



Nida BAYINDIR¹

SINIF ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖNGÖRDÜKLERİ ÖFKE KONTROL EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ

Özet

Öfke, engellenme veya korku karşısında ortaya çıkan doğal bir duygudur. Ancak sonuçları itibari ile yaşamı olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Araştırma, öğretmen adaylarının kendi öfke eğilimlerini ve öfke kontrol biçimlerini ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma, 2015-16 öğretim yılında DPÜ eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören 4. Sınıf öğrencilerinden 41 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; adayların %58,5'i öfkelenildiğinde sessiz kalmayı tercih etmekte, en çok kurallara uyulmadığında öfkeleneceğini düşünmekte ve %92,7'si öğretmenlerin öfke kontrol eğitimi alması gerektiğini düşünmektedir. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak; öğretmen adaylarının öfke yönetimi ile ilgili yayınları takip etmeleri, örnek olaylarla öfke kontrolünü sağlama egzersizleri yapmaları, kendi fikir ve düşüncelerini öfkelenmeden söyleyebilmenin yollarını bulmaları, öfke ile mücadele yollarını oluşturmalarını sağlamaları önerilmektedir.

Anahtar sözcükler: Öfke, öfke yönetimi, aday öğretmen, akademik öfke öngörürleri

ANALYSING ANGER MANAGEMENT TENDENCIES OF CLASS TEACHER CANDIDATES

Abstract

Anger is a natural emotion resulting from frustration or fear. It can negatively affect life when considering their results. The study aims to reveal anger management tendencies and anger management styles class teacher candidates. The study comprises 41 4th grade students studying at DPU faculty of education class teacher department in 2015-2016 education years. According to the study results, 58,5% of the participants prefer to stay silent when they are angry and they think that they get angry when the rules are ignored and 92,7 % of the participants think that teachers should get anger management education. Teacher candidates are advised, relying on the study results, to follow the publications related to anger management, to do anger management exercise with samples, to find ways to express their ideas without getting angry and to form ways to fight anger

Key Words: Anger, Anger Management, Teacher Candidate, Academic Anger Predictions

GİRİŞ

Öğrenme ve öğretme sürecinin yöneticisi ve yürütücüsü öğretmendir. Öğretmen, bu süreci etkili ve verimli bir şekilde istendik doğrultuda gerçekleştirdiğinde eğitim amacına ulaşmış olmaktadır. Bu da öğretmenin mesleki ve kişisel özellikleri ile yakından ilgili bir durumdur. Öğretmenin birbirinden çok farklı özelliklere sahip öğrencileri ortak bir amaç için bir arada tutması ve akademik olarak yönlendirmesi bir düzen içerisinde olmalıdır. Ancak taraflardan birinin sadece kendi ilgi ve ihtiyaçlarını doyumak istemesi ya da benimsediği amacı karşısındaki de yansıtması öfkeyi oluşturabilir. Hükmetmeye dayalı bu işleyiş karşı tarafla çatışma yaşanmasına neden olabilmektedir. Taraflardan birinin güç kullanarak karşı tarafa kendi çözümünü dayatmasıyla öfke denen temel bir duygu açığa çıkmaktadır. Öfke, doğal ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde yapıcı, yaptırım ve dayatmaya dönük olduğunda ise zarar verici bir duygudur. Öfkenin en temel nedenlerinden birisi engellenme duygusudur. Karşıdaki insan beklentilerimiz doğrultusunda hareket etmediğinde yaşanan kızgınlığın temelinde kendi içimizde oluşturup büyüttüğümüz öfke yer alır. Öfke, dile getirilememiş, anlaşılmamış ve kabul edilemeyen kızgınlıkların ya fiziksel şiddetle ya da yalnız kalmak, küsmek, içe kapanmak gibi dolaylı şekilde ifade tarzıdır (Yaman ve Türker, 2011, Çankaya ve Arabacı, 2010).

Öfke, temel duygulardan olduğu için engellenmesi zordur. Ancak, kontrol edilebilir. Öfkeyi kontrol etmek kişisel kabul değerlerini yönetmek ve öfkenin vereceği zararları öngörerek olmaktadır. Böyle olduğunda öfke duyulan şey aşılması gereken bir engel olarak görülmekte kişinin motivasyonunu ve performansını arttırmaktadır (Babaoğlu, 2008, Öz ve Aysan, 2012).

Sınıf ortamında öğrenme ve öğretme sürecini etkili ve verimli bir şekilde yürütme sorumluluğunu üstlenen öğretmen sınıfta bu disiplini sağlamak için bir dizi kurallar belirler. Bu kuralları kendi kişiliği, mesleki becerileri ve bazı sosyal normlardan türeterek kendine özgü bir hale sokar. Öğretmenlerin disiplin anlayışlarını farklılaştıran bu düzenlemeler aynı zamanda öğretmenin ve öğrencinin sınıftaki disiplin algısını şekillendirir. Bu algının dışına çıkılması taraflar arasında çatışmaya dolayısıyla öfkenin birikmesine neden olur. Öğretmenin öfkesi zamanla büyür ya sınıfa ya da sınıftaki belli öğrencilere yönelir. Öğretmen, bir süre sonra görevinin öğrenciyi tamamen kontrol etmek ve öğretimi kendi belirlediği kurallara uygun olarak gerçekleştirmek olduğunu düşünerek gücün tek elde toplanmasını sağlamaya çalışır (Çelikkaleli ve İnandı, 2012).

Sınıf yaşantılarında oluşan ve rahatsızlığa neden olan duygular zamanla öfkeye dönüşür. Öğretmenin kendine yönelik bir tehdit algısı ile gelişen öfke saldırganlıkla birleşerek karşısındaki zarar verir. Öfke mantıklı ve planlı olmak zorunda değildir. Birden gelişebilir. Husumet ve hoşnutsuzluğun doğurduğu bir çatışma halidir. Öğretmenler hem kendileri hem de öğrencilerin kendi aralarındaki öfke patlamaları ile sık sık yüz yüze gelmektedirler. Taraflar zarar görmektedir. Bu durumda öğretmen, öğretim için daha az, kişisel çatışmaları yönetmek için ise daha çok zaman harcamaktadır. Hatta kendi öfke davranışlarını kontrol edemediğinde yeni problemlere neden olmakta ve uğraş alanı eğitim öğretimin daha da dışına çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar öfke ile saldırganlık arasında çok net bir ilişki bulamamıştır. Şöyle ki, öfkeli birinin saldırganca davranıp davranmayacağı durumsal etkenlere, kişinin bilişsel etkilerine veya eylem sonuçlarını değerlendirme yetisine bağlı olmaktadır. Dolayısıyla öfke bu süreçler düşünüldüğünde kontrol edilebilmektedir (Şahin, 2005, Ören ve Türkoğlu, 2011).

Öfkenin denetimini ve kontrolünü sağlayamayan öğretmenlerin ceza adı altında öğrenciye tepkisel şiddet gösterme olasılıkları artmaktadır. Bu durum öğrencilerde öfkede artış, utanç ve intikam duygularına neden olmaktadır. Uzun vadede ise öğrenci ve öğretmende travma sonrası stres bozukluğuna, depresyona ve ruhsal açıdan dengesizliğe neden olmaktadır. Ataman'a (2000) göre, öğretmenlerin zamanlarının %75'inini düzeni sağlama ve disipline, %25'ini ise eğitim ve öğretime harcadıklarını, öğretmenlerin %54'ünün öğrenci davranış problemlerinin öğretimi aksattığını ve öğrencilerin %60'unda en az bir davranış problemi gözlemlendiğini ortaya koymuştur (akt: Balay ve Sağlam, 2008).

Okullarda şiddet, saldırganlık ve zorbalık gibi olaylar her geçen gün artmaktadır. Öğrencilerin güven içinde eğitilebilmeleri için öfke temelli şiddetin önlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle şiddeti önleme ve müdahale çalışmaları içerisinde öfke yönetimi eğitimi de yer almaktadır (Öz ve Aysan, 2012, Apaydın ve Manolava, 2015).

Kişilerarası ilişkilere dayanan mesleklerde duyguların tanınması ve etkili bir şekilde yönetilebilmesi oldukça önemlidir. Öğretmenlik mesleği kişiler arası ilişkilerin en çok yaşandığı bir meslektir. Özellikle meslek öncesinde öğretmen adaylarının öfke yönetimi eğitimi almaları gerekmektedir. Çünkü öğretmenin mesleki yeterliğinin yanı sıra kişisel özelliklerinin de akademik yaşantıları destekler nitelikte olması gerekmektedir. Çünkü öğretmenin olumlu bir sınıf ortamı ve kültürü oluşturmada öğretmenlerin duyguları ve duygularını ifade biçimleri önem taşımaktadır. Öğretmenlerin öfke, kızgınlık, kaygı, saldırganlık gibi duygularını kontrol etmeleri, empatik ve sakin davranışları beklenmektedir (Yöndem ve Bıçak, 2008, Baltacı ve Demir, 2012, Temel vd, 2015, Argon, 2015).

Öfkesini kontrol edemeyen öğretmen öğrenci için olumsuz bir örnek olacaktır. Bu nedenle öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile ilgili farkındalık kazanmaları önemli görülmektedir. Çünkü ciddi sabır ve hoşgörü gerektiren öğretmenlik işi öfke kontrolü ve öfke yönetimi gibi niteliklere sahip olmayı gerektirir (Akpınar, 2013, Can vd, 2015).

Öfke kontrolü ilaç, psikolojik danışma, duygusal terapi ve işlevsel olarak bilişsel davranışçı ilkelere dayalı olarak yapılmaktadır. Öfkenin suç ve antisosyal davranışlara dönüşmeden uygun şekilde ifade edilmesini sağlamak için müdahalede bulunulmalıdır. Eğitim sürecinde öğretmenin bu becerileri kazanması ileride suçluluğa varacak birçok olumsuz durumun ortaya çıkmasını engelleyebilmektedir (Gültekin, 2011).

Duygularını yönetebilme becerisi eğitim yaşantılarını yürüten öğretmen adaylarının buna göre yetiştirilmesini gerektirmektedir.

Araştırmada öğretmen adaylarının öfke denetimi hakkındaki düşünceleri, öfkeyi algılama biçimleri ve mesleki öfke öngörülerini incelenmeye çalışılmıştır. Ayrıca öğretmen adayının sadece kendisi için değil çocuklar arasındaki öfke içerikli davranışlarını da kontrol bilgileri sınıanmıştır. Araştırma aynı zamanda adayların öfke ifade tarzları ve öfke algısının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Sınıf öğretmenlerinin veya sınıf öğretmeni adaylarının öfke yönetimine ilişkin literatürde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırma öğretmen adaylarının öfke sebeplerinin farkına varmalarını sağlama ile öfke kontrolü algısını oluşturmaları açısından önem taşımaktadır.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim araştırmalarında genellikle belli bir olguya ilişkin bireysel algıların ortaya çıkarılması amaçlanır. Aynı zamanda olgu hakkında derin bilgiler edinilebilmektedir. Çünkü alanda yapılacak gözlemler ve görüşmeler yoluyla olguyu en iyi yansıtacak kişiler belirlenebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Başka bir deyişle bu tip araştırmalarda aslında duyular gibi olgulara odaklanarak özü görmek hedeflenmektedir. Bu yaklaşım bireysel deneyimleri kapsamaktadır. Bu yaklaşımla katılımcının bireysel algıları ve olaylara yükledikleri anlamlar incelenmektedir. Bu yüzden genelleme yapmak değil olguları tanımlamak önemlidir. Araştırmada öğretmen adaylarının ifade etmeye çalıştıkları öfke karşısında nasıl hissettiklerini/hissedeceklerini ortaya koyabilmek için derinlemesine varolan duygularını görüşme tekniğinden yararlanarak içerik analizi yapılmıştır. Araştırmaya 2015-16 öğretim yılında DPÜ eğitim fakültesi 4. Sınıfta öğrenim gören 41 sınıf öğretmeni adayı katılmıştır. Gönüllük esasına göre belirlenen örnekleme 21 bay 20 bayan aday oluşturmaktadır. Aday öğretmenlerin öfke ve öfke kontrolü ile ilgili duygu ve düşüncelerini ortaya koyabilmek için görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Adaylara görüşme sırasında 3 adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmaya çalışılmıştır.

1-Öfke kontrolünüzü nasıl sağlıyorsunuz?

2-Sizi sınıf ortamında ne/neler öfkelenirir?

3-Öğretmen öfke kontrolü eğitimi almalı mıdır? Niçin?

Adaylara bu sorulara ilişkin görüşlerini yazmaları söylenmiştir. Görüşme formunu doldurma süreleri yaklaşık 15 dakika olmuştur. Elde edilen veriler frekans analizi yoluyla analiz edilmiştir. Araştırma verileri iki ayrı uzman tarafından ayrı şekilde kodlanmış ve her kodlama karşılaştırılarak tespit edilen farklılıklar giderilmiştir. Görüşmecilerin her soruya verdikleri cevaplar bir araya getirilerek benzer olanlar belli başlıklar altında gruplandırılmıştır. Ayrıca bulgular örnek vermek amacıyla rastgele seçilmiş katılımcıların orijinal ifadeleri ile desteklenerek bulgular kısmında yer verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgular aşağıdaki tablolarda verilmiştir.

Tablo 1-Adayların öfke kontrolünü sağlama durumları

Sınıflama	F	%
Sessiz kalarak	24	58,5
Uzlaşmaya çalışarak	10	24,3
Sinirini gizleyerek	4	9,8
Güzel şeyler düşünerek	3	7,4

Sınıf öğretmeni adaylarının *öfke kontrolünü nasıl sağlıyorsunuz?* Sorusuna verdikleri cevaplar 4 başlık altında toplanmıştır. Adayların verdikleri cevaplara göre öfkesini sessiz kalarak kontrol etme (f=24), uzlaşmaya çalışma (f=10), sinirini gizleme (f=4), ve güzel şeyler düşünerek öfkesini kontrol etme (f=3), başlıklarında sınıflandırılmıştır. Adayların %58,5'i öfkelenirken sessiz kalmayı tercih ettikleri görülmektedir. Adayların sessiz kalarak

öfkelerini kontrol ettiğine yönelik görüşleri; *'kendimi sakinleştirmek için susmayı tercih ederim. Öfkem geçtikten sonra konuşmayı denerim'* (görüşmeci 32k), *'belli bir süre sessizce sakinleşmeyi beklerim. Çünkü öfke anında kendimi kontrol edemeyip karşıdakini kırabilirim. Dilin açtığı yara daha derin olacağından sonra daha zor düzeltilir'* (görüşmeci 3k), *'ben öfkeli biri değilim ama öfkelenirsem susar sakin olmaya çalışırım. O an cevap vermem beni daha çok sinirlendirir. Sakinleştikten sonra konuşurum'* (görüşmeci 34e), *'ben sabırlı biriyimdir. Öfkelendiğim zaman susmayı tercih ederim'* (görüşmeci 40e). Adayların uzlaşmaya çalışarak öfkelerini kontrol etmelerine yönelik görüşleri; *'öfkelendiğimde sorunu hemen çözmeye çalışırım, güzel bir üslupla konuşma çalışırım, karşıdakini anlamaya çalışırım'* (görüşmeci 13k), *'öfkemi belli ederim, ancak orta bir yol bulup sorunu uzatmam'* (görüşmeci 31k), adayların sinirini gizleyerek öfkelerini kontrol etmelerine yönelik görüşleri; *'kendime sakin ol diye telkinde bulunurum. Başka bir şeylerle ilgilenmeye çalışırım. Kızdığım konu hakkında düşünmemeye çalışırım. Duygusal biri olduğumdan yalnız kaldığımda ağlarım'* (görüşmeci 22k), adayların güzel şeyler düşünerek öfkelerini kontrol etmelerine yönelik görüşleri; *'öfkeyle atılan her adım yanlış yola götürür. Öncelikle ayaktaysam oturuyorum, elimi yüzümü yıkıyorum. Aklıma güzel şeyler getiriyorum. Daha da olmazsa bulunduğum yeri terk ediyorum'* (görüşmeci 38k).

Tablo 2-Adayların öfkelenebileceği durumlar

Sınıflama	F	%
Söz dinlemediğinde	11	26,9
Gürültü yaptığında	9	21,9
Kurallara uyulmaması	16	39,0
Saygısızlık ettiğinde	5	12,2

Sınıf öğretmeni adaylarının *sizi sınıf ortamında neler öfkelenendirir?* Sorusuna verdikleri cevaplar 4 başlık altında toplanmıştır. Adayların verdikleri cevaplara göre kurallara uyulmaması (f=16), sözünün dinlenmemesi (f=11), gürültü yapılması (f=9), saygısızlık edilmesi (f=5) olarak sınıflandırılmıştır. Adayların %39,0'ı kurallara uyulmamasına öfkelenenlerini belirtmişlerdir. Adayların sözünün dinlenmediğinde öfkelenme durumlarına yönelik görüşleri; *'ders anlatırken sözümün dinlenmemesi beni öfkelenendirir'* (görüşmeci 17e), *'ben sinirli biriyim, öğrencinin sözümü dinlememesi, beni dikkate almaması, verdiğim görevi yerine getirmemesi beni sinir eder. Öfkemi ona kızarak atarım'* (görüşmeci 19k), adayların gürültü yapıldığında öfkelenmelerine yönelik görüşleri; *'sınıf içinde özellikle öğrencinin gürültü yapması beni çok yorar'* (görüşmeci 9e), adayların kurallara uymayan öğrencilere ilişkin öfkelenmelerine yönelik görüşleri; *'öğrenci ısrarla kurallara uymuyorsa çok kızarım'* (görüşmeci 11k), *'öğrenci beni yok sayıp kafasına göre davranıyorsa, benim planlarıma karşı çıkıyorsa çok kızarım.'* (görüşmeci 34b), *'kuralları sürekli hatırlatma beni sinirlendirir'* (görüşmeci 37k), adayların saygısızlık edildiğindeki öfkelerine yönelik görüşleri; *'öğrenci haddini aşmış, akıl verdiğinde ya da başkasına haksızlık yaptığında öfkelenirim'* (görüşmeci 33e),

Tablo 3-Adayların öfke eğitim alma durumları

Sınıflama	F	%
Öfke eğitimi alınmalıdır	38	92,7
Kişiyeye göre değişir	3	7,3

Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öngördükleri Öfke Kontrol Eğilimlerinin İncelenmesi

Sınıf öğretmeni adaylarının *öğretmen öfke kontrolü eğitimi almalı mıdır?* Sorusuna verdikleri cevaplar 2 başlık altında toplanmıştır. adayların verdikleri cevaplara göre öfke eğitimi alınmalıdır (f=38), kişiye göre değişir (f=3) olarak sınıflandırılmıştır. Adayların %92,7'si öğretmenlerin öfke eğitimi alması gerektiğini düşünmektedir. Adayların öğretmenlerin öfke eğitimi almaları gerektiğine ilişkin görüşleri; *'her öğretmen kendini her anlamda kontrol etmeyi başarabilmelidir. Çünkü yapılacak küçük bir hata bile küçük yaştaki çocuklara üzerinde çok kötü olabilir'* (görüşme 29e). *'evet kesinlikle almalıdır. Çünkü öfkesine yenilip çocukları okuldan ve öğrenmeden soğutabilir'* (görüşmecisi 11k), *'almalıdır. Sınıfta herhangi bir sorunla karşılaştığında kendini nasıl kontrol edeceğini öğrenmelidir. Ya da öfke öğretmenin kendi psikolojisini bozabilir'* (görüşmecisi 22e), *'kesinlikle öfke kontrolü eğitimi almalıdır. Kişi öfkelenirken istenmeyen pek sonuca neden olabilir'* (görüşmecisi 27k), *'almalıdır. Bu şekilde öfkenin yol açacağı sorunlarla başedebilme olasılığı artmış olur'* (görüşmecisi 35e). Aday öğretmenlerin öfke eğitimini kişiye göre değiştiğine yönelik görüşleri; *'öğretmenin kişiliği ile ilgili bir durumdur. Öğretmen sinirli ise sinirli davranır. Sakinse sakın davranır'* (görüşmecisi 7e)

SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanlar farklı sebeplerden dolayı gerçek hislerini gizleyerek davranabilirler. Özellikle olumsuz olan hislerini ifade etmemek için ya bastırırlar ya da farklı alanlara kaydırırlar. Öfke bu tip hislerdendir. Öfkenin kontrol edilememesi ya da bastırılması eğitim ortamında hem öğretmeni hem de öğrenciyi olumsuz bir şekilde etkileyecektir. Araştırmada, öğretmen adaylarının sessiz kalarak öfkelerini kontrol etmeye çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç adayların öfkeyi aslında baskıladıkları, yok saydıkları anlamına gelmektedir. Halbuki bastırma, yok sayma ya da içe atma ileriki dönemlerde kişiyi psikolojik olarak bir buhrana sürükleyebilmektedir. Öfke kontrolünde sorunun çözümünün zamana yayılması, ani tepkilerin verilmeden planlı olarak hareket edilmesi gerekmektedir. Adayları sınıf ortamında en çok öfkelenirecek olan şeyin öğrencilerin kurallara uymaması olduğu görülmektedir. Aday öğretmenler kendi öğrencileri kurallara uymadığında öfkelenebileceklerini belirtmişlerdir. Halbuki kurallar öğrencinin iyi ve kötüyü ayırt edebilmelerine yardımcı düzenlemelerdir. Öğrencinin kural ihlali bile hem o öğrenci için hem de sınıf için düzeltilmesi gereken bir davranış eğitimi olabilmektedir. Sınıf kurallarına uyulmaması bir öfke nedeni olmamalıdır. Kural ihlali çoğu zaman öğretmenin sınıf yönetim değişkenleri içerisinde aksayan yönlerin ortaya koyduğu bir sonuçtur. Öğretmen adaylarının %92,7'si öğretmenlerin öfke eğitimi alması gerektiğini düşünmektedir. Öğretmenlik bir duygu mesleği olduğu için bu beklenti yerinde bir beklentidir. Çünkü çoğu zaman öğretmen duyguları ile karşı karşıya kalmakta ve duygularını yönetmekte bilerek ya da bilmeyerek sorunlar yaşamaktadır. Öğretmenin öfkesini kontrol etmesiyle olası saldırgan ve bastırılmış davranışları da kontrol altına alınmış olacaktır. Öğretmeni öfkeleniren şeyin tam olarak tanımlanması, empatik bir şekilde tekrar yorumlanması, iyi bir iletişim kurup öfkenin azaltılması, öfkelenmeye neden olan olumsuz inanışların değiştirilmesi, gevşenip sakin olunması ve öfke ile başa çıkmanın kişisel yollarının bulunması gerekmektedir.

Sonuç olarak adayların sadece alan ve pedagojik eğitim verilmemesi, onların duyuşsal becerilerinin de geliştirilmesi gerekmektedir. Özellikle kızgınlık, öfke, stres kontrolü ve iletişim becerilerinin hem teorik hem de pratik olarak kazandırılması gerekmektedir. Çünkü adaylar

daha hizmete girmeden kendi duygularının ve tepkimelerinin farkına varıp eksik yönlerini telafi edebilmelidirler. Bu olmadığı takdirde adayların duygusal durumu doğrudan ya da dolaylı olarak sınıfa ve öğrenciye yansiyacaktır. Öğrenme ortamının belirleyicisi akademik yaşantılardan çok öğretmenin duygusal travmaları olacaktır. Öğretmen adaylarının öfke yönetimi ile ilgili yayınları takip etmeleri, örnek olaylarla öfke kontrolünü sağlama egzersizleri yapmaları, kendi fikir ve düşüncelerini öfkelenmeden söyleyebilenin yollarını bulmaları, öfke ile mücadele yollarını oluşturmalarını sağlamaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akpınar, B, (2013). Öğretmen Adaylarının Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Analizi, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 21, 229-241.
- Apaydın, Ç, ve Manolova, O, (2015). Sınıf İçinde Uygulanan İnfomal Cezaların Analitik Hiyerarşi Yöntemi İle Belirlenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 23(1), 105-122.
- Argon, T, (2015). Öğretmenlerin Sahip Oldukları Duygu Durumlarını Okul Yöneticilerinin Dikkate Alıp Almamalarına İlişkin Görüşleri, AİBÜ Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 377-404.
- Babaoğlu, E, (2008). Aday Öğretmenlerde Öfke, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30-36. <http://efd.mehmetakif.edu.tr/arsiv/02012008dergi/dosyalar/30-36.pdf>
- Balay, R, ve Sağlam, M, (2008). Sınıf İçi Olumsuz Davranışlara İlişkin Öğretmen Görüşleri, Yüy Eğitim Fakültesi Dergisi 5(2), 1-24.
- Baltacı, Ş, H, ve Demir, K, (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekaları Ve Öfke İfade Tarzları, Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(4), 2413-2428.
- Can, Ö, H, Akmeşe, B, S, ve Durmuş, B, (2015). Sınıf Öğretmenlerinde Premenstruel Sendrom Görülme Durumu İle Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki, E Journal Of New World Sciences Academy, 10(1), 1-13.
- Çankaya, H, İ, ve Arabacı, B, İ, (2010). Algılanan Okul Güvenliğinin Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeylerine Etkisi, İlköğretim Online, 9(3), 875-883.
- Çelikkaleli, Ö, ve İnandı, Y, (2012). İlköğretim Öğretmenlerinin Disiplin Anlayışı Ve Kişilerarası İlişkiye Yönelik Yetkinlik İnancının İncelenmesi, Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi, 2(2), 15-28. <https://Pegem.Net/Dosyalar/Dokuman/135139-2012072410114-2.Pdf>
- Gültekin F, (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Azaltılması, Hü Eğitim Fakültesi Dergisi, 41, 180-191.
- Şahin, H, (2005). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3(26), 47-60.
- Öz, S, ve Aysan F, (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma Ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(6), 52-69.

Sınıf Öğretmeni Adaylarının Öngördükleri Öfke Kontrol Eğilimlerinin İncelenmesi

- Ören, N, ve Türkoğlu, H, (2011). Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitimde Kuram Ve Uygulama, 7(1), 160-170.
- Temel, V, Akpınar, S, Birol, Ş, S, Nas, K, ve Akpınar, Ö, (2015). Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Öfke Düzeylerinin Ve Tarzlarının Belirlenmesi, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(40), 613-620.
- Yaman, E, ve Türker, S, (2011). İlköğretim Öğretmenlerinin Çatışma Yönetim Stratejileri Ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişki, Akademik Bakış Dergisi, 23, 1-12.
- Yıldırım, A, ve Şimşek, H, (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (7.Baskı). Seçkin yayınları, Ankara.
- Yöndem, D, Z, ve Bıçak, B, (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-15.

GENİŞ ÖZET

Öfke, engellenme veya korku karşısında ortaya çıkan doğal bir duygudur. Ancak sonuçları itibari ile yaşamı olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Araştırmada öğretmen adaylarının öfke denetimi hakkındaki düşünceleri, öfkeyi algılama biçimleri ve mesleki öfke öngörülerini incelenmeye çalışılmıştır. Ayrıca öğretmen adayının sadece kendisi için değil çocuklar arasındaki öfke içerikli davranışlarını da kontrol bilgileri sınanmıştır. Araştırma aynı zamanda adayların öfke ifade tarzları ve öfke algısının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır.

Sınıf öğretmenlerinin veya sınıf öğretmeni adaylarının öfke yönetimine ilişkin literatürde herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırma, öğretmen adaylarının öfke sebeplerinin farkına varmalarını sağlama ile öfke kontrolü algısını oluşturmaları açısından önem taşımaktadır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim araştırmalarında genellikle belli bir olguya ilişkin bireysel algıların ortaya çıkarılması amaçlanır. Aynı zamanda olgu hakkında derin bilgiler edinilebilmektedir. Araştırmada öğretmen adaylarının ifade etmeye çalıştıkları öfke karşısında nasıl hissettiklerini/hissedeceklerini ortaya koyabilmek için derinlemesine varolan duygularını görüşme tekniğinden yararlanarak içerik analizi yapılmıştır. Araştırmaya 2015-16 öğretim yılında DPÜ eğitim fakültesi 4. Sınıfta öğrenim gören 41 sınıf öğretmeni adayı katılmıştır. Gönüllük esasına göre belirlenen örnekleme 21 bay 20 bayan aday oluşturmaktadır. Aday öğretmenlerin öfke ve öfke kontrolü ile ilgili duygu ve düşüncelerini ortaya koyabilmek için görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Adaylara görüşme sırasında 3 adet açık uçlu soru yöneltilmiştir.

Araştırmada öğretmen adaylarının sessiz kalarak öfkelerini kontrol etmeye çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç adayların öfkeyi aslında baskıladıkları, yok saydıkları anlamına gelmektedir. Yine öğretmen adaylarının %92,7'si öğretmenlerin öfke eğitimi alması gerektiğini

düşünmektedir. Öğretmenlik bir duygu mesleği olduğu için bu beklenti yerinde bir beklentidir. Çünkü çoğu zaman öğretmen duyguları ile karşı karşıya kalmakta ve duygularını yönetmekte bilerek ya da bilmeyerek sorunlar yaşamaktadır. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak öğretmen adaylarının öfke yönetimi ile ilgili yayınları takip etmeleri, örnek olaylarla öfke kontrolünü sağlama egzersizleri yapmaları, kendi fikir ve düşüncelerini öfkelenmeden söyleyebilmenin yollarını bulmaları, öfke ile mücadele yollarını oluşturmalarını sağlamaları önerilmektedir.