



## ÖĞRETMEN ADAYLARI İLE POLİS ADAYLARININ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ

Examination of The Relationship Between Trait Anger-Anger Expressions and Attachment Styles of Teacher Candidates and Police Officer Candidates

**Dr. Öğr. Üyesi Gülin YAZICI ÇELEBİ**

Gümüşhane Üniversitesi Psikoloji Bölümü

[gulin\\_celebi@hotmail.com](mailto:gulin_celebi@hotmail.com)




<https://orcid.org/0000-0002-6779-9123>

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi-  
Journal of Ağrı İbrahim Çeçen University Social Sciences Institute-  
AİCUSBED 6/1 Nisan/April 2020 / Ağrı

ISSN: 2149-3006

e-ISSN: 2149-4053

Makale Türü- <i>Article Types</i> :	Araştırma Makalesi
Geliş Tarihi- <i>Received Date</i> :	16.01.2020
Kabul Tarihi- <i>Accepted Date</i> :	18.03.2020
Sayfa- <i>Pages</i> : 1-18	 <a href="https://doi.org/10.31463/aicusbed.673590">https://doi.org/10.31463/aicusbed.673590</a>



<http://dergipark.gov.tr/aicusbed>

This article was checked by

 iThenticate





**ÖĞRETMEN ADAYLARI İLE POLİS ADAYLARININ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE  
TARZLARI İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN İNCELENMESİ<sup>1</sup>**

Examination of The Relationship Between Trait Anger-Anger Expressions and  
Attachment Styles of Teacher Candidates and Police Officer Candidates

*Dr. Öğr. Üyesi Gülin YAZICI ÇELEBİ*

**Öz**

Öfke üzerinde uzlaşılan temel duygulardan biridir. Diğer duygular kadar normal olmasına rağmen zarar verici ve olumsuz bir duygu olarak düşünülmektedir. Her duygunun oluşumu, yaşanması şiddeti farklı bireysel özelliklerden etkilenmektedir. Bu özelliklerin neler olduğu ile ilgili çeşitli araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı da öğretmen ve polis adaylarında sürekli öfke – öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu eğitim fakültesi mezunu 73 öğretmen adayı ve 107 polis adayı oluşturmaktadır. Veriler KPSS hazırlık için dershaneye giden öğretmen adayları ile eğitim fakültesini bitirdikten sonra polis olmak amacıyla POMEM’de eğitim gören polis adaylarından gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 24 programı ile analiz edilmiştir. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan korelasyon analizinde Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla Kolmogrow-Smirnow testi yapılmıştır. Normal dağılım gösteren ikili grup karşılaştırmalarında t-testi, göstermeyenler Mann Whitney U testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bağlanma boyutları ile sürekli öfke ve Öfke ifade tarzları arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca cinsiyet, meslek ve psikolojik tedavi görüp görmeme durumuna göre de farklılaşmalar olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke, Öfke İfade Tarzları, Bağlanma Stilleri, Polis, Öğretmen

**Abstract**

<sup>1</sup> Bu çalışmanın bir kısmı IX. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Anger is one of the primary emotions. Although it is as normal as other emotions, it is considered as a damaging and negative emotion.

The formation of each emotion, feeling of it and its intensity are affected by different individual characteristics. Various studies are conducted to find out these characteristics. This study aims to examine the relationship between trait anger-anger expressions and attachment styles of teacher candidates and police officer candidates. The study group consists of 73 prospective teachers and 107 prospective police officers who were graduated from education faculties. The data were voluntarily collected from candidate teachers who go to courses for preparing Public Personnel Selection Examination (KPSS), and from the education faculty graduates who study at the Police Vocational Training Center (POMEM) to become police officers. The data obtained were analyzed with the SPSS 24 software.

Spearman correlation coefficient was used in the correlation analysis to determine the relationship between the scale scores. The Kolmogrow-Smirnow test was performed to determine whether the data were normally distributed. T-test was used in normally distributed binary group comparisons and Mann-Whitney U test was used in non normally distributed ones. As a result of the analyzes, it is seen that there is a relationship between attachment dimensions and trait anger, anger expression styles. Furthermore, differences were identified based on gender, occupation and receiving psychological treatment or not. The findings were discussed in accordance with the literature.

**Keywords:** Anger, Anger Expression Styles, Attachment Styles, Police Officer, Teacher

## Giriş

İnsan davranışlarını, diğer bireylerle olan etkileşimini hatta kendisi ile olan ilişkisini, düşüncelerini etkileyen çeşitli duygular vardır. Kaynaklarda farklı sayılar verilmekle beraber üzerinde uzlaşılan temel duygular; mutluluk, üzüntü, korku ve öfkedir (Kısaç, 1999; Qatley, 2004). Diğer duygular kadar normal olmasına rağmen öfke zarar verici ve olumsuz bir duygu olarak düşünülmektedir (Soykan, 2003). Türk Dil Kurumu sözlüğünde öfke : ” Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımlamada ise Geçtan (2014) öfkeyi; bireyin hakkı olanı alamadığında veya önemseydiği insanlar beklentilerine uygun davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır. Bir diğer tanımlamada ise öfke, sık yaşanan, hayal kırıklıklarından yoğun hiddete kadar farklı şiddetlerde ve süreçlerle

yaşanabilen, içerisinde fizyolojik ve biyolojik değişimlerin de yer alabildiği normal bir duygu şeklinde tanımlanmaktadır (Hollenhorst, 1998). Lerner (2001) ise tanımında öfkeyi; kişinin hakkını alamaması, ihtiyaçlarının karşılanmaması, incinmesi durumlarında yaşadığı duygu olarak ele almaktadır. Öfkeyi ikinci bir duygu olarak ele alan Gordon (1996), öfkenin buzdağının görünün kısmı olduğunu, bireyin yaşadığı; engellenme, reddedilme, kırılma ya da kaygı gibi acı veren duyguların neden olduğu bir duygu olduğunu ifade etmektedir. Yapılan tanımlara bakıldığında ortak noktanın: öfkenin birey haksızlığa, adaletsizliğe uğradığında, isteklerine ulaşması ya da planlarını uygulaması engellendiğinde, hayal kırıklığına uğradığında ortaya çıkan duygu olduğu ifade edilebilir. Öfke farklı şekillerde yaşanabilmektedir. Literatüre bakıldığında iki tür öfkeden söz edilmektedir: sürekli öfke ve durumluk öfke.

Sürekli Öfke: En yalın haliyle “öfkelenmeye yatkınlık” olarak tanımlanabilecek bir kavramdır. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerde bu durum adeta doğal bir hal almaktadır (Özmen, 2004). Bu bireyler zaman zaman öfkelenmek için nedene ihtiyaç duymayacak noktaya gelebilmektedir, çünkü öfkelenmek için her zaman bir sebepleri vardır ve bunu kontrol etme noktasında da sorunlar yaşamaktadırlar. Bu bireyler için asıl sorun teşkil eden noktalardan biri de bireylerin bu durumu kabul etmemeleridir. Bu bireylerde yaşanan öfke nedenlerden bağımsız olarak hayata dair genel bir öfke durumu olduğu ifade edilmektedir (Tanış, 2014). Geçtan (2014) ise yaşadıkları yalnızlık ve boşluk duygularıyla başa çıkmak için öfkelerine sığındıklarını, öfkeleri sayesinde kendileriyle yüzleşmek zorunda kalmaktan kaçtıklarını bu nedenle de öfkelerini sevdiklerini belirtmektedir. Öyle ki bu kişiler öfkelerini sürdürmek için sebepler aramakta öfkelenen ortam hazırlamaktadırlar.

Durumluk Öfke: Belirli bir olay neticesinde yaşanan gerginlik, kızgınlık, sinirlilik hali olarak yaşanan bir duygu durum olarak tanımlanmaktadır (Özer, 1994). Durumluk öfkenin ikincil bir duygu olduğu,

öfke olarak dışa vurulan duygunun altında yatanın engellenme, incinme, hayal kırıklığı ve karşılanmayan beklentilerin bulunduğu ifade edilmektedir (Lulofs ve Chan, 2000). Öfke duygusunun yol açtığı sorunlar duygunun varlığından değil ifade ediliş şeklinden kaynaklanmaktadır. Bu durum literatürde öfke ifade tarzları olarak ele alınmaktadır.

### **Öfke İfade Tarzları**

Öfke bireylerde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan öfke sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmekte (öfke kontrolü), ifade edilmeyerek birey tarafından içe atarak bastırılabilen (öfke içe vurumu), somatik olarak ya da başkalarına yönlendirerek (öfke dışa vurumu) dışsallaştırılabilmektedir (Starner ve Peters, 2004; Tambağ ve Öz, 2005; Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006; Lerner, 2007).

**Öfke Kontrolü:** Öfkenin doğru şekilde ifade edilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Kökdemir, 2004). Starner ve Peters (2004) ise öfke kontrolünü; kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini kontrol etmesi, sakinleşme eğilimi ve öfkeye neden olan durumun uygun tepkilerle ifade edilmesi olarak tanımlamaktadırlar. Öfkenin kontrol edilebilmesi için öfkenin çok yönlü olarak tanınması ve bu durumu tetikleyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir (Kısaç, 2005). Kısaca öfke kontrolü öfkenin tanınması, kabul edilmesi ve uygun yollarla ifade edilmesi basamaklarından oluşmaktadır.

**Öfkenin İçe Yönelmesi:** Öfke yaşayan birey çevreden alacağı tepki, karşısındakini kırma, üzme kaybetme korkusu gibi kaygılar nedeniyle öfkesini ifade etmekte zorlanabilmekte ve ifade etmek yerine içine atma yoluna gidebilmektedir. Hatta bu duyguyu ifade etmekte zorlandıkları için öfkeli olduklarını inkâr yoluna gidebilmektedirler (Özmen, 2006). İfade edilmeyip bastırılan ya da yok sayılan öfke bireye hem fizyolojik, hem psikolojik olarak zarar verebilmekte, uzun vade de ise kişilerarası ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Karşlı, 2012). Benzer bir şekilde kontrol edilmeden dışa vurulan öfke de olumsuz sonuçlar doğurabilmekte, kişilerarası ilişkilerde

sorunlara, suça yönelmeye, boşanmalara, çalışma yaşamında performans ve işlevsellik kaybına, hem bedensel hem de psikolojik sağlıkta önemli sorunlara yol açabilmektedir (Tathioğlu ve Karaca, 2013).

**Öfkenin Dışa Yönelmesi:** Öfkenin sözel veya davranışsal olarak dışarıya aktarılmasıdır. Bu aktarım sözlü şiddet ya da saldırganlık boyutuna ulaşabilmekte ve diğer şiddet türlerine başlangıç noktası oluşturabilmektedir. Öfkeye sebebiyet veren kişilere, alaycı, aşağılayıcı konuşma, hakarete varan kaba sözler kullanılması, bağırma, agresif davranışlar gösterme söz konusu olabilmektedir. Bu durum zaman zaman kontrolsüz öfke patlamaları boyutuna varabilmekte (Çoban, 2013) tüm bu yaşananlar bireyin diğer insanların ondan uzaklaşmasına yani dışlanmasına yol açabilmektedir (Karlı, 2012).

Bağlanma kavramı, insanların kendileri için önemli gördükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 2012). Bağlanma Kuramı İngiliz Psikanalist John Bowlby tarafından geliştirilmiştir. Kuram insanların kendileri için önemli olan kişilerle güçlü duygusal bağlar kurma eğiliminin nedenlerini açıklamaktadır. Bebeklikte ilk bakım verenle temelleri atılan bağlanma Bowlby'e (2012) göre bebeklik döneminde tamamlanmamaktadır. Kişinin tüm yaşamı boyunca devam etmekte ve insan ilişkilerini "beşikten mezara" belirlemektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanmayla ilgili en bilinen biri olan çalışmalarında bağlanmayı dört boyutta ele almış ve aşağıdaki şekilde açıklamışlardır.

**Güvenli bağlanma biçimi:** Bu kişilerin kendilerini sevmeye değer bireyler olarak gördükleri, özgüvenlerinin ve benlik saygılarının yüksek olduğu ve diğer insanlara daha rahat güvendikleri ve onları sıcak, duyarlı ve kabul edici olarak bulma ile ilgili inançlarının olduğu ifade edilmiştir.

**Saplantılı bağlanma biçimi:** Bu bağlanma stilinde olan kişilerde olumsuz bir benlik algısı vardır, özgüvenleri düşüktür, reddedilme ve terk

edilme kaygıları yüksektir bu nedenle de karşısındaki kişileri güvenilmez bulma eğilimdedirler.

**Kayıtsız bağlanma biçimi:** Saplantılı bağlanma stiline tam karşıtıdır, düşük anksiyete ve yüksek kaçınma davranışı göstermektedirler. Bu kişiler özerkliklerine aşırı önem verirler ve yakın ilişkilerin gerekliliğini reddetme eğilimdedirler.

**Korkulu bağlanma biçimi:** Bu bağlanma biçimi güvenli bağlanma biçiminin tam tersidir. Kendilerini sevmeye başkalarını da güvenilmeye değer bulmazlar. Kaygı ve kaçınmaları yüksek, özgüvenleri düşüktür ve çekingendirler, reddedilme korkusu nedeni ile yakın ilişkilerden kaçınma eğilimi gösterirler.

Genel olarak bakıldığında bağlanma stillerinin bireylerin sosyal ilişkilerini şekillendirecek bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Öfkenin ortaya çıkışına baktığımızda kaynağının diğer kişilerle olan ilişkiler olduğu söylenebilir. Bu durum kapsamı gereği yoğun insan ilişkileri gerektiren meslekler için konuyu daha önemli hale getirmektedir. Hem öğretmenlik hem de polislik yoğun insan ilişkilerine dayanan mesleklerdir ve öfkeye neden olabilecek yaşantılarla karşılaşma konusunda risk taşımaktadır. Eğitim fakültesi mezunu olup öğretmenliğe yönelenlerle polisliğe yönelenler arasında her iki meslek için de önemli olan bu değişkenlerin farklılaşma durumu incelemeye değer bir konu olarak düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı öğretmen adayları ile polis adaylarının sürekli öfke düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ve bunların çeşitli değişkenler açısından farklılaşma durumlarının incelenmesidir.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel desen; iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Cohen, Manion ve



Morrison, 2007). Yapılan analizlerde lisans öğrenimini öğretmenlik alanında tamamlayanlardan öğretmenliğe yönelenlerle polisliğe yönelen bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşım farklılaşmadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu eğitim fakültesi mezunu 73 öğretmen adayı ve 107 polis adayı olmak üzere toplam 180 kişiden oluşmaktadır. Veriler KPSS'ye hazırlık için dershaneye giden öğretmen adayları ile eğitim fakültesini bitirdikten sonra polis olmak amacıyla POMEM'de eğitim gören polis adaylarından gönüllülük esasına göre toplanmıştır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		f	%
Cinsiyet	Kadın	58	32,2
	Erkek	122	67,8
Psikolojik Tedavi Görüp Görmeme	Evet	29	16,1
	Hayır	151	83,9
Meslek	Öğretmen Adayı	73	40,6
	Polis Adayı	107	59,4

### Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Sürekli Öfke ve Öfke ifade tarzları ölçeği ve İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır.

### Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği

Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Dörtlü likert tipindeki ölçekte 34 madde bulunmaktadır. Ölçeğin “Sürekli Öfke”, “Öfke İçte”, “Öfke Dışa” ve “Öfke Kontrol” olmak

dört alt ölçeği bulunmaktadır (Özer, 1994). Bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri “sürekli öfke” için. 79, “öfke içte” için. 73, “öfke dışta” için. 71 ve “öfke kontrol” için. 75’dir.

### **İlişki Ölçekleri Anketi**

Öğretmen ve Polis adaylarının bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan İlişki Ölçekleri Anketi kullanılmıştır. Bu çalışma için Cronbach alfa kaygı için. 77, kaçınma için. 73 olarak bulunmuştur.

### **Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıya ait cinsiyet, program, psikolojik tedavi görüp görmeme durumlarına ilişkin sorular yer almaktadır.

### **Verilerin Analizi**

Elde edilen veriler SPSS 24 programı ile analiz edilmiş ve sonuçlar tablolastırılarak yorumlanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla Kolmogrow-Smirnow testi yapılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için yapılan korelasyon analizinde Spearman korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren ikili grup karşılaştırmalarında t-testi, göstermeyenler Mann Whitney U testi yapılmıştır.

## Bulgular

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6
1. Sürekli Öfke	1					
2. Kontrol Altına Alınan Öfke	-,224**	1				
3. Dışavurulan Öfke	,325**	-,325**	1			
4. İçte Tutulan Öfke	,414**	-,134	,215**	1		
5. Kaçınma	-0,001	-,163*	-0,059	,177*	1	
6. Kaygı	,293**	-0,107	0,082	,390**	0,103	1

Tablo 2 ye bakıldığında bağlanma boyutlarından kaygı ile sürekli öfke ve içte tutulan öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca bağlanma boyutlarından kaçınma ile kontrol altına alınan öfke arasında ters yönlü ve düşük, içte tutulan öfke ile pozitif yönde ve düşük bir ilişki olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanan bireylerin öfke düzeylerinin yüksek olması beklenen bir durumdur. Kaygının yol açtığı içsel gerilimin öfkelenmeye yatkınlık oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma sonucunda içte tutulan öfke ile kaygılı bağlanmanın ilişkili olması; kaygılı bağlanan bireylerin düşük özgüvenleri ve çekingen olmaları nedeniyle öfkelerini ifade edememelerine yol açtığı şeklinde açıklanabilir.

Tablo 3. Öğretmen Adaylar ile Polis adaylarının Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Bağlanma Stillerinin Karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss	t	p
Sürekli Öfke	Öğretmen Adayı	73	18,99	3,97	-0,68	.50
	Polis Adayı	107	19,41	4,22		
Kontrol Altına Alınan Öfke	Öğretmen Adayı	73	21,23	4,13	-2,88	.00
	Polis Adayı	107	23,20	4,72		
Dışa vurulan Öfke	Öğretmen Adayı	73	15,41	4,03	.70	.23

	Polis Adayı	107	14,77	3,12		
İçte Tutulan Öfke	Öğretmen Adayı	73	15,63	3,97	.55	.48
	Polis Adayı	107	16,07	3,62		
Kaçınma	Öğretmen Adayı	73	62,05	19,36	.47	.00
	Polis Adayı	107	50,14	16,57		
Kaygı	Öğretmen Adayı	73	65,82	17,01	.02	.12
	Polis Adayı	107	70,50	21,57		

Tablo 3 te Öğretmen adayları ile Polis adaylarının sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve bağlanma boyutları açısından karşılaştırması yer almaktadır. Tablo incelendiğinde sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak kontrol altına alınan öfke puanlarında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Polis adaylarının kontrol altına alınan öfke puanları öğretmen adaylarından daha yüksektir ve aralarında fark anlamlıdır. Polislerin işlerinin doğası gereği öfkeyi tetikleyebilecek olaylarla karşılaşmalarının daha yüksek olması nedeniyle öfke kontrolü becerisi onlar için daha elzemdir ve aldıkları eğitimler bu becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamış olabilir. Ancak bu konu daha geniş kapsamlı nicel ve derinlemesine inceleme yapılabilecek nitel çalışmalarla incelendiğinde daha netlik kazanacaktır. Bağlanma açısından yapılan karşılaştırmada kaygı boyutunda bir farklılık bulunmazken öğretmen adaylarının kaçınma puanlarının daha yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Bağlanma Stillerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	p
Sürekli Öfke	Kadın	58	19,03	3,55	-0,46	.65
	Erkek	122	19,34	4,36		
Kontrol Altına Alınan Öfke	Kadın	58	21,26	4,26	-2,33	.02
	Erkek	122	22,94	4,65		
Dışa vurulan Öfke	Kadın	58	14,79	2,81	-0,61	.54

	Erkek	122	15,14	3,82		
İçte Tutulan Öfke	Kadın	58	15,83	4,21	-0,15	.88
	Erkek	122	15,92	3,54		
Kaçınma	Kadın	58	63,64	19,06	4,53	.00
	Erkek	122	50,85	17,03		
Kaygı	Kadın	58	65,88	17,10	-1,36	.20
	Erkek	122	69,89	21,09		

Tablo 4 te araştırmanın değişkenleri cinsiyet açısından incelenmiş ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından kontrol altına alınan öfke puanının erkeklerde daha yüksek olduğu, bağlanma boyutlarından kaçınma da ise kadınların puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Erkeklerin kontrol altına alınan öfke puanlarının kadınlardan daha yüksek olması kadınların duygularını daha yoğun yaşamaları ve kontrol etme konusunda erkeklerden daha fazla zorlanmaları ile açıklanabilir. Ancak bu araştırmanın örneklemini üniversite mezunu kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Bu nedenle farklı eğitim seviyelerinden bireylerin yer alacağı çalışmalarda sonuçların farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Tablo 5. Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Bağlanma Stillerinin Psikolojik Tedavi Görüp Görmeme Durumu Açısından İncelenmesi

	Tedavi Görme	N	SO	ST	U	Z	p
Sürekli Öfke	Evet	29	114,41	3318,00	1496,00	-2,707	.00
	Hayır	151	85,91	12972,00			
Kontrol Altına Alınan Öfke	Evet	29	71.53	2071,50	1639,50	-2,146	.03
	Hayır	151	94.14	14215,50			
Dışavurulan Öfke	Evet	29	98.22	2848,50	1965,00	-0,877	.38
	Hayır	151	89.02	13441,50			
İçte Tutulan Öfke	Evet	29	105.72	3066,00	1748,00	-1.726	.04
	Hayır	151	87.58	13224,00			
Kaçınma	Evet	29	98.97	2870,00	1944,00	-0,956	.33

	Hayır	151	88.87	13420,00			
Kaygı	Evet	29	102.07	2960,00	1854,00	-1.306	.19
	Hayır	151	88.28	13330,00			

Tablo 5 te hayatının herhangi bir döneminde psikolojik tedavi görüp görmeme durumu açısından bir farklılık olup olmadığı incelenmiş tedavi görenlerin sürekli öfke puanlarının ve içte tutulan öfke puanlarının görmeyenlerden oldukça yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Bu durum öfkesini öfkeyi düzeyi yüksek ve öfkesini içte tutup ifade etmeyen bireylerin psikolojik sağlıklarının bu durumdan olumsuz etkileneceği şeklinde yorumlanabilir. Öfke ifade tarzları alt boyutlarından kontrol altına alınan öfke puanları ise tedavi görmeyenlerde daha yüksek olarak bulgulanması da aynı şekilde öfkenin kontrolünün psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç başka bir açıdan değerlendirildiğinde ise psikolojik olarak sağlıklı bireylerin öfkelerini daha kolay kontrol edebildikleri, psikolojik sorunlar yaşayanların ise öfke düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkelerini içte tuttukları şeklinde de yorumlanabilir. Bu durum daha geniş ölçekli yordayıcı çalışmalar yapılarak ele alınabilir.

### Tartışma – Sonuç- Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında bağlanma boyutlarından kaygı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarından içte tutulan öfke arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bağlanma boyutlarından kaçınma ile kontrol altına alınan öfke arasında ters yönlü ve düşük, içte tutulan öfke ile pozitif yönde ve düşük bir ilişki olduğu görülmektedir.

Bu durum kaygılı bağlanan bireylerin öfke düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve öfkelerini içe atma eğilimlerinin daha yüksek olduğu, kaçınmacı bağlananların ise öfkelerini daha zor kontrol ettikleri ve içe atma eğilimi gösterdikleri şeklinde yorumlanabilir. Literatüre bakıldığında bu araştırma ile

benzer sonuçlara ulaşan araştırma sonuçları olduğu görülmektedir. Tanış (2014) yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile sürekli öfke, öfkenin dışa yöneltilmesi ve öfkenin içe yöneltilmesi arasında pozitif, güvenli bağlanma stili ile öfkenin dışa yöneltilmesi arasında negatif, güvenli bağlanma stili ile öfkenin kontrol edilmesi arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yağcı (2017) da çalışmasında kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin öfke puanlarının güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca güvensiz bağlanma ile stilleri ile öfkenin içe yöneltilmesi arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur (Sümer, 2006; Akmaz, 2009). Ayyıldız ve Elkin (2016) de çalışmalarında benzer bir sonuca ulaşmış ve güvenli bağlanan bireyler ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanan bireylerin genel öfke düzeyleri arasında farklılıklar bulmuştur. Öfke ile ilgili istenilen bir durum olan öfkenin kontrol edilmesi güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde daha belirgin olarak ortaya çıkmaktadır ve güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin öfkeye daha yatkın oldukları söylenebilir (Tanış, 2014).

Yapılan analizlerde polis adayları ile öğretmen adayları sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve bağlanma stilleri açısından karşılaştırılmış ve sonucunda sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak kontrol altına alınan öfke puanlarında ise anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Polis adaylarının kontrol altına alınan öfke puanları öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Bağlanma açısından yapılan karşılaştırmada kaygı boyutunda bir farklılık bulunmazken öğretmen adaylarının kaçınma puanlarının daha yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Daha önce öğretmen adayları ile ilgili yapılan çalışmada İmamoğlu (2003) da sürekli öfke ve içe atılan öfke ile

güvensiz bağlanma stilleri arasında doğrusal, güvenli bağlanma ile ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda öfke ifade tarzı alt boyutlarından kontrol altına alınan öfke puanının erkeklerde daha yüksek olduğu, bağlanma boyutlarından kaçınma da ise kadınların puanlarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Diğer değişkenlerde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bu araştırmadakin benzer sonuçlara ulaştıkları çalışmalarında Suter, Byrne ve Byrne (2011) ve Türker (2010) erkeklerin kontrol altına alınmış öfke puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Köksal ve Gençdoğan (2007) da yaptıkları çalışmada erkeklerin öfke kontrolü puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bulgulanmışlardır. Bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmeyen araştırma bulguları da vardır. Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmenlerle yaptıkları bir çalışmada erkeklerin sürekli öfke, içe yönelen öfke ve dışa yönelen öfke puanlarının daha yüksek olduğunu, kontrol edilen öfke puanlarının ise farklılaşmadığını ifade etmişlerdir. Kuruoğlu (2009) ise sadece öfke dışa puanlarında erkeklerin daha yüksek puan aldıklarını diğer boyutlarda ise anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Önem (2010) de çalışmasında cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Arman (2009) ise yaptığı araştırmada dışa vurulan öfke puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu diğer boyutlarda anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulanmıştır. Araştırma grupları arasındaki bu farklı sonuçların çalışılan grubun farklı özelliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Yaş grubu, eğitim düzeyi, meslek ve çeşitli psikolojik faktörler bu sonuçlar etkilidir denilebilir.

Psikolojik tedavi görüp görmeme durumuna göre bir farklılaşma olup olmadığını belirlemek için yapılan analizler sonucunda hayatının herhangi bir döneminde psikolojik tedavi görenlerin sürekli öfke ve içte tutulan öfke



puanlarının görmeyenlerden oldukça yüksek olduğu ve farkın anlamlı olduğu bulgulanmıştır. Öfke ifade tarzları alt boyutlarından kontrol altına alınan öfke puanları ise tedavi görmeyenlerde daha yüksek olarak bulgulanmıştır. Bu durum öfke kontrolünün psikolojik sağlık açısından önemli bir gösterge olduğu şeklinde yorumlanabilir. Tedavi görenlerde sürekli öfke ve içte tutulan öfke puanının anlamlı olarak yüksek olması yoğun öfke yaşanmasına rağmen bu öfkenin içe atılmasının psikolojik sağlık açısından risk oluşturabileceği söylenebilir. Öfke duygusunun diğer temel duygular gibi normal olduğu ancak doğru şekilde ifade edilerek kontrol edilememesi durumunda olumsuz sonuçlara yol açabileceği ve psikolojik sağlık üzerinde bozucu etkileri olacağı söylenebilir.

Araştırma bulgularından hareketle özellikle yoğun insan ilişkilerine dayanan meslekler için dönem dönem öfke kontrol programları düzenlenmeli ve gerek eğitim aldıkları dönemlerde gerekse hizmet içi eğitimlerle öfke kontrol becerisi kazandırılmalıdır. Öfkeyi tetikleyebilecek iletişim engellerini engelleyebilmek amacıyla yönelik olarak iletişim becerisi eğitimlere personellere verilecek eğitim programlarında yer verilmesi önerilmektedir.

### **Kaynakça**

- Akmaz, N. (2009). Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul
- Arman, E., (2009), İlköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Ayyıldız, E.,ve Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 51.

- Barthomew, K. and Horowitz , L. M. (1991) Attachment styles among young adults: A Test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-24.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3): 9-18.
- Bowlby J. (2012). Bağlanma ve Kaybetme 1. Bağlanma. T.,V. Soylu (Çev.) İstanbul: Pinhan Yayınları
- Cohen, L., Manion, L., ve Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York: Routledge Falmer.
- Çoban, A., Öfke kontrol bozuklukları, [www.htanoropsikiyatri.com/ofke-patlamlari](http://www.htanoropsikiyatri.com/ofke-patlamlari), erişim tarihi: 14.10.2019.
- Geçtan, E. (2004), *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.
- Geçtan, E. (2014). *İnsan olmak*. (12.Baskı). Metis Yayınları, İstanbul.
- Gordon, T.(1998) *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. Sistem Yayıncılık, Ankara.
- Hollenhorst, P. S.(1998). What do we now about anger managment programs in coreections. *Federal Probation* 62 (2), 52-64.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Karlı, N.(2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübi bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*,50,57-70.
- Kısaç, İ., (1999), Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1999, 1, 63-74.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3 (12), 7-10.

- Köksal, F. ve Gençdoğan, B. (2007). Depresif olanlar ile olmayanların suçluluk, utanç ve öfke tarzlarının incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9 (1), 163-175.
- Kuruoğlu, D. S. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Lerner, H. (2012). Öfke dansı. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Lulofs, R., S. ve Cahn, D., D. (2000) Conflict from theory to action. United States of America: Aperson Education Company
- Oatley, K. (2004). Blackwell brief histories of psychology. Emotions: A brief history. Blackwell Publishing
- Önem, Ç. (2010). Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke ( SL – Öfke ) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke - Tarz) Ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9 (31), 26-35.
- Özmen, A.(2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39, 39-56.
- Özmen, A. (2004).Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfke ile başa çıkma. Editör (Uğur Öner). Nobel Yayınevi, Ankara.
- Soykan, Ç., (2003), Öfke ve öfke yönetimi, Kriz Dergisi, 11(2), 19-28.
- Starner TM, Peters RM Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, (2004). 20 (6): 335-342.

- Suter, J. M., Byrne, M. K., Byrne, S., Howells, K. ve Day, A. (2001). Anger in prisoners: Women are different from men. *Personality and Individual Differences*, 32, 1087– 1100.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Tambağ, H., ve Öz, F. (2005). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.
- Tanış, İ.Z.(2014).Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul.
- Tatlıoğlu, K ve Karaca, M., (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6(6), 1101-1123.
- Türker, S. (2010). Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yöndem Z. D., ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2): 1-15.