2.1. Öfke ile ilgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar	46
2.2.2. Öfke ile ilgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	51

BÖLÜM III

3- YÖNTEM	55
3.1. Araştırma Modeli.....	55
3.2. Çalışma Evreni Ve Örneklem.....	55
3.3. Veri Toplama Aracı.....	56
3.4. Verilerin Toplanması.....	58
3.5. Verilerin Çözümü.....	59

BÖLÜM IV

4- BULGULAR	60
4.1. Alt Problem 1’e İlişkin Bulgular.....	60
4.2. Alt Problem 2’ye İlişkin Bulgular.....	61
4.3. Alt Problem 3’e İlişkin Bulgular.....	64

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ	70
5.1. Alt Problem 1’e İlişkin Tartışma.....	70
5.2. Alt Problem 2’ye İlişkin Tartışma.....	73
5.3. Alt Problem 3’e İlişkin Tartışma.....	76
5.4. Sonuçlar	80

BÖLÜM VI

ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA.....	84
EKLER	94
Ek 1. Veri Toplama Aracı	94
Ek 2. Anket Uygulama İzni	96
Ek 3. Özgeçmiş.....	97

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo. 1 Sınav türüne göre öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarının t - testi ile karşılaştırılması	62
Tablo. 2 Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke tarz alt boyutları aritmetik ortalama ve standart sapma puanları	64
Tablo. 3. Öğrencilerin okudukları bölümler ve cinsiyet açısından öfke tarz alt boyutları MANOVA testi değerleri	66
Tablo. 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlerine göre tanımlayıcı istatistik değerleri	67
Tablo. 5. Öğrencilerin okudukları bölümler açısından öfke tarz alt boyutları MANOVA testi değerleri	69
Tablo. 6. Bölümlere göre hangi öfke alt boyutları arasında farklılık olup olmadığını gösteren ANOVA testi değerleri	70
Tablo. 7. Sürekli öfke alt boyutunda bölümler arası eşli karşılaştırma analizi (Tukey HSD).....	71

BÖLÜM I

GİRİŞ

Giderek modernleşen yaşam tarzları, teknolojik gelişmelerle gündeme gelen sosyal değişimler ve çeşitlilik gösteren kişiler arası ilişkileri bireyleri duygusal yönden de etkilemektedir. Bir bakıma doğal ve yaşanması gereken bir duygu olarak ele alınan öfke duygusu olumlu yada olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Öfke uygun bir şekilde ifade edildiğinde yapıcı, uygun şekilde ifade edilmediğinde ise yıkıcı etkilere sahiptir.

İnsanları öfkeliendiren nedenlerin başında engellenme (isteğin yerine gelmemesi), önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma (haksızlığa uğrama) ve saldırıya uğrama (psikolojik yönden hakarete uğrama; fizyolojik yönden bedensel saldırıya uğrama) gelir. Amaçlarına ulaşması ve ihtiyaçlarını karşılaması noktasında insanı engelleyecek her durum, olay ya da kişi, öfke duygusunun oluşumunda en başta gelen nedenlerdir (Atkinson ve diğerleri,1996: 232).

İnsanın neden öfkeliendiği esas olarak aynı nedenlere dayansa da, her dönemin kendine özgü engellemeleri vardır. Çocuklukta eğitim, törel yaptırımlar, çocuğun istekleri karşısında konulan yasaklar; erinlikte ve ergenlikte bir taraftan aileden kopmak, bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkin desteğine duyulan ihtiyaç; yetişkinlikte çeşitli mücadele durumları, sorumlulukların getirdiği zorunluluklar, gerek aile veya arkadaşlar ve gerekse toplum tarafından reddedilme duygusu; orta yaş ve daha ileri yaşlarda gelecekle ilgili kaygılar, güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşı getirdiği sınırlamalar ve engellenme duyguları ile bireyler öfke yaşarlar (Grant, 1999: 29).

Olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan sayıltılar olan hatalı düşünce biçimleri bireyin öfkeli olduğu durumlarda daha yoğun yaşanmaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler özellikle bireyin öfkeli olduğu, tehdit ve kaygı içeren belli durumlarda daha etkin bir biçimde oluşan düşünceleri ve hayalleridir. İşlevsel olmayan sayıltılar ise, bireylerin kendileri ve yaşamla ilgili sahip oldukları genel inançlar ve kurallardır (Goldman ve diğerleri,1995).

Öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının yada yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke duygusu

doğal bir duygudur. Bu nedenle öfke duygusu insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bireyin, doğal bir duygu olan öfkesini, kendisine ve çevresine zarar vermeden yaşayabilmesi için de, bireyin öncelikle öfkesini fark ederek tanıması, olumlu bir biçimde ifade etmekten korkmayarak, onu sağlıklı bir biçimde yaşaması gerekmektedir.

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya “öfke kontrolü” denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır.

Öfkelendiğimiz konular farklı olduğu gibi öfkemizi ifade etme şekillerimizde farklılıklar gösterir. Bazıları saldırgan davranabilirken bazıları da öfkelerini içlerine atarlar. Öfkeyi ifade etme şekilleri üçe ayrılır;

a-) Saldırgan davranışlar b-) Bastırılmış davranışlar c-) Kontrol Etme

a-) Saldırgan Davranışlar : Öfke ve kızgınlık kontrol edilmesi en zor duygulardır. Öfke bulaşıcı bir duygu olduğu için karşımızdaki kişinin öfkeli gözükmesi bizimde kontrolümüzü güçleştirir. En sık ortaya koyulan yolu da bu duygularımızı dışarı vurmak bağırarak, kızmak, eşyaları kırmak, duvarlara vurmak gibi saldırgan davranışlarda bulunmaktır.

b-) Bastırılmış Davranışlar : Sürekli öfkeyi bastırmak, sanki hiç kızmıyormuş gibi görünmek, sakın kalmak, belli etmemektir. Zamanında ifade edilmediği için birikir birikir ve bir yanardağ gibi patlama şeklinde sonuçlanabilir.

c-) Kontrol Etme: Konunun başında da belirtildiği gibi öfke duygusunu her insan yaşar. Ben hiçbir şeye öfkelenmiyorum veya hiç kızmam dediğimizde bir şeylerden kaçıyor olabiliriz. Önce bunun farkına varıp daha sonrada bunu etkili bir biçimde ifade etme yollarını kullanmak gereklidir (<http://www.kisiselbasari.com-Makale.asp?ID=112>).

Ülkelerin gelişmesinde eğitim önemli bir unsurdur. Bu yüzden de yirmi birinci asır, eğitim alanında çok yoğun tecrübelerin yaşandığı bir zaman dilimi olmuştur. Eğitimin olmazsa olmaz unsurlarından en önemlisi olan ve alanında uğraş veren **öğretmenler** ise topluma yön veren kişiler olarak, eğitim sisteminin temel unsurlarındandır. Bir eğitim sisteminin başarısı, o sistemi hayata geçirip uygulayacak

olan üretmenin başarısından geçmektedir. retmenlerin sahip olmaları gereken davranışlar geçmişten günümüze retmen yetiştirme çalışmalarının geleneksel konularından biri olmuştur. Kişilik zelliklerinin günümüzde öğretilmesi oldukça zor görünmektedir, ama beceri ve bilgiler öğretilir. Etkili retmenlerde bulunması gereken bilgi ve beceriler konusunda değişik listeler görmek olasıdır. Örneğin; Reed ve Bergman'ın,1994'te ne sürdüğü etkin retmen zellikleri incelendiğinde bu özelliklerin çoğu öğrenilebilir, öğretilir ve değerlendirilebilir özelliklerdir. retmen yetiştiren kurumlarda yapılmaya çalışılan içte bu öğretilir, öğrenilebilir ve değerlendirilebilir bilgi ve becerileri retmen adaylarına kazandırmaya çalışmaktadır. (Yüksel, 1998)

Eğitim kurumlarında retmen ile renci arasında kurulan olumlu iletişimin öğrenmeyi olumlu etkilediği bir gerçektir. Bu doğrultuda eğitim / öğretimin kalitesini arttırmak için retmenlerin olumlu iletişime sahip olması beklenmektedir. Etkili bir retmen sınıf içinde rencileriyle iyi bir ilişki kurmalıdır. Özellikle kendi grubunda bulunan rencilerin sağlıklı ve dengeli bir kişilik geliştirmelerinden sorumluluk duymalıdır. Bu nedenle rencilerinin bireysel ve grup ihtiyaçlarına duyarlı olmalı, okuldaki renci kişilik hizmetlerine katkıda bulunmayı amaç edinmelidir (Demirel, 1999:197). retmenin ğretim etkinliği ile birlikte rencilerinin duyuşsal özelliklerini geliştirmek, bütüncül gelişimlerini desteklemek gibi işlevleri görevleri bulunmaktadır

retmenlerin duyuşsal özellikleri ve bunlardan biri olarak ele alınabilecek olan öfke duyusunu ifade etme biçimi çok önemlidir. retmen, rencisinin kişisel problemleri ve endişeleriyle ilgilenirken duyuşsal yönden duyarlılığı n plna çıkar. retmenlerin duyuşsal özelliklerini geliştirmesi gerekmektedir. Duyuşsal yönden duyarlı olan retmen rencilerin içinde bulunduğu dönemin kültürünü anlar ve ona göre davranır. Gelişmeye açık etkin bir retmen rencilerin duygularına değer verir, onların olumlu benlik kavramı geliştirmelerine yardımcı olur. rencilerin sözel ve sözel olmayan tepkilerine değer verir ve dinler. retmenlerin dinleyici ve ilk iletişimi kuran kişi olarak adlandırılan rolü duyuşsal ve sosyal yönden duyarlı olmasını gerektirir. Eğer duygusal tepkiler yaşamın erken yaşlarında sosyal bağlamda ğreniliyorsa mantıken olumsuz türdeki duygusal tepkiler engellenebilir.

Olumsuz duygusal tepkiler, sosyal becerilerin ve yeterliklerin eksikliği sonucunda oluyorsa bu tip beceriler ve yeterlikler öğretilir (Korkut, 2004).

1.1. Problem Cümlesi

Özel Yetenek ve Öss Sınavı ile Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke - Öfke ifade tarzları yönünden anlamlı farklılıklar var mıdır ?

1.2. Alt Problemler

1. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin sürekli öfke – öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır ?
2. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin cinsiyete göre; aşağıda belirtilen öfke tarzları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
 - a. Sürekli öfke,
 - b. İçselleştirilmiş öfke,
 - c. Dışsallaştırılmış öfke,
 - d. Kontrol altına alınmış öfke düzeyleri .
3. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre; aşağıda belirtilen öfke tarzları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?
 - a. Sürekli öfke,
 - b. İçselleştirilmiş öfke,
 - c. Dışsallaştırılmış öfke,
 - d. Kontrol altına alınmış öfke düzeyleri .

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Özel Yetenek ve Öss Sınavı ile Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke - Öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Araştırma, Abant İzzet Baysal Üniversitesi ÖSS sınavı ile öğrenci alan; İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Yabancı Dil Öğretmenliği IV. Sınıf öğrencileri ile Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü, Müzik Öğretmenliği ve Resim Öğretmenliği bölümleri IV. Sınıflarında okuyan öğrenciler arasından, gönüllü olarak katılan öğrenciler üzerinde uygulanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bireylerin psikolojik, sosyal, eğitsel, mesleki ve fiziksel işlevlerinde öfkenin önemi kaygı ve depresyon gibi diğer duygusal problemlerin önemine eşdeğerdir. Bireyler, kendileri ve yaşamla ilgili inançları nedeni ile pek çok uyaran durumunu tehdit olarak algılamaya yatkın oldukları için kaygılanmakta, öfkelenmekte ve öfke ifadesi içeren tepkiler göstermektedirler. Genel olarak uyaran düzeyinin güçlü olması yada tehdidin bireyi öfkelenmeye yönelten bir anlam taşıması, beraberinde daha belirgin bilişsel değerlendirme süreçlerinin oluşturulması zorunluluğunu getirmektedir.

Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının akademik yönden kendilerini yetersiz hissetmeleri, ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yapabilir, öfkeye yol açabilir. Okul başarısızlığının yetersizliği durumunda öğretmen adaylarının öfke düzeylerinin yükselmesi; öğretmen adaylarının başarısızlıklarından dolayı doyum sağlayamamaları, kendilerine güven duygusunu kaybetmeleri suçluluk duymaları, eksiklik duygusuna kapılmaları, çevresindeki kendileri için önemli olan kişilerden olumsuz eleştiri olmaları ve gelecek ile ilgili beklentilerinin gerçekleşmeyeceği endişesi taşımaları ile açıklanabilir. Bu çalışmanın uygulanmasında ki önemli olgulardan biri eğitim-öğretim gördükleri bölümlerden mezun olduktan sonra, ülkenin her açıdan geleceğini oluşturacak olan çocuklarımıza ve gençlerimize eğitim verecek öğretmen adaylarının öfke kontrolünün belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir.

Yapılan literatür taramasında araştırmaların daha çok öfkenin olumsuz sonuçlarını önleme yönünde olduğu görülmektedir. Çalışmaların büyük bir çoğunluğu ergenlerle ve okullarda yapılmasına rağmen okula yönelik çalışmaların olmaması dikkati çekecek bir durumdur. Özellikle okullarda artan şiddet eğilimleri

ve öfke patlamaları sonucunda yaşanan istenmeyen davranışlar göz önüne alındığında öğretmenlerin öfkelerinin bilinmesinin önemi artmaktadır. Öğretmen adaylarının öfke düzeylerinin belirlenmesi daha sonra yapılacak olan olumlu baş etme yöntemlerinin kullanılması açısından da ayrıca önemlidir.

Ayrıca bu araştırma ile resim, müzik ve spor ile düzenli olarak ilgilenme ile ilgilenmeme arasında hangi aşamanın öfke kontrol düzeyini belirlemede ve değiştirmede daha etkili olduğunun görülebilecek olması da araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Uygulanmak üzere hazırlanan bu araştırma, konusu itibariyle; Ülkemizde ki Beden Eğitimi ve Spor alanı bilimsel literatüründe yapılan çalışmaların sayısı çok azdır. Yapılmaya çalışan bu araştırma bundan sonra yapılacak benzeri çalışmalara ışık tutabileceği nedeniyle önemli olacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından bu araştırma için getirilen başlıca sınırlılıklar şunlardır :

1. Araştırmanın bulgularının kaynağı Abant İzzet Baysal Üniversitesi, İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Yabancı Dil Öğretmenliği IV. Sınıf öğrencileri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği, Müzik Öğretmenliği ve Resim Öğretmenliği bölümleri IV. Sınıflarında okuyan öğrenciler olarak sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma, öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacıyla kullanılan Spielberger'in "Sürekli Öfke- Öfke Tarz" ölçeğinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma içerisinde toplanacak olan veriler, 2006-2007 öğretim yılı bahar yarıyılı ile sınırlıdır.
4. Araştırma, IV. sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde ulaşılan bulguların yorumlanmasında aşağıda verilen sayıtlılarla hareket edilecektir.

1. Araştırmanın kapsamına alınacak öğrencilerin “Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği” nde yer alan maddeleri kendi özelliklerini yansıtacak şekilde içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. “Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği” yönergesi araştırmacı tarafından bütün öğrencilere standart olarak verilmiştir. Doğru anladıkları ve uygun şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Öfke: Öz farkındalık, sembolleştirme, sosyal yaşam ve biyolojik saldırganlık sistemi ile ilgili bir çatışma duygusudur.

Öğretmen Adayı: Yükseköğretim kurumları, öğretmenlik bölümlerinde pedagojik formasyon eğitimlerini tamamlayarak herhangi bir düzeydeki eğitim kurumunda öğretmenlik yapabilme hakkını elde eden kişilere denir.

Sürekli öfke: Çok sayıda durumun can sıkıcı yada engelleyici olarak algılama ve buna bağlı olarak sık durumluk öfke yaşama durumu olarak tanımlanır.

İçselleştirilmiş öfke : Karşılaşılan olumsuz durumlar sonucu oluşan öfke duygusunu bireyin kendi bünyesinde tutması yani dışarıya yansıtmadan kendi içerisinde yaşamasıdır.

Dışsallaştırılmış öfke: Bireyin öfke duygusunu hissettiği andan itibaren sözle veya fiziksel yolla bu duyguyu karşısındakine aktarmasıdır.

Kontrol Altına Alınmış Öfke: İnsanın öfkesini gerek içselleştirilmiş gerekse de dışsallaştırılmış hali ile kontrol altına alabilmesi yeteneğidir yani öfkenin doğru ifade edilebilmesidir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMELLER VE LİTERATÜR BİLGİLERİ

Bu bölüm içerisinde araştırmanın konusunu açıklayıcı ve betimleyici, ayrıntılı kuramsal bilgilere yurt dışında ve ülkemizde araştırma konusu ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalar yer verilmiştir.

2.1.ÖFKE DUYGUSU

2.1.1.ÖFKENİN TANIMI

Giderek gelişen ve karmaşıkleşan dünyada bireyler günlük yaşamın değişik olayları karşısında kaygı, heyecan, üzüntü, sevinç, korku gibi birçok duyguyu yaşarlar. Yaşanan bu duygulardan birisi de öfkedir (Baygöl, 1997). Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve insan için doğal bir duygulanımdır (Alberti ve Emmons, 1998: 107; Üstün, Yavuzarslan,1995).

West'e göre; Öfkenin toplumsal kurallar ve beklentilerin herkese adaletsiz bir şekilde sunulması sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (Akt. Stephen, 2004). Webster sözlüğü (1999), öfkeyi “ haksızlık nedeni ile uyanan güçlü bir hırs veya duygu” (s:85) olarak tanımlar. Averill (1982:317) çok daha kapsamlı bir öfke tanımı yapmıştır:“Öfke biyolojik düzeyde saldırgan sistemlerle daha da önemlisi müşterek toplumsal yaşam, simgeleştirme ve yansıtıcı öz-farkındalık ile ilişkili olan çatışmacı bir duygudur; psikolojik düzeyde bazı değer biçilmiş yanlışların doğruluğunu savunur; sosyo kültürel düzeyde ise iletişimin kabul edilmiş standartlarını destekleme görevini yapar. Bu tanım açık olarak öfkenin psikolojik yönünü açıklarken nesnel öfke tecrübesinden de bahsetmektedir. Psikolojide ki genel kavramlar sözlüğü (1988), öfkenin rahatsızlık verici nesnel hisleri ve tüm duyguların bir niteliği olarak psikolojik tepkilere dair bir farkındalık durumunu içinde barındırdığını ifade eder (Akt., Waddel, 2004).

Alberti ve Emmons (1998,Akt. Olmuş, 2001) kitaplarında öfkeden söz ederken; bazı insanlar için her koşulda kaçınılması, bazıları için de her koşulda ifade edilmesi gereken bir duygu olduğunu belirtmektedirler. Genel anlamda öfke bir enerji kaynağıdır ve bu enerji kişinin kendine yönelebileceği gibi, diğer nesneler yada kişilere yönetilerek de boşaltılabilir.

Çok yönlü bir kavram olan öfke, farklı kaynaklarda çeşitli şekillerde tanımlanmıştır;

Öfke, incindiğimizin, haklarımızın çiğnendiğinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve işlerin yolunda gitmediğine ilişkin bir mesaj olarak tanımlanırken, hakkımız olanı alamadığımızda önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak da tanımlanmaktadır (Kısaç, 1997). Öfke, insanı rahatsız eden bir duruma, bir olaya yada bir kişinin davranışlarına karşı gösterilen heyecan türü bir tepkidir (Sala, 1997).

Cüceloğlu'na (1991: 320) göre öfke, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği bir amaca varması yada gereksinimlerinin giderilmesi engellendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur.

Biaggio (1989), Törestad (1990) ve Spielberger ve ark. (1991) (Akt. Balkaya, Şahin, 2003) öfkeyi; gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan, bilişler ile ilgili ve rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelik güçlü bir duygu olarak tanımlamışlardır. ise öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır. Lerner (2004) ise öfkeyi, yakın ilişkileri olan partnerler arasında yapılan bir dans olarak tanımlamış ve her bir partnerin davranışının diğerinin davranışını proveke ederek sürdürdüğünü vurgulamıştır (Lerner, 2004: 178).

Spielberger (1983, Akt. Özer, 1994)öfke duygusuna süreklilik ve durumsallık boyutu ile bakmaktadır. Ona göre durumsal öfke “amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur”. Sürekli öfke ise’’durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır’’. Öfke kontrolü, öfkeyi içe atma, öfkeyi dışa vurma boyutları ise öfkenin nasıl ifade edildiğini açıklamaktadır.

Tanımlar incelendiğinde,öfke ile ilgili şu noktaların vurgulandığı görülmektedir:

1-Öfke temel duygulardan birisidir.

2-Bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusudur.

3-Tahrik edilme ve tehdit algısı söz konusudur.

4-Tehdit algısı çoğu zaman bireyin benlik saygısına yöneliktir.

5-Haksızlık ve adaletsizlik algılaması söz konusudur.

6-Karşıdakine gönderilen bir cevap veya mesaj şeklinde yada bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı ve tepkidir (Kısaç, 1997; Yıldırım, 2005).

Öfke duygusu, bir insanın günlük yaşam içerisindeki kaçınılmaz olaylar karşısında gösterdiği doğal tepki ve insan enerjisidir. Öfke belki de en iyi şekilde; zorluk, huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik gibi kavramların bir karışımı olarak tanımlanabilir (Baygöl, 1997).

Diğer yandan öfke birçok biçimde de tanımlanmıştır; “öfke, olumsuz görüngüsel (veya içedönük) bir duygu durumudur” (Kassinove, 1995, s:7). Öfke, engellerin üzerinden gelmek üzere organizmaya güdüsel bir beceri sağlayan temel bir duygudur (Lewis, 1993, s:7).

Novaco (1975: 260) ise öfkenin fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel olmak üzere 4 bileşeni olduğunu kabul ederek tanımlamaktadır. Öfkenin duygusal bileşeni öfkeye neden olan durumlara karşı verilen duygusal yanıt ile ilişkilidir. Davranışsal bileşen, insanların öfkelerini ifade ederken ortaya koydukları olumlu yada yıkıcı olabilen baş etme mekanizması olarak tanımlanır. Bilişsel bileşen ise insanların, dünyaya karşı olan olumsuz inançları veya düşmanca tavırlarını yansıtır. Özellikle bireylerin diğer insanlara ve mekanlara yönelttikleri olumsuz niteliklerini ifade eder.

Öfke, genellikle diğer duygulardan ayrı bir şekilde ele alınmakta ve negatif bir duygu olarak kategorize edilmektedir. Bunun olası nedenlerinden biri öfkenin toplum tarafından saldırganlık, düşmanlık ve hiddetin bir parçası olarak kabul edilmesidir. Izard öfke ifadesi ve öfke yaşantısını her ikisinin de pozitif olabileceğini vurgulamaktadır. Kişinin kendini koruma anında öfkenin kişiye enerji verdiğini ifade eder. (Akt, Strongmen, 1996: 119).

Sağlık ile ilgilenen akademisyenler ve bireyler öfkenin ciddi bir problem olduğu konusunda mutabık olurlarken öfke ve öfke temelli kavramların tanımlarında daha az fikir birliğine ulaşılmaktadır.

Tarihsel olarak öfkeye, düşmanlığa ve saldırganlığa getirilen tanımlar araştırmacıdan araştırmacıya farklılık göstermekte ve genelde birbirinin yerine kullanılmaktadır (Spielberger, Rheiser ve Sydmen, 1995: 107). Spielberger, Gerard, Russel ve Rosario (1983: 161) bu kavramları ayrı ayrı tanımlamıştır. Buna göre ;

Öfke, düşmanlık ve saldırganlık nitelikleri taşısa da bunlar birbirinden farklıdır. Bu üç kavram öfkeye duygu, düşmanlığa tutum ve saldırganlığa da davranış olarak ta ele alınabilir. Hatta bu üç boyut bir araya geldiğinde AHA (Anger, Hostilite ve Agresyon) denilen sendromu meydana getirir; duyuşsal bileşen olarak öfke (Anger), tutum bileşeni olarak düşmanlık (hostilite) ve davranışsal bileşen olarak saldırganlık (agresyon) kavramlarını içerir.

İlk özellik olarak, Kasinove ve Sukhodysky, (1995:20), öfkenin hedefe ulaşmada bir araç olarak kullanıldığı “amaca yönelik öfke” ile öfkenin fazlasıyla dürtüsel olduğu “ istemsiz öfkeyi” birbirinden ayırmışlardır. Öfkeyi “durumluluk öfke” ve “sürekli öfke” olarak iki kategoriye ayırmışlardır. Durumluluk öfke zaman içinde değişim gösteren çevredeki uyarıcılara bağlı, öznel öfke tecrübesidir. Diğer taraftan “ öfke eğilimi” olarak da ifade edebileceğimiz sürekli öfke, daha kuvvetli bir öfke yaşantısıdır.

İkinci özellik öfke ile bağlantılı olan bilişsel mesajdır. Eckhardt ve Deffenbacher 1995, öfkeye katkısı olan 4 unsurun altını çizmişlerdir. Bunlar;

- Haksızlık – adaletsiz bir şekilde muamele gördüğünü hissetme
- Önlenebilirlik – olumsuz olayların kontrol edilebileceği inancı;
- Kısıtlılık-uğratılan zararın kasıtlı olduğu kanaati;
- Suçluluk - başkalarını suçlamanın uygun olduğunun kabul edilmesi.

Diğer araştırmacılar örneğin Zilman (1988:53), öfkeyi birinin saldırıya uğradığı yada tehlikeye atıldığı inancı ile ilişkilendirmektedir.

Öfke ile bağlantısı olduğu düşünülen üçüncü özellik hareket eğilimidir (Frijda ve Mesquita, 1994: 70). Öfke yaşantısı olan bireyler, öfke uyarıcılarına

müdahale edecek şekilde hareket etmek için güçlü bir istek duyarlar. Averill (1982-1983) yaptığı araştırmalarında kişilerin öfke olaylarında % 83 oranında sözlü saldırganlık dürtüsü, % 40 oranında da fiziksel saldırganlık dürtüsü bildirdiklerini saptamıştır.

Öfkenin uyumla ilişkisinin ele alındığı bazı görüşler, (Cox, Stabb ve Bruckner, 1986) öfkeyi bireysel rahatsızlıklara ve kişilerarası çatışmalara neden olan uyumsuz bir başa çıkma mekanizması olarak ele almaktadırlar. Buna göre, öfke ifadesi sağlıklı yada sağlıklı olabilmektedir. Kişi engellenme karşısında mücadele etmeyi, öfkesini uygun ifade etmeyi tercih ediyorsa sağlıklı olarak nitelendirilebilir. Ancak ilişkilerini çini tehlikeye atacak kadar uygunsuz davranışlar sergileyerek öfkesini ifade ediyorsa sağlıklı olarak nitelendirilebilir. Özellikle sürekli (kronik) öfkeli kişiler için bu durum pek sağlıklı değildir. Kronik öfke bir bakıma, günlük hayatı ve sağlığı etkilediğinden kişilerin temel ihtiyaçlarına hizmet etmemektedir. Ancak öfkenin sosyal ilişkilere zarar verdiğini öne süren önceki saptamaları doğrulamak ve öfkeli insanların zarara neden olduğu öfkeyi ifade etme tarzları ile baş etme gibi diğer alanları tanımlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu da belirtilmektedir (Cenkseven, 2003).

Bastırma-kişinin öfkesini içinde tutması-fiziksel hastalıkların tanımlanmış bir etkeni olarak bilinmektedir. Bastırma, kalp hastalıkları, hipertansiyon, ülser, baş ağrısı ve kanser gibi hastalıklara neden olabilir. Aynı şekilde uyumsuz olmayan öfke ifadesinin başka bir değişle öfkenin aşırı düzeyde dışa vurumunda çevreye ve kişilere zarar verme, hukuki sıkıntılar, yaralama gibi problemlerle bağlantılı (Deffenbacher ve Swaim, 1999) olduğu kadar kişiler arası problemlerinde destekleyici bir unsur olduğu yada kişiler arası problemlerden dolayı ortaya çıktığı düşünülmektedir (Novello, Shosky, Froehle,1992; Koop ve Lundberg). Bu çalışmalara göre öfke her birimizi hem fiziksel hem duygusal anlamda her gün etkileyen bir duygudur.(Akt.,Stephen,2004).

Farklı bir yaklaşımla, Morganett (1994), öfkenin bireysel farklılıklar üzerinde çalışmak ve çatışmayla başa çıkmayı öğrenmek gibi olumlu, yapıcı toplumsal etkileşimleri motive eden sağlıklı bir tepki olduğunu belirtmektedir. Bireyler öfkelerini, davranışsal olarak eylemleri ile ifade ederler. Buradaki temel problem, öfke duygusuyla yapıcı bir şekilde başa çıkılamadığı zaman ve öfkenin

saldırganlığa, şiddete dönüştüğü (dışa yöneldiği) ya da bireyin kendisine zarar verme boyutuna ulaştığı (içe yöneldiği) zaman ortaya çıkmaktadır.

Averill(1982)'e göre öfke en yaygın şekilde yaşanan duygulardan biridir. Pek çok kişi öfke duygusunu diğer duygulardan ayırt edebilse de (Russell ve Fehr 1994), araştırmacılar öfkenin “Sınırları belli olmayan” kuramsal hali ve ölçümü ile boğuşmaya devam etmektedirler. Genel anlamda, öfke rahatsız edici bilişleri ve duyguları olduğu kadar kendine özgü tetikleyicileri, psikolojik tepkileri, ifadeleri ve toplumsal neticeleri içinde barındıran karmaşık bir duygusal süreçtir (Averill, 1982).

Öfke, bireysel bir tehdit algılandığında yada engellenme ile karşılaşıldığında tehdidin özelliğine göre yaşanan çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı bunaltıya karşı gelişen hoşnutsuzluktan, kızgınlık ve şiddete kadar değişebilen bir duygu olarak çeşitli kaynaklarda yer almaktadır (Doğan ve Ark. 2001; Sala, 1997; Terakye, 1998: 134; Üstün, Yavuzarslan, 1995). Bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan birisi olan öfke, bireyin kendini savunması ve karşısındakini uyarması amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimi olarak görülmektedir (Kısaç, 1997).

Birey bir tehdit yada olumsuz bir engellenme ile karşılaşınca kendini yetersiz, güçsüz hisseder, bunaltı yaşar ve bu bunaltıya tepki olarak da öfke duygusu oluşur (Üstün, Yavuzarslan, 1995). Kişi bireysel bütünlüğüne yönelen tehditlerle başarılı bir şekilde mücadele edemezse, bunların etkileri psikolojik düzeyde birçok şekillerde kendini ortaya koyabilir ve uygun olmayan durumlarda ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgalarının yaşanmasına sebep olabilir (Olmuş, 2001).

Öfkenin birçok değişik tanımı yukarıda irdelemeye çalışıldı. Bunların yanında öfkenin ne olup ne olmadığı ile ilgili tablolastırılmış bir tanımlamada ise;

2.1.2. ÖFKENİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Deffenbacher (1992) ve Hankins ve Hankins 1988, Öfkenin bazı özelliklerini şu şekilde sıralamaktadırlar. 1) Öfke içsel bir duygudur. 2) Planlanmamıştır, aniden ortaya çıkabilen bir duygudur. 3) Herkesin yaşadığı bir duygudur. 4) Kişileri psikolojik uyarılmışlık durumunda tutan güçlendiren bir etkisi vardır. 5) Farklı görünümelerde ortaya çıkabilir. 6) öfke ifadesindeki tepkiler

öğrenilmiş tepkilerdir ve değişebilir. 7) Bastırılması kadar kontrolsüz ortaya konmasıda sağlıklı değildir. (Akt. Balkaya, 2001).

Araştırmacıların vurguladığı gibi, öfkenin ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişim göstermektedir (Balkaya, 2001; Baklaya, 2004). Öfke ile uğraşan uzmanlar birçok konuda fikir uyuşmazlığı içinde olsalar bile bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır:

- 1- Öfke doğal, normal, insana özgü bir duygudur,
- 2- Öfke bir davranış tarzı değildir,
- 3- Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir,
- 4- Öfke ortaya çıkmadan önlenmelidir (Alberti ve Emmons, 1998:107).

2.1.3. ÖFKENİN NEDENLERİ

Öfke tüm insanların yaşadığı bir duygudur ve her zaman bir nedeni vardır. Ancak yaşanan öfkenin nedeni her birey için farklı olduğundan, bireylerin ne zaman öfkelenecekleri konusunda kesin bir şey söylemek zordur (Sala, 1997).

Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak engellenmenin öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir (Averill 1982: 19).

Averill'e (1983) göre öfkeyi ortaya çıkartan durumlardan biri de kışkırtmadır. Kışkırtma genellikle karşıdaki kişiyi uyaran ve onu bir davranışı yapmaya yönelten uyarımları içerir. Bilişsel kuramcılardan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenleridir. Öfke tepkisinin gücü değer yargıları ,benlik saygısı ve beklentiler gibi bilişsel etkenlerce belirlenir (Akt. Kennedy,1992).

Anastasia ve arkadaşları (1968) (Akt. Stephen 1972:12) yaptıkları bir araştırmada, öfke tepkisine neden olan durumların başında engellenmiş plan (% 52) olduğunu bulmuşlardır. Bunu % 20.9 ile aşağılık duygusu ve prestij kaybı, % 12.7 ile ailede karşılaşılan güçlükler izlemiştir.

Öfkeyle ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar, biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları (Fryxell, 2000) ve genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Smith ve Furlong, 1998).

Öfke duygusunun temelinde kişisel milliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin kendisini aşırı kontrol etmesi ve “Ben en iyisini yapmalıyım” gibi bir eğilim içinde olması sonucunda, öfke duygusunun yaşandığı saptanmıştır (Özer, 1994 b) .

Her yaş döneminde bireye öfke, kaygı ve çaresizlik duygularını yaşatan engellenme farklı algılanmaktadır (Sala, 1997). Rekabet ortamı, sorumluluklar ve beraberinde gelen zorunluluklar, yetişkinlik döneminde engellenme hissi oluşturmaktadır. Yaş ilerledikçe gelecekle ilgili olarak bireyin yaşadığı belirsizlik, kendini güvende hissetmeme ve yaşın getirdiği sınırlamalar da engellenme ve öfke duygusunu oluşturmaktadır (Sala, 1997; Terakye, 1998).

Hastalık hali ve hastaneye yatma durumunda da bireyler öfke duygusu yaşamaktadırlar. Birey hastalığına duyduğu öfke yanında, hastalığın ortaya çıkardığı sonuçlara da öfke duymaktadır. Hastalık anında hissedilen kontrol kaybının yanı sıra hastalığın ortaya çıkardığı değişimlerle baş edememe sonucunda hasta bireyler biyolojik, psikolojik ve sosyal bütünlüklerine yönelik tehdit algılamaktadırlar ve bunun sonucunda öfke tepkileri oluşmaktadır (Sala, 1997; Terakye, 1998).

Duygusal, fiziksel ve ekonomik olarak zarar görme, mesleki yaşamdaki doyumsuzluk, herhangi bir nedenle hayal kırıklığı yaşama öfke yaratan durumlar arasında sayılmaktadır. Kötü muamele görmek, engellenmek yada durumu bu şekilde algılamak, reddedilme duygusu, önemsenmeme, alaycı, aşağılayıcı tavırlar da insanda öfke duygusuna neden olmaktadır (Sala, 1997).

Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolması, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi şeklinde sıralanabilir (Kısaç, 1997; Yıldırım, 2005).

Hauck (1974), mantıksız düşüncelerimizin öfkeye temel olan duyguların ortaya çıkmasına yol açtığını ileri sürmüştür. Mantıksız düşüncelerden biri de, genellikle, öfke duyulan kişiyi değiştirmek amacını taşır. 30 yıllık eşiyle geçimsizlik yaşayan ve ondan nefret eden bir kadın, yardım alabilmek için bir terapistle başvurduğunda, eşinin parasını içkiye yatırdığı ve oldukça bencil bir insan olduğu

için ona öfke duyduğunu dile getiriyor. Terapisti "Eğin rahatsız olabilir. Ancak, görüyorum ki sen onun değiğmesini istiyorsun, ama belki sen değiğmek isteyebilirsin." dedikten sonra, eğini duygusal rahatsızlığı olan bir kiği olarak görmeye bağlıyor. Buna bağlı olarak, üzüntüsü azalıyor, eleğtirel ve hırçın davranığlarını değiğtiriyor. Sonuçta da eği onunla kavga etmeyi kesiyor, ancak içkiyi kesmiyor. Kendisi ise, dünyayı ve özellikle eğini değiğtirmek istediğini böylece fark etmiğ oluyor. fkeyi oluğturan neden hakkında çok konuğmak, çok dğnmek bir süre sonra takıntıya dnğebiliyor. zerinde durdukça öfke artıyor (Akt. Lerner, 1996: 79) .

Ebbeser, Duncan ve Konecni (1975), yakın zaman içinde iğten çıkarılan personelle grğerek, bu kiğileri ayrıldıkları firmaya duydukları öfke konusunda konuğturmuğlar. Konuğmalar sonucunda, bu kiğilerin dğmanca duygularının arttığını gzlemlemiğler (Akt. Zillman, 1988).

Zillmann (1988), saldırgan isteklerin öfkeyi artırdığını, erkeklerin kadınlara kıyasla öfkelerini daha uzun sürdürdüklerini belirtmiğtir. Yani bireylerin çok uzun bir zaman önce duyduğu bir öfkeyi uzun süre taşıyabildiğini vurgulamığtır.

Öfke, özenle dikkate alınması gereken bir "iğareti"dir. Neye iğaret ettiğine gelince; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri karėılanmıyor, yağamına iliğkin bir soruna gereken önemi kendisi vermiyor, içinde bulunduğu bir iliğki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor yada geliğme ve yeteneklerini ortaya koyma ėansı elinden alınıyor olabilir. Özetlemek gerekirse, öfke iki temel nedenle ortaya çıkabilir. Bu nedenlerden birincisi bireyin kendisinden, ikincisi ise karėısındaki birey(ler)in onda oluğturduğu duygulardan kaynaklanabilir. Öfke, ister bireyin kendisiyle ilgili ister karėısındakiyle ilgili bir nedenden kaynaklansın, özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur.

Gordon fke olgusunu bir buzdağına benzetmiğtir. Buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniğtir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleğip, katılağınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluğturur. Sözü geçen temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmiğlik, kayėı, hayl kırıklığı, haksızlık, anlağılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. İnsanların çoğu, öfkeyi buzdağının

tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa, öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekir. Gereksinimlerin hiçbir zaman ve hiçbir koşulda karşılanamadığı durumlarda öfkeyi yaşamak kaçınılmazdır. "Ben hiç öfkelenmem", "Çok nadir kızarım, ama bomba gibi patlarım", "Çok çabuk sinirleniyorum ve buna engel olamıyorum.". Bunlar, günlük yaşamda bireylerin kendi öfkeleriyle ilgili yorumlarından bazıları. Bu yorumlar, gerçekte öfkemizi ve nedenlerini pek de tanımadığımızı gösteriyor. Oysa öfke, kaynaklarını ortadan kaldırmak uğruna, sonuna kadar yaşanıp bitirilmesi gereken bir duygu (Özer, 1989).

Öfkeyle ilgili son yıllarda yapılan çalışmalar; biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları ve genel anlamda kültürel faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır (Kısaç, 1997). Tüm bu nedenlerden dolayı öfke tek başına incelenmemelidir. Çevresel olaylar, bilişsel süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılmışlık halini destekleyen faktörler öfkenin şiddetini belirlediklerinden dolayı öfkenin nedenleri incelenirken bütün bu faktörler birlikte değerlendirilmelidir (Sala, 1997).

2.1.4. ÖFKE DUYGUSUNUN OLUMLU VE OLUMSUZ İŞLEVLERİ

Öfke üzerine yapılan çalışmalarda, öfkenin işlevsel değeri konusunda pek çok farklı yaklaşım vardır. Hepsinin birleştiği ortak nokta, öfkenin sağlıklı ya da zararlı tarafları olan bir duygu olmasıdır (Balkaya, 2001; Balkaya, 2004). Öfke duygusu; arkadaşlığı sürdürmeye devam ediyorsa, kişinin kendi otoritesini kabul ettirebiliyorsa, öfkeye neden olan kişinin davranışını değiştirebiliyor ve problem çözebiliyorsa yararlıdır. Fakat öfkeye neden olan kişiye fiziksel zarar veriyorsa, intikam duygularını pekiştiriyorsa zararlı olduğu belirtilmektedir (Balkaya, 2001;Yıldırım,2005).

Öfkenin bireyi etkileyen olumlu ve olumsuz işlevleri şu şekilde sıralanabilir:

2.1.4.1. Olumsuz İşlevleri:

Yoğun olarak yaşanmasına karşın ifade edilmeyen öfke hem bireyin enerjisini tüketir hem de davranışlarını kontrol etmesini güçleştirir. Yaşanan kızgınlık, gücenme duyguları ise iletişimi olumsuz yönde etkileyerek kişiler arası

ilişkilerde bozulmaya, etkin olmayan sorun çözümüne ve sosyal geri çekilmeye neden olur. Bastırılarak içe atılan öfke, hipertansiyon, mide ülseri, migren gibi psikosomatik hastalıklara ve depresyona neden olurken; yaşanan yoğun öfke duygusu uygun olmayan pasif-agresif davranışlar ve bireyin kendisine veya çevreye yönelik saldırgan davranışları ile ifade edilmektedir (Sala, 1997; Terakye, 1998, Üstün, Yavuzarslan, 1995).

Olumsuz öfke;

-Psikosomatik hastalıklara

-Depresyona

-Pasif-agresif davranışlara ve

-Saldırganlığa neden olabilir (Üstün, Akgün, Partlak, 2005: 129).

Sağlıklı ilişki geliştirmede gerekli ortamı yaratmak için öfkenin gücünü tanımak, yıkıcı olmaktan daha fazla doğal olarak ifade edilmesine izin vermek, sorunları çözmeye yönelik çalışmak ve çatışmayı yapıcı bir şekilde çözmek gereklidir (Üstün, Yavuzarslan, 1995).

2.1.4.2. Olumlu İşlevleri :

Öfke duygusunun her zaman olumsuz sonuçlar doğurduğu düşünülmeyle birlikte, yapılan araştırmalarda öfkeye hedef olan bireyler diğer kişinin öfkesi sayesinde hatalarının farkına vardıklarını, öfke duyan ve duyulan kişi arasındaki ilişkinin zayıflaması beklenirken ilişkilerin güçlendiğini, öfke duyan kişiye saygılarını kaybetmek yerine saygı duyduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır (Sala, 1997).

Öfke duygusunun diğer olumlu yanları ise; birey öfke sonucunda ortaya çıkan enerjiyi yapıcı olarak kullandığı zaman öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu enerji bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak ve istendik olmayan durumdan kurtulmak için bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını

sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olaylara kontrol koyabilme duygularını yaşatır. Bu da bireyin olumlu benlik kavramı geliştirmesinde önemlidir. Ayrıca öfkeyi ortaya çıkartan anksiyeteye tepki olarak bireyin savunma mekanizmalarını uyarır. Bireyin sahip olduğu savunma mekanizmaları öfke duygusu ile baş etmesi için yeterli olmadığında ise, yeni baş etme davranışlarının gerekliliğini hissettirir ve bireye değişim için gerekli olan motivasyonu sağlar (Sala, 1997; Terakye, 1998, Üstün, Yavuzarslan, 1995).

Olumlu Öfke;

- Enerji verme fonksiyonuyla bireyi harekete geçirir.
- Ortamı denetleme duygusu verir.
- Değişim için motivasyon sağlar.
- Artan bunalıya karşı tepki verilerek, ifade edilmesini ve rahatlamayı sağlar.
- Savunma mekanizmalarının uyarıcı olarak görevleri vardır.
- Öfkenin açıkça ifade edilebilmesi olumlu bir kişilik özelliğidir.
- Olumlu benlik kavramını yansıtmakta kullanılabilir (Üstün, Akgün, Partlak, 2005: 130).

İç odaklı kontrol, öfke içe yöneltme gibi ifadelerle tanımlanan, bastırılmış öfkenin, kan basıncının yükselmesine neden olduğuna dair kanıtlar vardır. Yapılan çalışmalarda, öfkenin yaşanma şeklinin fizyolojik sonuçları tespit edilmiştir. Bu tespitlerden hareketle, istenen psikosomatik sonuçlara ulaşmak için ılımlı bir öfkenin işlevsel olduğu söylenebilir (Balkaya, 2001).

2.1.5. ÖFKENİN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK BOYUTU

Bu boyut, bireyin herhangi bir engellenme veya öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde oluşan fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ilgilidir. Solunum, kalp atışı, hormonlar ve birçok duygusal tepkileri kontrol eden

hipotalamus öfke üzerinde de etkilidir. Hormonlarda adrenalin ve noradrenalin vücudu herhangi bir tehlikeye cevap vermeye hazırlar. Öfke belirtileri de adrenalin ve noradrenalin hormonlarının birleşimi sonucunda ortaya çıkar. Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin etkisindeki bütün organları harekete geçirir. Kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimi yavaşlatır (Kısaç, 1997).

Adrenalin ve noradrenalin öğrenmeye de yardım eder. Vücutta adrenalin ve noradrenalin seviyesi yükseldikçe hafıza, konsantrasyon ve performans da keskinleşir ve daha ileri düzeye çıkar. Kısaç (1997), Martin Luther King'in “öfkelendiğimde bütün mizacım canlanır... anlayışım keskinleşir” sözüne değinerek insan vücudundaki adrenalinin öfke ile yükseldiğini ve ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır.

Değişen duygusal durumumuz ile birlikte vücutta bir takım değişimler olur. Bu değişimler vücudun içinde bulunduğu duygusal duruma uymasını sağlar. Beden için ek bir stres kaynağı olan öfke, ortaya çıkardığı biyokimyasal, fizyolojik ve psikolojik değişimler nedeni ile sağlık açısından önemlidir (Sala, 1997).

Öfke duygusunun yol açtığı fizyolojik değişiklikler; kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi, vücudun değişik bölgelerinde seyirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı, hareketlerin hızlanması (Balkaya, 2001; Balkaya, 2003; Kısaç, 1997; Sala, 1997; Terakye, 1998)

Fizyolojik uyarılmışlık ile öfkeyi boşaltma amacıyla yapılan eylem sonucunda, birey eski duygusal ve biyokimyasal durumuna tekrar döner. Bu durumda öfke duygusunun yol açtığı enerjiyi boşaltan eylemin istendik olması önemlidir. Fakat bazen öfkenin istendik olan açık ve doğrudan ifade edilme şekli yerine, öfke bastırılarak yada içe atılarak kontrol altına alınmaya çalışılır. Bu durumda vücutta oluşan bu tepkiler uzun süreli devam ederse, yüksek tansiyon ve kas ağrıları oluştururlar (Kısaç, 1997).

2.1.6. ÖFKENİN BİLİŞSEL VE DUYGUSAL BOYUTLARI

Öfkenin bu boyutu diğer duygularda olduğu gibi, bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayış tarzını ortaya koyar. Öfke, merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilip algılandıktan sonra, öfkenin yoğunluğu, bireyin öfkeye tepkisi ve tepkinin niteliği yani öfkesini ifade etme biçimi bireyin akılcı yada akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlenir. Yapılan araştırmalara göre öfke, fizyolojik (genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme), davranışsal (yüz ifadeleri, sözel veya davranışsal ifade ediş) değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapı olarak görülür. Yani davranışsal tepkilerin nedeni olayların kendisi ile ilgili olmaktan çok, bireyin olay ile ilgili kendi kafasında ürettiği anlam, yorum ve düşüncelerle, bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren içinde yaşadığımız toplumsal deneyimlerle oluştururuz. Bu nedenle öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve bedenin ortak etkilerinin sonucu denilebilir (Özer, 1989).

Özer (1994b) yaptığı çalışmada öfkenin bilişsel alt yapısında hatalara ilişkin aşırı duyarlılık “ceza” düşüncesine dayalı bir doğruluk – yanlışlık ve haklılık – haksızlık kutuplaşmasının olduğunu vurgular. Aynı çalışmalarda öfke düzeyi yüksek kişilerde üç temel düşünce yapısının varlığından söz edilmektedir.

1. Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
2. Başkalarının gözünde edinildiği düşünülen kişilik değerini koruma çabası,
3. Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için, öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.

2.1.7. ÖFKENİN DAVRANIŞ VE TEPKİ BOYUTU

Öfkenin davranış ve tepki boyutu ise yaşanan öfkenin ifade ediliş biçimini ve öfke duygusu ile baş etmede sergilenen tepkileri tanımlar. Bireyler öfke yaşantıları sırasında bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yaşadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar sergilerler. Bazı

insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, bazıları açıkça ortaya koymayı, dışa vurmayı seçerler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde kaynağına ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz yaklaşımlar sergilemek olarak gözlenir. Çoğu insan için öfke ifade edilmesi en güç duygulardan biridir. İçte atılan, ifade edilmeyen, bastırılan öfke kişinin kendisine zarar vermesine neden olur. İnsan ilişkilerinde yaşanan çoğu acı, çözülme olanağı bulmamış, bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır (Alberti ve Emmons, 1998).

Deffenbacher (1999), tarafından tanımlandığı üzere düşük düzeyde öfkeli öğrenciler ile karşılaştırıldığında yüksek düzeydeki öfkeli öğrenciler çeşitli durumlarda daha yoğun öfkeye sahiplerdir, öfkelerini bastırmaya veya olumsuz bir şekilde dışa vurmaya eğilimlidir, genel olarak strese neden olan durumlarla daha az başa çıkabilirler, daha düşük benlik saygısına sahiplerdir ve daha fazla alkol ve uyuşturucu bağımlılığı riski taşırlar. Ayrıca yüksek düzeyde öfkeli bireyler durumları değerlendirirken daha çok önyargıda bulunurlar, kötü olaylardan dolayı başkalarını suçlarlar ve davranışlarının kasıtlı olduğunu vurgularlar. Ayrıca yüksek düzeyde öfkeli yetişkinlerden oluşan bir topluluk örneğinde kişiler daha sık ve uzun süreli öfke olayları bildirmişlerdir. Bunun yanı sıra yüksek düzeyde öfkeli kişiler diğerlerine göre iki kat daha fazla olumsuz sözlü karşılıklar verirler. Üç kat daha fazla fiziksel anlamda saldırgan davranırlar ve üç kat daha fazla madde kullanmaktadırlar. Öfke net olarak pek çok değişkenle etkileşim içindedir ve pek çok bireysel ve psiko-sosyal sorunun habercisidir.

2.1.8. ÖFKE İFADE ETME BİÇİMLERİ

Öfke duygusu ifade edilme biçimine göre yorumlanmaktadır. Çünkü bireyler yaşadığı öfke duygusunu hafifletmek için farklı yollara başvurmaktadırlar (Kısaç, 1997). Bireyin öfkesi iki yönlü bir çatışma yaratır; öfkesine konu olan diğer insanlarla çatışma ve kendisiyle olan çatışma. Öfkenin ne tarafa yönleneceği konusunda bireyden bireye önemli farklılıklar bulunur. Bazı bireyler öfkelerini içe yönlendirirken, bazıları da dışa yönlendirmektedirler (Luhn, 1999: 145; Olmuş, 2001). Birey yaşadığı öfke duygusunu, çeşitli nedenlerle içine atarak bastırabilir,

sağlıklı bir şekilde ifade edebilir; başkalarına yönlendirerek dışsallaştırabilir yada somatik olarak ifade edebilir (Sala, 1997).

Öfkeyi içe yönelterek baskılama şekli ortaya çıkardığı sonuçlar nedeniyle olumlu bir ifade şekli olarak kabul edilmemektedir. Çünkü yapılan araştırmalar öfkesini bir alışkanlık olarak baskılayan insanlarda sistolik ve diyastolik kan basıncında artma ve koroner kalp hastalıklarında artış olduğunu göstermektedir. Baskılanan öfkenin bir şekilde ortaya çıkacağı görüşü dikkate alınır; migren, ülser, hipertansiyon gibi somatik yakınmalarla tepki vermesi de normaldir. Birey için öfkesini baskılayarak kontrol etmek o anda yapıcı olabilir fakat, asıl sorundan kaçıldığı da unutulmamalıdır (Sala, 1997). Sürekli olarak içe atılan, baskılanan öfke, kişinin ilerleyen yaşantısında ülser, hipertansiyon ve migren gibi kronik hastalıklar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden öfkenin baskılanması, ifade edilmemesi istenen, kabul edilen bir durum değildir, bedensel ve ruhsal sağlık açısından son derece zararlıdır.

Öfkeli olduğu halde herhangi bir şey olmamış gibi göstererek, öfkesini içine atan bireyler, kişiler arası ilişkilerde de zorluk yaşamaktadırlar. Karşıdaki kişiyi kırmamak ve kaybetmemek için öfke bastırılrsa da, halen devam ettiği için iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir. Hatta bireyin konuşamadığı duyguları o kişiye karşı birikerek kin besleme boyutuna kadar ilerleyebilmektedir. Ayrıca kaynağına yöneltilmeyerek bastırılan öfkenin bireyin hiç beklemediği bir anda daha kontrolsüz olarak abartılı tepkilerle ifade edebileceğini belirten yayınlar vardır (Özer, 1997; Sala, 1997; Terakye, 1998).

Öfke duygusu yapıcı davranışlarla dışa vurulduğu gibi yıkıcı saldırgan davranışlarla da dışa vurulmaktadır. Öfkenin saldırgan davranışlarla dışa vurulması sık tercih edilen ve kolay bir yoldur. Ancak istendik değildir. Engellenmeler karşısında birey benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler göstermekte ve gergin ortamdan uzaklaşmak için çözümler aramaktadır (Özer, 1997; Sala, 1997; Terakye, 1998). Öfke saldırganlığın iki tür ifade biçiminde biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç; karşıdaki kişiye ve objeye zarar vermektir. Saldırganlığın ikinci şekli olan sözel saldırganlık boyutu ise, daha çok dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır (Baklaya ve Şahin, 2003). Bu durumda birey öfkesini başkalarına içmeli sözler

söyleme, sık sık tartışma, kapıları çarpma, bir yerlere yumruk ve tekme atma, neden üzerine saldırma, kötü sözler söyleme, sinirlerine hakim olamayarak kavga etme gibi davranışlarla dışa yöneltebileceği gibi öfkesini bir başkasına yönelterek onlara sataşp, kabahat bularak da ifade edebilmektedir. Yansıtımlı baş etme olarak bilinen bu durumda, birey öfkesini başka birini suçlamak yoluyla yansıtarak dışsallaştırmaktadır (Özer, 1997; Sala, 1997; Terakye, 1998).

Öfkenin dışsallaştırılmasında ve açıkça ortaya konmasında bazı etkenler önemli rol oynamaktadır. Diğer bir ifadeyle, öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Birçok insan kendinden daha üst statüde olan kişilere daha fazla öfkelenirler ama, daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler (Üstün, Akgün, Partlak, 2005: 137).

Kişiler öfkelerini içte tutma yada dışa vurma şeklinde ifade ederler. Bazen de öfke tepkilerini kontrol edebilirler. Öfkenin içte tutulması, bastırılması tepkilerin belli edilmemesidir. Öfkenin dışa vurulması, tepkilerin kişilere veya objelere yansıtılmasıdır. Öfkeyi kontrol etmek ise, kişinin başkaları ile olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmaları kullandığı ile ilgilidir (Baygöl, 1997; Özer, 1994).

İfade etme biçimi nedeni ile olumsuz olarak yorumlanan öfke duygusu için istendik ve sağlıklı olanı; bireyin öfkesini kontrol etmesi, duygu yoğunluğu azaldıktan sonra bu duyguyu tekrar ele alması ve açıkça konuşarak sorunu çözümlemeye çalışmasıdır (Özer, 1994; Sala, 1997; Terakye, 1998). Öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazanmaya öfke kontrolü denir (Kökdemir, 2001).

İnsan için doğal bir duygulanım olan öfke duygusu yapıcı olarak ifade edilebilirse sağlıklıdır. Ancak hem doğrudan hem de dolaylı olarak ifade edilemediğinde ve saldırganlığa dönüştüğünde; hem bireye hem de karşısındaki bireye zarar vericidir (Kısaç, 1997; Kökdemir, 2001). Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde uygun şekilde ifade edilemeyen öfke vardır. İfade edilemeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir (Kökdemir, 2001).

Öfke duygusu uygun bir biçimde ifade edilemez ve içe atılıp bastırılırsa bir süre bu duygu kişinin kendine döner ve migren, ülser ve hipertansiyon gibi

psikosomatik hastalıklara sebep olur. Öfke ile baş etmek için bireyin öfkesini tanıması ve sağlıklı bir biçimde ifade etmesi gerekmektedir (Şahin, 1997; Üstün, Yavuzarslan, 1995; Üstün, Akgün, Parlak, 2005:131). Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (Kısaç, 1997).

2.1.9. ÖFKENİN İFADE EDİLMESİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Öfke duygusunun ifade edilme şekli; kültürel özellikler, beklentiler, aileden ve çevreden öğrenilmiş davranışlar, eğitim durumu, yaş ve cinsiyet belirlemektedir.

Günlük yaşamda çoğu kişinin yaşadığı evrensel bir duygu olan öfke, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır (Balkaya, 2001; Kısaç, 1997; Sala, 1997). Duyguların ortaya çıkması ve onların davranışa dönüşmesinde bireyin içinde bulunduğu kültürün önemi büyüktür. Türk toplumunun geleneksel özelliklerini taşıyan ailelerinde, toplumun beklentileri ve belirlediği davranış kalıpları bireyin davranışlarını yönlendirmektedir. Öfkenin sözel olarak ifade edilmesi engellenirken; uysallık, boyun eğme, konuşmama, bastırma gibi davranışlar onaylanmaktadır (Sala, 1997).

Beklentiler nedeniyle de birçok insan öfkesinden korkar ve onu anormal istenmedik bir duygu olarak algılar. Engellenme sonucunda sürekli bastırılan öfke, agresif davranışların birikmesine ve şiddetlenmesine neden olmaktadır. İnsanların öfkelerini uygun anlatma yöntemi bulduklarında daha sonraki yaşantılarında daha düşük düzeyde saldırganlık gösterecekleri belirtilmektedir. Duyguyu sürekli denetim altında tutma, bireyin duygusal yoğunluğunu arttırırken, duygularının boşalması sağlanması durumunda bireyin duygusal yoğunluğu da azalacaktır (Sala, 1997).

Kültürün ve beklentilerinin bu etkilerinin yanı sıra bireyin içinde yaşadığı aile ortamı, ailedeki rolü, anne-baba ve diğer bireylerle ilişkileri ve olaylara verilen tepkilerini, öfke ifadesini etkilemektedir. Aile içinde çatışma varsa, sevgi yeterince gösterilmiyorsa, duygusal paylaşımlar sınırlı ise bu aile içindeki bireylerin öfke düzeyleri daha yüksek olacaktır. Sosyoloji kuramcılarına göre; öfkenin ifadelendirilmesinde sosyal yapılandırmaların büyük etkisi vardır. Sosyal faktörler

öfke algısını yapılandırır. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir. Duyguların nasıl ifade edileceği erken yaşlarda aileden, anne-babadan, erkek ve kız kardeşlerden öğrenir. Kısaca öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, zihin ve beden bir bütündür(Kısaç, 1997; Yıldırım, 2005).

Thomas (1974), eğitim seviyesi yükseldikçe hem kadınlarda, hem de erkeklerde öfke kontrolünün arttığını, eğitim seviyesi düştükçe öfkenin semptomlarla ifade edilmesinin arttığını saptamıştır (Akt. Sala, 1997). Bu durum eğitim ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi gösteren önemli bir sonuçtur.

Öfkenin ifade edilmesini etkileyen önemli faktörlerden biri de yaştır. Yaşla birlikte bireyin deneyimlerinin artması, kendini geliştirmesi gibi etkenler öfkelenme sıklığını ve öfke ifade şeklini etkilemektedir. Sala (1997) özellikle genç yaş grubunun öfke düzeyinin yüksek olduğunu yaş ilerledikçe öfke düzeyinin azaldığını gösteren çalışmalara yer vermiştir.

Cinsiyette öfke ifadesini etkileyen önemli etkenlerden biridir. Cinsiyetle ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği kabul edilmekte ve erkekler idare eden kişiler, kadınlar ise duygusal paylaşımcılar olarak görülmektedirler (Sala, 1997). Öfkenin ifade edilmesinde cinsiyet farklılıklarının bulunması, toplumdaki erkeklik ve kadınlık rol algılamalarından kaynaklanmaktadır. Birçok toplumda saldırganlık bir erkeklik özelliği olarak görülür. Bu yüzden erkeklerin öfkelenmesine izin verilir, hatta teşvik bile edilebilir. Kadınlardan ise öfkelerini bastırmaları istenir. Çünkü öfkelerini göstermek kadınlara yakışmaz olarak düşünülür (Kısaç, 1997).

Klinik gözlem sonuçlarına göre, kadınlar öfke duygusu hariç diğer duygularını erkeklere göre daha kolay ifade edebilmektedirler. Erkekler ise kadınların tersine öfke duygusu hariç diğer duygularını ifade etmekte zorlanırlar. Bunun sebebi de öfke duygusunun gösterilmesinin kadınsı değil erkeksi bir tutum olduğuna inanılmasıdır (Balkaya, 2001). Öfkenin bir tür hükmetme şekli olduğu bu yüzden de kadınlardan çok erkeklerle uyumlu olduğu belirtilmiştir (Kökdemir, 2001). Ayrıca toplum tarafından kadınların öfkesi erkeklerinkinden daha uygunsuz görülmüş ve öfkeli kadınları tanımlamak için küçültücü, alçaltıcı terimler kullanılmıştır (Sala, 1997).

Lerner (1996) kadınların öfkelerini ifade ettiklerinde “şirret, dırdırcı, çirkef, şikayetçi” gibi sözcüklerle nitelendirildiğini belirtmektedir. Kadınlar öfkenin, ilişkiye zarar vereceğine ve sosyal olarak da onaylanmayacağına inandıkları için, öfkeyi doğrudan ifade etmemek için uğraşmaktadırlar. Öfke belki de erkeklerin rahat ifade edebildiği tek duygudur. Averill’e (1982) göre kadınlar erkeklerden farklı olarak, öfkelenedikleri zaman ağlamayı tercih etmektedirler.

Öfkenin dışı vurumu nedenleri ve öfke için uygulanmaya çalışılan baş etme mekanizmalarının kadın ve erkekteki şekilleri uzun zamandır tartışılmaktadır. Cinsel farklılıklar için geçerli olan saptamalar birbirlerinin zıttı yönündedir. Bazı çalışmalar cinsel farklılıkların öfke duygusu ile ilişkili olduğunu savunurken bazıları bunu kabul etmezler. Öfkenin ifade edilmesi ve bununla baş etme mekanizmaları biçimlerindeki cinsel farklılıklar bazı çalışmalarda göze çarpmaktadır.

Kollar, Groer, Thomas ve Cunninham (1991) Amerikan kültüründe öfkenin genel olarak kadınlardan çok erkekler için uygun olduğu düşünülür ifadesinde bulunmaktadır. Ergen öfkesi hakkındaki çalışmalarında, kadınların öfke tepkilerini sözlü olarak verirlerken, erkeklerin öfkelerini daha çok nesneler üzerinde şiddet göstererek belirttiklerini ortaya koyarlar. Kollar’ın çalışmasına benzer bir çalışma yapan Jones ve Peacock (1992), erkeklerin öfkelerini ifade ederlerken adam öldürmeye kadar ileri seviyelere taşınabilen fiziksel şiddet kullandıklarını, kadınların ise daha çok ağlayarak, şiddet içermeyen tepkilerde bulunduklarını saptamıştır.

Fabes ve Eisenberg (1992), çocukların kişiler arası öfke ile baş etme yolları üzerine yaptıkları çalışmada genç kadınların öfkeye daha fazla aktif şekilde direnç göstererek öfke tepkilerini saldırgan olmaksızın verdiklerini saptamışlardır. Erkek çocuklarının öfkelerini daha fazla gösterdikleri görülmüştür. Singer, Anglin, Song ve Lunghofer (1995), ergenlerin şiddete maruz kalması ve bildirilmiş öfke semptomolojisi arasında ilişki üzerine yaptıkları çalışmada kızların erkeklere oranla şiddete karşı öfkelenerek daha fazla tepkide bulundukları saptanmıştır. Ne var ki Haggalund, Clay, Frank, Beck ve Goldstein (1994), tarafından yapılan ve çocuklarda ve ergenlerde öfke ifadesini değerlendirmede kullanılan çocuklardaki öfke dışı vurumu ölçeğinin (Pediatric Anger Expression Scale) üçüncü versiyonunun (PAES III) kullanıldığı bir araştırmaya göre öfkenin ifade edilmesi durumlarında hiçbir cinsiyet farkı gözlenmemektedir. Bu sonuçlar öfke için devreye sokulan baş

etme mekanizmalarında cinsiyet farklılıkları öne süren çalışmalarla tezat oluşturmaktadır.

İnsan için doğal bir duygulanım olan öfke, kişiler arası ilişkilerde çoğunlukla yadsınan, konuşulması bile tabu olan bu duygudur (Üstün, Yavuzarslan, 1995). Kültürel olarak çocukluktan bu yana öfkenin doğrudan ifadesinin engellenmesi, davranışları yetişkinlerden öğrenmesi, öfkelendiğimizde kendimizi çok fazla denetlememiz ve bu denetimi yitirme korkumuz, öfke duygumuzu ifade ettiğimizde karşımızdakini yitirme korkumuz, kızgınlık duygusunu kendimize yakıştıramamamız ve üstünlük elde isteğimiz öfke duygusunun ifade edilmesini engelleyici diğer nedenler olarak belirtilmektedir (Terakye,1998; Üstün, Yavuzarslan, 1995).

2.1.10. ÖFKENİN DİĞER DUYGULAR VE SALDIRGANLIKLA İLİŞKİSİ

Duygu bireyin davranışlarının hayata uyum ve uyumsuzluğunun önemli etmenleri arasında yer alır. Bunların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Bir amacımıza ulaştığımız zaman sevinç ve mutluluk duyguları taşırız. Eğer amaca ulaşamama durumu var ise bizi kaygılandırır, hayal kırıklığına iter ve öfke duyarız (Binbaşoğlu, 1990: 149; Ünlü, 1995:251).

Olumlu yada olumsuz olsun çok yoğun yaşanan duygulara heyecan denir. Heyecan kısa süreli yaşayan duygudur. Duyguların bilinçli olmasına karşı, heyecan daha az bilinçlidir. Birey heyecan durumunda da ileri düzeyde uyarılır ve bazı tepkiler gösterir. Bu tepkiler aşırı sevinç, öfke, korku, üzüntü şeklinde olabilir. Duyguları ifade edici davranışlar bir dereceye kadar bizim kontrolümüz dışında ortaya çıkmaktadır. Bunlar yüz ifadeleri, sesler ve davranışlar ile olmaktadır (Ünlü, 1995: 264).

Öfke bazı duygular ile yakından ilişkilidir. Bu duygular; gücenme, sinirlilik, kızgınlık, sıkıntı ve hiddettir. Bunlardan sinirlilik ve öfke ileri derecede birbirleriyle ilişkilidir. Bu duygular arasındaki farklılık, yoğunluk farkıdır. Bunlar aynı sınıf duyguların üyeleridir ve öfke hepsine işaret eder(Balkaya, 2001; Sala, 1997; Yıldırım, 2005). Averill'e (1982) göre öfke ile sıkıntı arasındaki fark sadece derece farkıdır. Öfke sıkıntından daha yoğundur. İkisi arasındaki diğer fark ise tepkilerde

görlür. Hiddet ve gücenme ise, öfkenin ifadesi engellendiğinde ve uygun bir şekilde kontrol edilmediğinde ortaya çıkan yanlış ifadelerdir. Hiddette öfkenin yıkıcı ifadesi oldukça yaygındır. Gücenmede öfke duygusu içte tutulur ve birey bu duygusunu kabullenmek istemez (Sala, 1997).

Öfke ile ilgili görünen diğer duygular da düşmanlık, utanç ve suçluluktur. Düşmanlık, öfke duygularını içermesine rağmen, diğer kişilere doğrudan zarar vermek amacıyla yapılan saldırgan davranışları da harekete geçiren bir anlama sahiptir. Suçluluk, bir davranışın başarısızlıkla sonuçlanması sonucu, kişi bu başarısızlıktan kendini sorumlu tutarsa ortaya çıkar. Utanç duygusu ise benliği tamamen tahrip eden, kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesine neden olan ve çok acı veren bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Balkaya, 2001; Yıldırım, 2005).

Öfke ile ilişkili göründen diğer iki duyguda, üzüntü ve depresyondur. Öfke günlük hayatta üzüntü ve depresyon ile çoğu zaman bir arada değerlendirilir. Literatüre bakıldığında depresif kişilerin düşmanlık ve öfke davranışlarını daha fazla gösterdikleri görülmektedir. Ölümünden sonra yaşanan yas duygusuna da öfkenin eşlik ettiği literatürde görülmektedir. Bireyin ölen kişi tarafından terk edilmiş ve sevgisinden yoksun kalmış olmaktan dolayı yaşadığı öfke ve kızgınlık bazı toplumsal etkenler nedeniyle bilince ulaşamayacağı için, bu duygu bireyin kendisine yönelir (Kısaç, 1997; Sala, 1997).

Öfke kavramı, genellikle düşmanlık ve saldırganlıktan daha basit olarak, yoğunluğu hafif huzursuzluk yada can sıkıntısından, kızgınlık ve şiddete kadar değişen duygulardan oluşan geçici emosyonel bir durum olarak tanımlanır. Düşmanlık (Hostilite) öfke duygularını içerse de öfkeye göre daha uzun negatif bir duygu olarak açıklanırken, Saldırganlık (agresyon) ise birine yada başka insanlara anlık yada niyetli (planlı) olarak zarar vermeye yönelik bir duygudur. Saldırganlık, öfkenin dışa yönelik olarak ifade edilme şekillerinden biridir. Öfke ve düşmanlık duyguları saldırganlığı doğurur (Sala, 1997).

Averill (1983)'e göre öfke; birçok saldırganlık duygusunun arkasında yatan dürtü veya güdüdür. Saldırganlık öfkeyle ilişkilidir ama ikisi aynı değildir. Saldırganlık bir davranıştır. Öfke ise bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Kısaç, 1997). Öfke ve düşmanlık daha çok duygu ve tutumlarla ilişkiliyken, saldırganlık başka kişilere

yada objelere yönelik tahrip edici ve zarar verici davranışları kapsamaktadır (Balkaya, Şahin, 2001; Sala, 1997).

Saldırganlık bir kişinin bir başka kişiye zarar vermek niyetiyle yaptığı herhangi bir davranıştır. Öfke duygu aşamasında kalmakta, saldırganlık ise bir davranış olarak ortaya çıkmaktadır (Baygöl, 1997)

Bugüne kadar algılandığı biçiminin aksine öfke; saldırganlık ve düşmanlık gibi olumsuz bir duygu değil, bizzat olumlu sağlıklı ve enerji veren bir duygudur. Buna rağmen, yine de birçok insanın öfkeleri yüzünden başları derde girmekte ve bir dizi problemlerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun sonucu olarak ve sahip olunan kültürel yapının da etkisiyle de, birçok kişi öfkelenmekten korkar veya öfkelerini göstermezler. Oysa öfkenin bastırılması, varolan enerjinin içe döndürülmesidir ve bu da bireyin kendisine ve çevresine zarar vericidir (Kısaç, 1997).

2.1.11. ÖFKEYLE İLGİLİ PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Bu bölümde öfke ve ilişkili olduğu kavramlara ilişkin çeşitli kuramlar ve kuramcılarının yorumları incelenecektir.

2.1.11.2. Dürtü Kuramlarının Öfke ile ilgili Açıklamaları

Darwin 1872 yılında öfkenin hayatta kalmak için gereken saldırgan içgüdüleri yansıttığını öne sürmüştür. Freud elli beş sene sonra, saldırganlığın haz arayışındaki davranışlara engel teşkil eden unsurlara karşı bir tepki olduğunu ortaya koyar. Ancak altı yıl sonra “ Ölüm İçgüdü” nün varlığını da kapsamak için saldırganlık algısını yeniden formüle etmiştir. Bu “Ölüm İçgüdü” öz-yıkıcı (Self-destructive) davranışları güdüleyen biyolojik içgüdülerdir (Lerner, 1966: 91). Bu kurama göre dışa vurulmayan her tür saldırganlık içe atılır, bu da depresyona, baş ağrılarına ve diğer somatik rahatsızlıklara neden olur. Bu bakış açısıyla fazlasıyla eleştirilse de, bastırılmış öfkenin fiziksel rahatsızlıklara olan etkisi üzerine yapılan saptamalardan bugünde faydalanılmaktadır. Yaklaşık 40 sene önce bir etnolojist olan Konrad Lorenz, Darwin ve Freud’ un teorilerini bir araya getirmiş ve hayvan davranışları üzerine yaptığı çalışmasına dayalı olarak öfke ve saldırganlık üzerine de bir dürtü kuramı öne sürmüştür. Saldırganlığı ilk olarak, dış uyarıcılara bağlı olması gerekmeyen içgüdüsel bir hareket olarak tanımlamıştır (Lerner, 1966: 91). Öfkenin

her an “açığa çıkabilecek” biyolojik bir dürtü olduğunu savunmuştur (Akt. Stephen, 2004).

2.1.11.3. Öfkeye İlişkin Engellenme - Saldırganlık Modeli :

Daha önce yapılmış dürtü kuramlarına yöneltilen eleştiriler araştırmacıları içgüdü temelli teorileri reddederek görgül olarak denenebilecek modeller yaratmaya yöneltmiştir. Muhtemelen bu yeni modellerden en güçlüsü engellenme-saldırganlık hipotezidir (Marion, 1997). Engelleme bir amacı elde ederken karşılaşılabilecek müdahalelerin tümü olarak tanımlanmıştır. Bir kişi çok fazla engellenme ile karşılaştırıldığında saldırganlık kullanarak karşısındaki engeli kaldırmaya çalışacaktır. Saldırganlığın bu zamana kadar ortaya atılmış tüm öfke teorilerin temel bileşeni olduğunun altını çizmek gerekir. Öfke, saldırganlık ve şiddet pek çok konuda birbirlerinin yerine kullanılmıştır (Akt. Stephen, 2004).

Öfke ile saldırganlık araştırmalar kapsamında ilk olarak 1970 yılında birbirinden ayrılmıştır. Kaufmann (1970), Schacter (1971) ve Novaco (1975) öfkeye saldırganlıktan bağımsız bir duygu durumu olarak adlandıran araştırmacılarıdır. Öfke ve saldırganlıktan bugünkü gibi bahsetmek yerine, öfke yaşantısını sırasındaki biliş, duygu ve fizyolojik sürecin rolü üzerinde odaklanmıştır. Daha sonra Bandura (1973), saldırganlığın sosyal olarak öğrenilmiş bir öfke ifadesi olduğunu öne sürmüştür. Malesta ve Haviland (1982) ve Radke- Yarrow ve Kochanska (1990), öfke için “gösterim kuralları”nın hayatın daha ilk yıllarından itibaren ebeveynler tarafından şartlandırıldığını savunurken, Miller ve Sperry (1982, 1983) bu kurala zıt olan davranışların dahi kendini koruma gibi şartlar altında görmezlikten geldiğini düşünmektedir (Akt. Stephen, 2004).

Berkowitz (1990)’in tekrar formülize edilmiş hipotezine göre engellenme, kişinin beklentilerine uygun biçimde yanıtlanmazsa var olan duruma yeterince uyum sağlayamazsa engelleme oluşur bu da öfkeye neden olur.

Bu kuramlara ek olarak yapısal düşünürler; (Graham, Hudhey ve Williams 1992; Plutchik 1980) ve diğerleri (Lazarus, 1971, Ellis 1973) potansiyel olarak öfke içeren uyarıcıların değerlendirilmesinin, duygusal ve biyolojik açıklamaları neredeyse gereksiz kılacak kadar öznel olduğunu ortaya koymuşlardır. Öfkenin

oluşumunda ve anlaşılmasında göze çarpan unsur, bireyin kişisel olarak bir gerçeklik yaratmasıdır (Berkowitz, 1990).

2.1.11.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram ve Öfke

Farklı kaynaklarda farklı şekillerde adlandırılan bu kuram araştırma kapsamında sosyal öğrenme kuramı ve model alma yoluyla öğrenme şeklinde isimlendirilebilecektir.

Çocuklar çevrelerindeki kişilerin davranışlarını ve bu davranışların sonucunu gözlerler. Gözledikleri davranışlardan pekiştirenleri taklit ederken, sonucu olumlu olmayan davranışları taklit etmezler. Bu nedenle bir modeli taklit etme bir tür edimsel koşullanmadır. Bu açıklamaya göre bir davranışın öğrenilebilmesi için, bireyin bu davranışın sonucunu yaşayarak öğrenmesi gerekmez. Örneğin, köpek tarafından ısırılan yada salıncaktan düşen bir çocuğu gözleyen biri, köpek ve salıncaktan korkabilir. Günlük yaşantımızda gözleyerek öğrendiğimiz pek çok davranış vardır.

Gözlem yoluyla öğrenme, pekiştirilen bir davranışın taklit edilmesi kadar basit bir olgu değildir. Gözlemin bireyi bilgilendirme işlevi de vardır. İnsanların çevrelerindeki kişilerin davranışlarını gözlediklerini, bu gözlemlerden bazı sonuçlar çıkararak kendileri için yararlı olan durumlarda davranışı gösterirler. Örneğin bir şoför önündeki arabanın yoldaki bir çukura yada kasise girerek sallandığını gözleyebilir. Bu gözlemin sonucunda arabanın geçtiği yerde bir çukur olduğu bilgisini edinir ve arabasına zarar vermemek için gözlediği davranışı taklit etmez.

Model alınan davranış saklanabildiği ve değişikliği uğratılabildiğine göre, gözlenen davranışların bireyin belleğine kodlanması ve gerektiği zaman hatırlanması gerekir. Bu özelliklerden dolayı gözlem yoluyla öğrenmenin bilişsel boyutu da önemlidir.

Gözlem yoluyla öğrenmede dikkat, hatırlatma, yeniden üretme ve pekiştireç olmak üzere 4 temel süreç vardır. Aşağıda bu süreçler kısaca açıklanmaktadır.

Dikkat: Model alınan davranışın gösterilebilmesi için öncelikle model alınan davranışa dikkat edilmesi gerekir. Yapılan araştırmalar insanların farklı, ilginç ve yüksek statülü kişilerin davranışlarına dikkat ettiklerini göstermektedir.

Hatırlatma: Model almak için modeli taklit etmeye niyetli olmak ve modelin davranışlarını belleğe kodlamak gerekir. Çünkü gözlenen davranış genellikle gözlemden sonra ortaya çıkmayabilir. Birey gözlediği davranışı yeri geldiği zaman kullanabilir. Davranış belleğe görsel, sözel yada sembolik olarak kodlanmaktadır.

Yeniden Üretme: Model alınan davranışın gösterilmesi için bireyin gözlemlerini davranışa dönüştürebilmesi gerekir. Örneğin, bir seyirci iyi bir basketbolcünün davranışlarını gözleyip belleğine kodlayabilir. Ancak sahip olduğu kas sistemiyle gözlediği davranışları kendisi gösterebilir.

Pekiştirme: Davranışı izleyen ve organizma üzerinde hoşla gidici bir etki yaratarak, davranışın ortaya çıkma olasılığını artıran uyarıcılara denir. Model alarak öğrenmede doğrudan pekiştirme, gözlenen pekiştirme yada bireyin kendi kendine pekiştirmesi öğrenmeye neden olabilir (Bandura, 1973).

Çocuklar çevrelerini, ebeveynlerini ve kendileri için önemli şahısları gözleyerek, onları model alarak, öfkelerini kime karşı, ne zaman, nasıl gösterebileceklerini öğrenmektedirler. Gözlem yoluyla öfkenin hangi durum ve bağlamlarda kabul edilebilir bir davranış olarak algılanabileceğini de bilgi taşıyıcılarına katmaktadır. Bu bilgilerin yanı sıra, karşı taraftaki bireylerin hangi davranışlarının öfkeli davranış gerektirdiğini, öfkeli davranış göstermenin hangi durumlarda haklı olarak algılanabileceğini de model alarak öğrenmektedirler. Öfkeli davranışı taklit eden çocuklar, öfkeli davranmanın çatışma çözümünde kabul edilebilir bir tepki olduğunu öğrenmektedirler. Daha sonra da karşılaştığı benzer durumlarda da bu bilgileri kullanarak harekete geçmektedirler.

Sosyal öğrenme kuramı, davranışları sadece dışsal çevreyle açıklamamaktadır. Bireylerin içsel süreçlerinin de davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunmaktadır. Öfkeli davranışları da bireylerin olayları ve sonuçları değerlendirme biçimleri, çevre olanaklarını ve kendi beceri ve kendi yeterliliklerini objektif olarak değerlendirme biçimleriyle şekillenmektedir (Kurtıymaz, 2005).

Bu kuram içerisinde farklı yönleriyle öfkenin tanımları yapılmıştır. Bunlar içerisinde, davranışçı yaklaşıma göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da kullanılmamış refleks tepkisidir. Duygusal sorunlar insandaki bu üç temel duygu ile ilgili olarak

yaşamın erken yıllarında koşullanmış yada aktarılmış tepkilerden oluşur (Nelson ve Jones, 1995).

Diğer bir açıdan ise öfke ; insanın ölüme, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklanır. Öfke kaçınılmazdır, insana özgüdür ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendini çaresiz ve güçsüz hissetmesidir. Geçmiş yaşantılara ilişkin olumsuz duygular bireyin değişimi için engel oluşturur (Nelson ve Jones,1995).

2.1.11.4.Psikoanalitik Kuram ve Öfke:

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud saldırganlığı, insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm içgüdüsünün ve yaşam iç güdüsünün bir ifadesi olarak görür (Geçtan 1990: 163, Özer 1994). Freud'a göre saldırganlık, aslından insanın kendisine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşı ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam iç güduları tarafından engellenmiştir (Geçtan, 1990: 163).

Psikoanalitik görüşte, bebeklikten itibaren bireyin gelişme süreçlerine bakıldığında, saldırganlığını davranışlarında gözlenebileceği vurgulanmaktadır. Oral dönemde emme davranışından sonra ısırma davranışının gelmesi, ağız bölgesinin temel doyum aracı olması söz konusudur. Başlangıçta anneye bağımlı ve edilgen bebek, zamanla etkin saldırgan davranışlar sergilemeye başlar. Bu dönemden itibaren bebeğin ileride kazanacağı kişilik yapısının temelleri gözlenebilir. Oral dönemde yaşanan sorunlar ve sapmalar, saldırgan davranışın temelini oluşturur. Çabuk öfkelenme, öfkelenince bağırıp çağırma, etrafına yada kendine zarar verme davranışları oral dönem saplantısı yaşayan kişilerde yoğun olarak görülür. Öfkenin alt yapısını oluşturan önemli gelişim dönemlerinden biri de anal dönemdir. Tuvalet alışkanlığının kazanılmaya başlaması ile çocuk anüs bölgesindeki gerilimi boşaltmaktan duyduğu doyum ertelemek zorunda kalır. Bebeğin hazzını ertelemesi konusunda katı ve baskıcı yaklaşımlar, bebeğin öfke duymasına sebep olur. Eğer öfkesini dışa vurmak isterse, dışkısını tutmama davranışını seçer. Bu tür inatlaşmalarla dışkısını anne ve babasını cezalandırma aracı olarak kullanan çocuk

ileride ya duygularını içe atarak bastırmayı ve pasif saldırganlıkla öfkesini ifade etmeyi seçer yada aşırı tepkisel, inatçı, başkaldırı ve yıkıcı öfke tepkilerini seçer. Anal dönemdeki saplantılar çabuk ve aşırı öfkelenme, saldırgan ve cezalandırıcı tepkilerle öfkesini ifade etme gibi davranışları içeren sadistik kişilik yapısını oluşturur (Geçtan 1997: 165; Köknel, 2000: 36).

2.1.11.5. Biyolojik Kuramlarda Öfke :

Biyolojik temelli kuramlar, saldırganlığın nedenleri olarak, merkezi sinir sistemi ve endokrin sistem esas olmak üzere organizmanın işleyişindeki bozuklukları sorumlu tutarlar. Beynin yanlış işlemesi, hormonlar ve kalıtım ihtimalleri dahilinde, saldırgan davranışlar, kendine her zaman hedef bulabilir ve çevreden açık bir kıskırtma olmadan da meydana gelebilir (Okman, 1999).

2.1.12. Farklı Yaşam Dönemlerinde Öfke ve Etkileri :

Duygu, dış yada iç çevreden gelen etkilerin, bireyde haz yada elem türünden izlenimler yaratması olarak tanımlanabilir. Birey bazı duygusal davranış biçimleriyle birlikte dünyaya gelir. Duygusal gelişim olgunlaşma ve öğrenme sonucu oluşur. Bu nedenle farklı olgunluk düzeyindeki bireyler arasında duygusal açıdan da farklılıklar vardır. Kişi çevresiyle etkileşimi sırasında az veya çok haz ve elem yönünde bir duygunun içindedir. Başaran (1980), duyguları iç bölüm altında toplamaktadır. Bunlar;

a) Saldırgan davranışlara yönelten duygular: Öfke, kıskançlık, nefret, düşmanlık gibi,

b) Yasaklayıcı ve Savunucu davranışlara yönelten duygular: Korku, üzüntü, sıkıntı, hüzn, keder, bıkkınlık ve şiddetten korkma gibi,

c) Sevindirici davranışlara yönelten duygular: Sevgi, şefkat, mutluluk, haz, zevk ve merak duyma gibi.

Pek çok duygu okul öncesi çağda gelişir. Okula başladıktan sonra ergenliğe kadar duygu biçimlerinin giderek arttığı ve farklılaştığı görülür. Gelişim süreci içerisinde duygusal tepkilerin nedenleri de farklılık gösterir. Örneğin, ilk çocukluk döneminde öfke güncel olaylarla ilgili çatışmalardan doğarken, ergenlik döneminde öfkenin nedenlerinin başında toplumsal etkenler gelir (Akt. Gökmen, 1995: 8).

2.1.12.1. Çocuklukta Öfke :

Çocukta öfke tıpkı korku gibi kendisini tehdit eden bir çevreyle uğraşma için bir araştırmadır. Korkuda çocuk kendisini tehdit eden şeyden çekilirken öfkede o şeyin üzerine gider. Çocukta öfkenin önemli bir özelliği, onu diğer kişilerde görmek istememesidir.

Öfke sayesinde çocuk kendisini kabul ettirir, kendisini incitenlere ve üzenlere karşılık verir. Öfke yeteneğinin gelişmesi benliğin korunması için korku kadar önemlidir. Öfkesini kullanabilmek ve denetleyebilmek insanın hayatı boyunca vereceği bir mücadeledir.

Çocuğun yaşının büyümesiyle öfkenin ifadesinde daha çok söz ve davranışlar kullanılmaya başlanır. 4 yaşa kadar, ağlama en çok kullanılan öfke tepkisi olmakla birlikte bağırma, yerde yuvarlanma, zıplama, tekmeleme, fırlatma davranışlarına da rastlanabilir. Ayrıca küsme de bir öfke belirtisidir. Bu yaşlarda oyun arkadaşları ile çatışmalar, engelleme, cezalandırma öfkeye neden olurken, 4-6 yaşlarında ilgisizlik, isteklerinin dikkate alınmaması, otoriteyi reddetme öfke nedeni olabilir. Öfke, çocuğun yorgun olması yada günlük yaşamdaki herhangi bir değişiklikten de kaynaklanabilir.

Günlük hayatta ve kendi yaşantımızda görülen düşmanlıkların çoğu birikmiş öfkelere dayanır. Kökleri çocukluk dönemlerine kadar uzanan düşmanlık duyguları bastırılmış, sönmüş volkan gibi duran çocukluk hatıraları ile ilgili olabilir.

Özgürlük, bağımsızlık duyguları gelişmekte olan bir çocuk engellendiğinde veya haksızlığa uğradığında düşündüğünde engelleyen güce karşı öfke ve düşmanlık gelişir. Otorite figürü bazen babadır, bazen patron, bazen devlettir (Yavuzer, 1992: 42).

2.1.12.2. Ergenlikte Öfke :

Öfke kavramı önceden de belirtildiği üzere kalıtsal olarak gelebilen veya çocukluk yıllarında kazanılabilen veya ileriyeleyen dönemler yani ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kazanılabilen veya farkına varılabilen bir duygudur. Fakat toplumsal olarak olumsuz bir duygu olarak düşünülen öfkenin olumlu bir duygu

olarak kazanılabilmesi ve yaşam boyunca kalıcılığını koruyabilmesi için analiz edilmesi gereken dönem ergenlik dönemidir. Çünkü ergenlik döneminin başlangıcından itibaren öfke duygusunun sağlıklı ve verimli bir şekilde yaşanması- öğrenilmesi, yaşam boyu bir kalıcılığın göstergesi olabilir. Çocukluk dönemindeki birçok duygunun ilerleyen yıllarda değişikliklere uğraması, bize bu anlayışın doğruluğunu gösterebilir.

Ergen ve öfke arasındaki ilişkinin doğasını anlayabilmek için öncelikle ergenlik döneminin özellikleri ve bu dönemde yaşananların öfkeye nasıl yol açtığı üzerinde durmak gerekir.

Ergenlik çağı (ortalama 12-18 yaşlar) bedensel, cinsel ve ruhsal olarak belirgin değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Erkeklerde ve kızlarda delikanlılık ergenliğin ardından erişkinlik çağına dek uzanan döneme (15-20) denir. Ergenlik erkeklerde ve kızlarda hızlı büyümenin olduğu, birincil ve ikincil cinsel yapıların hızla geliştiği yaşları kapsar. Delikanlılık çağında da büyüme ve gelişme genellikle sürer; fakat hızı kesilmiştir. Ergenlik ve delikanlılık dönemindeki hızlı büyüme cinsel dürtü artışı, kimliğin henüz tam olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin henüz kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi gibi etkenlerle bu çağ sorunlarla yüklü, fırtınalı bir dönemdir. Ana-babaya bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliği kabullenme, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği 8-10 yıllık bir çağdır (Öztürk, 1993: 421).

Ergenlik dönemine girmenin yol açtığı biyolojik ve psikolojik değişiklikler ergenin bağımsızlık davranışlarını arttırır. Bu nedenle anne ve babadan ayrılmak bağımsız ve ayrı bir kimlik edinme isteği o güne kadar kurulmuş olan dengeyi bozar. Ancak tek başına kalmış olmanın verdiği güvensizlik ve kaygılar, bağımsızlık isteğine rağmen halen yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, bunun yanında akran ve arkadaş grubunun değerleri ve kuralların öncelik kazanması ve onlardan gelen baskılar ve yönlendirmeler gencin çatışma ve öfke yaşamasına neden olur (Yavuzer, 1992: 56).

Ergenlik döneminde hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, denetlenemez gibi görünen ve olumsuz olarak nitelendirilen duygulara arasında öfke, kaygı ve korku önemli yer tutmaktadır. Ergenin öfkesi çoğunlukla aile içinde öfke patlamaları şeklinde ani ve sert bir şekilde olmaktadır (Baumann, 1997). Ancak

öfkenin literatürlerde diğerleri kadar irdelenmediği görülmektedir. Buna karşın danışmaların karşısına birincil yada ikincil bir danışma problemi olarak gelebilmektedir (Bilge, 1992).

Son zamanlarda yapılan araştırmaların özellikle ergenlerdeki öfkeyi ele alması göze çarpan bir noktadır (Paul,1995: 271). Bağımsızlık ve sosyal becerileri ve cinsel kimliğin gelişimini sağlayan ve aynı zamanda ergenlerde öfkeye yol açan gelişimsel mücadelelerin anlaşılmasının önemini vurgulamıştır. Ergenler arasında öfke işaretçisi olarak, alaylı tutumlar, müstehcen bir dil kullanımı, kısıtlamalara karşı isyan etme, tartışmaya girme, antisosyal davranışlar, melankoli, depresyon ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler gibi eylemler tanımlanmıştır.

2.1.13. Öfke Yönetimi

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

Öfkenin sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için öncelikle varlığının kabul edilmesi ve tanınması gerekir Öfkenin ifadesi kişiden kişiye değişiklik göstermektedir Bazı kişiler bu tür duygularını sıklıkla bastırmayı, yok saymayı yada inkar etmeyi tercih ederken, diğerleri öfkeyi bir süre bastırıp, daha sonraları patlamalar şeklinde ifade eder Bir kısım birey ise öfke ile davranmayı bir yaşam biçimi haline getirmiştir Yukarıda sözü edilen davranışların varlığı genellikle öfkeyle baş etmede kullanılan çözümlerin işlevsel olmadığını göstermekte ve bu tür tepkiler çoğunlukla öfke ve kızgınlığın sağlıklı biçimde ifade edildiğine işaret etmektedir Bu biçimlerde ifade bulan öfkenin kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği açıktır Aslında öfkenin ifadesinde sadece ortaya koyma yada bastırma tarzında iki seçenek yoktur, kişilerin kendi öfkelerini, kaynaklarını ve öfkeyi ortaya koyma biçimlerini anlaması çok önemlidir Ev ödevleri ve yaşantısal örnekler yoluyla bireylerin kendi öfkelerini tanıma ve anlama becerilerinin geliştirilmesine çalışılır.

Öfkeli ve saldırgan davranışların bir problem çözme aracı, bir öç alma, intikam yolu, başkalarını suçlama, şiddet göstermeye veya suç işlemeye özür, başkalarını kontrol etme yolu ve bir haklı olma yolu olmadığına anlaşılmasına yönelik çalışmalar yapılır. Bu özelliklerin farkına varan bireyler öfkeyi işlevsel

olarak kullanabilmekte ve daha sağlıklı yollarla ifade etmeyi becerebilmektedirler. Genel olarak öfkenin uygun bir biçimde ele alınabilinmesi konusunda yanı öfke yönetiminde kullanılan yöntemler oldukça çeşitlidir. Burada önemli olan kişinin ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda kullanılabilecek uygun yaklaşımın bulunmasıdır.

Öfke davranışını kontrol etme yönündeki bir kısım çalışmalar basit davranışlar ve düşünceler üzerinde durmaktadır (Zillmann 1988). Bu tür yöntemlerde, kişinin öfkeli ve saldırgan olabilen davranışlarını besleyen çevresel özelliklerin değiştirilmesi, daha uygun davranışların kazanılması, düşmanca ve suça yönelik fantezilerin azaltılması yada durdurulması, öfkenin kaynaklarının ve sonuçlarının kaydedilmesi, saldırgan davranışların dikkatin dağıtılması yada espri yoluyla azaltılması gibi sonuçlar hedeflenmektedir.

İstenmedik bir şekilde ortaya çıkan öfke davranışında, engellenmenin ve stresle baş etme becerilerindeki sınırlılığın yetersiz olduğu durumlarda, stresle baş etme, engellenmeye tahammülün artırılması ve gevşeme gibi yöntemler kullanılarak öfke davranışı kontrol edilmeye ve azaltılmaya çalışılmaktadır (Novaco, 1975: 261).

Öfke davranışlarının ortaya çıkışında, kişiler arası ilişkiye ait birçok sorunun ve yetersiz problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir Bu durumda öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen bazı yaklaşımlarda etkili iletişim becerileri, güvengen (atılgan) davranışların kazanılması, sosyal beceri eğitimi, sosyal desteklerin kullanımı, problem ve çatışma çözümlen, empatik olma, çatışma çözümleri ve duygusal kontrolün artırılması gibi kişiler arası ilişkilerde etkin olmayı kolaylaştıran beceri eğitimleri önemsenmektedir (Lerner, 1989: 82).

Öfkenin azaltılmasında kullanılan bir diğer tür yaklaşımda düşünce-duygu ve davranış üçlüsüne müdahale eden, bilişsel yöntem ve tekniklerdir Bu müdahalelerdeki temel amaç daha çok öfke davranışına ait gerçekçi ve fonksiyonel olmayan otomatik düşünceleri belirleyerek, bunları gerçekçi ve fonksiyonel olan alternatif düşüncelerle değiştirmeye ve denetlemeye yöneliktir (Suinn, 2001).

Kişilerin kendi öfkelerini tanımalarının ve alttaki bir takım nedenleri fark etmelerinin de öfke kontrolünde önemli olduğu düşünülmektedir. Bu tür yöntemlerde, kişilerin bilinçaltı duygu ve isteklerine ait içgörü kazanmaları,

suçluluk, yetersizlik, değersizlik gibi duygularını, önyargı gibi tutum ve davranışlarını fark etmeleri ve değiştirmeleri için çalışılır.

Psikologlar; öfkemizi boşaltmanın çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun “boşaltılması”nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiç bir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi, öfkenizi neyin başlattığını bulmak ve kendinizi öfkeyle kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabilme yollarını öğrenmektir. Örneğin, asıl kaygı duyduğunuz şey, kendinizi güvencede hissetmeme iken, bambaşka bir şeye bağırıp çağırabilirsiniz (Schieman, 2003).

Öfke yönetimi ile ilgili olarak, bilim adamları “öfke boşaltımı” kavramının bazı yöntemler yoluyla birey için daha sağlıklı ve yararlı şekilde gerçekleştirilebileceğini savunmaktadırlar. Bu yöntemler arasında;

Gevşeme; Derin nefes alınır, sakinleştirici durum ve manzaraları zihninizde hayal ederek canlandırmaya çalışılır. Bu sakinleşmeye yardımcı olur.

Karnı dolduracak şekilde derin nefesler alınır; göğsün üst kısmıyla nefes alınması kişiyi rahatlatmaz. Nefes alıp verildiğinde göğüs değil, karın şişmelidir.

Derin nefesler alınır, kendi kendinize tekrar “Gevşe!” ya da “Sakin ol!” diyerek telkinde bulunulur.

Hayal ederek kişiyi gevşetecek bir yer yada ortam düşünülür ve göz önüne getirilmeye çalışılır. Geçmişte çok sakin olunan bir yeri hatırlanır. Bu teknikler her gün pratik yaparak ezberlenir ise, daha sonra karşılaşılabilecek gergin ortamlarda otomatik olarak uygulanabilir.

Düşünceleri Değiştirme; Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Kızgın olduğumuz zaman genellikle, olayları istemeden abartılı ve çarpıtılmış olarak algılarız. Bu tür düşünce biçimlerinizi fark edin ve yerine daha mantıklı olanları yerleştirmek gerekmektedir.

Örneğin kendi kendinize, “Eyvah, her şey mahvoldu!” gibi bir şeyler söylemek yerine, “Dünyanın sonu değil ve buna şimdi öfkeleniyor olmam bu olayı olmamış hale getirmeyecek.” diyebilirsiniz. Her iki düşünceyi de zihninizden geçirerek deneyin. Öfkenizin hangi düşünceyle arttığını yada azaldığını görün.

Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan, “asla” yada “her zaman” gibi sözcükleri zihninizde yakalamaya çalışın. “Hiç bir şey asla düzelmeyecek ” yada “Her zaman haksızlığa uğrayan ben olurum.” gibi cümleler oldukça hatalıdır. Öfke duygunuzda haklı olduğunuzu düşünmenize de yol açar. Durumla ilgili yargıyı koyduğunuz için problemin çözümüne de katkıda bulunmaz. Mantık öfkeyi yener, çünkü öfke haklı bir nedene bağlı olsa da, çok çabuk mantık sınırlarını aşabilir. Bu yüzden öfkelenişinizi hissettiğinizde mantığınıza sığının. Kendinize “Tüm dünyanın size kazık atmaya çalışmadığını” hatırlatın. Sadece, yaşamın iniş ve çıkışlarından bazılarını yaşadığınızı düşünün. Öfkenizin kontrolden çıkmaya başladığı her zaman, bu yönteme başvurun. Bu daha dengeli bir bakış açısını yakalamanıza yardımcı olacaktır (Schieman, 2003).

Öfkeli insanlar her şeyi talepkar bir şekilde isterler, diğer deyişle kendilerine hak görürler. Bu durum, adalet için de böyledir, takdir, kabul, onay, vb. için de böyle. Herkesin bu değerlere ihtiyacı vardır. Elde edemeyince hepimiz üzülür, incinir, hayal kırıklığına uğrarız. Ama kızgın ve öfkeli insanlar, bunları talep ederler. Talepleri karşılanmayınca, hayal kırıklıkları engellenme duygusuna, o da öfkeye döner. Bu insanlar, düşünceleri üzerinde çalışıp onları yeniden yapılandırırken, bu talepkar özelliklerinin farkına varmalı ve beklentilerini arzulara dönüştürmelidirler. Diğer deyişle, istediği herhangi bir şey için, “bana verilmeli” yada “benim olmalı” demek yerine, “bana verilmesini isterdim” diye düşünmenin daha sağlıklı olduğunu görmelidirler.

Problemi çözme; Bazen öfke duygularımız yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanıyor olabilir. Kızgınlık duyguları böyle zamanlarda bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı duygulardır. Böyle durumlardaki en yararlı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır.

Değiştirebileceğimiz bir şeyse çözüm yolları araştırılabilir. Değiştirilemeyecek bir durumsa, çözüm için uğraşmak yerine, yapılacak en iyi şey sorunla yüzleşmektir.

Elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışın ama yanıtları hemen bulamıyor, sonuca hemen ulaşamıyorsanız, kendinizi cezalandırmayın (Schieman, 2003).

Daha iyi iletişim; Öfkeli insanlar genellikle düşünmeden yargılama ve bu yargıları yönünde davranma eğilimindedirler. Bu yargılar da bazen çok gerçek dışı olabilmektedir. Eğer çok elektrikli bir tartışma içine girdiyseniz, ilk yapacağınız şey;

Yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, yavaşlayın ve asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın. Hemen cevap vermeyin.

Öfkenizin altında ne yattığını da anlamaya çalışın. İnsanın eleştirildiği zaman savunmaya geçmesi doğaldır, ama siz de saldırıya geçip savaşmayın. Onun yerine söylenenlerin altında yatanı bulmaya, asıl söylenmek isteneni dinlemeye çalışın. Ya da belki o ortamdan biraz uzaklaşıp rahatlamak isteyebilirsiniz. Ama kendinizin ya da karşınızdakinin öfkesinin kontrolden çıkmasına izin vermeyin. Sükûnetinizi korumanız, durumun raydan çıkıp bir felakete dönüşmesini engelleyecektir (Schieman, 2003).

Mizah kullanımı; Mizah, çeşitli yollarla öfkenizin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Birine öfkelenip de belli sıfatlarla etiketler takmaya başladığınızda, bir an durun ve o insanın gerçekten o “şey” yada “öyle” olduğunu düşünün. Bu sahneyi gözünüzün önüne getirin. Örneğin birine, “muşmula” yada “odun kafalı” gibi sıfatlarla saldırdığınızda, o kişiyi gerçekten bir muşmulaymış yada odundan bir kafası varmış gibi hayal edin ve gündelik işlerini o şekilde yaptığını gözünüzün önüne getirin. Eğer karşınızdaki insanı benzettiğiniz şeyin ne olduğunu düşünerek kafanızda gerçekten öyleymiş gibi bir resim çizebilerseniz, öfkenizin azalmaya başladığını göreceksiniz.

Çünkü mizah sırasında yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir. Öfkesi çok yoğun olan kişinin davranışlarının altındaki temel mesaj, “Her şey benim istediğim gibi olmalı!” şeklindedir. Öfkeli insanlar kendilerinin ahlaken haklı ve doğru olduklarına inanırlar. Planlarını değiştirmelerine yada engellenmelerine yol açan her türlü olay-durum, onlar için dayanılmaz bir aşağılanma gibi algılanır. Kendilerinin bu şekilde sıkıntı yaşamamaları gerektiğini düşünürler. Belki başka insanlar sıkıntı çekebilirler ama onlar değil!

Kendinizde de buna benzer bir duyguyu yakalarsanız, kendinizi tüm caddelerin, dükkânların, resmi dairelerin sahibi olan bir tanrı yada tanrıça gibi hayal edin. Tüm insanların sizin önünüzde eğildiğini, eteğinizi öptüğünü düşünün. Bu hayali görüntülere ne kadar ayrıntı koyarsanız, ne kadar talepkâr olduğunuzu ve ne kadar mantık dışı davrandığınızı o kadar iyi anlayacaksınız. Ayrıca durum ve olayların gerçekte ne kadar önemsiz olduğunu da fark edeceksiniz. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunlarınızı gülerek geçiştirmek demek olmadığını, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmeniz demek olduğunu bilmelisiniz.

İkincisi de mizah kullanayım derken, alaycı ve aşağılayıcı mizaha başvurmaktan kaçınmalısınız. Çünkü bu da sağlıklı öfke ifadesinin bir başka yoludur.

Çevrenizi değiştirmek; Bazen, sinirlenip öfkelenmemize yol açan “şeylerin” yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Sorunlar ve sorumluluklar üzerinize öylesine yıkılır ki düştüğünüz tuzağa ve o tuzağı temsil eden insanlara karşı öfke ile kavrulursunuz. Biraz ara verin. Gün içinde özellikle stresli olacağını bildiğiniz saatlerde, sadece kendiniz için kullanacağınız bir zaman ayırın. Örneğin çalışan bir anne, eve geldiğinde kendisine ayıracağı bir 15 dakikalık süre olursa, çocuklarının isteklerine, parlamadan daha iyi yanıt verebilir (Schieman, 2003).

Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi; iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle de yakından ilişkilidir (Tamaki, 1994).

2.2. Öfke ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde yapılacak araştırma ile ilgili kuramsal temeller ve araştırma konusu ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırma örnekleri gerekli literatür taraması yapıldıktan sonra verilecektir.

2.2.1. Öfke ile İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Özer (1994a), Öfke, Kaygı ve Depresyon eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısını incelediği çalışmada, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği kullanarak konunun bilişsel alt yapısını oluşturmaya çalışmıştır. 225 kişiden oluşan araştırma örnekleme, nörotik bireyler, lise ve üniversite öğrencileri ve yönetici grupları alınmıştır. Öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin altında yatan ortak düşünce yapısına, “başka insanların bireyin mutluluğunu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” inançları olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise lise ve üniversite öğrencilerinin öfke denetimini içeren düşünce biçimini diğer gruplara göre daha fazla benimseme eğiliminde oldukları görülmüştür.

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yaşam merkezi türlerine göre incelemiştir. Örneklem 712 öğrenciden oluşmuş ve araştırmada öğrencilerin öfke düzeylerini belirlemek için Özer tarafından Türkçe’ye uyarlanan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar ve öfkelerini en fazla içlerinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğunu göstermiştir.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme, 14-15 yaşlarındaki lise-ilköğretim öğrencileri alınmıştır. Araştırma içerisinde, Özer tarafından Türkçe’ye uyarlanan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediği ancak ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışı yönelik öfkeyi arttırdığı, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını saptamıştır.

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi ile olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya kendilik imgesinin 15-16 yaş grubu normal devlet ve Anadolu liselerine devam eden 428 ergen çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada, Özer tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz ölçeği ve Kendilik İmgesi ölçeği kullanılmıştır. Sonuçta, olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, sürekli öfke okul türlerinin farklılığına ve farklı düzeyde yaşanmamasına rağmen, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu liseleri öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne-baba eğitim düzeylerinin yüksek olmasının, öfkenin dışa vurulması azalttığını ve daha olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Aytek (1999), araştırmasında Lise birinci sınıf öğrencilerinin öfke düzeylerini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda yardımcı olmayı amaçlayan bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Çalışmada örneklem grubunu eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulama sonucunda bilişsel, davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan etkinliklerin öğrencilerin gerekli becerileri geliştirebilmelerini sağladığı tespit edilmiştir.

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışma deney ve kontrol grubu 30 kişi olmak üzere 60 öğrenci üzerinde gerçekleşmiştir. Sonuç olarak, öfke denetimi eğitiminin, deney grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde bir artma görülmüştür.

Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiş ve bunların farklılaştığını ortaya koymuştur. Ortaöğretim hazırlık, lise 1 ve lise 2. sınıflarda öğrenim gören 15-16-17 yaşlarında toplam 419 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bulgulara göre sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerine sağlıklı bir şekilde ifade edebildikleri, uygun bir şekilde kontrol edebildikleri sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları, duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu duyguyu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür.

Cenkseven (2003), yaptığı deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşımı temel alarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkini incelemiştir. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşturulmuştur. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için “ Sürekli öfke-Öfke ifade tarzı ölçeği” ve “ Saldırganlık Envanteri” ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm – içe yönelik öfke dışında – sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubuna 4 ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Balkaya ve Şahin (2003), 14 ve 50 yaş arasındaki 756 kişilik örneklem ile “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” çalışması yapmışlardır. Ortaya çıkan ölçek boyutlarından bazılarının verdikleri bilgiler, öfke ile ilgili değişkenler ve duygular hakkında ipuçları vermektedir. Buna göre, öfke belirtileri boyutunda cinsiyetler arasında fark olmadığı, öfke ile ilgili davranışlar boyutunda, erkeklerde saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre fazla olduğu anlaşılmıştır. Öfke ile ilgili düşünceler boyutunda, öfkenin kaygı, depresyon, düşmanlık, olumsuz benlik, somatizasyon ve intihar eğilimi ile yüksek bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca “ Ciddiye alınmama” alt ölçeği hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin öfkeyi belirleyici olduğu ve yaş ilerledikçe öfkede düşme gözlenmiştir. Yine 14-19 yaş arasındaki ergenlere tüm gruplara göre daha fazla intikam tepkileri puanı aldıkları da belirlenmiştir. Öfke ve eğitim düzeyi ilişkisine bakıldığında ise, lise ve üniversite mezunlarının temel eğitim mezunlarından daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir. Ancak bu yaşananları davranışa dökme konusunda lise mezunlarının daha rahat oldukları da bulunmuştur.

Yılmaz (2004) çalışmasında öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki kısa süreli ve kalıcı etkileri ile, uygulanan iki tür müdahalenin hangisinin daha etkili olduğunu araştırmıştır. Öfke ile başa çıkma eğitimi ve grupla psikolojik danışmaya katılan uygulamalar sonundaki değerlendirmelerinde sürekli öfkelerinin azaldığı öfke ile başa çıkma eğitimi alan grupta bu azalmanın 4 ay sonraki kalıcılık testlerinde de

devam ettiği gör÷lm÷ştür. İki farklı grup deneyiminin öfkeyi içe atma düzeyleri üzerinde anlamlı kısa süreli yada kalıcı etkileri bulunmamıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen öfke ile başa çıkma eğitimi grupla psikolojik danışmaya göre ergenlerin öfke ile başa çıkmayı öğrenebilmeleri ve kalıcı olarak yaşamlarına aktarabilmelerinde daha etkili olduğu tespit edilmiştir.

Deniz ve Ark. (2005), “Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığının Analizi” amacıyla yaptıkları çalışmada, 120 bayan, 90 erkek toplam 211 denek üzerinde, özgün adı, The State Trait Anger Scale (STAS) (Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği) olan 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından geliştirilmiş ölçek kullanılmışlar ve sonuç olarak; sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($p > .05$).

Özkamalı (2005), kamu veya özel sektöre ait kurumlarda çalışmakta olan 20-30 yaş grubu bireylerin cinsiyet ve öğrenim düzeyleri ile sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda, cinsiyete göre erkeklerin bayanlara göre anlamlı olarak öfkelerini daha fazla kontrol edebildikleri, öğrenim düzeylerine göre ilkokul ve ortaokul mezunlarının anlamlı olarak lise, üniversite ve lisans üstü mezunlarına göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu, ilkokul mezunu bireylerin diğer bireylere göre öfkelerinin içte tutma ve öfkelerini dışa vurma düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır.

Çelik (2005), ortaöğretim öğrencilerinin, cinsiyet, okulun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzey ve sürekli öfke ve öfke düzeylerine göre öğrenci yancılaşıma ölçeği üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı; okulun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzeye göre yalnızca güçsüzlük alt ölçeğinde anlamlı bir fark olduğu ve diğer alt ölçeklerde anlamlı bir farklılık olmadığı, öfke ifade tarzlarına göre öğrenci yabancılaşıma ölçeğinin alt boyutları olan güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık ve sosyal uzaklık alt ölçekleri üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Danışık ve Baker, (2005), “Ergenlerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ve Problem Çözme” adlı çalışmalarında, 311 'i kadın 214'ü erkek olmak üzere toplam

555 ergenden oluşan örneklem grubunda, problem çözme ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır.

Avcı, (2006) “Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada, örneklemi 14–18 yaşları arasında şiddet davranışı gösteren ergenlerin aileleriyle (n=54) bu tip olaylara karışmamış ergenlerin ailelerinden (n=54) oluşturmuş ve çalışmada ailelerin öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını incelemek amacı ile “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)” ve ergenlerin ailelerinin aile işlevlerini incelemek amacı ile “Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)” kullanmıştır. Araştırma sonucunda, şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinin karşılaştırma grubunda yer alan ergenlerin ailelerine göre “sürekli öfke”, “içe-yönelik öfke” ve “dışa yönelik öfke” düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şiddet davranışı göstermeyen ergenlerin ailelerinin öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini saptamıştır.

Yazgan, (2007), “Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki” adlı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve tolerans düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığının incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaçla, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programlarında öğrenim gören 332 öğrenciye, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri, Tolerans Envanteri ve Kişisel Bilgi Anketi uygulamış ve sonuç olarak ta Öfke içe alt ölçeği dışında tüm Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinin Tolerans Envanteri puanlarıyla anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında; insanların öfke kontrolüne yönelik eğitim programlarının öfke seviyesini azalttığı, köylerde yaşayan insanların sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu, cinsiyetin öfke tarzlarını pek etkilemediği fakat kültürel özellikler ve diğer bazı değişkenlerin bayanların öfkelerini yansıtmalarında engeller oluşturduğunu, eğitim düzeylerinin öfke kavramını etkileyen önemli bir değişken olduğunu, problem çözme becerisi ve tolerans düzeyi ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olduğunu görmekteyiz.

2.2.2. Öfke ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde yurtdışında yapılmış öfke çalışmaları hakkında bilgi verilmiştir.

Wagner ve diğerleri (1992), öfke, saldırganlık, düşmanlığın, suçluluk ve utanç duygusu ile ilişkisini belirlemek için yaptıkları çalışmada, özgün adı, The State Trait Anger Scale (STAS) olan 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından geliştirilmiş ölçek kullanılmıştır. Sonuç olarak, utanmanın öfke kışkırtması, şüphecilik, gücenme, iritasyon, olumsuz olaylarda başkasını suçlama ve dolaylı düşmanlık ifadesiyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Suçluluk ise; düşmanlık, gücenme ve öfkenin bazı işaretleri ve başkalarını suçlama ile ilişkili bulunmuştur.

Lerner (1996), Öfke duygusunu kadınlarda ve aile ilişkileri içinde araştırmış, aile içi ilişkilerde öfkenin çok yoğun yaşandığını belirtmiştir. Öfkeyi bir dansa benzeten Lerner, duyguların oluşumundan diğer insanları sorumlu tutmanın doğru olmadığını ifade ediyor. Öfkenin bizi benliğimiz hakkında daha çok, diğerleri hakkındaysa daha az uzman olmaya yönelttiğinde, bir değişim aracı haline geldiğini belirtmiştir. Şayet öfkemizi, giriştiğimiz tüm önemli ilişkilerde kendimizi açıkça tanımlamak için kullanmazsak ve duygularımızla oldukları gibi başa çıkmazsak, bu sorumluluğu bizim yerimize üstlenecek başka birisinin olmayacağını saptamıştır. Kendi ailemizi iyi tanımazsak, ya geçmişteki modelleri tekrar ederiz yada onlara bilinçsizce karşı çıkar ve kim olduğumuzu, diğer aile üyelerine hangi yönden benzeyip, hangi yönden onlardan ayrıldığımızı ve kendi yaşamımızı en iyi nasıl sürdüreceğimizi bilemeyeceğimizi belirtmiştir.

Tangney (1996), “302 çocuk, 427 ergen, 176 üniversite öğrencisi ve 194 yetişkin üzerinde utangaçlık ve suçluluk duyguları ile öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, tüm yaş grupları içerisinde utangaçlık eğilimlerinin, öfke uyarımı ile oldukça yüksek korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Öfkeli iken bireylerin yapıcı lmayan tepkiler verdiklerini ve genel olarak utangaçlık eğilimi gösteren kişilerin yaşanan öfke olaylarının uzun dönem sonuçları ile ilgili olarak, daha az utangaçlık eğilim olan kişilerden önemli ölçüde daha az iyimser olduklarını ortaya koymuştur.

Deffenbacher ve Swaim (1999), ergenlerin saldırgan öfke ifadelerini inceledikleri çalışmada, cinsiyet faktörünün, etnik özelliklerin ve gelişimsel etkilerin

öfke ifade tarzlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğunu saptamıştır. Erkeklerin kadınlara göre daha çok insanlara yönelik fiziksel saldırılarda bulundukları, beyaz yetişkin ergen öğrencilerin Amerikalı Meksikalı genç ergen öğrencilere göre daha çok sözel saldırılarda bulundukları tespit edilmiştir. Her iki okul öğrencilerinin de sözel saldırganlıklarının nesnelere yönelik saldırganlıklardan daha fazla olduğu ve insanlara yönelik fiziksel saldırganlıklarının da yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışma saldırgan öfke ifadesinin ergenlerde tek boyutlu olmadığını ancak cinsiyet, etnik köken ve gelişim durumuna göre büyük oranda ayrıştığını ve farklılaştığını göstermektedir.

Cautin ve diğerleri, (2001), yatılı olmayan 92 ergen psikiyatri hastası üzerinde içselleştirilmiş, dışsallaştırılmış öfkeyi değerlendirmişlerdir. Sonuçlar, öfkelerini içselleştiren kişilerin bunalımlı insan olma ihtimalinin diğerlerine göre daha fazla olduğunu ve çaresizlik duygusuna sahip olma eğilimlerinin de diğerlerine göre daha üst düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Öfkelerini içselleştiren kişilerin öfkelerini dışsallaştıranlara göre daha fazla ciddi intihar teşebbüsünde bulundukları saptanmıştır. Öfkesini dışsallaştıran ergenlerde ise alkol ile ilişkili problemler daha fazla görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak öfkeyi ifade etmenin tarzlarının farklı psikopatolojiler ile bağlantılı olduğu vurgulanmıştır.

Boman (2003), lise birinci sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını , olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerini duygusal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanca duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yöntemleri kullandıkları, erkek öğrencilerin öfke ile başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygu boyutu arasında ilişki olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun, öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir. Ayrıca bayanların erkeklere göre sürekli öfke düzeyleri ve kontrol altına alınmış öfke düzeylerinden düşük olduğu saptanmıştır.

Boman, Smith ve Curtis (2003) lise birinci sınıfta okuyan 102 öğrencinin okula karşı iyimser ve kötümser açıklama tarzlarını ve öfke düzeylerini incelemiştir. Erkek öğrencilerin çaresiz açıklamacı tarzlarını daha fazla kullandıkları ve okula karşı öfke duygusunu daha fazla yaşadıkları, okula karşı yıkıcı davranış sergiledikleri belirlenmiştir. Kötümserlik eğilimi olan öğrencilerde ise daha yüksek oranlarda okul düşmanlığı ve yıkıcı davranışlar sergiledikleri aynı zamanda dışa vurulan öfke düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kız öğrencilerde ise, çaresiz açıklamacı tarzın ve eğilimsel kötümserliğin birbiriyle ilişkili olduğu saptanırken genel öfke şiddeti yıkıcı ve saldırgan davranışlarla bir ilişkisi görülmemiştir. Yani sürekli öfke düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük seviyelerde olduğu saptanmıştır.

Learcheid (2004), öfke ile sosyal beceri davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği okul temelli bilişsel, davranışsal bir programın etkinliğini 9 – 12 yaş örnekleminde değerlendirmiştir. Çalışmada 4.5. ve 6. sınıftan 8 öğrenci 12 haftalık bir öfke müdahalesi programını tamamlamıştır. Sonuç olarak öfke ve sosyal beceriler arasında hiçbir kayda değer korelasyon bulunamamıştır.

Duck (2004), 7 - 8 – 9 ve 10. sınıflarda devam eden 1066 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada öğrenci yüklemeleri ve bilişleri ile fiziksel ve sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, öfke deneyimi, okul düşmanlığı ve yıkıcı ifade arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuş, olumlu baş etme ve kendine güven değişkenleri ile ise negatif korelasyon bulmuştur.

Campel (2004), Psiko-eğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlu lise ve üstü ergen öğrenciler üzerindeki etkisini incelemiştir. Ön test son test ölçümleri 50 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ayrılmışlardır. Araştırmanın sonucunda öğrencilere dışsallaştırılmış öfke düzeylerinde bir azalma yada içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir artma olmamıştır. Anlamlı istatistiksel ilişkiler olmamasına rağmen kontrol kaybının artması ve dışsallaştırılmış davranış ifadesinin azalması öfke yönetimi tekniklerinin eğitim periyotlarına yayılması ile çözümlenebileceğini belirtilmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın veri toplama aracı, araştırmada ki verilerin toplanma şekli, verilerin çözümlenmesi ve çalışma planı yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli:

Araştırmada genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırmalı model kullanılacaktır. Tarama modeli, geçmişte veya halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. (Karasar, 2005, s:77). Araştırmada, ÖSS sınavından aldığı sonuca ek olarak Özel yetenek sınavına tabii tutularak üniversite kazanan öğrenciler ile ÖSS sınav sonucuna göre üniversite kazanan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarz özelliklerinin karşılaştırılması yapılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; ÖSS sınavı ve Özel Yetenek sınavı ile üniversiteyi kazanma, bağımlı değişken ise Sürekli Öfke ve Öfke Tarz özellikleridir.

3.2. Evren ve Örneklem :

Araştırmanın evrenini, Abant İzzet Baysal Üniversitesinde 2006-2007 öğretim yılında eğitim gören; Eğitim Fakültesi İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği ve Yabancı Dil Öğretmenliği Anabilim dallarında okuyan IV. Sınıf öğrencileri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü, Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Bölümü Müzik Öğretmenliği ve Resim Öğretmenliği Anabilim dalları IV. Sınıflarında okuyan öğrencileri oluşturdu.

Araştırmanın örneklemini ise bu bölümlerde okuyan 111 erkek, 129 bayan toplam 240 gönüllü öğrenci oluşturdu.

Araştırmada görüşlerine başvuru alan öğretmen adaylarının sayıları ve eğitim aldıkları bölümler, aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Bölümler	Toplam Öğrenci Sayısı		Araştırmaya Katılan Öğrenci Sayısı	
	N	%	N	%
Resim Öğretmenliği	80	100	40	50
Müzik Öğretmenliği	80	100	40	50
Beden Eğitimi Öğretmenliği	53	100	40	75.4
Yabancı Dil Öğretmenliği	80	100	40	50
Matematik Öğretmenliği	80	100	40	50
Sınıf Öğretmenliği	240	100	40	50

3.3. Veri Toplama Aracı :

Araştırmada bağımlı değişken olan sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için, orijinali 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından geliştirilmiş olan The State - Trait Anger Scale (STAS) ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında A. K. Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır.

Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek toplam 34 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; Sürekli Öfke (10 madde), Öfke İçte (8 madde), Öfke Dışa (8 madde) ve Öfke kontrol (8 madde) olarak geçmektedir. Alt ölçeğe ait maddeler çizelgede verilmiştir.

Çizelge 1. Araştırmada kullanılan Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeğinin alt ölçekleri ve bu ölçeklerin kapsadığı maddeler.

Öfke İfade tarzları	Özelliğin Ölçüldüğü Sorular
Sürekli Öfke alt ölçeği	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
Öfke İçte alt ölçeği puanı	13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31
Öfke Dışa alt ölçeği puanı	12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33
Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları	11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34

Özer (1994) tarafından ölçüt bağıntılı geçerlik ve yapı geçerliği çalışmaları yapılmıştır. Ölçüt bağlantılı geçerlik çalışmasında; Sürekli öfke ve Öfke tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile Öfke Envanteri ile korelasyonları .01 ve .001 düzeyinde anlamlı korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum ölçeği arasında ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği ise faktör analizi yöntemi ile yapılmıştır. Durumluk öfke alt boyutu dışında diğer boyutların faktör yapılarının orijinali ile paralel olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin güvenirliğinin belirlenmesi sırasında ise, İç tutarlığı belirlemek için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve “Sürekli öfke” boyutu için .79; “Kontrol altına alınmış öfke” boyutu için .84; “Dışavurulmuş öfke” boyutu için .78 ve “Bastırılmış öfke” boyutu için ise .62 bulunmuştur.

Bu araştırmada daha önceki çalışmalara dayanarak ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir. Araştırma içerisindeki bu örneklem için ayrıca geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmamıştır.

3.4. Verilerin Toplanması:

Veri toplama aracı, öğrencilere uygulanmadan önce okudukları bölüm başkanlıklarına başvurularak gerekli izinler alınmıştır. Abant İzzet Baysal Üniversitesi; Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Anabilimdalı, Matematik Öğretmenliği Anabilimdalı, Yabancı Dil Öğretmenliği Anabilimdalı IV. Sınıf öğrencileri ile Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümü, Müzik Öğretmenliği ve Resim Öğretmenliği bölümleri IV. Sınıflarında okuyan öğrencilerine Sürekli Öfke- Öfke Tarz ölçeği kullanılarak uygulanmıştır.

Veriler 2006-2007 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi:

Verilerin analizinde Frekans ve Yüzde, sonuçlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek içinde “ t testi” ve “Çoklu Varyans Analizi (MANOVA)” testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilecektir.

Araştırmada kullanılan istatistiki analizler ve bu analizler sonucu ulaşılan değerler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Ulaşılmak İstenen Değerler (Sonuçlar)	Kullanılan İstatistiki Testler
Öfke İfade tarzına sahip olma dereceleri	Aritmetik Ortalama – Standart Sapma
Değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığı	Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) testi
Farklılık var ise bağımsız değişkenin hangi aşamasından olduğu	Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada değişkenler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını bulmak için uygulanan istatistiki testlerin sonuçları tablolaştırılmış ve sunulmuştur.

Alt Problem 1. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 1. Sınav türüne göre öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarının t - testi ile karşılaştırılması

Alt Ölçekler	Sınav Türü	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
İÇSELLEŞTİRİLMİŞ ÖFKE	Özel Yetenek	120	2.17	.52	238	.281	.779
	ÖSS Sınavı	120	2.18	.50			
DIŞSALLAŞTIRILMIŞ ÖFKE KONTROL ALTINA ALINMIŞ ÖFKE	Özel Yetenek	120	2.16	.52	238	.239	.811
	ÖSS Sınavı	120	2.15	.48			
	Özel Yetenek	120	2.79	.60	238	.807	.420
	ÖSS Sınavı	120	2.86	.56			
SÜREKLİ ÖFKE	Özel Yetenek	120	2.09	.56	238	.316	.752
	ÖSS Sınavı	120	2.12	.48			

Sürekli Öfke - Öfke Tarz ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan bölüm öğrencilerinin tanımlayıcı istatistik değerlerinden, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo.1), içselleştirilmiş öfke alt boyutunda Özel yetenek sınavı (Beden Eğitimi – Resim – Müzik Öğretmenliği) ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerinin puanları ortalamaları $\bar{x} = 2.17 \pm .52$ olarak bulunmuştur. ÖSS sınavı (Sınıf – Yabancı Dil ve Matematik Öğretmenliği) ile

üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin içselleştirilmiş öfke puanları ortalaması $\bar{x}=2.18 \pm .50$ olarak bulunmuştur.

Dışsallaştırılmış öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde, Özel yetenek sınavına tabii tutulan öğrencilerinin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.16 \pm .51$ iken, ÖSS sınavı sonucuna göre alınan öğrencilerin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.15 \pm .47$ olarak bulunmuştur.

Kontrol Altına alınmış öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde, Özel yetenek sınavına tabii tutulan öğrencilerinin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.79 \pm .60$ olarak bulunmuştur. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan öğrencilerin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.86 \pm .56$ olarak bulunmuştur.

Sürekli öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde ise Özel yetenek sınavına tabii tutulan öğrencilerinin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.09 \pm .41$ olarak bulunmuştur. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan öğrencilerin puanları ortalamaları $\bar{x}= 2.12 \pm .43$ olarak bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının sınav türüne bağlı olarak sürekli öfke – öfke ifade tarz özelliklerinde iki grup arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. İçselleştirilmiş öfke için $t_{(238)} = .281, p>.05$, dışsallaştırılmış öfke için $t_{(238)} = .239, p>.05$, kontrol altına alınmış öfke için $t_{(238)} = .807, p>.05$ ve sürekli öfke için $t_{(238)} = .316, p>.05$ sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında, farklı iki sınav türüne göre eğitim gören öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarında benzer özelliklere sahip oldukları saptanmıştır.

Alt Problem 2: Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin cinsiyete göre; sürekli öfke - öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Çalışmaya katılan öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre sürekli öfke- öfke tarz ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2 de verilmiştir.

Tablo. 2 Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke tarz alt boyutları aritmetik ortalama ve standart sapma puanları

Alt Boyutlar	Sınav Türü	Cinsiyet	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	N
İÇSELLEŞTİRİLMİŞ ÖFKE	Özel Yetenek	Erkek	2.22	.47	59
		Bayan	2.12	.56	63
	ÖSS Sınavı	Erkek	2.11	.49	52
		Bayan	2.22	.51	66
DIŞSALLAŞTIRILMIŞ ÖFKE	Özel Yetenek	Erkek	2.14	.50	59
		Bayan	2.19	.53	63
	ÖSS Sınavı	Erkek	2.18	.56	52
		Bayan	2.12	.43	66
KONTROL ALTINA ALINMIŞ ÖFKE	Özel Yetenek	Erkek	2.83	.59	59
		Bayan	2.77	.61	63
	ÖSS Sınavı	Erkek	2.81	.59	52
		Bayan	2.88	.55	66
SÜREKLİ ÖFKE	Özel Yetenek	Erkek	2.18	.66	59
		Bayan	2.01	.44	63
	ÖSS Sınavı	Erkek	2.13	.53	52
		Bayan	2.10	.46	66

Araştırmaya katılan, Özel yetenek sınavı (Bedensel Eğitimi – Resim – Müzik Öğretmenliği) ile üniversiteyi kazanan öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, içselleştirilmiş öfke alt boyutunda ki aritmetik ortalama puanları ve standart sapma puanları incelendiğinde (Tablo.2), özel yetenek sınavı kazanarak üniversitede eğitim görmeye hak kazanan 59 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.22 \pm .47$ olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, 63 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.12 \pm .56$ olarak saptanmıştır. ÖSS sınavı (Sınıf – Yabancı Dil – Matematik Öğretmenliği) sonucuna göre üniversiteye yerleşen 52 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.11 \pm .49$ olarak ve 66 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.22 \pm .51$ olarak bulunmuştur.

Özel yetenek sınavına tabii öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, dışsallaştırılmış öfke alt boyutundaki aritmetik ortalama puanları ve standart sapma puanları incelendiğinde , özel yetenek sınavı kazanarak üniversitede eğitim almaya hak kazanan 59 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.14 \pm .50$ olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, 63 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.19$

$\pm .53$ olarak saptanmıştır. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan 52 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.18 \pm .56$ olarak ve 66 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.12 \pm .43$ olarak bulunmuştur.

Özel yetenek sınavına tabii öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda aritmetik ortalama puanları ve standart sapma puanları incelendiğinde, özel yetenek sınavı kazanarak üniversitede eğitim almaya hak kazanan 59 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.83 \pm .59$ olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, 63 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.77 \pm .61$ olarak saptanmıştır. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan 52 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.81 \pm .59$ olarak ve 66 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.88 \pm .55$ olarak bulunmuştur.

Özel yetenek sınavına tabii öğrencilerinin cinsiyetlerine göre, sürekli öfke alt boyutunda aritmetik ortalama puanları ve standart sapma puanları incelendiğinde, özel yetenek sınavı kazanarak üniversitede eğitim almaya hak kazanan 59 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.18 \pm .66$ olarak bulunmuştur. Bununla beraber, 63 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.01 \pm .44$ olarak saptanmıştır. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan 52 erkek öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.13 \pm .53$ olarak ve 66 bayan öğrencinin puanlarının ortalamaları $\bar{x} = 2.10 \pm .46$ olarak bulunmuştur.

Özel yetenek sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde IV. sınıfta okuyan bayan ve erkek öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarını karşılaştırmak amacıyla $2 \times 2 \times 4$ (Sınav türü - Özel yetenek - ÖSS x Cinsiyet - Kadın - Erkek x Sürekli öfke – Öfke ifade tarzları) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmış ve sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo. 3. Öğretmen adaylarının üniversiteye girişte ki sınav türü ve cinsiyet açısından öfke tarz alt boyutları MANOVA testi değerleri.

Bağımsız Değişken	Test Türleri	MANOVA Değeri	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	P
CINSİYET	Pillai's Trace	.037	.736	12.000	699.000	.716
	Wilks' Lambda	.963	.738	12.000	611.460	.714
	Hotelling's Trace	.039	.741	12.000	689.000	.712
	Roy's Largest Root	.036	2.093	4.000	233.000	.082
SINAV TÜRÜ	Pillai's Trace	.013	.788	4.000	231.000	.534
	Wilks' Lambda	.987	.788	4.000	231.000	.534
	Hotelling's Trace	.014	.788	4.000	231.000	.534
	Roy's Largest Root	.014	.788	4.000	231.000	.534
CINSİYET * SINAV TÜRÜ	Pillai's Trace	.008	.464	4.000	231.000	.762
	Wilks' Lambda	.992	.464	4.000	231.000	.762
	Hotelling's Trace	.008	.464	4.000	231.000	.762
	Roy's Largest Root	.008	.464	4.000	231.000	.762

Yapılan 2 x 2 x 4 (Cinsiyet - kız - erkek x Sınav türü - ÖSS - Özel yetenek x Sürekli öfke – Öfke ifade tarzları) Çok Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, öfke alt boyutlarında cinsiyete göre (Wilks' Lambda= .96, $F_{(12,611)}=.738$, $p > .01$) ve sınav türüne (Wilks' Lambda= .98, $F_{(4,231)}=.788$, $p < .01$) göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet x sınav türünün ortak etkisinin ise (Wilks' Lambda= .99, $F_{(4,231)}=.46$, $p > .01$), sürekli öfke – öfke ifade tarzları üzerine olan etkileri incelendiğinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bu sonuca göre IV. sınıf öğretmen adaylarında, sürekli öfke – öfke ifade tarzları cinsiyet ve sınav türüne göre anlamlı düzeyde değişmemiştir.

Alt Problem 3: Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre; sürekli öfke – öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılıklar var mıdır?

Tablo. 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlerine göre tanımlayıcı istatistik değerleri

	BÖLÜMLER	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma	N
İÇSELLEŞTİRİLMİŞ ÖFKE	Resim Öğrt.	2.09	.65	40
	Müzik Öğrt.	2.10	.44	40
	Bed. Eğt. Öğrt.	2.29	.43	40
	Sınıf Öğrt.	2.24	.50	40
	Yabancı Dil Öğrt.	2.26	.54	40
	Matematik Öğrt.	2.04	.44	40
	Toplam	2.17	.51	240
DIŞSALLAŞTIRILMIŞ ÖFKE	Resim Öğrt.	2.11	.49	40
	Müzik Öğrt.	2.14	.56	40
	Bed. Eğt. Öğrt.	2.24	.50	40
	Sınıf Öğrt.	2.21	.40	40
	Yabancı Dil Öğrt.	2.19	.57	40
	Matematik Öğrt.	2.05	.46	40
	Toplam	2.16	.50	240
KONTROL ALTINA ALINMIŞ ÖFKE	Resim Öğrt.	2.78	.66	40
	Müzik Öğrt.	2.90	.64	40
	Bed. Eğt. Öğrt.	2.70	.50	40
	Sınıf Öğrt.	2.81	.51	40
	Yabancı Dil Öğrt.	2.90	.62	40
	Matematik Öğrt.	2.85	.57	40
	Toplam	2.82	.58	240
SÜREKLİ ÖFKE	Resim Öğrt.	1.84	.36	40
	Müzik Öğrt.	1.81	.42	40
	Bed. Eğt. Öğrt.	2.63	.47	40
	Sınıf Öğrt.	1.95	.29	40
	Yabancı Dil Öğrt.	1.99	.48	40
	Matematik Öğrt.	2.41	.52	40
	Toplam	2.10	.52	240

Süreklî Öfke- Öfke Tarz ölçeği alt boyutlarının araştırma içerisinde kullanılan bölüm öğrencilerinin tanımlayıcı istatistik değerlerinden. aritmetik ortalama puanları ve standart sapmaları incelendiğinde (Tablo.4), içselleştirilmiş öfke alt boyutunda aritmetik ortalamalar arasında en yüksek puanı $\bar{x} = 2.29 \pm .43$ ile Beden Eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin aldığı saptanmıştır. Daha sonraki en

yüksek $\bar{x} = 2.26 \pm .54$ ile yabancı dil öğretmenliği öğrencilerine aittir. İçselleştirilmiş öfke alt boyutunda en düşük puanları $\bar{x} = 2.04 \pm .44$ ile Matematik öğretmenliği ve $\bar{x} = 2.09 \pm .65$ ile Resim öğretmenliği öğrencileri almaktadır.

Dışsallaştırılmış öfke alt boyutu aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde; en yüksek puanı $\bar{x} = 2.24 \pm .50$ ile Beden Eğitimi öğretmenliği öğrencileri ikinci sırada $\bar{x} = 2.21 \pm .40$ puan ile Sınıf Öğretmenliği öğrencileri yer almaktadır. Dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda en düşük puanları $\bar{x} = 2.05 \pm .46$ ile Matematik Öğretmenliği ve $\bar{x} = 2.11 \pm .49$ ile Resim öğretmenliği öğrencileri almaktadır.

Kontrol Altına alınmış öfke alt boyutu aritmetik ortalama ve standart sapma sonuçları incelendiğinde; en yüksek puanı $\bar{x} = 2.90 \pm .64$ ile Sınıf Öğretmenliği ve Yabancı Dil Öğretmenliği ($ss = .57$) öğrencileri. ikinci sırada en yüksek puanı $\bar{x} = 2.85 \pm .57$ ile Matematik Öğretmenliği öğrencileri almışlardır. Kontrol Altına alınmış öfke alt boyutunda en düşük puanları $\bar{x} = 2.70 \pm .50$ ile Beden Eğitimi Öğretmenliği ve $\bar{x} = 2.78 \pm .50$ ile Resim öğretmenliği öğrencileri almışlardır.

Sürekli öfke alt boyutu aritmetik ortalama ve standart sapma puanları incelendiğinde ise ; en yüksek puanı $\bar{x} = 2.63 \pm .47$ ile Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrencileri, ikinci sırada en yüksek puanı $\bar{x} = 2.41 \pm .52$ ile Matematik Öğretmenliği öğrencileri almışlardır. Sürekli öfke alt boyutunda en düşük puanları $\bar{x} = 1.81 \pm .42$ ile Müzik Öğretmenliği ve $\bar{x} = 1.84 \pm .36$ ile Resim öğretmenliği öğrencileri almışlardır.

Özel yetenek sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bayan ve erkek öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke ifade tarzlarını karşılaştırmak amacıyla $2 \times 6 \times 4$ (Cinsiyet - Kadın - Erkek x Bölümler - Resim Öğrt. - Müzik Öğret - Beden Eğitimi Öğrt. - Sınıf Öğrt. - Yabancı Dil Öğrt. - Matematik Öğrt. x Sürekli öfke – Öfke ifade tarzları) Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmış ve sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo. 5. Öğretmen adaylarının cinsiyet ve bölümleri açısından sürekli öfke – öfke ifade tarzı alt boyutları MANOVA testi değerleri.

Bağımsız Değişken	Test Türleri	Manova Değeri	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
CINSİYET	Pillai's Trace	.047	.900	12.000	675.000	.547
	Wilks' Lambda	.953	.906	12.000	590.294	.540
	Hotelling's Trace	.049	.912	12.000	665.000	.534
	Roy's Largest Root	.047	2.660	4.000	225.000	.034
BOLÜMLER	Pillai's Trace	.351	4.352	20.000	904.000	.000
	Wilks' Lambda	.664	4.864	20.000	740.557	.000
	Hotelling's Trace	.483	5.348	20.000	886.000	.000
	Roy's Largest Root	.431	19.497	5.000	226.000	.000
CINSİYET x BOLÜMLER	Pillai's Trace	.110	1.276	20.000	904.000	.186
	Wilks' Lambda	.893	1.284	20.000	740.557	.181
	Hotelling's Trace	.116	1.289	20.000	886.000	.177
	Roy's Largest Root	.075	3.398	5.000	226.000	.006

p < 0.01

Yapılan 2 x 6 x 4 (Cinsiyet - Kadın - Erkek x Bölümler - Resim Öğrt. - Müzik Öğret - Beden Eğitimi Öğrt. - Sınıf Öğrt. - Yabancı Dil Öğrt. - Matematik Öğrt. x Sürekli öfke – Öfke ifade tarzları) Çok Yönlü Varyans Analizi sonucuna göre, öfke alt boyutlarında cinsiyete göre (Wilks' Lambda= .95, $F_{(12,590)} = .906$, $p > .05$) anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre (Wilks' Lambda= .66, $F_{(20,740)} = 4.84$, $p < .01$) göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet x bölümlerin ortak etkisinin ise (Wilks' Lambda= .89, $F_{(20,740)} = 1.28$, $p < .01$), sürekli öfke – öfke ifade tarzları üzerine olan etkileri incelendiğinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bu sonuca göre IV. sınıf öğretmen adaylarında, sürekli öfke – öfke ifade tarzları cinsiyet x bölüm türüne göre anlamlı düzeyde değişmemiştir. IV. sınıf öğretmen adaylarının , sürekli öfke – öfke ifade tarzları eğitim gördükleri bölümlere göre anlamlı düzeyde değişiklikler olmuştur.

MANOVA testi sonucunda çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı, hangi öfke tarz boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçları Tablo.6'da verilmiştir.

Tablo. 6. Bölümlere göre sürekli öfke – öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	p
İçselleştirilmiş Öfke	Gruplar Arası	2.209	5	.442	1.685	.139
	Grup İçi	61.348	234	.262		
	Toplam	63.556	239			
Dışsallaştırılmış Öfke	Gruplar Arası	.977	5	.195	.763	.577
	Grup İçi	59.947	234	.256		
	Toplam	60.924	239			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Gruplar Arası	1.138	5	.228	.651	.661
	Grup İçi	81.822	234	.350		
	Toplam	82.960	239			
Sürekli Öfke	Gruplar Arası	22.496	5	4.499	23.62	.000
	Grup İçi	44.564	234	.190		
	Toplam	67.060	239			

Yapılan ANOVA istatistiksel analiz sonucunda. Sadece bölüm değişkenine göre sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur; ($F_{(5,234)} = 23.62$, $p < .01$). Diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 6). ANOVA istatistiksel analiz sonucunda sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunduğu için hangi bölümler arasında farklılık olduğunu belirlemek amacıyla eşli karşılaştırma analizi yapılmıştır. Öfke alt boyutlarının varyansları eşit olduğundan dolayı (Levene's test sonuçları) eşli karşılaştırma analizinde Tukey HSD analiz sonuçları kullanılmıştır. Tukey HSD analiz sonuçlarına göre; Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü $\bar{x} = 2.63 \pm .47$ ile Resim öğretmenliği $\bar{x} = 1.81 \pm .42$, Müzik öğretmenliği $\bar{x} = 1.81 \pm .42$, Sınıf öğretmenliği $\bar{x} = 1.95 \pm .29$ ve Yabancı Dil öğretmenliği $\bar{x} = 1.99 \pm .48$ bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Beden Eğitimi öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri diğer bölüm öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinden daha yüksektir. Beden Eğitimi öğretmenliği ile Matematik öğretmenliği $\bar{x} = 2.41 \pm .52$ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun yanı sıra. Matematik öğretmenliği bölümü ile Resim öğretmenliği $\bar{x} = 1.81 \pm .42$, Müzik öğretmenliği $\bar{x} = 1.81 \pm .42$, Sınıf öğretmenliği $\bar{x} = 1.95 \pm .29$ ve Yabancı Dil öğretmenliği $\bar{x} = 1.99 \pm .48$ bölümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Burada da Matematik Öğretmenliği öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri diğer bölüm öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinden daha yüksektir (Tablo. 7).

Tablo. 7. Sürekli öfke alt boyutunda bölümler arası eşli karşılaştırma analizi (Tukey HSD)

BOLÜMLER		Ortalama Farkları	Standart Hata	p
Resim Öğretmenliği	Müzik	.0300	.09758	1.000
	Beden Eğt.	-.7900(*)	.09758	.000
	Sınıf	-.1075	.09758	.880
	Yabancı Dil	-.1500	.09758	.641
	Matematik	-.5675(*)	.09758	.000
Müzik Öğretmenliği	Resim	-.0300	.09758	1.000
	Beden Eğt.	-.8200(*)	.09758	.000
	Sınıf	-.1375	.09758	.722
	Yabancı Dil	-.1800	.09758	.439
	Matematik	-.5975(*)	.09758	.000
Beden Eğitimi Öğretmenliği	Resim	.7900(*)	.09758	.000
	Müzik	.8200(*)	.09758	.000
	Sınıf	.6825(*)	.09758	.000
	Yabancı Dil	.6400(*)	.09758	.000
	Matematik	.2225	.09758	.206
Sınıf Öğretmenliği	Resim	.1075	.09758	.880
	Müzik	.1375	.09758	.722
	Beden Eğt.	-.6825(*)	.09758	.000
	Yabancı Dil	-.0425	.09758	.998
	Matematik	-.4600(*)	.09758	.000
Yabancı Dil Öğretmenliği	Resim	.1500	.09758	.641
	Müzik	.1800	.09758	.439
	Beden Eğt.	-.6400(*)	.09758	.000
	Sınıf	.0425	.09758	.998
	Matematik	-.4175(*)	.09758	.000
Matematik Öğretmenliği	Resim	.5675(*)	.09758	.000
	Müzik	.5975(*)	.09758	.000
	Beden Eğt.	-.2225	.09758	.206
	Sınıf	.4600(*)	.09758	.000
	Yabancı Dil	.4175(*)	.09758	.000

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu bölümde yapılan çalışma ile elde edilen bulgular ile ilişkili yapılan diğer çalışmalar tartışılacak ve gerçekleştirilen çalışmanın sonuçları verilecektir.

5.1. TARTIŞMA

5.1.1. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS Sınavı ile Öğrenci Alan Bölümlerde Eğitim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Tartışma:

Araştırma sonuçlarına göre (Tablo 1) Özel yetenek sınavı ile üniversiteye giren öğrencilerin içselleştirilmiş öfke düzeylerinin ÖSS sınavı ile üniversitede eğitim görmeye hak kazanan öğrencilerden az bir farkla da olsa daha düşük olduğu saptanmıştır. Bunun nedeninin özel yetenek sınavı ile kazanan öğrencilerin uygulamalı olarak yaptıkları aktivitelerle duygularını ifade edebildikleri olarak düşünülmektedir. ÖSS sınavı sonucuna göre alınan öğrencilerin daha fazla teorik derslerle uğraşı içinde olmalarının, onların öfke duygularını rahatlıkla yaşayamamaları ve öfkelerini içselleştirmeleri için önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Baygöl (1997), ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri inceleyen araştırmasında, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını saptamıştır. Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmada sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerine sağlıklı bir şekilde ifade edebildikleri, uygun bir şekilde kontrol edebildikleri sonucuna varmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları, duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu duyguyu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine (içselleştirilmiş öfke) yönelttikleri görülmüştür.

Buradan hareketle ÖSS sınavı ile üniversiteye girmeye hak kazananlar, daha çok teorik derslere maruz kalmakta ve bu derslerde eğitim sisteminden kaynaklanan bir yapı ile sınıf içinde öğretim elemanlarının denetleyici ve kontrol edici ortamları sunmaları nedeniyle, içselleştirilmiş öfkedeki puanlarını yükseltmiş olabilir.

İçselleştirilmiş öfke düzeyleri daha düşük olan Özel yetenek sınavı ile üniversite okumaya hak kazanmış öğrencilerin Dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda, ÖSS sınavı ile kazanan öğrencilerden az da olsa daha yüksek çıkmıştır. Baygöl (1997), ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri inceleyen araştırmasında, sosyo - ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışı yönelik öfkeyi arttırdığını saptamıştır.

Kontrol altına alınmış öfke alt boyutundaki sonuçların, ÖSS sınavı ile üniversitede eğitim görmeye hak kazanan öğrencilerin, Özel yetenek sınavı ile üniversiteye giren öğrencilerden daha yüksek düzeyde çıkmıştır. Öğretmen adaylarının, bölümleri ile ilgili uygulama alanlarının ve bu uygulama alanlarında karşı karşıya kaldıkları olayların (çoğunlukla performanslarını ortaya koyucu, ürün oluşturucu ve bu olayların sürekli birileri tarafından değerlendirmelere tabi tutulmasından dolayı), ÖSS sınavı ile gelen öğrencilerin yaşadıkları öfke duygusunu ortaya çıkarıcı olaylardan daha fazla olmasının yarattığı düşünülmektedir. Özer (1994a), yaptığı çalışmada lise ve üniversite öğrencilerinin öfke denetimini içeren düşünce biçimini diğer gruplara göre daha fazla benimseme eğiliminde olduklarını saptamıştır.

Sürekli öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde (Tablo 1), ÖSS sınavı sonucu ile üniversitede eğitim gören öğrencilerin, Özel yetenek sınavı sonucuna göre üniversitede eğitim gören öğrencilerden daha yüksek düzeyde sürekli öfkeye sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durumun, ÖSS sınavı sonucuna göre okuyan öğrencilerin 4 yıllık eğitim – öğretim süresi boyunca çok daha fazla sayıda teorik dersler almaları ve bu derslerin yoğunluğundan dolayı, öfke duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etme olanağına pek sahip olmamaları olarak düşünülmektedir. Aytek (1999), araştırmasında Lise birinci sınıf öğrencilerinin öfke düzeylerini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda yaptıkları çalışmada, uygulama sonucunda bilişsel, davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan etkinliklerin öğrencilerin gerekli

becerileri (Sürekli öfke düzeylerini daha alt düzeylere ve kontrol altına alınmış öfkelerinin daha üst düzeylere taşıyabilecekleri) geliştirebilmelerini sağladığı tespit edilmiştir. Bu sebepten dolayı ÖSS sınavı sonucu ile kazanan öğrencilerin içselleştirilmiş öfke boyutlarının da yüksek düzeyde çıkması, yani normal yaşamda çok doğal bir duygu olan öfkelerini hep içine atan insanların bir noktadan sonra öfke duygusu ile yaşamaya başladığını gösteren araştırmaları destekler niteliktedir.

Hatta ÖSS sınavı ile giren öğrencilerin eğitim programlarında sanat spor etkinliklerine daha fazla yer verilmesinin öfke ve öfke ifadesi yönünden yararlı olacağı düşünülebilir. Yine bazı araştırma sonuçları lise ve üniversite öğrencilerinde öfke eğitimlerinin etkili ve yararlı olduğunu göstermektedir. Öğretmenlik eğitimi alan öğrencilere bu tür eğitimler verilmesi de uygun yöntem olabilir.

Avcı, (2006) “Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada, örneklemini 14–18 yaşları arasında şiddet davranışı gösteren ergenlerin aileleriyle (n=54) bu tip olaylara karışmamış ergenlerin ailelerinden (n=54) oluşturmuş ve çalışmada ailelerin öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını incelemek amacı ile “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)” ve ergenlerin ailelerinin aile işlevlerini incelemek amacı ile “Aile Değerlendirme Ölçeği (ADÖ)” kullanmıştır. Araştırma sonucunda, şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinin karşılaştırma grubunda yer alan ergenlerin ailelerine göre “sürekli öfke”, “içe yönelik öfke” ve “dışa yönelik öfke” düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Şiddet davranışı göstermeyen ergenlerin ailelerinin öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini saptanmıştır.

Başka araştırma bulguları ile birlikte değerlendirildiğinde bu çalışmada ele alınmayan bazı değişkenlerde aile özelliği, gelir düzeyi gibi değişkenlerinde öfke ve öfke ifadesinde etkili olabileceği sonucuna ulaşılabilir.

5.1.2. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS Sınavı ile Öğrenci Alan Bölümlerde Eğitim Gören Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre, Sürekli Öfke – Öfke Tarz Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışması:

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke tarz boyutları incelendiğinde (Tablo 2), içselleştirilmiş öfke alt boyutunda Özel yetenek sınavı ile üniversite okumaya hak kazanan erkek öğrencilerin içselleştirilmiş öfkelerinin bayan öğrencilere göre daha yüksek olmasının sebebi olarak, uygulama alanlarında erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre kendilerini daha rahat ifade edebilmeleri olduğu düşünülmektedir. ÖSS sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerde ise bayan öğrencilerde içselleştirilmiş öfke düzeyinin daha yüksek çıkmasının sebepleri arasında bayanların öfkelerini erkeklere göre daha fazla saklama eğiliminde olmaları, toplumun öfke ve saldırganlık gibi duyguları daha çok erkeklere yakıştırması ve bayanların bu duygularını göstermelerini hoş görmemeleri sayılabilir. Kılıçarşlan, (2000), lisede okuyan kız öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bulgu ÖSS sınavı ile eğitim almaya hak kazanan kız öğrenciler için içselleştirilmiş öfke daha yüksek olduğu bulgusu ile benzerlik gösterirken özel yetenek sınavı ile giren kız öğrencilerin tam tersi bir örüntü sergilemektedir.

Cinsiyet değişkenine göre dışsallaştırılmış öfke alt boyutu incelendiğinde, içselleştirilmiş öfke boyutu sonuçlarının tersi sonuçlara ulaşılmıştır. Az bir farkla da olsa Özel yetenek sınavı ile üniversite okumaya hak kazanan öğrencilerden bayan öğrencilerin, ÖSS sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerden ise erkek öğrencilerde dışsallaştırılmış öfke düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Boman, Smith ve Curtis (2003) lise birinci sınıf öğrencileri ile yaptığı araştırmada, erkek öğrencilerin dışa vurulan öfke düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Özel yetenek sınavı ile alan bölümlerden Beden Eğitimi öğretmenliği bölümündeki kızların spor geçmişlerinin olması ve spor ortamlarında ise şiddet ve saldırganlık duygularının rahatlıkla yaşanması söylenebilir. Tok (2001) cinsiyet rolleri ile ilgili farklı kalıp yargılara sahip üniversite öğrencilerinin, cinsiyetlerine, fakültelerine, sınıflarına, ilgi alanlarına, öğrenim sırasında barındıkları yere ve okudukları bölümden mezun olma durumları açısından saldırganlık düzeylerinin

farklılaşp farklılaşmadığını incelediği çalışmasında 531 birinci ve dördüncü sınıf üniversite öğrencisini incelemiştir. Cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin dışa vurumunun, kız öğrencilerinkine göre daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. Bu sonuç ÖSS sınavı ile üniversite okumaya hak kazanan öğrenciler boyutunda araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Güleç (2001), kızların erkeklere, babaları üniversite ve üstü mezun olan ergenlerin diğerlerine göre dışsallaştırılmış öfke düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Bu bulgular yapılan çalışma bulguları ile örtüşmemektedir.

Cinsiyet değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu incelendiğinde, Özel yetenek sınavı sonucu ile üniversite okuyan öğrencilerden erkek öğrenciler, ÖSS sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerden ise bayan öğrencilerde kontrol altına alınmış öfke düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Bayanlar daha çok estetik, dans, halk oyunu v.b. gibi branşlara yönelirken erkeklerin spor branşlarına yönelmesi ve onlarda daha çok kuralın olması bu durumun oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Bu durumun nedenleri arasında, özel yetenekle alınan erkek öğrencilerin uygulamalı aktivitelerde daha baskın rol almalarından dolayı ve bu branşsal uygulamalardaki kurallara da daha fazla adapte olmaları sayılabilir. ÖSS sınavı ile üniversite kazanan öğrencilerden bayan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha üst seviyede çıkmasını, toplumsal yaşamda bayanların öfke duygularını erkeklere göre daha üst düzeyde kontrol edebilme yetisine sahip olmalarına bağlayabiliriz. Ayrıca bu duruma etki eden faktörler arasında, toplumun beklentileri, bayanlara öfkelerini rahatça ifade edebilmeleri için çoğu zaman izin verilmemesi v.b. gibi nedenler sayılabilir. Buna karşın, Özkamalı (2005), cinsiyete göre erkeklerin bayanlara göre anlamlı olarak öfkelerini daha fazla kontrol edebildiklerini bulmuştur ve bu sonuç yapılan çalışma sonuçları ile farklılıklar göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke düzeyleri incelendiğinde, gerek Özel yetenek sınavı sonucu ile gerekse de ÖSS sınavı sonucu ile üniversitede okumaya hak kazanan erkek öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri bayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonucu ortaya çıkaran etmenin, erkeklerin bayanlara göre daha stresli ortamlarda daha fazla oranlarda bulunmaları, toplumsal yaşamda erkek öğrenciler üzerine düşen baskının kontrolünde erkeklerin

bayanlara oranla hem kontrol edebilme hem de sağlıklı bir şekilde ifade edebilme boyutunda yetersiz kalmaları gösterilebilir. Çalışma sonuçları yapılan farklı çalışma sonuçları ile desteklenmektedir. Boman (2003), lise birinci sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelediği çalışmada, bayanların erkeklere göre sürekli öfke düzeylerinin düşük olduğunu saptamıştır. Kılıçarslan, (2000), babalarını otoriter olarak algılayan erkek öğrencilerinin babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilere göre sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Boman, Smith ve Curtis (2003) lise birinci sınıfta okuyan 120 öğrencinin okula yönelik öfke düzeylerini inceledikleri çalışmada, bayan öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük seviyelerde olduğunu saptamışlardır. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke tarz boyutları arasında farklılık olup olmadığı incelendiğinde anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır (Tablo.3). Çalışma sonuçları yapılan farklı çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Baygöl (1997), ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri inceleyen araştırmasında, ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yaşam merkezi türlerine göre incelemesinde cinsiyet değişkeninin sürekli öfke – öfke ifade tarzlarında etkili olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güner, (2006), “Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmada, cinsiyet açısından bakıldığında bayan sporcularla erkek sporcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Balkaya ve Şahin (2003), 14 ve 50 yaş arasındaki 756 kişilik örneklem ile yaptıkları “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” çalışmada, öfke belirtileri boyutunda cinsiyetler arasında fark olmadığı, öfke ile ilgili davranışlar boyutunda, erkeklerde saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre fazla olduğunu belirtmiştir. Deniz ve Ark. (2005), Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarını inceledikleri çalışmada, sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı alt boyutları puan ortalamaları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığını saptamıştır. Çelik (2005), ortaöğretim öğrencilerinin, cinsiyet, okulun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzey

ve sürekli öfke ve öfke düzeylerine göre öğrenci yabancılaşma ölçeği üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında, cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Boman (2003), lise birinci sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelediği çalışmada, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerininin duyuşsal boyutları arasında fark olmadığını bulmuştur. Thomas (1989), erkek ve bayanların öfke ifade farklarında herhangi bir farklılık bulunup bulunmadığını incelemek için orta yaşta 139 erkek, ve bayanla yapmış olduğu çalışmasında, erkek ve bayanların öfke ifade tarzlarında herhangi bir farklılık bulunmadığı, ancak bayanların erkeklere oranla öfkeyle ilgili durumlar hakkında daha fazla konuştukları ve öfkeyle ilgili bedensel yakınmaları daha çok yaşadıkları tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

5.1.3. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS Sınavı ile Öğrenci Alan Bölümlerde Eğitim Gören Öğrencilerin Eğitim Gördükleri Bölümlere ve Cinsiyete Göre, Sürekli Öfke – Öfke Tarz Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışması :

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere göre öfke tarz boyutları incelendiğinde (Tablo 4), içselleştirilmiş öfke alt boyutunda en yüksek oranın Beden eğitimi öğretmenliğinde ($\bar{x} = 2.29 \pm .43$) olduğu bulunmuştur. Bu sonucun sebebi olarak beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin yapmış oldukları branşlarda ki rekabet ortamının varlığı ve performanslarının belli kriterler çerçevesinde değerlendiriyor olması ise de yapılan her sportif branşın veyahut aktivitenin kendine has kurallarının olması yani yanlış bir davranışın cezalandırılabilir olması onların öfkelerini içlerinde tutmalarına sebep olduğu söylenebilir. İçselleştirilmiş öfke boyutunda en düşük düzey Matematik öğretmenliğinde bulunmuştur. Bu durumun nedeni olarak bu bölüm öğrencilerinin öfkelerini kurdukları cümleler yoluyla ifade ettikleri ve bu yüzden de öfkelerini içselleştirmedikleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin dışsallaştırılmış öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde, en yüksek oranın Beden eğitimi öğretmenliğinde ($\bar{x} = 2.24 \pm .50$)

olduğu bulunmuştur. Bununla ilgili olarak da Beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin diğer bölümlere oranla çok daha fazla rekabet ortamı içeren aktivitelerde bulunması gösterilebilir. Russell'a göre, (2003) sporda şiddet eskiye oranla hızlı ve daha şiddetli bir şekilde artış göstermeye başlamıştır. Yapısal, çevresel, sosyal ve bilişsel değişkenler grubu, izleyici şiddetiyle birleşerek sporda tehdit oluşturmaya başlamıştır. Sportif ortam, saldırgan davranışın model alınması veya taklit edilmesi, daha doğru bir ifade ile öğrenilmesi için de uygun bir ortamdır. Çünkü spor ortamlarında bulunan her insan, televizyon karşısındakiler, sahadaki sporcuların birbirlerine gösterdiği saldırgan davranışı izlemektedirler. Bu anlayış bu bölümde okuyan ve lisanslı olarak spor yapan öğrencilerde bu öfke türünün artmasına neden olmuş olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde, en yüksek oranın Yabancı Dil öğretmenliği ve Müzik öğretmenliği bölümleri öğrencilerinde aynı düzeyde ($\bar{x} = 2.90 \pm .64 - .62$) olduğu bulunmuştur. Bu sonuç için araştırmanın uygulanması için seçilen bölümler arasında Yabancı Dil ve Müzik öğretmenliğinin diğer bölümlere oranla öğrencilerin kendilerini daha çok ifade edebilme imkanları bulabilmeleri nedeni ile öfkelerini daha rahat kontrol altına aldıkları söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke alt boyutu sonuçları incelendiğinde, en yüksek oranın Beden eğitimi öğretmenliğinde ($\bar{x} = 2.63 \pm .47$) olduğu saptanmıştır. Bu sonuçla ilgili olarak ilk iki öfke alt boyutunda olduğu üzere sürekli öfke alt boyutunda da beden eğitimi öğrencilerinin gerek derslerde, gerekse de okullarından bağımsız olarak yaptıkları sporsal aktivitelerdeki yarışmasal ortamlarda oluşabilecek bir başarısızlık durumunda kişinin kendisine, hakeme, seyirciye, rakibe, antrenöre v.b. gibi bir çok etkene öfkelenmesi, bazı spor branşlarının saldırgan kişilik özelliklerini gerektirmesi veya gelişmesine katkıda bulunması onların öfke düzeylerinde bir kalıcılığa sebep olduğu düşünülmektedir. Saldırganlık ögesi yüksek olan sporları yapan bireylerin, spor dışı yaşamlarında daha sıklıkla saldırgan davranışlarda bulundukları saptanmıştır (Eripek, 1993; 281). Robazza, Bertolli ve Bortoli (2006) yaptıkları çalışmada 100 yetişkin sporcunun (Bireysel ve Takım Sporları) öfke ifade tarzlarını incelemişler ve ister bireysel olsun

ister takım sporları olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli etkenin rekabet olgusu olduğunu saptamışlardır. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının oynadıkları ve uyguladıkları eğitsel oyunlarda bile belli bir kural silsilesi ve rekabet ortamı içinde olmaları onların öfkelerini sağlıklı bir biçimde ifade edememeleri sonucunu doğurmakta ve bu ifadesizlik onlarda ki sürekli öfke düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere göre öfke tarz boyutları arasında farklılık olup olmadığı Wilks' Lambda testi ile incelendiğinde (Tablo 5) anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır ($p>.01$); MANOVA testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı, hangi öfke tarz boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için ANOVA istatistiksel analizi yapılmış ve yapılan analiz sonucunda, yalnız sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Beden Eğitimi öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri diğer bölüm öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuçla ilgili olarak Beden Eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin içinde bulundukları okul dersleri ve sosyal yaşamda yaptıkları spor aktivitelerinin diğer bölümlerin aktivitelerinden daha yüksek düzeyde mücadeleci, hırslı, stresli ve yıkıcı olabilecek ortamlara sürükleyebilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden Eğitimi öğretmenliği ile Matematik öğretmenliği $\bar{x} = 2.41 \pm .52$ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun yanı sıra, Matematik öğretmenliği bölümü ile Resim, Müzik, Sınıf ve Yabancı Dil öğretmenliği arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre de, Matematik Öğretmenliği öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri diğer bölüm öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinden daha yüksektir. Bunun sebebi olarak ÖSS sınavı sonucu ile kazanıp ta araştırma içerisinde örneklem oluşturmak için seçilen bölümler arasından Matematik öğretmenliğinin ders yükünün ve uğraştıkları konuların çok daha fazla somut olmasının yattığı düşünülmektedir. Ayrıca Matematikte netlik vardır. Net sonuçlara ulaşılmazsa başarısızlık vardır. Diğer alanlarda (Müzik, Resim ve Yabancı Dil) ise bu düzeyde bir kesinlik yoktur. Kişi kendisini farklı yollarla da ifade edebilir. Yazgan, (2007), “Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki” adlı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öfke

ifade tarzları ve tolerans düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığının incelenmiş ve öfke içe alt ölçeği dışında tüm Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinin Tolerans Envanteri puanlarıyla anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Tangney (1996), 302 çocuk, 427 ergen, 176 üniversite öğrencisi ve 194 yetişkin üzerinde utangaçlık ve suçluluk duyguları ile öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, tüm yaş grupları içerisinde utangaçlık eğilimlerinin, öfke uyarımı ile oldukça yüksek korelasyon gösterdiğini, öfkeli iken daha yapıcı olmayan tepkiler verdiklerini ve genel olarak utangaçlık eğilimi gösteren kişilerin yaşanan öfke olaylarının uzun dönem sonuçları ile ilgili olarak, daha az utangaçlık eğilim olan kişilerden önemli ölçüde daha az iyimser olduklarını ortaya koymuştur. Bilge (1997), Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimlerinin anne ve babanın öğrenim durumları, tutumları, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, eğitimi gördükleri alana isteyerek girip girmedikleri ve cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla, 297 öğrenciye Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı ölçeği ile yapılan analizler sonucunda baba tutumunu demokratik algılayan öğrencilerin içe yönelik öfkelerinin, otoriter koruyucu ve kararsız algılayanlarıkinden anlamlı düzeyde düşük olduğunu, diğer değişkenler açısından ise öğrencilerin sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrollerinde anlamlı farklılıklara ulaşamamıştır.

5.2. SONUÇLAR

Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı ile öğrenci alan öğretmenlik bölümleri IV. sınıflarında okuyan öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılıkların olup olmadığının belirlenmeye çalışıldığı bu çalışmada, aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Özel yetenek sınavı (Beden Eğitimi – Resim – Müzik Öğretmenliği) ile üniversiteye yerleştirilen öğrenciler ile ÖSS sınavı (Sınıf – Yabancı Dil ve Matematik Öğretmenliği) ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin öfke ve öfke alt boyutları (İçselleştirilmiş Öfke- Dışsallaştırılmış Öfke – Kontrol Altına Alınmış Öfke – Sürekli Öfke) puanları yönünden anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Ancak

her iki grubun sürekli öfke – öfke tarz ifadeleri alt boyutlarındaki ortalamaları birbirine yakın bulunmuştur.

2. Özel yetenek sınavı ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre öfke alt boyutları ortalama puanlarına bakıldığında; içselleştirilmiş öfke alt boyutunda erkek öğrencilerin daha yüksek bir ortalamaya ulaştıkları bulunmuştur. ÖSS sınavı sonucu ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre öfke alt boyutları ortalama puanlarına bakıldığında; içselleştirilmiş öfke alt boyutunda bayan öğrencilerin daha yüksek sonuçlara ulaştıkları bulunmuştur.

Özel yetenek sınavı ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda, bayan öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. ÖSS sınavı sonucu ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda erkek öğrencilerin bayanlara göre daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır.

Özel yetenek sınavı ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda, erkek öğrencilerin bayanlara göre daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. ÖSS sınavı sonucu ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerin cinsiyete göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda bayan öğrencilerin ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Cinsiyete göre sürekli öfke alt boyutu incelendiğinde ise hem Özel yetenek sınavı ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerde, hem de ÖSS sınavı sonucu ile üniversiteye yerleştirilen öğrencilerde, erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır.

Öğrencilerin üniversiteye girmek için tabi tutuldukları sınav türü ve cinsiyet açısından öfke tarz alt boyutları sonuçlarına bakıldığında; cinsiyete göre ve sınav türüne göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Cinsiyet x sınav türünün ortak etkisinin, sürekli öfke – öfke ifade tarzları üzerine olan etkileri incelendiğinde de anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

3. Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin bölümlerine göre, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları yönünden farklılık olup olmadığının incelenmesinde; içselleştirilmiş öfke alt boyutunda, Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencileri diğer bölüm öğrencilerinden daha yüksek

puanlar aldıkları belirlenmiştir. İçselleştirilmiş öfke alt boyutunda en düşük puanların Matematik öğretmenliği öğrencileri tarafından alındığı saptanmıştır.

Öğretmen adayı öğrencilerin, eğitim gördükleri bölüme göre, sürekli öfke – öfke ifade tarzları arasında farklılık olup olmadığının incelenmesinde; dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda, Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Dışsallaştırılmış öfke alt boyutunda en düşük puanların Matematik öğretmenliği öğrencileri tarafından alındığı belirlenmiştir.

Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci alan bölümlerde eğitim gören öğrencilerin eğitim gördükleri bölüme göre, kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda, Müzik öğretmenliği bölümü öğrencileri ve Yabancı dil öğretmenliği öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda alınan en düşük puanların Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerine ait olduğu görülmüştür.

Öğretmen adayı öğrencilerin, eğitim gördükleri bölüme göre, sürekli öfke – öfke ifade tarzları arasında farklılık olup olmadığının incelenmesinde; sürekli öfke alt boyutunda, Beden Eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerinden daha yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Sürekli öfke alt boyutunda en düşük puanların Müzik öğretmenliği öğrencileri tarafından alındığı saptanmıştır.

Öğrencilerin okudukları bölümler ve cinsiyetleri açısından öfke tarz alt boyutları analiz edildiğinde ise öfke alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim aldıkları bölümlere göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsiyet x bölümler ortak etkisinin sürekli öfke – öfke ifade tarzları üzerine olan etkileri incelendiğinde için anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır.

Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) testi sonucunda eğitim aldıkları bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğundan dolayı, hangi öfke tarz boyutları arasında anlamlı farklılık olduğunu belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmış ve Beden Eğitimi ve Matematik öğretmenliği öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin diğer bölüm öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM VI

ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına dayalı olarak geliştirilen öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Bu araştırma Abant İzzet Baysal Üniversitesinde eğitim gören öğretmenlik bölümlerinden seçilen bölümlerin öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırma birden fazla üniversitede yapılarak diğer üniversitelerde ki öğretmenlik bölümü öğrencilerinin sürekli öfke – öfke ifade tarzı düzeyleri belirlenebilir.

2. Öğretmen yetiştiren yükseköğretim kurumlarının, öfke duygusu, öfke yönetimi ve öfke ifade tarzları ile ilgili alanlara daha fazla yer veren bir ders programı hazırlamasının, çok üst düzeylerde olmasa bile, mevcut durumu daha alt düzeylere çekilebilmesinin uygun olduğu düşünülmektedir.

3. Üniversite eğitim – öğretim dönemleri içerisinde öğrencileri öfkeli davranışlara iten sebepler araştırılarak, gerekli önlemlerin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

4. Sürekli öfke – öfke ifade tarzı düzeylerini belirlemek için yapılan bu çalışma üniversitelerin farklı sınıf düzeylerinde uygulanabilir.

5. Araştırmaya konu olan “ Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları” olgusu öğrencilerin demografik özellikleri ile ilişkilendirilebilir.

6. Farklı bölümlerde öğrenim görenlerin öfke tarzları üzerinde etkisi olup olmadığını belirlemeye yönelik boylamsal çalışmalar yapılabilir.

7. Matematik öğretmenliği ve Beden Eğitimi öğretmenliği bölümlerindeki öğretmen adaylarına bu konu ile ilgili eğitim verilebilir.

KAYNAKÇA

Akgül, H., “ Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkince Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2000.

Alberti, R., Emmons, M., “**Atılganlık Hakkınızı Kullanın**”, Birinci Baskı, (Çeviren: Katlan, S.), HYB Yayıncılık, s: 107-123, Ankara, 1998.

Atkinson, R.L., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S.. Hilgard’s “**Introduction to Psychology**”, Harcourt Brace Company, New York, 1996.

Averill, J. R., , “**Anger and Agression: An Essay of Emotion**”, p: 15-38 NewYork, Springer-Verlag 1982.

-----, “Studies on Anger and Agression: Implications For Theories of Emotion”, **American Psychologist**, vol:38, p: 1145-1160, NewYork, 1983.

Aytek, H., “ Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfke Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 1999.

Balkaya, F., “ Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, **Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2001.

-----, “Öfke, Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”, **Türk Psikoloji Yazıları** , Cilt:4, Sayı:7, Sayfa: 21-45, Ankara, 2001.

-----, “Özgürlüğe Uzanan Yolda Önemli Bir Rehber: Öfke Temas”, **Gestalt Terapi Dergisi**, Cilt: 1, Sayı:3, Sayfa: 109-126, Ankara, 2004.

Balkaya, F., Şahin, H. N., “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, Cilt: 14, Sayı:3, Sayfa: 192-202, Ankara, 2003.

Baumann, L., “**Teenage Problems and How to Solve Them?**”, NY: Carol Publishing Group, 1997.

Baygöl, E., “ Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, **Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Bursa, 1997.

Berkowitz, L., “ On the Formation and Regulation of Anger and Agression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis”, **American Psychologist**, No:45, P: 494-503, 1990.

Bilge, F., “ Bilişsel ve Davranışlarda Kızgınlık”, **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C:1, Sayı:3, s:11-15, Ankara, 1992.

-----, “ Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlarını İfade Etme Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, sayı: 13, s: 75 – 80, Ankara, 1997.

Binbaşıoğlu, C., “**Gelişim Psikolojisi**”, Varlık Yayınları, s: 149-151, Ankara, 1990.

Boman, P., “ Gender Differences in School Anger”, **International Education Journal**, Vol: 4, No: 2, P: 71-76, 2003.

Boman, P., Smith, C.S., Curtis, D., “ Effect of Pessimism and Explanatory Style on Development of Anger in Children”, **School Psychology International**, Vol:24 (1), P: 80-94, 2003.

Campell, M. P., “ **The Efficacy of Anger Management Programme for Middle School Students with Emotional Handicaps**”, PhD, Walden University, USA, 2004.

Cautin, R. L., Overholser J. C., ve Gotez, P., “ Assestment of Anger Expression of Adolescent Psychiatric Inpatients”, **Adolescence**, Spring, Vol:36, Issue 41, 2001.

Carter, L., Minirth, F, **The Anger Workbook**, 1993.

Cenkseven, F., “ Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi”, **Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi**, Cilt:2, sayı:4, s:153-167, Ankara, 2003.

Coping with Anger <http://usweb.usf.edu-counsel-self-hlp-anger.htm> (5.09.2001, İnternet)

Corsini, R. & Wedding, J., “**Current Psychotherapies**”, F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1995.

Cox, D. L., Stabb, S.D. ve Bruckner, K.H., “ **Women’s Anger: Clinical and Developmental Perspectives**” Ann Arbor ,p: 11-103, MI: Braun-Brimfield.

Cüceloğlu, D., “ **İnsan ve Davranışı**” Remzi Kitabevi, s: 314-346, İstanbul, 1991.

Çelik, İ., “ Öfke Tetikleyicileri Ölçeği – Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 2003.

Çelik, F., “ Ortaöğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Adana, 2005.

Deffenbacher, J. L., Swaim, R. C., , “Anger Expression in Mexican American and White-nonHispanic Adolescent”, **Journal of Counseling Psychology**, Vol:46 - 1 p: 61-69,1999.

Demirel, Özcan., **Öğretme Sanatı**, Ankara: Pagem Yayıncılık, 1999.

Deniz, M. E., ve Ark. “Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığının Analizi”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri - Educational Sciences: Theory & Practice** 6 (1) • Ocak - January 2006 • 133-159, Ankara, 2005.

Doğan, S., Güler, H., Kelleci, M., “ Hastaların Öfkeli Davranışları Karşısında Hemşirelerin Yaklaşımları”, **C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, Cilt:5, Sayı:1, Sivas, 2001.

Duck, R. J., “ **Bully-Victim Relationships and School Violence: Evaluating Patterns of Aggression**”, PhD, University of Toronto, Canada, 2004.

Eckhardt, C. I., Deffenbacher, J. L.,“ **Diagnosis of Anger Disorders, Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment**”, p: 27-47, DC, Taylor and Francis, 1995.

Eripek, S., “ **Spor Psikolojisi**”, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, s: 281, Eskişehir, 1993.

Fabes, R., Eisenberg, N., “ Young Children’s Coping with Inter- Personel Anger”, **Child Development**, Vol:63, p: 116-128, 1992.

Fava, M., Anderson K., Rosenbaum, J. F., “ Anger Attacks: Possible Variant of Panic and Major Depressive Disorders” **American Journal of Psychiatry**, vol:147, p: 867-870, Washington DC, 1990.

Frijda, N. H., Mesquita, B., “ The Social Roles and Functions of Emotions”, Emotion and Culture: Empirical Studies of Mutual Influenced, **American Psychological Association**,p:51-87, Washington DC,1994.

Fryxell, D., “ Personal, Social and Family Charateristic of Anger Students”, **Professional School Counseling**, Vol:4, p:86, NY, 2000.

Geçtan, E., “ **Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar**”, 3. Basım, Maya Yayınları, s: 163- 167, Ankara, 1990

Goldman L, Haaga DAF, “Depression And The Experience And Expression Of Anger in Marital And Other Relationships”. **Journal of Nervous Mental Dissordiries**, 183: 505-509, 1995.

Gökmen, H., Karagöl T., Aşçı H., “**Psikomotor Gelişim**”, Başbakanlık Gençlik ve Spor Müdürlüğü Yayınları, Yayın no: 139, Ankara, 1995.

Grant, W., “**Counseling and Psychotherapy**”,13 to 19. Element Books Limited, Shaftesbury, Dorset. 4th. Ed. F.E. Peacock Publishers, Itasca, Illinois, 1999.

Güleç, Y., “ Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilimdalı**, İstanbul, 2001.

Güner, Ç. B., “Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” **Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Samsun, 1996.

Haggalund K., ve Ark., “ Asesing Anger Expression in Children and Adolescents”, **Journal of Pediatric Psychology**, Vol:19, p:291-304, 1994.

Handling Anger http://www.counseling.swt.edu-handling_anger.htm
(31.10.2002, İnternet)

<http://www.basariyolu.com-tr-genel.asp?durum=acik&id=1129>

<http://www.kisiselbasari.com-Makale.asp?ID=112>

Jones, M., Peacock, M., “ Self Reported Anger in Adolescents”, **Journal of Health Values**, Vol:16, p: 11-19, 1992.

Karasar, N., , “**Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler.**” Nobel Yayın Dağıtım, 7. Basım, s: 77, İstanbul, 1995.

Kassinove, H., Sukhodolosky, D. G., “ Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues”, **Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment**, p: 1 -26, NY, 1995.

Kennedy, H. G., “ Anger and Irritability”, **British Journal of Psychiatry**, Vol:161, p: 145-153, 1992.

Kısaç, İ., “ Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Doktora Tezi, **Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**, Ankara, 1997.

Kılıçarslan, İ., “Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**, Samsun, 2000.

Kollar, M., Groger, M., Thomas, S., Cunnigham, J., “ Adolescent Anger: A Developmental Study”, **Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health Nursing**, vol:4, p: 9-15, United Kingdom, 1991.

Korkut, Fidan., **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**, Ankara: Anı Yayınları, 2004.

Kökdemir, H., “ Öfke ve Öfke Kontrolü”, **Pivolka Dergisi**, Yıl:3, Sayı: 12, Sayfa:7-10, İstanbul, 2001.

Köknel, Ö., “ **Bireysel ve Toplumsal Şiddet**”, 2. Basım, Altın Kitaplar yayınevi, s: 35-58, İstanbul, 2000.

Kulaksızoğlu, A., “**Ergenlik Psikolojisi**”. Remzi Kitapevi. İstanbul, Aralık, 2002.

Kurtyılmaz, Y., “Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri ile Akademik Başarıları, İletişim ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkiler (Anadolu Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi Örgencileri Üzerinde Bir Araştırma)” **Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü**, Eskişehir, 2005.

Learcheid, M. E., “ **Educating Elemantary Student in regards to Anger: A Cognitive Developmental Approach**”, PhD. Capella University, 2004.

Lerner, H., “**Öfke Dansı**”, Varlık Yayınları, s: 79-93, 1996.

-----, “ **The Dance of Anger: A Woman’s Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships**”, Harper and Row Publishers, p: 150-159 New York, 1989.

Lewis, M., “ **Self- Conscious Emotions: Embrassment, Pride, Shame and Guilt**”, Handbook of Emotion, p: 563-573, NY, Guilford Pres, 1993.

Luhn, R. R.. “**Kızgınlıkla Başaçıkma**”, Alfa Yayınevi, s: 142 – 158, İstanbul, 1996.

Marion, M., “Guiding Young Children’s Understanding and Management of Anger”, **Journal of Young Children**, Vol:52, P:62-67, United States of America, 1997.

Morganett, R.S., “Skills for Living: Group Counselling Activities for Elemantry Students”, **Research of Psychological Counseiling**, vol:31, p:55-63, Illinois, 1994.

Nelson – Jones, R., “ **Danışma Psikolojisi Kuramları**”, (çev: Füsün Akkoyun), Ankara, 1995.

Novaco, R. W., “ **Anger Control: The Development Evaluotion of An Experimental Treatment**”, Lexington Books,p: 260-265, USA, 1975.

Okman, S.,“Ergenlik Dönemindeki Öfke ifade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, **Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilimdalı**, İstanbul, 1999.

Olmuş, G. Ö., “ Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilimdalı**, İstanbul, 2001.

Özer, A. K., “ **Duygusal Gerilimler Baş Edebilme**”, Varlık Yayınları, s: 196 – 230, İstanbul, 1989.

-----, “ Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Cilt:9, Sayı:31, Sayfa: 26-35, Ankara, 1994.

----- , “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, **Türk Psikoloji Dergisi**, Cilt:9 No:31, s: 12-25, İstanbul, 1994.

Özkamalı, E., “ 20-30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı**, Samsun, 2005.

Öztürk, M. O., “ **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**”, 4. Basım, Hekimler Yayın Birliği, s: 410-425, Ankara, 1993.

Paul, H., “ **When Kids are Mad, Not Bad**”, New York: Berkley, p: 268-279 1995.

Robazza, C., Bertollo, M., Bortoli, L., “Frequency and Direction of Competitive Anger in Contact Sports”, **Journal of Sports Medicine And Physical Fitness** 46 (3): 501-508 SEP 2006.

Russell, G. W., “ Sport Riots: Social Psychological Review”, **Department of Psychology and Neuroscience, University of Lethbridge**, Alberta, Canada, p: 353 – 362, 2003.

Sala, G., “ Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi”, Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, **Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Ankara, 1997.

Schieman, S., “Socioeconomic Status and The Frequency of Anger Cross the Life Course”, **Sociological Perspectives**, vol:46, p: 207-222, 2003.

Singer, M., Anglin, T., Song, L., Lunghoffer, L., “ **Adolescents Exposure to Violence and Associated Symptoms of Psychological Trauma**”, *Jama*, Vol:273, p:477-482, 1995.

Smith, D.C., Furlong, M. J., “ **Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents**”, In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*, p: 15-38, New York, 1998.

Soykan Ç., “Öfke ve Öfke Yönetimi”, **Kriz Dergisi**, Cilt: 11 - 2, s: 19 – 27, İstanbul, 2005.

Spielberger, C. D., Gerard, J., Russel, S., Rosario, C., “ Assesment of Anger: The State- Trait Anger Scale” **Advances in Personality Assessment**, Vol:2 p: 161-189, 1983

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., Sydeman, S. J., “ Measuring the Experience, Expression and Control of Anger”, **Comprehensive Nursing**, Vol:18, p:107-132, 1995.

Stephen, D. S., “**Anger Experiens in Violent and Non-Violent male Offenders**”, Phd. University of Miami, Florida, 2004.

Strongmen K. T., “ **The Psychology of Emotion**”, Fourth Edition, Guilford Pres, p: 105-123, San Diego,1996.

Suinn, R., “ The Terrible Twos- Anger and Anxiety: Hazardous to Your Health”, **American Psychologist**, Vol:56, P:27-36, 2001.

Şahin, H. N., “ Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin”, **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı:7, Sayfa: 79-85, Ankara, 1997.

Tamaki, S., “Adolescent Anger Control”, **Regina, Saskatcheawen: Saskatcheawen School Trustees Association**, vol: 10, p:26-37, 1994.

Tangney, J. P., “Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan”, **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol: 70 - 4, p: 797 – 809, 1996.

Terakye, G., “ **Hasta Hemşire İlişkileri**”, Genişletilmiş 5. Baskı, Aydoğdu Ofset, S: 54-65, 134-141, Ankara, 1998.

Thomas, S. P., “ Gender Differences in Anger Expression : Health Implications”, **Research in Nursing & Health**, vol:12, p: 389-393.

Tok, Y., “ Cinsiyet Rollerine İlgili Farklı Kalıp Yargılara Sahip Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı**, Ankara, 2001.

Türk Psikoloji Bülteni, 3 (7), 79-85. Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. http://www.psikolog.org.tr-bulten-yazilar-07_ofke.htm

Ünlü, S., “ **Psikoloji Kitabı**”, Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi, s: 243-289, Eskişehir, 1995.

Üstün, B., Yavuzarslan, F., “Öfkenin Gücü”, **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, Hacettepe Üniversitesi, cilt:2, Sayı:2, Sayfa: 42-46, Ankara, 1995.

Üstün B., Akgün E., Partlak N., “ **Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi**”, Okullar Yayınevi, s: 129-131, İzmir, 2005.

Waddell, D. D., “The Relationship Between Anger Expression Style and Depressive Symptomatology in African American Men”, The Degree Doctor of Philosophy, **A Dissertation Presented to the Faculty of the California School of Professional Psychology**, San Diego, 2004.

Wagner, P., Flatcer, C. ve Gramzov, R., “ Shamed into Anger ? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self Reported Aggression” **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol(62) 4, p:669-675, 1992.

Yavuzer, H., “**Çocuk Psikolojisi**”, Remzi Kitabevi, s: 39 -70, İstanbul, 1992.

YAZGAN, S., “Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**, Samsun, (2007).

Yılmaz, N., “ Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Ankara, 2004.

Yıldırım, S., “ Psikiyatri Servisinde Çalışan Hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Belirlenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, **Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, Eskişehir, 2005.

Yüksel Galip., “Sosyal Beceri Envanterinin Türkçe’ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları”, **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 11, 1998: 25-32.

Zillman, D., “Cognition- Excitation Interdependencies in Aggressive Behaviour”, **Aggressive Behaviour**, Vol:15, p: 51-64, USA, 1988.

EKLER

Ek 1: Veri Toplama Aracı

SÜREKLİ ÖFKE - ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

1.BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (x) işareti koyun. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- 1-Hiç
- 2- Biraz
- 3- Oldukça
- 4- Tümüyle

Sizi ne kadar

tanımlıyor?

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA	Hiç Tümüyle			
	1	2	3	4
1. Çabuk parlarım.	☐	☐	☐	☐
2. Kızgın mizaçlıyım.	☐	☐	☐	☐
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	☐	☐	☐	☐
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım.	☐	☐	☐	☐
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	☐	☐	☐	☐
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	☐	☐	☐	☐
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	☐	☐	☐	☐
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	☐	☐	☐	☐
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	☐	☐	☐	☐
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	☐	☐	☐	☐

2-BÖLÜM : YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir.Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının

üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

ÖFKELENDİĞİMDE veya KIZDIĞIMDA	Hiç Tümüyle			
	1	2	3	4
11. Öfkemi kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐
12. Kızgınlığımı gösterim.	☐	☐	☐	☐
13. Öfkemi içime atarım.	☐	☐	☐	☐
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	☐	☐	☐	☐
15. Somurtur yada surat asarım.	☐	☐	☐	☐
16. İnsanlardan uzak dururum.	☐	☐	☐	☐
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	☐	☐	☐	☐
18. Soğukkanlılığımı korurum.	☐	☐	☐	☐
19. Kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.	☐	☐	☐	☐
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.	☐	☐	☐	☐
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐
22. Başkaları ile tartışırım.	☐	☐	☐	☐
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	☐	☐	☐	☐
24. Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.	☐	☐	☐	☐
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	☐	☐	☐	☐
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	☐	☐	☐	☐
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	☐	☐	☐	☐
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	☐	☐	☐	☐
29. Kötü şeyler söylerim.	☐	☐	☐	☐
30. Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	☐	☐	☐	☐
32. Sinirlerime hakim olamam.	☐	☐	☐	☐
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim	☐	☐	☐	☐
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐

Teşekkür ederiz....

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
BOLU

SAYI : B.30.2.ABÜ.0.36.00.00-400-

09.05.2007

KONU : Araştırma İzni

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ: 07.05.2007 tarih ve 400-285 sayılı yazınız.

İlgi yazınız gereği Enstitünüz Beden Eğitimi öğretmenliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencilerinden Bülent Okan MİÇOOĞULLARI'nın Fakültemizde anket uygulaması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla arz ederim.


Esergül Balcı BUCAK

Prof. Dr. Esergül Balcı BUCAK
Dekan

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Bülent Okan MİÇOOĞULLARI
Sürekli Adresi : A.İ.B.Ü. Prefabrikleri,C – 125, GÖLKÖY - BOLU
Doğum yeri ve yılı : İskenderun - 1978
Yabancı Dili : İngilizce
İlkokul : Mithat Paşa İlkokulu
Ortaokul : Beş Temmuz Ortaokulu
Lise : İskenderun Lisesi
Lisans : Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü
Yüksek Lisans : Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden
Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2001 – 2004)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı

Çalışma Hayatı : 2001 – 2004 yılları arasında Muğla Üniversitesi
BESYO, Araştırma Görevlisi olarak,

2005 - Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO,
Araştırma Görevlisi olarak.

E-mail : okanmicoglu@yahoo.com , okan129@hotmail.com,
micoogullari_o@ibu.edu.tr