



Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi Sayı: 14/1 2025 s. 209-220, TÜRKİYE

Araştırma Makalesi

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE YÖNETİM BECERİLERİ İLE OLUMLU VE OLUMSUZ DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNE YÖNELİK SINIF ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİ

Zeynep Sude ÖZKAN*

Geliş Tarihi: 9 Aralık 2024

Kabul Tarihi: 16 Ocak 2025

Öz

Bu araştırmada ilkökul öğrencilerinin öfke yönetimlerinde olumlu ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerine yönelik sınıf öğretmenlerinin görüşleri incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Araştırmaya 2024-2025 eğitim öğretim yılında Kırıkkale ilinde özel bir ilkökulda görev yapan 9 sınıf öğretmeni katılmıştır. Verilerin toplanmasında görüşme tekniği kullanılmıştır. Veriler betimsel analize tabi tutulmuştur.

Araştırmanın sonuçlarına göre, ilkökul öğrencilerinin en çok bağırma ve küsmeye olumsuz stratejilerine yöneldikleri görülmüştür. Bu yönelimleri daha çok kendi istedikleri gerçekleşmediğinde oluşmaktadır. Ayrıca en çok bir yetişkinden yardım istemek ve uygun bir açıklamada bulunmak gibi olumlu stratejileri kullandıkları anlaşılmaktadır. Öğrencilere hatasını fark etme zamanı tanındığında öğrencilerin olumlu stratejilere yöneldiği anlaşılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: İlkokul öğrencileri, öfke yönetimi, duygu düzenleme stratejileri, sınıf öğretmenleri.

OPINIONS OF CLASSROOM TEACHERS ON PRIMARY SCHOOL STUDENTS' ANGER MANAGEMENT SKILLS AND POSITIVE AND NEGATIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES

Abstract

In this study, the views of classroom teachers on positive and negative emotion regulation strategies in anger management of primary school students were examined. Phenomenology design, one of the qualitative research designs, was used in the study. Nine classroom teachers working in a private primary school in Kırıkkale in the 2024-2025 academic year participated in the study. Interview technique was used to collect the data. The data were subjected to descriptive analysis.

According to the results of the study, it was observed that elementary school students mostly used the negative strategies of yelling and sulking. These tendencies occur mostly when their own wishes are not realized. In addition, it is understood that they mostly use positive strategies such as

* Dr.; zeynepsudeozkan@gmail.com

asking for help from an adult and giving an appropriate explanation. It is understood that when students are given time to realize their mistakes, they tend to use positive strategies.

Keywords: Primary school students, anger management, emotion regulation strategies, classroom teachers.

Giriş

İnsan kendisiyle ve çevresiyle, duyguların yönetiminde olan bir ilişki kurar. Bu ilişkilerde bireyler duyguların etkisini fark edip kendileriyle ve çevreleriyle iletişimi zenginleştirerek duygularından yararlanabilirler (Steiner, 2014). Duygular, bireylerin hayatlarını sürdürme yolculuğunda çok önemli rollere sahiptir. Çocuklar da yetişkin bireyler gibi duygulara sahiptir. Duygular, bireyler için önemli olanı anlamaya, diğerleriyle olan ilişkileri yönetmeye ya da gerektiğinde önlemler almaya yardımcı olur (Southam Gerow, 2014).

Gross'un (1998) geliştirdiği duygu düzenleme süreç modelinde, duygular beş alanda düzenlenebilir: durum seçimi, durum değiştirilme, dikkati yönlendirme, bilişsel değişim, tepki düzenleme. Duygu düzenleme stratejilerinin öncül odaklı ve tepki odaklı olarak iki türü belirtilmektedir. Beş alanın ilk dördü öncül odaklı duygu düzenleme stratejilerine girerken, tepki düzenleme ise tepki odaklı duygu düzenleme stratejisinde bulunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duyguları düzenleyebilme becerisine sahip olan bireyler yaşamlarındaki beklenmedik olumsuzluklar karşısında daha esnek olabilmekte ve kendilerini daha iyi toparlayabilmektedirler. Bu bağlamda duygu düzenleme becerileri, öfke duygusunun kontrollü olması, duyguların uygun ifade edilmesi ve çevreyle etkileşim sağlama gibi becerileri kapsamaktadır (Goleman, 2018).

İlkokul dönemi duygusal gelişim için oldukça önemli bir dönemdir. Çocuğun çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirerek etkileşim kurmayı deneyimlemesi, empatik davranabilmesi bu dönemin önemli deneyimleridir. İlkokul öğrencileri okul öncesine göre daha karmaşık yaşam deneyimleri içinde olmaktadır. Bu deneyimler duyguları düzenlemede dış odaktan iç odağa ilerleme fırsatı sunmaktadır. İlkokul döneminde çocuklar duygusal süreçlerin farkına varırlar, kendilerinin ve diğerlerinin duygularını ayırt edebilirler. Ayrıca duygu kelimelerini daha çok kullanabilir ve daha empatik davranabilirler. Sosyal ilişkilerde duyguların önemini fark edebilirler (Arslan Çiftçi ve Uyanık Balat, 2018; Denham, 2007; Zeman, Shipman ve Suveg, 2002). Çocukların başkalarının duygularını fark edip anlamlandırabilme becerileri orta çocukluk döneminde gelişmektedir. Ayrıca çocukların, rahatsız eden duygular olan öfke, korku gibi duyguları yönetme becerilerinin geliştiği dönemdir (Santrock, 1997).

Literatürde özellikle son yıllarda ilkokul öğrencilerine öfke ile ilgili hazırlanan ve uygulanan programlar olduğu göze çarpmaktadır. Bu programlar hem bireyin öfkesinin farkına varmasını hem de öfke kontrol yöntemlerini öğrenerek öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmesini sağlamada önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda literatür incelendiğinde hazırlanan öfke denetimine yönelik programların (Yalçın, 2021; Yıldız, 2021; Yıldızhan, 2019; Zorlu, 2024) öfke yönetiminde etkili olduğu görülmüştür.

Goleman (2018) duyguları sınıflandırırken “öfke” duygusunun da içlerinde bulunduğu altı duyguyu asıl duygu kümeleri olarak görmektedir. Bu kümelerdeki merkezden diğer duyguların ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu kümelerden biri olan öfke, uygun bir yolla ifade

edildiği zaman gerekli bir duygudur. Birey öfkesini kendisine, başkalarına veya eşyalara zarar verir biçimde ifade ettiğinde bu durumun hem bireye hem bireyin çevresiyle olan ilişkilerine olumsuz etkileri olmaktadır. Öfke duygusunun olumlu stratejilerle düzenlenebilmesi için; duygunun kavranması, sebeplerinin anlaşılması, başka duygulardan ayrıştırılması ve uygun biçimde açıklanması gerekmektedir (Dye ve Eckhardt, 2000; Genç, 2007). O sebeple duyguların düzenlenmesi önemlidir. Çocukların duygu düzenleme becerileri arttıkça çocuklarda gözlenen davranış sorunlarının azaldığının tespit edildiği bilinmektedir (Şahin, 2019).

Literatürde, öğrencileri rahatsız eden öfke duyguları hakkında öğretmenlerinin görüşlerinden ziyade, öğretmenlerin öfke yönetim stratejileri üzerine çalışmalar daha çok yer almaktadır (Arman, 2009; Demirkasımoğlu, 2007; Ekinci, 2013; Kalender, 2015; Öngören Özdemir ve Tepeli, 2016; Öztürk, 2012). Örneğin Öngören Özdemir ve Tepeli (2016) çocukların öfke ile sergilediği saldırganlığa karşı öğretmenlerin kendi duygularını düzenlemede tercih ettikleri stratejileri araştırmışlardır. Araştırma sonucunda sözel uyarı, II. tip ceza verme, görmezden gelme stratejileri öncelikli olarak öğretmenlerin tercihlerini oluşturmuştur. Kalender (2015) ise öğretmenlerin öğrencilerdeki olumsuz duygu düzenleme strateji seçimlerine karşı öğretmen tutumlarında, öğretmenlerin çocukluk deneyimlerinin etkisi olduğunu saptanmıştır.

İkinci çocukluk döneminde (6-12 yaş) bulunan ilkökul öğrencilerinin duygusal becerilerine yönelik çalışmalarda ağırlıklı olarak nicel yöntemlerin kullanıldığı bilinmektedir (Çelikten, 2024; Çullu ve Samancı, 2022; Erdoğan, 2008; Sarıcı Bulut, 2024). Literatürde çocukların öfke yönetim becerilerini inceleyen araştırmalar (Crick ve Grotpeter, 1995; Hubbard ve diğerleri, 2002; Şahin, 2019; Yıldızhan, 2019) olsa da öğrencilerin bu becerisini öğretmenlerin görüşleri ile ele alınan nitel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın, geleceğin yetişkinleri olan ilkökul öğrencilerinin öfke düzenleme becerilerini öğretmenlerin gözünden nitel bir yöntemle incelediği için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. İlkokul öğrencilerinin öfkelendiklerinde olumsuz strateji tercihleri hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşleri nelerdir?
2. İlkokul öğrencilerinin öfke hissettiklerinde olumsuz stratejilere yöneldikleri olay veya durumlar hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşleri nelerdir?
3. İlkokul öğrencilerinin öfkelendiklerinde olumlu strateji tercihleri hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşleri nelerdir?
4. İlkokul öğrencilerinin öfke hissettiklerinde olumlu stratejilere yöneldikleri olay veya durumlar hakkında sınıf öğretmenlerinin görüşleri nelerdir?

1. Yöntem

Bu çalışmada nitel araştırma desenlerinden fenomenoloji deseni kullanılmıştır. Nitel araştırma deseni katılımcıların bir duruma yönelik düşüncelerinin doğal ortamlarında ayrıntılı olarak incelenip bütünsel biçimde ortaya konulduğu bir araştırma desendir. Verilerin toplanmasında görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda çok yaygın bir veri toplama yöntemi olan görüşme, katılımcıların görüş ve deneyimlerini yansıtmada oldukça verimlidir. Sınırlılığının az olması ve doğallığı ortaya koymasından dolayı güçlü bir veri toplama yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Veriler betimsel analize tabi tutulmuştur.

1.1. Çalışma Grubu

Araştırmaya 2024-2025 eğitim öğretim yılında Kırıkkale ilinde özel bir ilkokulda görev yapan 9 sınıf öğretmeni gönüllü olarak katılmıştır. Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme, araştırmacının belirli özelliklere sahip olan birimleri üzerinden yapılmaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Sınıf öğretmenliği dört sınıf kademesini içermesi sebebiyle farklı sınıf kademelerinde aynı okulda çalışan öğretmenler çalışmaya dâhil edilmiştir. Tablo 1’de araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerinin görev yaptıkları sınıf kademesi, cinsiyetleri ve mesleki deneyim yıllarını içeren demografik bilgiler yansıtılmıştır.

Tablo 1: Sınıf Öğretmenlerinin Demografik Özellikleri

Değişken	Kategori	f	%
Öğretmenlerin Görev Yaptığı Sınıf Kademesi	1.Sınıf	1	11,1
	2.Sınıf	2	22,2
	3.Sınıf	3	33,3
	4.Sınıf	3	33,3
Cinsiyet	Kadın	6	66,6
	Erkek	3	33,3
Mesleki Deneyim Yılı	1-10	2	22,2
	11-20	5	55,5
	20 üzeri	2	22,2

1.2. Verilerin Toplanması

Araştırma için Ordu Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Etik Kurulu değerlendirme karar tarihi: 29.11.2024, oturum sayısı: 16, karar sayısı: 2024-163 ile etik kurul izni alınmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme yapılırken, daha önceden hazırlanan sorular katılımcılara yöneltilmektedir. Gerektiğinde, hazırlanan soruların daha anlaşılır olması için asıl soruyu destekleyici ifadeler içeren sonda sorular sorulmuştur. Görüşme formunun hazırlanırken araştırmacının konusuyla ilgili alan yazın detaylı olarak incelenmiş ve araştırmacı tarafından yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formunun geçerliliğini sağlayabilmek için sınıf eğitimi alanında iki uzmanın görüşlerine başvurularak form son haline getirilmiştir. Hazırlanan görüşme formunda iki bölüm yer almaktadır. Formun birinci bölümde katılımcı sınıf öğretmenlerinin görev yaptığı sınıf kademesini, cinsiyetini ve mesleki deneyim yılını içeren demografik bilgiler bulunmaktadır. İkinci bölümde ilkokul öğrencilerinin öfke yönetiminde olumlu ve olumsuz stratejilerine yönelik sınıf öğretmenlerinin görüşlerini belirlemeye yönelik dört soru yer almaktadır. Görüşme öncesinde araştırmacı, araştırmacının amacını sınıf öğretmenlerine ifade etmiştir. Bu araştırmaya katılan sınıf öğretmenleri, gönüllü katılım sağlamışlardır.

1.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel analizden faydalanılmıştır. Verilerden ortaya çıkan kavramlara göre temalar oluşturulmuştur. İki uzman görüşü alındıktan sonra veriler analize hazırlanmıştır. Analiz sürecinde, katılımcıların cevapları kodlar ile eşleştirilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin verdiği cevaplar doğrultusunda oluşturulan temalar, frekans ve yüzde hesaplamalarıyla birlikte yansıtılmıştır. Elde edilen bulgular betimsel analizle yorumlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan sınıf öğretmenleri numaralandırılarak (Ö1, Ö2 vb.) isimlendirilmiştir.

2. Bulgular

Araştırmaya katılan sınıf öğretmenlerine ilk olarak “İlkokul öğrencilerinin öfkelenmelerinde genellikle hangi “olumsuz” stratejileri tercih ettiklerini gözlemliyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcı sınıf öğretmenlerinin cevapları kodlanarak analiz edilmiştir. Tablo 2’de sınıf öğretmenlerine göre öğrencilerin öfkelenmelerinde tercih ettikleri olumsuz stratejiler yansıtılmıştır.

Tablo 2: Öğrencilerin Öfkelenmelerinde Olumsuz Strateji Tercihleri

Olumsuz Stratejiler	Öğretmenler	f	%
Bağırarak	Ö1, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö8, Ö9	7	77,7
Küsmek	Ö2, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö9	6	66,6
Ayaklarını yere vurmaya	Ö2, Ö4, Ö6	3	33,3
En kötü senaryoya odaklanmak	Ö5, Ö8	2	22,2
Etrafa zarar vermek	Ö1	1	11,1

Tablo 2’de, katılımcıların cevapları incelendiğinde, 7 sınıf öğretmeni (%77,7) öğrencilerin öfke duygusunu hissettiklerinde bağırma olumsuz stratejisine yöneldiklerini belirtmiştir. Sınıf öğretmenlerinden Ö6: “Öğrencilerim genellikle öfkelenmelerinde hırçınlaşıp bağırıyorlar.” demiştir. Sınıf öğretmenlerinin 6’sı öfke hisseden öğrencilerin küsmeye yoluyla çözüme gitmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Öğretmenlerden Ö2: “Öğrenciler birbirine öfkelenince küsmeye kendilerini kapatabiliyor.” açıklamasında bulunmuştur. 3 sınıf öğretmeni (%33,3) öğrencilerin öfkelenmelerinde ayaklarını yere vurduklarını gözlemlemiştir. Öğretmenlerden Ö4: “Öfkelenen öğrencilerin ayaklarını yere sertçe vurarak tepki gösterdikleri oluyor.” görüşünde bulunmuştur. 2 sınıf öğretmeni (%22,2) öğrencilerin öfke duygusu karşısında en kötü senaryoya odaklandıklarını belirtmiştir. Öğretmenlerden Ö8: “Yanlışlıkla düşürülen öğrenci ya kafamı vursaydım diyerek felaket senaryosu yazıyor.” açıklamasında bulunmuştur. 1 sınıf öğretmeni (%11,1) ise öfkelenen öğrencilerin etrafa da zarar verdiğini ifade etmiştir. Ö1: “Eğer bir çocuk arkadaşına öfkeliyse onun defterini yırtıp masasını karalama gibi zararlar verebiliyor.” açıklamasında bulunmuştur. Öğretmenlerin görüşleri analiz edildiğinde, öğrencilerin öfke duygusunu hissettiklerinde öfkeyi düzenlemeye çalışırken daha çok bağırma yöneldikleri anlaşılmıştır. Bu bağlamda, öğrenciler duygularını ifade etmede zorluk yaşadıkları için bu olumsuz stratejiye yönelmiş oldukları düşünülebilir. Küsmeye stratejisinin de öğrenciler tarafından sıklıkla kullanıldığı anlaşılmaktadır. Yeteri kadar olumlu strateji becerisi kazanmadıkları için bu sessiz yolu tercih etmiş oldukları görülmektedir. Öğrencilerin etrafa zarar vermelerine yönelik öğretmenlerin daha az görüşte bulunmaları, öğrencilerin daha iyi bir strateji geliştirememesinden kaynaklandığı anlaşılmaktadır.

Görüşmede katılımcılara ikinci olarak “Size göre öğrenciler öfke hissettikleri hangi olay veya durumlarda olumsuz stratejilere yöneliyorlar?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcı sınıf öğretmenlerinin cevapları kodlanarak Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3: Öğrencilerin Öfkelenmelerinde Olumsuz Stratejilere Yöneldikleri Durumlar

Durumlar	Öğretmenler	f	%
Kendi istekleri gerçekleşmediğinde	Ö1, Ö2, Ö4, Ö5, Ö9	5	55,5
Oyunda bir anlaşmazlık yaşandığında	Ö6, Ö7, Ö9	3	33,3
Gruba dahil edilmediğinde	Ö2, Ö3, Ö4	3	33,3
Fikirleri yok sayıldığında/Haksızlığa	Ö2, Ö4, Ö8	3	33,3

uğradığında

Tablo 3'te katılımcıların cevapları incelendiğinde, 5. sınıf öğretmeni (%55,5) öğrencilerin istekleri gerçekleşmediğinde olumsuz stratejilere yöneldiklerini belirtmiştir. Sınıf öğretmenlerinden Ö9: “Söz hakkı istemek için parmak kaldırdıklarında eğer seçilmezlerse, istedikleri gibi kendilerini seçmezsem öfkelerini olumsuz olarak yansıtıyorlar.” ifadelerinde bulunmuştur. 3 sınıf öğretmeni (%33,3), öğrencilerin daha çok oyunda anlaşmazlık yaşandığında olumsuz strateji tercihlerinde bulduklarını ifade etmiştir. Öğretmenlerden Ö7: “Oyun oynarken anlamadıklarında bunu bağırarak çözmeye çalışıyorlar.” diyerek görüşünü belirtmiştir. 3 öğretmen (%33,3) öğrencilerin gruba dahil edilmediklerinde olumsuz bir stratejiye yöneldiklerini gözlemlemiştir. Ö3: “Bir öğrenci gruptan dışlanırsa gruptaki tüm arkadaşlarına küser ve öfkelerini böyle gösterir.” açıklamasında bulunmuştur. 3 öğretmen (%33,3) ise öğrencilerin fikirlerinin yok sayılması veya haksızlığa uğramaları durumlarında olumsuz bir strateji ile öfkelerini düzenlemeye çalıştıklarını belirtmiştir. Öğretmenlerden Ö2: “İzinsiz kalemlerinin ya da boyalarının kullanılmasında öfke sorunları yaşıyoruz.” açıklamasında bulunmuştur. Öğrencilerin farklı bir senaryo ile yaşadıkları olaylara bakmakta zorlandıkları anlaşılmaktadır. Çünkü öğrencilerin isteklerinin gerçekleşmemesinin onları olumsuz bir stratejiye yöneltmesi, farklı bir bakış açısı geliştirmekte zorlandıklarını göstermektedir. Oyunda yaşanan anlaşmazlıklar ve gruba dahil edilmemede yaşanan zorluklar, öğrenciler arasındaki iş birliğinin ve ortak karar almanın duygu düzenlemedeki becerilerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yok sayıldıklarını hisseden öğrenciler varlıklarını ortaya koyabilmek için duygularını düzenlemeye çalışmaktadırlar.

Görüşmede katılımcılara üçüncü olarak “İlkokul öğrencilerinin öfkelenediklerinde genellikle hangi olumlu stratejileri tercih ettiklerini gözlemliyorsunuz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcı sınıf öğretmenlerinin cevapları kodlanarak Tablo 4'te yansıtılmıştır.

Tablo 4: Öğrencilerin Öfkelenediklerinde Olumlu Strateji Tercihleri

Olumlu Stratejiler	Öğretmenler	f	%
Bir yetiştikten yardım istemek	Ö1, Ö2, Ö3, Ö4, Ö5, Ö6, Ö7, Ö8, Ö9	9	100
Uygun bir açıklamada bulunmak	Ö2, Ö5, Ö8, Ö9	4	44,4
Derin nefes almak	Ö1, Ö4	2	22,2
Olayla ilgili farklı senaryoları görmeye çalışmak	Ö8	1	11,1

Tablo 4'te sınıf öğretmenlerinin kodlanmış cevaplarına göre öğrencilerin öfkelenediklerinde olumlu strateji tercihlerinde en çok bir yetiştikten yardım istemek (%100) yer almaktadır. Öğretmenlerin tamamı öğrencilerin bu stratejiyi benimsediklerini belirtmişlerdir. Öğretmenlerden Ö3: “Öğrenciler arasında bir anlaşmazlık olursa bana gelip yardım isterler.” diyerek görüşünü bildirmiştir. Öfke duygusunu düzenlemeye çalışırken uygun bir açıklamada bulunmak (%44,4) 4 sınıf öğretmenine göre öğrencilerin yöneldikleri bir olumlu stratejidir. Öğretmenlerden Ö5: “Öğrencilerden bazıları öfkelenince öfkelenişini açıklayıp rahatsız olduğu durumları paylaşabiliyor. Örneğin, arkadaşları sınıfta koşarken ceketini askılıktan sürekli düşürülen öğrencim, uygun bir dille öfkelerini ifade etmişti.” demiştir. Derin nefes almak (%22,2) olumlu stratejisini öğrencilerde fark eden 2 öğretmen bulunmaktadır. Ö4: “Öğrencilerim öfkelenediklerinde sert konuşmamak için gözlerini kapatıp derince nefes aldıklarına şahit oluyorum.” Sadece 1 öğretmen (%11,1), öğrencilerin öfke duygusunu düzenlerken farklı senaryoları görmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Öğretmenlerden Ö8: “Öğrencim, ona çarpan bir öğrencinin kendisini fark etmediğini ve o sebeple çarptığını söylemişti.” Açıklamasında

bulunmuştur. Farklı senaryoları görmeye çalışmak üzerine görüşlerin az olması, öğrencilerin farklı çerçevelerden olaylara bakmakta zorlandıklarına işaret edebilir. Öğrencilerin olumlu strateji seçmek istedikleri fakat yeterli donanıma sahip olmadıkları anlaşılmaktadır. Bir yetişkinle sorunu çözmeye çalışan çocuklar öğretmenlerin görüşüne göre oldukça fazladır. Bireysel çözümlerin oldukça az kullanıldığı anlaşılmaktadır. Öfke durumunda derin nefes çalışmalarının bir yetişkinden yardım istemek kadar kolay bir seçenek olmadığı anlaşılmaktadır.

Katılımcılara son olarak “Size göre öğrenciler öfke hissettikleri hangi olay veya durumlarda olumlu stratejilere yöneliyorlar?” sorusu sorulmuştur. Katılımcı sınıf öğretmenlerinin cevapları kodlanmış ve Tablo 5’te yansıtılmıştır.

Tablo 5: Öğrencilerin Öfkelenediklerinde Olumlu Stratejilere Yönelindikleri Durumlar

Durumlar	Öğretmenler	f	%
Hatasını fark etme zamanı tanındığında	Ö3, Ö6, Ö7	3	33,3
İstedığı kişiyle oturmasına izin verilmediğinde	Ö1, Ö4	2	22,2
Yardıma ihtiyaç duyduğunda	Ö8, Ö9	2	22,2
Birkaç deneme gerektiren durumlarda	Ö2, Ö5	2	22,2
Arkadaşı tarafından dinlenmediğinde	Ö1	1	11,1

Tablo 5’te sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre öğrencilerin öfkelenediklerinde olumlu stratejilere yönelindikleri durumlar yansıtılmıştır. Öğrencilere hatasını fark etme zamanı tanındığında (%33,3) öğrencilerin olumlu bir stratejiye yöneldikleri düşüncesi, sınıf öğretmenlerinin cevapları arasındadır. 3 öğretmen bu yönde fikir belirtmiştir. Örneğin Ö7: “Kendilerini dinleyecekleri bir süre geçtikten sonra özür dilerler.” görüşünde bulunmuştur. İlkokul öğrencilerine istedikleri arkadaşıyla oturma izni verilmediğinde (%22,2) öfke hissetseler bile bu öfkeyi olumlu stratejiler yoluyla düzenleyebildikleri, 2 öğretmen tarafından ifade edilmiştir. Öğretmenlerden Ö1: “Sıra arkadaşlarını belirlerken onların istediği gibi olmasa dersin düzeni için yaptığımı onlar da ifade ederler.” diyerek görüşünü belirtmiştir. Sınıf öğretmenlerinden 2’sinin görüşlerine göre öğrenciler yardıma ihtiyaç duydukları durumlarda (%22,2) öfke düzenlemede olumlu bir stratejiye başvurmuşlardır. Örneğin Ö8: “Sınıf içi istemediği durumlar olduğunda ailesinden ya da benden yardım istiyor.” Açıklamasında bulunmuştur. Öğretmenlere göre öğrenciler birkaç deneme yapmayı gerektiren durumlarda (%22,2) da olumlu bir stratejiye yönelebildikleri 2 öğretmen tarafından belirtilmiştir. Öğretmenlerden Ö5: “sınıfta en çok kitap okuyan olmak için her hafta tekrar uğraşır.” Açıklamasında bulunmuştur. Bir arkadaşı tarafından dinlenmediğinde (%11,1) öğrencilerin olumlu bir strateji seçebildiklerini 1 öğretmen belirtmiştir. Öğretmenlerden Ö1: “Arkadaşları tarafından dinlenmediklerinde küsüp bağırılmazlar, uygun dille birkaç kez daha tekrar ederler.” Açıklamasında bulunmuştur. Öğrencilerin daha çok kendilerine zaman tanındığında olumlu bir öfke duygusunu düzenleme stratejisi seçebildikleri görülmüştür. Hatasını fark etmesine zaman tanınması, istediği kişiyle oturmasına izin verilmemesi veya yardıma ihtiyaç duyma durumları gibi bir yetişkin ile olan iletişimde daha çok olumlu stratejiye yönelindikleri görülmektedir.

3. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

İlkokul öğrencilerinin öfke yönetiminde olumsuz stratejilerinin bağırarak (%77,7), küsmek (%66,6), ayaklarını yere vurmaya (%33,3), en kötü senaryoya odaklanmak (%22,2) ve etrafa zarar vermek (%11,1) olduğu bu çalışma sonuçlarında görülmektedir. Sınıf öğretmenlerine göre ilkök öğrencilerinin olumsuz stratejilere yönelindikleri belli bazı durumlar

vardır: Kendi istekleri gerçekleşmediğinde (%55,5), oyunda bir anlaşmazlık yaşandığında (%33,3), gruba dahil edilmediğinde (%33,3) ve fikirleri yok sayıldığında / haksızlığa uğradığında (%33,3).

İlkokul öğrencileri öfkelerini yönetirken olumlu strateji bağlamında, bir yetişkinden yardım istemek (%100), uygun bir açıklamada bulunmak (%44,4), derin nefes almak (%22,2) ve olayla ilgili farklı senaryoları görmeye çalışmak (%11,1) gibi stratejilere yöneldiği ortaya çıkmıştır. Sınıf öğretmenlerinin görüşlerine göre bu yönelimler daha çok şu durumlarda ortaya çıkmaktadır: Hatasını fark etme zamanı tanındığında (%33,3), istediği kişiyle oturmasına izin verilmediğinde (%22,2), yardıma ihtiyaç duyduğunda (%22,2), birkaç deneme gerektiren durumlarda (%22,2) ve arkadaşları tarafından dinlenmediğinde (%11,1).

Acar (2021) öfkeye ait altı kısa öyküde olumlu ve olumsuz duygu düzenleme stratejilerine öğrencilerin verdikleri cevapları incelediğinde, 1. öyküde olumlu stratejilerde öğrencilerin (%47,2) oranında “Arkadaşına yanlış olanı anlatmayı düşünür” stratejini seçtikleri, olumsuz stratejilerden en çok (%33,0) oranında “Yumruklarını sıkar” stratejisini seçtiklerini görmüştür. 2. öyküde çocuklar olumlu olarak (%41,5) “Eğlenecek başka bir işler yapacağımı düşünür” stratejisini seçmiş, olumsuz stratejilerde en çok (%57,5) “Ağlar” stratejisini seçtikleri bilinmektedir. 3. Öyküde ise olumlu stratejilerden en çok (%37,7) “Bir yetişkinden yardım ister” stratejisini seçtikleri olumsuz stratejilerde (%36,6) “Blokla vurur” stratejisini kullanmayı tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Acar’ın (2021) sonuçları ile bu çalışma sonuçlarının olumlu stratejiler açısından benzerlikleri olduğu görülmektedir. “Bir yetişkinden yardım istemek” (%100) ve “Uygun bir açıklamada bulunmak” (%44,4) olumlu stratejileri bu çalışmada da yüksek orandadır.

Bu araştırma sonuçlarına göre, ilkokul öğrencilerinin öfkelerini yansıtırken en çok bağırarak, küsmek ve ayaklarını yere vurmaya gibi olumsuz stratejilere yöneldikleri görülmüştür. Bu yönelimleri daha çok kendi istedikleri gerçekleşmediğinde ortaya çıkmaktadır. Benzer olarak, Hubbard ve diğerleri (2002) ilkokul öğrencilerinin gösterdiği öfke duyguları ile tepkisel ve amaç yönelimli saldırganlıkları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada öfke düzeyleri ile tepkisel saldırganlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtirken; çocukların öfke düzeyleri ile amaç yönelimli saldırganlıkları arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmadığını belirtmişlerdir. İlkokul öğrencilerinin öfkelerini daha çok tepkisel yansıttıkları anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, Crick ve Grotpeter’in (1995) çalışmalarında ise çocukların istedikleri olmadığında ve çocuklar engellenme ile karşılaştıklarında hissettikleri öfkeyi, bu çalışmadaki sonuçlardan farklı olarak ekranını görmezden gelme ve gruptan dışlayarak ilişkisel saldırganlık biçiminde sergiledikleri görülmüştür.

Bu çalışmada ilkokul öğrencilerinin öfke yönetim becerileri incelendiğinde, en çok bir yetişkinden yardım istemek ve uygun bir açıklamada bulunmak gibi olumlu stratejileri kullandıkları anlaşılmaktadır. Çocuklara hatasını fark etme zamanı tanındığında çocuklar daha çok olumlu stratejilere yönelmektedirler. Benzer olarak Karadal’ın (2009) çalışmasında katılımcılar öfkeleri kontrolden çıkmadan kendilerini durdurabildiklerini, çabuk sakinleşebildiklerini belirtmişlerdir. Diğerlerinin hatalarını tolere edebildikleri, öfkeyi içlerine atmadıkları bilinmektedir. Ayrıca duyguları ifade ederken uygun olmayan söylemlerin kullanımı düşük düzeydedir. Boman (2003) ise öğrencilerin öfke yönetiminde olumlu ve olumsuz strateji tercihlerini cinsiyete göre incelemiştir ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre öfke yönetiminde daha olumlu stratejileri tercih ettiği sonucuna ulaşmıştır. Yurdakul ve

Cesur (2024), çocukların öfke duygusunu düzenleme becerisi arttıkça saldırganlık düzeylerinde azalma olduğunu ortaya koymuşlardır. Gelişimsel açıdan bakıldığında, gelişimin ilerleyen zamanlarında, olumlu sonuçları ön görebilmek için davranışların ve duygusal becerilerin ilişkisini bilmek önemli olmaktadır.

Araştırma sonuçları doğrultusunda ebeveynlere, öğretmenlere ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulabilir:

- Ebeveynler, çocukları duyguları hakkında konuşmaya teşvik etmelidirler.
- Çocukların öfke yönetiminde olumsuz strateji seçimlerini azaltmak için ebeveynlerin rol model olmaları önerilebilir.
- Öğretmenler çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmek için çeşitli etkinlikler (drama, çocuklar için felsefe vb.) uygulayabilir.
- Öğretmenlere okul rehber öğretmeni ile ortak çalışmalar yürütmeleri önerilebilir.
- Araştırmacılar diğer duygular için ilkökul öğrencileri hakkında benzer bir çalışma yapabilirler.

Kaynaklar

- Acar, A. (2021). *Okul öncesi dönem çocukları için duygu düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Arman, E. (2009). *İlköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin öfke ifade biçimlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan Çiftçi, H. ve Uyanık Balat, G. (2018). Sosyal-duygusal gelişim değerlendirme ölçeği: 48-66 aylık çocuklar için uyarılma çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 74-87. [doi:10.17679/inuefd.310000](https://doi.org/10.17679/inuefd.310000)
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Büyükköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Crick, N. R. ve Grotpeter, J. K. (1995). İlişkisel saldırganlık, cinsiyet ve sosyal-psikolojik uyum. *Çocuk Gelişimi*, 66(3), 710-722.
- Çelikten, L. (2024). İlkokul 4. Sınıf öğrencilerinin finansal tutum ve davranışları ile duygusal zekâları arasındaki ilişki: finansal okuryazarlığın duygusal yönü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 190-213. [doi:10.17679/inuefd.1221527](https://doi.org/10.17679/inuefd.1221527)
- Çullu, M. S. ve Samancı, O. (2022). İlkokul öğrencilerinde duygusal zekâ ile okul reddi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(234), 967-986. [doi:10.37669/milliegitim.842917](https://doi.org/10.37669/milliegitim.842917)
- Demirkasımoğlu, N. (2007). *Ankara ili ilköğretim okulları öğretmen ve yöneticilerinin öfke kaynakları, öfkelerini ifade etme biçimleri ve öfke yönetimi stratejilerine ilişkin görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Creier, Comportament / Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 1-48.

- Dye, M. ve Eckhardt, C. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims*, 15(3), 337-350.
- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6137/82335>
- Genç, H. (2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. Sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Goleman, D. (2018). *Duygusal zekâ: EQ neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. S. Yüksel Çev.). İstanbul: Varlık.
- Gross J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *In handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Hubbard, J. A., Smithmyer, C. M., Ramsden, S. R., Parker, E. H., Flanagan, K. D., Dearing, K. F., Relyea, N., Simons R.F. (2002). Observational, physiological, and self-report measures of children's anger: Relations to reactive versus proactive aggression. *Child Development*, 73, 1101-1118.
- Kalender, Ş. (2015). *Öğretmenlerin çocukluk dönemi deneyimlerinin sınıf içi istenmeyen öğrenci davranışlarına yönelik tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadal, F. (2009). *Öfke yönetimi ve Niğde Üniversitesinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öngören Özdemir, S. ve Tepeli, K. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin saldırgan davranışlarla baş etme stratejilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2), 51-70.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri: Elâzığ ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Santrock, J. (1997). *Life-span development*. London: Brown Benchmark.
- Sarıcı Bulut, S. (2024). İlkokul öğrencilerinde sosyal-duygusal ve ahlaki gelişim ile ilgili bir inceleme. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 13(3), 1113-1128.
- Southam Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (M. Artıran Çev.). Ankara: Nobel.
- Steiner, C. (2014). *Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık*. (M. Şahin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik.
- Şahin, K. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların duygu düzenleme becerileri ile davranış sorunları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin.

- Yıldız, M. (2021). Ruh sağlığını koruma ve önleme psikoeğitim programının ilkökul öğrencilerinin duygusal ve davranışsal sorunlarına etkisi. *Hafıza*, 3(2), 191-199. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hafizadergisi/issue/67683/974038>
- Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yurdakul, Y. ve Cesur, E. (2024). İlkokul dönemi çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(1), 304-319. [doi:10.24315/tred.1354925](https://doi.org/10.24315/tred.1354925)
- Zeman, J., Shipman, K., ve Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 31(3), 393-398. [doi:10.1207/153744202760082658](https://doi.org/10.1207/153744202760082658)
- Zorlu, E. (2024). Türkiye’de öfkeyi önlemeye yönelik hazırlanan programların incelenmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 13(2), 369-383. [doi:10.30703/cije.131233](https://doi.org/10.30703/cije.131233)

Extended Abstract

Children's ability to recognize and make sense of others' emotions develops at the age of 7-8. It is also an appropriate time for children to develop the ability to manage emotions such as anger and fear, which are disturbing emotions (Santrock, 1997).

It is known that quantitative methods are mainly used in studies on the emotional skills of primary school students in the second childhood period (6-12 years) (Sarıcı Bulut, 2024). Although there are studies examining children's anger management skills in the literature (Crick & Grotpeter, 1995; Hubbard et al., 2002; Şahin, 2019; Yıldızhan, 2019), there are no qualitative studies that address this skill of students with the opinions of teachers. This study is thought to fill an important gap in the literature as it examines the anger regulation skills of children, the adults of the future, through the eyes of teachers. In this study, answers to the following questions were sought:

1. What are the opinions of classroom teachers about primary school students' negative strategy preferences when they feel angry?
2. What are the opinions of classroom teachers about the events or situations in which primary school students use negative strategies when they feel anger?
3. What are the opinions of classroom teachers about primary school students' positive strategy preferences when they feel angry?
4. What are the opinions of classroom teachers about the events or situations in which primary school students use positive strategies when they feel anger?

Phenomenology design, one of the qualitative research designs, was used in the study. Nine classroom teachers working in a private primary school in Kırıkkale in the 2024-2025 academic year participated in the study. Interview technique was used to collect the data. The data were subjected to descriptive analysis.

First, the question “Which ‘negative’ strategies do you observe that primary school students generally prefer when they get angry?” was asked. When the answers of the participants were analyzed, 7 classroom teachers (77.7%) stated that when students feel anger, they turn to the negative strategy of yelling. 6 of the classroom teachers stated that students who feel anger try to find a solution through sulking. 3 classroom teachers (33.3%) observed that students stomped their feet when they were angry. 2 classroom teachers (22.2%) stated that students cannot help focusing on the worst-case scenario in the face of anger. 1 classroom teacher (11.1%) stated that students who get angry also harm the environment.

Secondly, the question “In your opinion, in which events or situations do students turn to negative strategies when they feel anger?” was asked. 5 classroom teachers (55.5%) stated that students tend to use negative strategies when their requests are not realized. 3 classroom teachers (33.3%) stated that students mostly preferred negative strategies when there was a conflict in the game. 3 teachers (33.3%) observed that students used a negative strategy when they were not included in the group. 3

teachers (33.3%) stated that students try to regulate their anger with a negative strategy when their ideas are ignored or they are treated unfairly.

Thirdly, the question “Which positive strategies do you observe that primary school students generally prefer when they get angry?” was asked. Asking for help from an adult (100%) was the most common positive strategy (100%) in students' preferences when they get angry. All of the teachers stated that students adopted this strategy. Making an appropriate explanation while trying to regulate the feeling of anger (44.4%) is a positive strategy that students turn to according to 4 classroom teachers. There were 2 teachers who noticed the positive strategy of deep breathing (22.2%) in students. Only 1 teacher (11.1%) stated that students try to see different scenarios while trying to regulate their anger.

Finally, the participants were asked the following question: “According to you, in which events or situations do students turn to positive strategies when they feel anger?” was asked. Classroom teachers perceived that when students were given time to realize their mistakes (33.3%), they turned to a positive strategy. When primary school students were not allowed to sit with a friend of their choice (22.2%), teachers reported that even if they felt anger, they were able to regulate this anger through positive strategies. According to the opinions of classroom teachers, students resort to a positive strategy for anger regulation when they need help (22.2%). According to the teachers, students may also turn to a positive strategy in situations that require several attempts (22.2%). One teacher stated that students may choose a positive strategy when they are not listened to by a friend (11.1%).

The results of this study show that primary school students' negative strategies in anger management are shouting, sulking, stamping their feet, focusing on the worst case scenario and hurting others. According to classroom teachers, there are certain situations in which primary school students use negative strategies: When their wishes are not realized, when there is a disagreement in the game, when they are not included in the group, when their ideas are ignored / unfairly treated.

In the context of positive strategies for managing anger, primary school students were found to turn to options such as asking for help from an adult, giving an appropriate explanation, taking deep breaths, and trying to see different scenarios about the incident. According to the opinions of classroom teachers, these orientations occur mostly in the following situations: When given time to realize his / her mistake, when he / she is not allowed to sit with whomever he / she wants, when he / she needs help, when he / she needs several attempts, when he / she is not listened to by his / her friend.

In a similar study by Karadal (2009), participants stated that they were able to stop themselves and calm down quickly before their anger got out of control. It is known that they are able to tolerate the mistakes of others and do not bottle up their anger.

In line with the results of the research, some suggestions were made to parents, teachers and researchers. Parents should encourage children to talk about their feelings.