



T.C  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN  
BEDEN EĞİTİMİ VE OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN  
ÖFKE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Emine Huban ÇEBİ**

**Samsun  
Haziran-2019**



T.C  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN  
BEDEN EĞİTİMİ VE OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN  
ÖFKE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Emine Huban ÇEBİ**

**Danışman  
Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK**

**Samsun  
Haziran-2019**

T.C.  
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Emine Huban ÇEBİ tarafından Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK danışmanlığında hazırlanan **Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi** başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından 21/06/2019 tarihinde yapılan sınav ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat ELİÖZ  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU  
Sinop Üniversitesi



ONAY

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

.....

Prof. Dr. Ahmet UZUN  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Araştırmamın her aşamasında deneyimlerini ve bilgisini benimle paylaşan, her daim yardım eden ve destek olan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Bade YAMAK' a çok teşekkür ederim.

Hayatımın her aşamasında bana destekçi olan aileme teşekkür ederim. Başta Eğitim Fakóltesi Genel Sekreteri babam Tefvik Yılmaz DEMİR'e, anneme ve eőime bu süreçte bana gösterdikleri destek ve anlayış için çok teşekkür ederim.

Hocalarım Doç. Dr. Mehmet ÇEBİ'ye, Doç. Dr. Tülin ATAN'a ve Doç. Dr. Murat ELİÖZ'e bana ve çalışmama katkıları için çok teşekkür ederim.



## ÖZET

### ORTA ÖĞRETİM KURUMLARINDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ VE OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

**Amaç:** Orta öğretim kurumlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin ve okul öncesi öğretmenlerinin öfke düzeylerinin belirlenmesidir.

**Materyal ve Metot:** Çalışmayı Samsun ilinde görev yapan okul öncesi öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Verilerin toplandığı örneklem grubu ise; samsun ilinde faal olarak çalışan beden eğitimi öğretmeni ile okul öncesi öğretmeni 150 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 8 maddelik kişisel bilgi formu ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke arasında anlamlı farklılık bulunurken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Beden eğitim öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda Okul öncesi öğretmenlerinde sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinde ise sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır. Yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda, Okul öncesi öğretmenlerinde tüm alt boyutlarda yaş ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında iç öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

**Sonuç:** Cinsiyet faktörüne göre her iki branşta anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okul öncesi öğretmenlerinde yaş ilerledikçe öfke ve alt boyutlarında artışlar görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinde ise değişiklik olmamış ve branşların öfke alt boyutları benzer özellik taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke ve beden eğitimi, okul öncesi öğretmenliği ve öfke

**Emine Huban ÇEBİ, Yüksek Lisans Tezi  
Ondokuz Mayıs Üniversitesi - Samsun, Haziran, 2019**

## ABSTRACT

### DETERMINATION OF ANGER LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND PRESCHOOL TEACHERS IN SECONDARY EDUCATION

**Aim:** Determination of anger levels of physical education teachers and preschool teachers in secondary education.

**Material and Method:** The universe of the study consisted of pre-school teachers working in Samsun and physical education teachers. In the sample group where the data were collected; The physical education and sports and pre-school teachers working in the province of samsun consist of 150 participants. The 8-item personal information form prepared by the researcher and Trait Anger-Anger Scale (SÖ-ÖTÖ) was applied.

**Results:** When we look at the comparison of the marital status and anger subscales of pre-school teachers, there was a significant difference between trait anger and controlled anger, while there was no significant difference between internal anger and expressed anger. When we look at the comparison of marital status and anger sub-dimensions of physical education and sports teachers, no significant difference has been calculated in all sub-dimensions. When we look at the comparison of anger sub-dimensions and occupation time, there was no significant difference between pre-school teachers' trait anger and controlled anger sub-dimension, while there was no significant difference between internal anger and expressed anger. While there was a significant difference in trait anger subscale in physical education and sports teachers, no significant difference was calculated in other sub-dimensions. When we look at the comparison of age and anger subscales, a significant difference was calculated with age in all sub-dimensions of pre-school teachers. There was a significant difference ( $p < 0,05$ ) between the sub-dimensions of age and anger sub-dimensions in internal anger sub-dimensions of physical education and sports teachers, while there were no significant differences in other sub-dimensions.

**Conclusion:** No significant difference was found between the two branches according to gender factor. Preschool teachers increased their anger and subscales as age progressed. There is no change in physical education and sports teachers and anger sub-dimensions of branches are similar.

**Keywords:** Anger and physical education and sports; preschool teaching and anger

Emine Huban ÇEBİ, Master Thesis  
Ondokuz Mayıs University - Samsun, June, 2019

## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

İÖB: İç Öfke Bastırılmış

DVÖ:Dışa Vuruk Öfke

KAAÖ : Kontrol Altına Alınmış Öfke



## **İÇİNDEKİLER**

<b>ÖZET</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b> .....	iii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	iv
<b>1. GİRİŞ</b> .....	1
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	3
2.1.Öfke.....	3
2.1.1. Öfkenin Boyutları.....	5
2.1.2.Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu .....	5
2.1.3.Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu.....	5
2.1.4.Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu .....	6
2.1.5.Öfkenin Nedenleri .....	6
2.1.6.Öfke ve Cinsiyet .....	8
2.1.7.Öfkenin Gelişim Dönemleri .....	9
2.1.8.Öfkenin İfade Edilmesi.....	9
2.1.9.Öfke ve Saldırganlık.....	10
2.1.10.Öfke İle Mücadele Kontrolü.....	11
2.2.Beden Eğitimi .....	12
2.2.1.Beden Eğitimi Öğretmenliği.....	13
2.2.2. Beden Eğitim Öğretmeninin Nitelikleri .....	15
2.3.Okul Öncesi Eğitim .....	16
2.3.1. Okul Öncesi Öğretmenliği .....	17
2.3.2. Okul Öncesi Öğretmeninin Nitelikleri.....	17
<b>3. MATERYAL VE METOT</b> .....	18
<b>4. BULGULAR</b> .....	20
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	34
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	42
<b>KAYNAKLAR VE EKLER</b> .....	43
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	52



## 1.GİRİŞ

Eğitimin temeli çocuğun okul öncesi yıllarında atılır ve sonraki yıllarında şekillenir. Okul öncesi eğitiminde; çocuğu tüm gelişim alanlarında desteklemek, gelecek eğitim kademelerine hazırlamak, kendini ifade edebilen, yaratıcı becerilerini ortaya koyabilen çocukların yetişmesini sağlamaktır (Zembat, 1999). Okul öncesi eğitim, çocuğun gelişimi için önemli olan eğitimin ilk basamağıdır.

Genel eğitimin tamamlayıcısı olan beden eğitimi ise kişiliğin eğitimidir. Başka bir deyişle, öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak onların, birey ve toplum yönünden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış bireyler olarak yetiştirilmeleri için en önemli araçtır (Aracı, 2000; Karakuş, 2005).

Öğretmenlerin bireysel, mesleki ve toplumsal olarak görev ve rollerine ilişkin gerçekleştirmeleri gereken beklentilerinin yanı sıra, eğitim durumuna göre düşük ücretler ile çalışmak zorunda olmaları, bu beklentileri ve rolleri yerine getirmesinde engeller oluşturmakta, hakkını alamadığı duyusunun gelişmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla duyguları daha fazla baskılama ve kontrol etme zorunluluğu doğmakta, bu durumda öfke yaşantısının oluşmasına neden olmaktadır (İmamoğlu, 2003).

Günlük hayatta sıkça yaşadığımız mutluluk, heyecan, korku, üzüntü, sevinç, endişe gibi duygulardan biri de öfkedir. Öfke yaşanması sıradan olan ve günlük hayatımızda sıkça yaşadığımız en temel duygulardan birisidir (Öztürk, 2012).

Öfke bireyin bir tehlikeyle ya da engellenmeyle karşılaştığında yaşadığı çaresizliğin, güçsüzlüğün, yetersizliğin yarattığı kaygıdan kurtulmak amacıyla hoşnutsuzluktan, kızgınlık ve şiddete kadar değişebilen bir duygudur (Doğan, Güler ve Kelleci, 2001).

Öfkeye neden olan diğer etkenler ise fiziksel veya sözel saldırı, ahlaksızlık, kötü davranışlar, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi olarak gösterilebilir (Baran, 2009).

Çalışma ortamında öfke nedenleri arasında, bireylerin kendilerini yeterince güvende hissetmemeleri, başkaları tarafından kendisine saygısızca ya da haksız biçimde davranılması, onurunun kırılması, haklarına saygı gösterilmediğini düşünmesi, sosyal

desteğinin yetersizliği, iş güvenliğinin olmaması, ücret yetersizliği /uygunsuz çalışma koşulları gibi etkenler yer almaktadır (Bayrı, 2007).

Öfke, insanlarda doğuştan var olan, tıpkı sevinç, mutluluk, üzüntü gibi herkes tarafından hissedilen bir duygudur. Genelde bir hoşnutsuzluktan dolayı oluşan ve şiddete başvurulacak kadar keskin olan bu duygu ile başa çıkabilmek çok da kolay değildir. Öfke hissinin temelinde yatan sebeplerin en belirgin ve en hassas noktası bireyin engellenmesi, yani diğer bir deyimle hedefe doğru yönelen bireye müdahalede bulunmak olduğu söylenebilir (Bilge, 1997).

Öfke durumu öğretmenlerde bazı psikolojik sorunlar meydana getirerek bireyin kendine ve bulunduğu örgüte yabancılaşmasına kadar bazı negatif sonuçlar meydana getirebilmektedir. Bu negatif sonuçlar, öğretmenin örgütsel bağlılığını azaltırken; verimliliğini ve iş performansını düşürmektedir (Aslan, 2014).

Öfkenin tam anlamıyla yaşanması ve kontrol edilebilmesi için evvela bu duygunun bastırılmaması yani kabul edilmesi, sebeplerinin ve türlerinin anlaşılması aynı zamanda net bir şekilde aktarılıp ielleştirilmesi lazımdır (Tuna, 2012). Çünkü bu şekilde yaşanmayan yani sürekli bastırılan öfke, insanda hoş olmayan davranışlara meydan vermekte ve kin gibi duygulara neden olmaktadır (z, 2008).

Bu çalışmanın amacı, orta öğretimdeki beden eğitim öğretmenleri ve okul öncesi öğretmenlerin öfke düzeylerinin belirlenmesidir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Öfke

Günlük hayatta sıkça yaşadığımız mutluluk, heyecan, korku, üzüntü, sevinç, endişe gibi duygulardan biri de öfkedir. Öfke yaşanması sıradan olan ve günlük hayatımızda sıkça yaşadığımız en temel duygulardan birisidir (Öztürk, 2012). Öfke, sıradan ve basit oluşuyla günlük yaşamımızın bir parçası olan duygularımız içinde yer almaktadır işte bu yüzden öfke de diğer duygular gibi psikolojinin araştırmaları içine giren önemli bir duygu durumudur. Sözlük tanımına bakıldığında öfke; Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanır (TDK, 2019). Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Kutlu ve Albayrak, 2009).

Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak için ve karşındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir (Gençdoğan ve ark., 2007). Engellenme, kışkırtma ve tehdit öfkenin başlıca nedenleridir. Birey bir tehdit ya da engellenme ile karşılaşınca kendini yetersiz, güçsüz hisseder ve bunaltı yaşar. Bu bunaltıya tepki olarak da öfke duygusu oluşur. Öfkeye sebep olan diğer nedenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi sayılabilir (Ulutürk, 2006). Spielberger, öfke duygusuna “ süreklilik” ve “durumsallık” kavramsal ayrımı ile bakmıştır. Ona göre durumsal öfke; amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994).

Deffenbacher öfkenin insanların sık kullandığı duygulardan olmasına rağmen, çoğunlukla yanlış anlaşıldığına dikkat çekerek, öfke duygusunun özelliklerini şu şekilde tanımlamaktadır;

- Öfkenin, planlanan bir eylem sonucu çıktığı düşünülür, oysa öfke içsel bir duygudur.

- Öfkeyi göstermek zor değildir, öfkenin bin bir yüzü vardır ve herkes öfkelenir.
- Öfke tepkisine neden olan duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda tutmasına rağmen, kişi öfkelenildiğinde daha incinebilir bir durumda olabilmektedir.
- Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle, yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışlar, daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebilir.
- Öfke, engellenme, haksızlık gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygudur. Öfkenin bastırılması veya hemen olduğu anda çıkarılması sağlıklı değildir (Deffenbacher,1999).

Dökmen'e göre öfke, kişilerin diğer duygularından biridir; ancak bu duygunun yaşanış biçimi ve hangi yoğunlukta yaşandığı da önemlidir. Çünkü öfke duygusunun çevreye ve ait olduğu bireyin kendisine yansımaları oldukça farklı olabilir. Olumsuz her duygunun kabul edilmesi ise pek kolay olmayabilir. Çoğu zaman, ne öfke ve ne de öfkeli insanlar anlaşılabilir; ne de bu duruma uygun davranışlar geliştirilebilir. Yine yoğunlukla bu duygu yok sayılabilir veya bastırılabilir. Oysa öfke de tıpkı üzüntü ve mutluluk gibi bir duygudur ve bu yüzden inkar edilmesi ya da kabul edilmemesi gerekmemektedir (Dökmen, 2008).

Aslına bakıldığında öfke olağan bir duygudur. Öfkesi ve sinirinden dolayı kişinin kendini suçlu olarak görmesi doğru olmayan bir davranıştır. Çünkü sağlıklı olmayan öfkenin saldırganlığa dönüşmesidir. Bu ifade şekilleri kişiden kişiye değişebilir. Ve bu değişim kişinin cinsiyetine, yaşadığı sosyo-ekonomik duruma ve öfke ile ilgili hazır bulunuşluk düzeylerine bağlıdır. Yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere, öfkenin ifade edilişi öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye ve toplumdan topluma değişim göstermektedir (Balkaya ve Şahin, 2003). Sağlıklı şekilde dışa vurulan öfke hedefe yöneliktir, genellikle toplumsal anlamda kabul gören bir biçimdedir ve çoğu kere uzun süren periyotlarda bireye fayda getirmesi imkan dahilindedir (Akmaz, 2009). Öfkenin istenmeyen bir şekilde dışlaştırılması ise saldırganlık ve şiddet biçiminde görülür. Yapıcı olarak kullanıldığında ise öfke psikolojik ve biyolojik enerji verebilir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

**Öfke, bir işarettir;** Lerner'e göre öfke, karşıdaki bireyi uyarmak için bir işarettir. Bireyin kırıldığı, incindiği, engellendiği veya bir şeylerin yolunda olmadığını

gösterir. Öfke, karşılanmamış gereksinimleri anlatır ve "istediğimi elde edemiyorum" iletisini taşır (Bayrı, 2007).

**Öfke, süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller;** Davranışın engelleyicisi olarak öfke, bireyi asıl amacından başka yöne yönlendirir. Birey, yapması gereken asıl iş yerine, dikkatini başka bir yöne ya da nesneye yöneltir ve böylelikle kendisine ikincil bir kazanç sağlamaya çalışır (Bayrı, 2007).

**Öfke, başkalarına karşı olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır;** Birey, öfkesini ifade ederken, bağırıp çağırıp söylenerek, diğerlerine karşı hissettiği olumsuz duyguları da ifade etme şansı yakalar. Sanılanın aksine öfkenin ifade edilmesi, karşı taraf ile ilişkileri zedelemekten çok ilişkiyi güçlendirdiği, ilişkinin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına yardımcı olduğu bildirilmektedir (Burns, 2006; İmamoğlu, 2003).

**Öfke bir savunmadır;** Öfke belli sınırlar içerisinde kişiliği koruma, saygınlık kazandırma ve bu saygınlığı sürdürme işlevine sahiptir. İlişkilerde ortaya çıkan çatışmaların bir ürünü olarak oluşan anksiyeteyi değiştirerek egoyu koruma görevi görür. Ayrıca, bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına, böylece sağlıklı ilişkiler kurulmasına yardımcı olur (Bayrı, 2007).

**Öfke bir haklılık algısıdır;** Öfke bireyin, haklı olduğu, engellendiği ve adaletli olduğu duygusunu sürdürmesine olanak verir (İmamoğlu, 2003; Kısaç, 2005).

### 2.1.1. Öfkenin Boyutları

Öfke, öfke yaşantısında ve öfkenin dışa vurulmasında etkili olduğu düşünülen üç ayrı boyuta sahip alt başlıklarının olduğu düşünülmektedir (Kısaç, 2005).

### 2.1.2. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Öfkeyle oluşan bir takım fizyolojik belirtiler de bulunmaktadır. Bu fizyolojik tepkiler Balkaya ve Şahin (2003)'in aktarımlarına göre "öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas kasılmasının çoğalması, kaşlarını çatma, dişlerin sıkılması, ters bakma, yumrukları sıkma, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma, tıkanma (nefes almakta zorluk), vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrolsüzlük, sıcak basması, burundan soluma, dudakları yeme, başta ağrı ve hareketlerde hızlanma gibi tepkilerdir" (Tavris, 1989). Bireyler öfke duygusu yaşadıklarında; terleme, sıcak basması, kendini kaybetme, kas gerginliğini artması, boğazda düğümlenme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Birey öfkelendiğinde baş ağrısı, mide ağrısı, solunum

bozuklukları, cinsel problemler, cilt rahatsızlıkları, nörolojik rahatsızlıklar, kan dolaşımı problemleri gibi fizyolojik değişmelerle karşılaşmaktadırlar. Öfke fizyolojik bazı değişim ve rahatsızlıklara yol açtığı gibi eğer birey öfkesini kontrol edemiyorsa, öfkesi ile başa çıkamıyorsa bu durum kişiler arası ilişkilerde problem çıkarmaktadır. Ama aslına bakıldığında öfke insanlar için yararları olan bir duygudur (Sülün, 2013). Önemli olan onu kontrollü bir şekilde yaşayabilmektedir.

### **2.1.3.Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu**

Öfkenin diğer bir boyutu da sosyal ve bilişsel boyutudur. Bu boyutta diğerleri gibi kişinin öfkeyi algılayış ve yorumlayış tarzını belirler. Öfke, merkezi sinir sistemi yoluyla iletilip algılandıktan sonra, öfkenin durumu, kişinin öfkeye tepkisi ve tepkinin niteliği, yani öfkesini anlatma tarzı bireyin ussal ya da ussal olmayan düşünce yapıları, hazır bulunurluk düzeyi tarafından belirlenir. Kısaca davranışsal tepkilerin sebebi olayların kendisiyle ilgili olması bir yana, kişinin olayla ilgili kendisi tarafından meydana getirdiği mana, anlamlandırma ve düşüncelerle, bunların sebebini meydana getiren inançlarla ilgilidir.

### **2.1.4.Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu**

Öfke duygusunu tetikleyen davranış ve tepki boyutu faktörleri birbirinden çok farklı olabilir. Kişinin kendisini güvende hissetmemesi, kişinin korkuları, kişinin duygusal bağımlılığı, kişinin kontrolü ve gücü elinde tutma isteği, kişinin diğer insanlara düşünce ve davranış özgürlüğü tanımaması, kişinin farklılıklara açık olmaması, kişinin emretme odaklı düşünce biçimi, öfke duygusunu tetikleyen davranışsal ve kişiye özgü etmenlerdir.

Öfke günlük yaşamda farklı belirtilerle dışa vurulur. Bunların en çok kullanılanı sözlü olarak anlatımıdır. İnsan karşısındaki insanı küçük düşürücü, kırıcı, alaycı sözler kullanması, direk veya dolaylı olarak aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırı, sert ve kaba konuşmalarla devamlı engellemeler oluşturması öfkenin sözlü saldırganlıkla birlikte geniş bir alan içinde anlatım olanağı bulunur (Köknel, 2000).

### **2.1.5.Öfkenin Nedenleri**

Öfke duygusunun nedenleri insanların gelişim dönemlerine göre farklılıklar göstermektedir. Yeni doğanların duygusal tepkilerinin ayrılaşmadığından dolayı yaşın ilerlemesi ile duygusal tepkilerin tanımlanabileceğini belirtmektedir. Bireyin gelişim

dönemlerine, yaşadığı kültüre uygun olarak öfke duygusu da sosyalleşmektedir. Çocuklar aileleriyle girdikleri etkileşim sonucunda ne zaman nerede ve nasıl öfkelenceklerini öğrenmektedirler (Kulaksızoğlu, 1998).

Bireyin düşünce yapısı olayları algılama, yorumlama ve duyguların ortaya çıkmasında belirleyici bir ölçüttür. Bireyin çevresine ait akılcı ve gerçekçi olmayan inançları, algılamaları ve yorumları kişiliğe yönelik saldırı ve engelleme olduğu zaman yoğun öfke yaşanmaktadır. Bu nedenle öfke duygusunun düşünce yapısından etkilendiği bir gerçektir (İmamoğlu, 2003; Akmaz, 2009). Yıllardır yapılan araştırmalar incelendiğinde öfkenin bir gerilim sonucu özellikle kişinin beklentilerine ulaşamaması durumunun öfkenin çıkmasına yardımcı olduğu, bireyin yaşadığı değersizlik, suçluluk ve istenmeme derecesi ile algılanan role ilişkin beklentinin karşılanmaması durumlarında yüksek seviyelere ulaştığı belirtilmiştir (Kaplan ve Goodrich, 1957; Ortony ve ark., 1988).

Öfkenin nedenlerinden biride ölüm ile ilişkili yaşantılardır. Özellikle yaş sürecinin ikinci evresinde bireyler öfke ve depresyon evresini yaşar. Bu evrede çocuklar ölen kişiye yönelik yaşarken duyduğu öfke ve kızgınlığının onun ölümüne neden olduğu düşünebilir. Gençler ise ölen kişiye yönelik neden öldü diye kızabilir, yaşayanlara öfkelenebilir veya kendine acıma gibi karmaşık duygular içine girebilirler (Doğan, 1999; Akmaz, 2009). Öfke kendiliğinden ortaya çıkan bir durum değildir. Öfke durumu farklı kaynaklardan dolayı ortaya çıkabilmektedir bu nedenle öfkenin nedeninin doğru belirlenmesi oldukça önemlidir (Türker, 2010).

Öfkenin saldırgan davranışlara neden olduğu görülmektedir, bu durumda saldırganlığa neden olan etkenlerin kişide öfke duygusuna neden olduğu söylenebilir. Her ne kadar öfkenin saldırganlığa neden olduğu görülse de, saldırganlığın ortaya çıktığı nedenlerin öfkenin meydana geldiği nedenler ile aynı olduğu düşünülebilir. Ancak yaşanan öfkenin nedeni her birey için farklı olduğundan, bireylerin ne zaman öfkelencekleri konusunda kesin bir şey söylemek ise oldukça zordur. (Sala, 1997).

Öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında nasıl ve ne şekilde ortaya konulursa konulsun tek bir sebebinin ve nedeninin görülmediği fakat engellenmenin öfkenin oluşmasında en çok görülen durum olarak karşımıza çıkmaktadır. (Averill, 1982). Engellenme veya “amaca yönelik davranışa müdahale” bir gereksinimi veya sürmekte olan bir faaliyeti engelleyerek kişilerin sınırlandırılması veya yapmak istemedikleri şeyi

yapmaya zorlanmaları saldırganlığa neden olur (Sülün, 2013). Izard (1977)'a göre karşılaşılan engeller, bireyin şiddetle arzuladığı amacına ulaşmayı ya da kendisini ifade etmesini engelliyorsa öfkenin hemen oluşması güçlü bir ihtimaldir. Düşük seviyede öfke bireyin kendi sağlığına zarar verme ve öfkeyi yoğun bir şekilde yaşama riski pahasına uzun bir süre bastırılabilir.

Engelleme, bireyin yapmak istediklerinin, hedeflerinin ve amaçlarının önüne set çekilmesi demek olduğundan dolayı her yaş için aynı türden bir hareketin engelleme olmadığı söylenebilir. Kişilerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaş ile birlikte değişim halinde olan bir durumdur. Örneğin küçük çocuklarda başkasının oyuncağıyla oynanmasına izin verilememesi ya da basit birkaç sınırlama öfke kaynağı olabilirken, daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde, sosyal engellemeler, sosyal ihtiyaçların karşısına geçilmesi veya sosyal yaşama engel olan etmenler birer öfke kaynağı olabilmektedir (Öztürk, 2012). Araştırmamızın konusunu oluşturan öğretmenlerde ise engelleme, eğitim- öğretim için hedeflenen amaçlara ulaşma yolunda karşılaşılan gerek idare tarafından, gerek sosyo-ekonomik şartlar yüzünden gerek veliler tarafından gerekse iş arkadaşları tarafından yöneltilen tüm kısıtlamalar olarak karşımıza çıkmaktadır. Engellemenin olduğu yerde gerilen sınırlar nedeniyle oluşan öfke eğitim- öğretim ortamında da çarkların dönüşünü etkilemektedir.

### **2.1.6.Öfke ve Cinsiyet**

Öfke ile cinsiyet farklılıklarının araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla öfke düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Erkeklerin öfkeyi aktif yollarla kadınların ise öfkeyi pasif yollarla gösterdikleri belirtilmiştir. Bu duruma yaşanan çevrenin etkinliği de büyüktür. Örneğin kadınların öfke davranışlarının hoş karşılanmadığı çevrelerde kadınların öfke anında daha pasif davranışlar erkeklerin ise öfke anında daha aktif davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Birçok toplumda kültürel rol nedeniyle kadınlar erkeklerin aksine saldırgan davranışlarını bastırmakta ve genellikle sözel yöntemler kullanmaktadırlar (Lester, 1997). Bu durumun bizim toplumumuzla da benzerlik gösterdiği çalışmalar mevcuttur (Batıgün ve Utku, 2006).

Balkaya ve Şahin (2003)'in aktarımlarına göre öfkenin ifade ediliş biçimleri çeşitli özelliklere göre farklılık göstermektedir. Erkekler, kadınlara nazaran öfke



durumlarını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır (Sharkin1993). Öğretmenlerdeki öfke düzeylerinin araştırıldığı bu çalışmada öfkenin yönetilmesinde olduğu gibi öfkenin ifade edilmesinde de öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklılıkları da incelenmiştir.

### **2.1.7.Öfkenin Gelişim Dönemleri**

Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaş döneminin öfkenin üzerine etkilerinin olduğu görülmektedir. Öfkenin çeşitlikleri, öfke tepkileri ve yaş dönemlerine göre gösterdikleri değişimler incelendiğinde 13-16 yaş arasında ki ergenlerin intikama yönelik kişilerarası öfke tepkilerini daha çok yaşadıkları ve öfke ile bağlantılı davranışlarının saldırganlık biçiminde daha çok sergilendiği bulunmuştur. Yapılan bazı yurtdışı çalışmalar incelendiğinde öfke ile bağlantılı davranışların 10 yaşından 19 yaşına kadar hızla yükseldiği, görüldüğü üzere ergenlik dönemine denk gelen bu yaşlarda hızla arttığı, daha sonraki yaşlarda ise kademeli olarak azaldığı görülmektedir (Cairns ve ark., 1989). Türkiye’de Batıgün ve Utku’nun (2006) yaptıkları çalışmada ise gençlerin yüksek öfke puanlarına sahip olduklarını göstermektedir.

Öfke duygusunun dışarıya yansıtılması açısından incelendiğinde çocukluk dönemi ve ergenlik dönemleri arasındaki en belirgin farkın çocukluk dönemindeki bireylerin öfke, kızgınlık ve mutluluk gibi duygularını daha belirgin davranışlarla ve hemen ifade ettikleri, buna karşılık ergenlik dönemindeki bireylerin ise bu duyguların daha fazla gizlenip içte yaşandıkları dolayısıyla bu duyguların maskelendikleri görülmektedir. Çocukluk dönemindeki öfke ve sinir hali aileyi taklit etmeyle meydana gelir. Öfke ve sinir halinin her şartta dışa yansıtılmasının iyi bir davranış olmadığı yine aile, yakın akraba ve arkadaş etkisi ile bireye kazandırılır. Böylece ergenlik dönemindeki kişi öfke ve sinirin ne zaman kimlere karşı dışarıya yansıtacağını, ne zaman da bu davranışı örtbileceğini bilerek yetişmiş olur (Kulaksızoglu, 1998; Akmaz, 2009).

### **2.1.8.Öfkenin İfade Edilmesi**

Öfkeyi tam anlamıyla ifade etmek demek, sadece gerisindeki derin duyguları anlatmak demek değil, aynı zamanda bunu karşımızdakinin anlamasını sağlamak ve bilicimizi karşılanmayan ihtiyaçlar üzerine yoğunlaştırmak demektir (Rosenberg, 2007). Rosenberg’e göre (2007) öfkeyi kendimizde yanlış olan bir şeyin sonucu olarak tanımlamaya yöneldiğimizde, eğilimimiz onu bastırmak ve onunla yüzleşmemek

olacaktır. Öfkeyi bastırarak ve inkar ederek kullanmak, bizi öfkeyi genellikle başkaları için de kedimiz içinde tehlikeli olabilecek şekillerde ifade etmeye yöneltir. Öfkenin durumsallık ya da süreklilik ayrımı ile ele alınmasının yanında ne tarzda ifade edildiği de araştırılması önemlilik arz etmektedir (Özer,1994).

İnsanlar kızgınlık duygularıyla başa çıkmak için bazı yollar kullanırlar. Şahin'e (1997) göre bu yollar üç ana başlık altında toplanmaktadır. Bunlar; ifade etme, bastırma ve sakinleşmedir.

Baskılayıcı bir durumla karşılaşan bireyler kızgınlıklarını kimi o esnada, kimi o durum bittikten sonra fark edilebilir; bir kısmı ise bu duyguyu öyle bir bastırır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşamayabilir. Kızgınlık duyduğumuz kişi, kaybetmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesi ve önemsemesini arzuladığımız biriye bu hissin saklanma olasılığı daha çoktur. Bazen bu gibi durumlarda bastırılan kızgınlık, nasıl olsa yitiremeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yansıtılır. Engellenmenin yarattığı kızgınlık duyguları engellenmeyen kişiye yöneltilmediğinde ise yaşanan üzüntü ve küskünlük günlük yaşamımızın bir parçası haline gelir. Bazen bu duyguların geçici bir karamsarlıkta eklenebilir. Ama bu çoğu zaman uzun sürmez; ya engeli aşmak için yeni yollar düşünürüz ya da amacı değiştirir başka seçeneklere yöneliriz (Gençtan, 1990).

İnsanlar bazen içten tepkilerini kontrol ederek kızgınlık yaşadıklarında kendilerini sakinleştirerek kontrol etmeye çalışırlar. Öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmediği durumlardan biri de öfkenin dışavurumu içinde incelenen saldırganlık davranışıdır (Özer, 1994). Araştırmalar öfkenin birçok ifade şeklinin olduğu, fakat en olumlu ve yapıcı ifade edilişin yönetilerek kontrollü bir şekilde yapılması gerektiğini göstermektedir (Öztürk, 2012).

### **2.1.9.Öfke ve Saldırganlık**

Saldırganlığın diğer şekli olan, sözlü saldırganlık biçimi ise daha çok, dışa vurulan öfke diye adlandırılmaktadır (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Öfke duygusu sonucunda saldırgan davranışlar görülebilmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmacılar öfke duygusu ile saldırgan davranışlar arasında ki ilişkinin saldırganlığın türüne bağlı olduğunu belirtmektedirler. Ramirez ve Andreu'e (2006) göre saldırganlığın temelde iki türünün olduğunu ifade etmektedirler ve bunlardan biri düşmanca saldırganlıktır, bu saldırganlık türü tepkisel ya da duygusal olabilir, bir diğeri

ise araçsal saldırganlık yani aktif yönelimli saldırganlık olarak tanımlamaktadırlar. Düşmanca saldırganlık en fazlada engellenme ve saldırganlık kuramı çerçevesinde oluşturulan yapıya uymakta, amaca ulaşmanın önünün kesilmesi, kışkırtıcı davranışta bulunma gibi davranış öncesi koşullara tepki olarak belirlemekte ve bu saldırganlık şekli ile özellikle kişilerarası ilişkilerdeki saldırganlık ve doğada türler arasında yer alan düşmanca tepkileri içermektedir. Bu saldırganlık türünün ilk amacı karşısındakine zarar vermektir. Bu saldırganlık türünde tehdit edici olarak algılanan uyarıcıya karşı gösterilen tepkiye açıkça görülebilen öfke duygusu beraberinde görülür. Dolayısıyla öfke duygusu ve düşmanca saldırganlık arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Buna karşılık bir problemi çözme ya da kişinin kendi yararına sonuçlar elde edeceği beklentisi ile girişilen saldırganlık ise araçsal saldırganlık olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda öfke araçsal saldırganlıkla beraber görülmektedir (Aktaş ve Coştur, 2007). Buss (1961) ve Schacter (1970) saldırganlığı davranış analizi boyutundan incelemişler ve saldırganlığın her zaman öfke yaşantısından kaynaklanmadığını belirtmektedir. Kişinin öfke yaşantısı bazen saldırganlığa sebebiyet verirken bazen de öfke yaşantısı sonucu saldırganlık gelişebilir, yani saldırganlık her zaman öfke yaşantısını doğurur tarzında bir genellemeye götürmemektedir. Öfke istem dışı bir tepki olarak belirirken, saldırganlık edimsel bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bu açıdan konu incelendiğinde saldırganlık davranışının her zaman için duygusal içerikli tepkiler olduğu düşünülemez (Aydın, 1997).

#### **2.1.10.Öfke İle Mücadele Kontrolü**

Öfke yönetiminin amacı, öfkenin sebep olduğu hem duygusal hem de fizyolojik etkileri azaltmaktır. Bireyi öfkelendiren olay ya da kişilerden tamamen kaçılmayabilir ya da onlar değiştirmek mümkün olmayabilir, fakat tepkiler kontrol edilebilir.

Öfke, insanın doğasında bulunan, kaçınılması mümkün olmayan ve muhakkak insanın kalbinde yanan kor gibi bir duygudur. Öfkeye neden olan durumlar yaşamın değişmez bir parçasıdır, ancak kişinin verdiği yanıtlar değişebilir (Sülün, 2013). Öfkeye eğilimi olan ve sigara kullanan bir kişi en çok öfkelendiği zaman sigara yaktığını söylemektedir. Öfke ile mücadelede unutulmaması gereken nokta, mücadelenin öfke duygusunun bastırılması anlamına gelmediğidir. Çünkü bastırılan öfke vücutta bir takım fizyolojik değişimlere neden olmakta, somatik etkileri ortaya çıkmaktadır. Bu durumda yapılması gereken öfkenin sağlıklı şekilde ifade edilmesidir. Derin bir nefes almak,

ayakta ise oturmak, oturuyor ise yatar pozisyonu almak, ona kadar saymak, sakin olmaya çalışmak, oluşan fazla enerjiyi spor faaliyetlerinde olumlu şekilde kullanmak, öfkeye neden olan durumların farkına varıp, bu ortamların oluşmasından kaçınmak öfkeyle mücadelede izlenebilecek yollardır (Karagüven, 1998).

Lulofs ve Chann'a göre (2000) öfkenin kontrol edilmesi ile birlikte öfkenin sıklığının azaltılması ve daha az saldırgan davranışlar ve tepkiler vermesini sağlayacaktır. Öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin ifade edilemeyeceği anlamına gelmez. Bireyin kendisine "öfkem yasal mı?" ya da "öfkeme şu anda yer var mı?" diye sorması benzer bir biçimde "şu anda gerçekten susamış mıyım?", "su içmeye şu anda gerçekten gerek var mı?" sorusuyla aynı anlama gelmektedir. Bu durumda bireyin öfkenin ne olduğunu anlaması ve onu nasıl yöneteceğini bilmesi önemlidir. Öfkeyle başa çıkmada; öfke yaratan duruma karşı verilen tepkinin olumsuz olmasından çok olumlu olması önemlidir.

Engellenme sonucunda sürekli bastırılan öfke, saldırgan davranışların birikmesine ve şiddetlenmesine neden olmaktadır. İnsanların öfkelerini uygun biçimde ifade etme yöntemi bulduklarında daha sonraki yaşantılarında daha düşük düzeyde saldırganlık gösterecekleri belirtilmektedir. Duyguyu sürekli denetim altında tutma, bireyin duygusal yoğunluğunu arttırırken, duygularının boşalmasının sağlanması durumunda bireyin duygusal yoğunluğu da azalacaktır (Sala, 1997).

Öfke kontrolünü tanıtan bir çok yöntem vardır. Bunlar bireyden bireye değişir. Doğru metodu belirlerken; bireyin kendi yapısına, yaşam şekline uygun olanı tercih etmesi ve tercih ettiği metodu uygularken günlük hayatında çok sıkıntı yaşatmaması göz önüne alınması gereken ana faktörlerdendir (Öztürk, 2012). Kızgınlığa sebep olan bireyleri, durum ve olayları yok edemeyiz; bunlardan kaçınamayız; bunları değiştiremeyiz. Yapabileceğimiz tek şey bu bireyler ya da durumlar esnasında sergilediğiniz içsel ve dışsal tepkilerinizi kontrol altına alabilmek, bunları yapıcı bir biçimde idare edebilmektir (Kökdemir, 2004).

## **2.2.Beden Eğitimi**

Beden eğitimi, bireyin bedenlen, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, günlük yasama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını

kuvvetlendirmek amacıyla yapılan, düzenli ve metotlu çalışmaların tümüne denir (Kuru, 2000). Beden eğitimi, sadece fiziksel hareketlerin yapıldığı ve fiziksel (vücut geliştirme) gelişimin sağlandığı etkinlikler değildir; aynı zamanda sağlıklı yaşam ile ilgili bilgilerin verildiği, grupça yapılan faaliyetlerde eğlendiği, çeşitli becerilerin öğrenildiği ve bireyin çok yönlü gelişiminin (sosyal, duygusal ve zihinsel) amaçlandığı etkinliklerdir (Seaton, 1965).

Wuest ve Bucher'e göre, beden eğitimi "fiziksel etkinliklerin kullanıldığı eğitimsel bir süreç olduğu kadar, bireylerin gereksinim duyduğu tutum, bilgi ve becerilerin optimal düzeyde gelişmesine de katkıda bulunan" bir süreçtir (Wuest ve ark., 2012). Yamaner'e göre ise beden eğitimi, bireyin fiziksel aktivite aracılığıyla fiziksel, ruhsal ve sosyal yetenek kazandığı bir süreçtir (Yamaner, 2002). Özmen ise beden eğitimi, eğitim biliminde olduğu gibi insan davranış ve alışkanlıklarına yönelik "pedagojik bir disiplin, bir bilim ve sanat dalı olarak" görmektedir (Özmen, 1999).

Genel eğitimin tamamlayıcısı olan beden eğitimi aynı zamanda kişiliğin eğitimidir. Başka bir deyişle, öğrencilerin gelişim özellikleri göz önünde tutularak onların, birey ve toplum yönünden sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik sahibi; yapıcı, yaratıcı ve üretken; milli kültür değerlerini ve demokratik hayatın gerektirdiği davranışları kazanmış bireyler olarak yetiştirilmeleri için en önemli araçtır (Aracı, 2000). Beden eğitimi toplumsal olarak kurallara ve yasalara uyan, yandaşına ve karşıtına saygı duyan, güzeli doğruyu alkışlayan, başarısızlığı araştıran bilinçli toplumlar oluşturur (Harmandar, 2004).

İnsan hareketlerinin bilimsel açıdan onların istekleri doğrultusunda geliştirilerek, fiziksel, ruhsal, kültürel, ahlaki ve sosyal yönden ideal oluşturmasına beden eğitimi denir (Yamaner, 2002). Beden eğitimi, bireyin fiziksel ve ruhsal yönden tam bir bütünlük sağlaması için planlı ve programlı bir biçimde yapılan fiziksel aktivitelere denir. Bu bağlamda beden eğitimi günümüz toplumunda yer alması kaçınılmaz olmuştur.

Yine beden eğitimi etkinlikleri gençliğin sigara, kahvehane, uyuşturucu ve alkol gibi bağımlılık yaratan kötü alışkanlıklardan korumak ve kurtarmak açısından en önemli bir araç olarak düşünülmelidir (Çöndü, 1999).

1965 yılında Amerika Sağlık, Beden ve Eğitimi ve Rekreasyon Birliği (AAPHER) beden eğitiminin amaçlarını beş maddede toplamıştır;

- Çocukların ve gençlerin hareketi anlaması ve değerlendirmesi,
- Çocukların ve gençlerin etkili ve becerikli bir şekilde hareket etmelerine yardımcı olmak,
- Harekete bağlı olan belli bilimsel prensiplerin anlaşılması ve değerlendirilmesi,
- Organizmanın çeşitli sistemlerinin geliştirilmesi,
- İnsanlar arasında daha iyi ilişkiler kurmak.

Lumpkin, beden eğitiminin amaçlarını bilişsel, duyuşsal ve psikomotor öğrenme süreçleri içerisinde bir sınıflama yapmıştır. Bu sınıflama ile beden eğitiminin bireyin sadece psikomotor alan gelişiminin değil bilişsel ve duyuşsal alan gelişiminde de etkili olduğunu vurgulamıştır (Lumpkin, 1990).

### **2.2.1. Beden Eğitimi Öğretmenliği**

Öğretmen eğitim programlarının hedeflerine ulaşmada çok önemli bir konumdadır. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmeni, planladığı, uyguladığı ve değerlendirdiği fiziksel ve sportif etkinliklerle öğrencilere spor eğitimi veren kişidir.

Beden eğitimi öğretmeni; milli eğitimin temel ilkelerine uygun olarak bireylerin beden, ruh ve fikir gelişimlerinin sağlanmasında okul içi ve dışı spor faaliyetleri yapan, yaptıran ve düzenleyen kişilerdir (Karakuş, 2005). Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin öğretim kurumlarında gerçekleşmesini sağlayan, onlara yön vererek geliştiren ve uygulayan beden eğitimi öğretmenleridir. Bireyi zihinsel, bedensel yönleri ile bir bütün olarak geliştirmek, çevresel koşullara ve öğrencinin bireysel özelliklerine göre öğretimi planlamak beden eğitimi öğretmenin görevidir (Demirhan, 1998).

Beden eğitimi öğretmeni, milli eğitim bakanlığına bağlı devlet ve özel okullarında milli eğitimin genel ve özel hedeflerinin eğitimini veren öğretmenlik formasyonu, alan bilgisi ile genel kültüre sahip kişidir.

Beden eğitimi öğretmeni, alan bilgisinin dışında öğrencilere rehberlik, danışma ve yönlendirme gibi bir takım görevleri bulunmaktadır. Bu işlevleri gerçekleştirme açısından beden eğitimi dersi öğretmeni büyük önem taşımaktadır. Ülkenin spor seviyesi ve kültürünü arttırmadaki misyonu da beden eğitimi öğretmeni ayrı bir yere koyar. Öğrencilerin sporla tanışmaların daha çok okullarda olduğu düşünülürse öğrencilerin ilk spor eğitimini beden eğitimi öğretmeni vermektedir. Bu bakımdan sporcu seçimi, eğitimi ve yönlendirmesi açısından da öğretmenin yeri göz önünde bulundurulmalıdır.

### 2.2.2. Beden Eğitimi Öğretmeninin Nitelikleri

Lumpkin, beden eğitimi öğretmenin nitelikleri arasında; konu alanı bilgisine sahip olma, sporun bilimsel ve felsefi temellerini bilme, hareket analizi yapabilme, organizasyon becerisine sahip olma, iletişim becerisine sahip olma, istekli olma, karşılıklı sevgi ve saygıyı benimseme, mesleki dürüstlük ve etik davranışa sahip olma, motivasyon yeteneği ve sağlıklı yaşama biçimine sahip olma, bireyin gelişim özelliklerini analiz edebilme ve öğretme-öğrenme sürecini örgütleyebilmeyi saymaktadır (Lumpkin, 1990). Friedman ve Demirhan yaptıkları çalışmalarda beden öğretmeninde bulunması gereken özellikleri şu şekilde sıralamışlardır (Friedman, 1983; Demirhan ve Açıkada, 1997).

- Mesleki bilgi ve becerilerde yeterli olma,
- Kendini kontrol etme,
- Ders işlerken sportmen olma,
- İyi bir görüntüye sahip olma,
- Öğrencileri her konuda anlama,
- İnsan ilişkilerinde iyi olma,
- Eleştiriye açık olma,
- Sabırlı olma, Espri anlayışına sahip olma,
- Kendine güveni olma,
- İyi görgü ve alışkanlığa sahip olma,
- Spor yapmaya istek uyandırma, Ders işlerken bütün öğrencilerle ilgilenme,
- Özgür düşünce geliştirme ve bunu destekleme,
- Öğrenci performansını değerlendirirken nesnel davranma,
- Dersi ilginç hale getirme.
- İyi bir disiplin anlayışına sahip olma.
- Öğrenci görüşlerine açık olma,
- Doğaçlama (kendiliğinden konu veya espri yaratma) yeteneğine sahip olma,
- Geniş bakış açısına sahip olma,
- Ders işlerken öğrenci ilgi ve isteklerine de yer verme,
- Becerileri iyi yapanları ödüllendirme,
- Öğrencilerin derse yeterince katılımlarını sağlama,
- Öğrenci düzeyine uygun ders işleme.

### **2.3.Okul Öncesi Eğitim**

Okul öncesi eğitim çocuğun etrafındaki bireylerle sağlıklı iletişim kurmasını, çocuğa duygu, düşünce ve hislerini karşısındakine rahat bir şekilde aktarabilme fırsatı vererek, çocuğun dil becerisini geliştirir (Aral ve ark., 2003). Okul öncesi eğitimde, eğitimin amacı çocuğu bütün gelişim alanlarında desteklemek, çocuğu gelecek eğitim basamaklarına hazırlamak; çocuğun kendini anlatıp ifade edebilmesini, çocuğun yaratıcı yönlerini ortaya çıkarmasını, çocuğun sosyal, girişken bir birey olarak gelişip yetişmesini sağlamaktır (Zembat, 1999). Okul öncesi eğitimi 3-6 yaş arasındaki çocukların belirli ve düzenli bir programa göre belirli kurumlardaki eğitimi olarak tanımlamaktadır (Oktay, 1993). Erden (1998) ise 0-6 yaş arası çocukların gelişim ve bireysel özelliklerine uygun, çocuklara zengin ve bol uyarıcı bir ortam sunarak onların zihinsel, sosyal, bedensel ve duygusal yönlerini destekleyen; toplumun kültürel değerleri doğrultusunda ilköğretime hazırlayan eğitim kademesi olarak ele almıştır.

Ülkemizde ise okul öncesi eğitim, Milli Eğitim Temel Kanunu ile tanımlanmıştır. Bu tanıma göre okul öncesi eğitim: “isteğe bağlı olarak mecburi ilköğrenim çağına gelmemiş çocukların eğitimini kapsayan, bu çocukların beden, zihin, duygu gelişimini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlamak, onları ilköğretime hazırlamak, şartları elverişsiz çevrelerden ve ailelerden gelen çocuklar için ortak bir yetişme ortamı yaratmak, çocukların Türkçeyi doğru ve güzel konuşmalarını sağlamak” olarak tanımlanmıştır (MEB Mevzuat). Okul öncesi eğitim belirli program dâhilinde alanında eğitim görmüş öğretmenler tarafından yapılmaktadır.

#### **2.3.1. Okul Öncesi Öğretmenliği**

Öğretmen eğitim sisteminin en önemli ögesidir. Bir ülkenin kalkınmasında, insan gücünün yetiştirilmesinde, toplumdaki huzur ve barışın sağlanmasında, bireylerin sosyalleştirilmesinde ve toplumsal hayata hazırlanmasında, toplumun kültür ve değerlerinin genç kuşaklara aktarılmasında, öğretmenler başrol oynamaktadır. Öğretmenler toplumların gerçek mimarları ve insan kişiliğini şekillendiren sanatkârlardır (Özden, 2002). Dünyada ve ülkemizde 0-6 yaş grubu çocuklar, gittikçe artan bir oranda okul öncesi eğitim almaktadır. Okul öncesi eğitim küçük çocuklara evlerinin dışında ilk kurumsal deneyimi yaşatmakta ve çocukların eğitime ilişkin değer ve inançlarının şekillenmesinde etkili olmaktadır. Okul öncesi eğitimde kalitenin oluşmasında ve çocukların bu ilkokul deneyimlerini olumlu kılmakta en kritik rol,



programın uygulayıcısı olan öğretmene düşmektedir (Alisinanoğlu ve Kesicioğlu, 2007). Önemi herkes tarafından bilinen okul öncesi eğitimin başarıya ulaşması okul öncesi kurumlarında iyi bir program ve büyük ölçüde bu programı uygulayacak öğretmenlere bağlıdır. Programın kilit noktası öğretmenlerdir. Okul öncesi eğitimde öğretmen kritik bir noktadadır. Çocukların hem annesi, hem babası hem de çocuklara örnek olan kişidir (Gürkan, 1982).

### **2.3.2. Okul Öncesi Öğretmenin Nitelikleri**

Öğretmen nitelikleri üzerine yaptığı çalışmalarda, eğitim sistemindeki en önemli öğeleri: öğretmen, öğrenci ve okul olarak belirlemiştir. Öğretmen ögesini, eğitim sürecinin ve öğrencinin kalite güvencesi olarak önemli olduğunu dile getirmiştir. Öğretmenin uyguladığı yöntem, teknik ve stratejilerin, eğitim programında yer alan davranışların öğrencilere kazandırılmasında önemli bir rol oynadığı ve öğrencilerin olumlu davranışlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu meslek elemanlarının hangi kademedeki öğretmenlik yaparlarsa yapsınlar sahip olmaları gereken bazı genel özellikleri vardır. Bunları şöyle özetlenebilir:

- Geniş bir dünya görüşüne ve genel kültür bilgisine sahip olmak
- Güler yüzlü, iyi huylu, uyumlu, anlayışlı, sabırlı, bilgili olmak
- Liderlik yapabilmek
- Ahlaklı, güvenilir ve dürüst karakterli olmak
- Mesleki yönden yeterli bilgi sahibi olmak

### **3. MATERYAL VE METOT**

#### **3.1. Araştırmanın Yöntemi**

Bu araştırma, beden eğitimi öğretmenleri ile okul öncesi öğretmenlerinin öfke düzeylerinin belirlenmesi için yapılmıştır. Samsun ilinde faal olarak çalışan katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan 8 maddelik kişisel bilgi formu ve Özer (1994) tarafından Türkçe "ye uyarlaması yapılan, sürekli öfke (10 madde), öfke iç (8 madde), öfke dış (8 madde) ve öfke kontrol (8 madde) 4 alt boyut olmak üzere toplam 34 maddeden oluşan ölçek ile sürekli öfke –öfke tarz, içsel öfke, dışsal öfke ve öfke kontrol düzeylerini saptamak ve ilişkili faktörleri belirlemeye yönelik tarama modelinde bir araştırmadır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2009).

Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 12.01.2017 tarihli ve 1969 sayılı izni ile yürütülmüştür ( EK-1).

#### **3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evreni, Samsun ilinde görev yapan okul öncesi öğretmenleri ve beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Verilerin toplandığı örneklem grubu ise; samsun ilinde faal olarak çalışan beden eğitimi ve spor ile okul öncesi öğretmeni 150 katılımcıdan oluşmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; 8 maddeden oluşan, anketi cevaplayanların kişisel özellikleri ile ilgili sorular sorulmuştur. İkinci bölümde; 1983 yılında C. D. Spielberger tarafından The State - Trait Anger Scale (STAS) olarak geliştirilmiştir. 1994 yılında A. K. Özer tarafından Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) olarak Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılan ölçek, sürekli öfke (10 madde), öfke iç (8 madde), öfke dış (8 madde) ve öfke kontrol (8 madde) 4 alt boyut olmak üzere toplam 34 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır.

Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Sürekli öfke alt ölçeği puanı ilk 10 maddelerin puanlarının toplanmasıyla, Öfke tarz ölçeğinin içe

vurulan öfke alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Dışa vurulan öfke alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Kontrol altına alınmış öfke alt ölçeğinin puanları ise, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilmiştir. Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışa ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve öfke ie ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (şahin,1997).

### **3.4. Verilerin Analizi**

Elde edilen veri IBM SPSS Statistics 21.0 programına kurallarına uygun bir şekilde kodlanarak, cevapların kaydı yapılmıştır.

Elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde kişisel özellikleri, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ile ilgili analizlerde normal dağılım gösteren ( $p>0,05$ ) verilerin karşılaştırılması için bağımsız t testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Tüm istatistiki işlemler 0,05 anlamlılık düzeyine göre değerlendirilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Çalışmaya okul öncesi (n:75 (erkek:8, kadın:67)) ve beden eğitimi öğretmeni (n:75(erkek:66, kadın:9)) 150 kişi katılmıştır. Yaş ortalamalarında erkeklerde 41-50 yaş (n:39), kadınlarda ise 31-40 yaş (n:46) aralıklarında en fazla kişi katılım göstermiştir. Eğitim durumlarında ise lisansüstü eğitim gören erkeklerde 8, kadınlarda ise 5 kişi bulunmaktadır. Meslek yılların da ise erkekler ve kadın öğretmenlerde en fazla katılım 11 yıl ve üstü seçeneğinin seçildiği görülmüştür.

**Tablo 1.** Tanımlayıcı bilgiler

		Cinsiyet		Toplam
		Erkek	Kadın	
Yaş	23-30	4	17	21
	31-40	22	46	68
	41-50	39	12	51
	51-60	7	1	8
	61 ve üstü	2	0	2
Branş	Okul öncesi	8	67	75
	Beden eğitimi	66	9	75
Eğitim durumu	Lisans	66	71	137
	Lisansüstü	8	5	13
Meslek yılı	1-3	1	1	2
	4-5	3	8	11
	6-10	7	32	39
	11+	63	35	98
Medeni durum	Evli	61	54	115
	Bekâr	13	22	35
Çocuk sayısı	Yok	12	27	39
	1	19	22	41
	2	36	21	57
	3 ve üstü	7	6	13
Müzik aleti çalma	Evet	20	17	37
	Hayır	54	59	113
Toplam		74	76	150

Çalışmaya katılan katılımcılardan evli olan (erkek:61, kadın:54) 115 kişi, bekâr olan ise (erkek:13, kadın:22) 35 kişi katılmıştır. Çocuğu olmayan (erkek:12, kadın:27) 39 kişi, 1 çocuğu olan (erkek:19, kadın:22), 2 çocuğu olan (erkek:36, kadın:21) 57 kişi, 3 ve üstü çocuğu olan (erkek:7, kadın:6) 13 öğretmen katılmıştır. Müzik aleti kullanan (erkek:20, kadın:17) öğretmen, müzik aleti kullanmayan ise (erkek:54, kadın:59) 113 öğretmen katılmıştır (Tablo 1).

Okul öncesi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgilerine baktığımızda 67 kadın katılımcı (23-30 yaş: 15, 31-40 yaş:45, 41-50 yaş:8) 8 erkek (23-30 yaş: 3, 31-40 yaş:4,

41-50 yaş:1) katılımcı bulunmuştur. Meslek yılı olarak en fazla 6-10 yıl, en az ise 1-3 yıl katılımcı katılmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan 50 (erkek:2, kadın:48) evli, 25 (erkek:6, kadın:19) bekâr, müzik aleti kullanabilen 16(erkek:3, kadın:13) müzik aleti kullanamayan ise 59 (erkek:5, kadın:54) kişi olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

**Tablo 2.** Okul öncesi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgileri

		Cinsiyet		Toplam
		Erkek	Kadın	
Yaş	23-30	3	15	18
	31-40	4	45	49
	41-50	1	7	8
Eğitim durumu	Lisans	5	63	68
	Lisansüstü	3	4	7
Meslek yılı	1-3	1	1	2
	4-5	2	6	8
	6-10	2	32	34
	11+	3	28	31
Medeni durum	Evli	2	48	50
	Bekâr	6	19	25
Çocuk sayısı	Yok	5	24	29
	1	1	21	22
	2	1	17	18
	3 ve üstü	1	5	6
Müzik aleti çalma	Evet	3	13	16
	Hayır	5	54	59
Toplam				75

**Tablo 3.** Beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgileri

		Cinsiyet		Toplam
		Erkek	Kadın	
Yaş	23-30	0	2	2
	31-40	18	1	19
	41-50	39	5	44
	51-60	7	1	8
	61 ve üstü	2	0	2
Eğitim durumu	Lisans	61	8	69
	Lisansüstü	5	1	6
Meslek yılı	4-5	1	2	3
	6-10	5	0	5
	11+	60	7	67
Medeni durum	Evli	59	6	65
	Bekâr	7	3	10
Çocuk sayısı	Yok	6	3	9
	1	18	1	19
	2	35	4	39
	3 ve üstü	7	1	8
Müzik aleti çalma	Evet	17	4	21
	Hayır	49	5	54
Toplam				75

Beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgilerine baktığımızda 9 kadın katılımcı (23-30 yaş: 2, 31-40 yaş: 1, 41-50 yaş:5, 51-60: 1) 66 erkek (31-40 yaş:18, 41-50 yaş:39, 51-60: 7, 61 yaş üstü: 2) katılımcı bulunmuştur. Meslek yılı olarak en fazla 11 yıl ve üstü yıl katılımcı katılmışken, 1-3 yılda katılımcı katılmamıştır. Çalışmaya katılan katılımcılardan 65 (erkek:59, kadın:6) evli, 10 (erkek:7, kadın:3) bekâr, müzik aleti kullanabilen 21(erkek:17, kadın:4) müzik aleti kullanamayan ise 54 (erkek:49, kadın:5) kişi olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4.** Okul öncesi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	Erkek	8	17,86	5,08	,381
	Kadın	67	20,21	6,84	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	Erkek	8	14,71	4,39	,348
	Kadın	67	16,57	4,98	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	Erkek	8	11,29	3,95	,348
	Kadın	67	13,09	4,87	
	Toplam	75	12,92	4,80	
Kontrol altına alınmış öfke	Erkek	8	24,71	5,47	,269
	Kadın	67	22,10	5,93	
	Toplam	75	22,35	5,90	

Okul öncesi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarında kadın katılımcılar, kontrol altına alınmış öfke de ise erkeklerin daha yüksek puanlar almasına rağmen anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 4).

**Tablo 5.** Beden eğitimi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	Erkek	66	19,68	4,70	,993
	Kadın	9	19,67	5,94	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	Erkek	66	15,50	3,05	,385
	Kadın	9	14,56	2,92	
	Toplam	75	15,39	3,04	
Dışa vurulmuş öfke	Erkek	66	13,30	3,16	,256
	Kadın	9	12,00	3,54	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	Erkek	66	21,98	5,15	,547
	Kadın	9	23,11	5,86	
	Toplam	75	22,12	5,21	

Beden eğitimi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarında erkek katılımcılar, kontrol altına alınmış öfke de ise kadın katılımcıların daha yüksek puanlar almasına rağmen anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 5).

**Tablo 6.** Okul öncesi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	23-30	18	16,33	6,03	<b>,003*</b>
	31-40	49	20,51	5,90	
	41-50	8	25,71	9,20	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	23-30	18	15,33	6,66	<b>,033*</b>
	31-40	49	16,14	3,90	
	41-50	8	20,86	4,63	
	Toplam	74	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	23-30	18	11,22	5,12	<b>,034*</b>
	31-40	49	13,00	4,13	
	41-50	7	16,71	6,65	
	Toplam	75	12,92	4,80	
Kontrol altına alınmış öfke	23-30	18	24,89	6,61	<b>,038*</b>
	31-40	49	21,96	5,16	
	41-50	8	18,57	7,07	
	Toplam	75	22,35	5,90	

\*= $p < 0.05$

Okul öncesi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda tüm alt boyutlarda yaş ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarının yaş ilerledikçe daha fazla arttığı görülürken, kontrol altına alınmış öfkenin ise yaş ilerledikçe azaldığı hesaplanmıştır (Tablo 6).

**Tablo 7.** Beden eğitimi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	23-30	2	19,00	9,90	<b>,318</b>
	31-40	19	19,05	5,41	
	41-50	44	20,45	4,47	
	51-60	8	18,50	4,21	
	61 ve üstü	2	14,00	,00	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	23-30	2	14,50	4,95	<b>,001*</b>
	31-40	19	15,11	2,56	
	41-50	44	16,23	2,68	
	51-60	8	13,25	3,33	
	61 ve üstü	2	9,00	,00	
	Toplam	75	15,39	3,04	

\*= $p < 0.05$

**Tablo 7.** Beden eğitimi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

Dışa vurulmuş öfke	23-30	2	13,00	7,07	,633
	31-40	19	13,58	2,48	
	41-50	44	13,23	3,40	
	51-60	8	12,50	3,30	
	61 ve üstü	2	10,00	,00	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	23-30	2	25,00	9,90	,503
	31-40	19	23,11	4,34	
	41-50	44	21,34	5,22	
	51-60	8	22,38	6,63	
	61 ve üstü	2	26,00	,00	
	Toplam	75	22,12	5,21	

\*= $p<0,05$

Beden eğitimi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında iç öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ )(Tablo 7).

**Tablo 8.** Branş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	Okul öncesi	75	19,99	6,70	,749
	Beden eğitim	75	19,68	4,82	
	Toplam	150	19,83	5,81	
İç öfke bastırılmış	Okul öncesi	75	16,39	4,93	,136
	Beden eğitim	75	15,39	3,04	
	Toplam	150	15,89	4,11	
Dışa vurulmuş öfke	Okul öncesi	75	12,92	4,80	,734
	Beden eğitim	75	13,15	3,21	
	Toplam	150	13,03	4,06	
Kontrol altına alınmış öfke	Okul öncesi	75	22,35	5,90	,800
	Beden eğitim	75	22,12	5,21	
	Toplam	150	22,23	5,55	

Branş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutlarında okul öncesi öğretmenlerin, dışa vurulmuş öfke alt boyutunda ise beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının yüksek olmasına rağmen aralarında anlamlı farklılık hesaplanmamıştır (Tablo 8).

Öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda lisansüstü eğitim yapanlarda yüksek puanlar olmasına rağmen anlamlı farklılık hesaplanmamıştır (Tablo 9).



**Tablo 9.** Eğitim durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	Lisans	137	19,63	5,90	,147
	Lisans üstü	13	22,17	4,17	
	Toplam	150	19,83	5,81	
İç öfke bastırılmış	Lisans	137	15,74	4,08	,136
	Lisans üstü	13	17,58	4,23	
	Toplam	150	15,89	4,11	
Dışa vurulmuş öfke	Lisans	137	12,86	4,06	,080
	Lisans üstü	13	15,00	3,67	
	Toplam	150	13,03	4,06	
Kontrol altına alınmış öfke	Lisans	137	22,16	5,59	,582
	Lisans üstü	13	23,08	5,12	
	Toplam	150	22,23	5,55	

**Tablo 10.** Beden eğitimi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması

		N	X	S.S	P
Sürekli öfke	Lisans	69	19,50	4,85	,296
	Lisansüstü	6	21,66	4,22	
	Toplam	75	19,68	4,81	
İç öfke bastırılmış	Lisans	69	15,34	3,14	,710
	Lisansüstü	6	15,83	1,32	
	Toplam	75	15,38	3,03	
Dışa vurulmuş öfke	Lisans	69	12,91	3,16	,031*
	Lisansüstü	6	15,83	2,56	
	Toplam	75	13,14	3,20	
Kontrol altına alınmış öfke	Lisans	69	22,33	5,32	,232
	Lisansüstü	6	19,66	3,01	
	Toplam	75	22,12	5,21	

\*=p<0.05

Beden eğitimi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında dışa vurulmuş öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 10).

**Tablo 11.** Okul öncesi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması

		n.	X	S.S	p.
Sürekli öfke	Lisans	68	19,75	6,84	,310
	Lisansüstü	7	22,67	4,46	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	Lisans	68	16,13	4,84	,128
	Lisansüstü	7	19,33	5,50	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	Lisans	68	12,81	4,83	,051
	Lisansüstü	7	14,17	4,62	
	Toplam	75	12,92	4,80	
Kontrol altına alınmış öfke	Lisans	68	21,99	5,89	,072
	Lisansüstü	7	26,50	4,55	
	Toplam	75	22,35	5,90	

Okul öncesi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda lisansüstü eğitim yapanlarda yüksek puanlar olmasına rağmen anlamlı farklılık hesaplanmamıştır (Tablo 11).

**Tablo 12.** Meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		N	X	S.S	p.
Sürekli öfke	1-3	2	13,00	.	,151
	4-5	11	16,73	2,11	
	6-10	39	20,64	1,06	
	11+	98	19,93	,53	
	Toplam	150	19,83	,48	
İç öfke bastırılmış	1-3	2	9,00	.	,336
	4-5	11	15,82	2,08	
	6-10	39	16,36	,70	
	11+	98	15,78	,36	
	Toplam	150	15,89	,34	
Dışa vurulmuş öfke	1-3	2	9,00	.	,753
	4-5	11	12,55	1,84	
	6-10	39	13,00	,73	
	11+	98	13,14	,36	
	Toplam	150	13,03	,33	
Kontrol altına alınmış öfke	1-3	2	31,00	.	,017*
	4-5	11	26,45	1,90	
	6-10	39	22,31	,91	
	11+	98	21,64	,53	
	Toplam	150	22,23	,45	

\*= $p < 0.05$

Meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında kontrol altına alınmış öfke boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Meslek yılı ne kadar artarsa kontrol altına alınmış öfke boyut puanında düşüş görülmüştür (Tablo 12).

**Tablo 13.** Okul öncesi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	1-3	2	13,00	.	<b>,038*</b>
	4-5	8	14,38	4,37	
	6-10	34	20,18	6,57	
	11+	31	21,45	6,72	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	1-3	2	9,00	.	,512
	4-5	8	16,50	7,91	
	6-10	34	16,65	4,48	
	11+	31	16,32	4,54	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	1-3	2	9,00	.	,682
	4-5	8	11,75	6,41	
	6-10	34	12,82	4,82	
	11+	31	13,45	4,44	
	Toplam	75	12,92	4,80	

\*=p<0.05

**Tablo 13.** Okul öncesi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması (devamı)

Kontrol altına alınmış öfke	1-3	2	31,00	.	<b>,005*</b>
	4-5	8	27,63	5,90	
	6-10	34	22,68	5,87	
	11+	31	20,35	4,96	
	Toplam	75	22,35	5,90	

\*=p<0.05

Okul öncesi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 13).

**Tablo 14.** Beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	4-5	3	23,00	9,85	<b>,05*</b>
	6-10	5	23,80	6,83	
	11+	67	19,22	4,27	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	4-5	3	14,00	3,61	,531
	6-10	5	14,40	2,88	
	11+	67	15,52	3,04	
	Toplam	75	15,39	3,04	
Dışa vurulmuş öfke	4-5	3	14,67	5,77	,515
	6-10	5	14,20	2,05	
	11+	67	13,00	3,17	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	4-5	3	23,33	7,57	,588
	6-10	5	19,80	3,27	
	11+	67	22,24	5,25	
	Toplam	75	22,12	5,21	

\*= $p<0.05$

Beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır (Tablo 14).

**Tablo 15.** Medeni durum ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Evli	115	20,17	5,41	,188
	Bekâr	35	18,68	6,98	
	Toplam	150	19,83	5,81	
İç öfke bastırılmış	Evli	115	16,09	4,23	,273
	Bekâr	35	15,21	3,62	
	Toplam	150	15,89	4,11	

\*= $p<0.05$

**Tablo 15.** Medeni durum ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması (devamı)

Dışa vurulmuş öfke	Evli	115	13,33	3,99	,101
	Bekar	35	12,03	4,22	
	Toplam	150	13,03	4,06	
Kontrol altına alınmış öfke	Evli	115	21,51	5,39	<b>,003*</b>
	Bekar	35	24,68	5,44	
	Toplam	150	22,23	5,55	

\*= $p<0.05$

Medeni durum ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık görülürken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 15).

**Tablo 16.** Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Evli	51	21,18	6,50	<b>,026*</b>
	Bekâr	24	17,50	6,55	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	Evli	51	16,82	5,26	,284
	Bekâr	24	15,50	4,13	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	Evli	51	13,50	4,83	,134
	Bekâr	24	11,71	4,59	
	Toplam	75	12,92	4,80	
Kontrol altına alınmış öfke	Evli	51	20,86	5,60	<b>,001*</b>
	Bekâr	24	25,46	5,36	
	Toplam	75	22,35	5,90	

\*= $p < 0.05$

Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke arasında anlamlı farklılık bulunurken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 16).

**Tablo 17.** Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Evli	65	19,40	4,27	,202
	Bekâr	10	21,50	7,53	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	Evli	65	15,52	3,16	,324
	Bekâr	10	14,50	1,96	
	Toplam	75	15,39	3,04	
Dışa vurulmuş öfke	Evli	65	13,20	3,23	,716
	Bekâr	10	12,80	3,22	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	Evli	65	22,02	5,21	,661
	Bekâr	10	22,80	5,43	
	Toplam	75	22,12	5,21	

Beden eğitimi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır (Tablo 17).

**Tablo 18.** Çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

	Çocuk sayısı	n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Yok	38	18,29	6,86	,207
	1	42	20,07	6,15	
	2	57	20,23	4,55	
	3 ve üstü	13	21,85	6,00	
	Toplam	150	19,83	5,81	
İç öfke bastırılmış	Yok	38	14,92	3,71	,04*
	1	42	16,00	5,08	
	2	57	15,81	3,46	
	3 ve üstü	13	18,69	3,50	
	Toplam	150	15,89	4,11	
Dışa vurulmuş öfke	Yok	38	11,92	4,21	,196
	1	42	13,56	4,59	
	2	57	13,12	3,72	
	3 ve üstü	13	14,23	2,77	
	Toplam	150	13,03	4,06	
Kontrol altına alınmış öfke	Yok	38	25,76	5,53	,000**
	1	42	21,20	5,32	
	2	57	20,84	4,80	
	3 ve üstü	13	21,31	5,48	
	Toplam	150	22,23	5,55	

\*p<0,05

Çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda çocuk sayısı ile iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 18).

**Tablo 19.** Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Yok	29	18,00	6,80	,216
	1	23	20,73	7,20	
	2	18	21,72	5,78	
	3 ve üstü	5	22,00	5,66	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	Yok	29	14,86	4,09	,038*
	1	23	17,64	5,85	
	2	18	16,11	4,24	
	3 ve üstü	5	20,80	4,55	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	Yok	29	11,34	4,34	,141
	1	23	14,23	5,59	
	2	18	13,44	4,37	
	3 ve üstü	5	14,40	3,51	
	Toplam	75	12,92	4,80	

\*=p<0.05

**Tablo 19.** Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

Kontrol altına alınmış öfke	Yok	29	25,62	5,69	,001*
	1	23	20,41	5,61	
	2	18	20,06	4,65	
	3 ve üstü	5	20,20	4,92	
	Toplam	75	22,35	5,90	

\*= $p<0.05$

Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda çocuk sayısı ile iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke boyutlarında anlamlı farklılık görülürken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 19).

**Tablo 20.** Beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Yok	9	19,22	7,38	,646
	1	19	19,32	4,75	
	2	39	19,54	3,75	
	3 ve üstü	8	21,75	6,58	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	Yok	9	15,11	2,26	,062
	1	19	14,11	3,21	
	2	39	15,67	3,08	
	3 ve üstü	8	17,38	2,00	
	Toplam	75	15,39	3,04	
Dışa vurulmuş öfke	Yok	9	13,78	3,31	,704
	1	19	12,79	3,05	
	2	39	12,97	3,44	
	3 ve üstü	8	14,13	2,47	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	Yok	9	26,22	5,26	,076
	1	19	22,11	4,95	
	2	39	21,21	4,89	
	3 ve üstü	8	22,00	6,02	
	Toplam	75	22,12	5,21	

\*= $p<0.05$

Beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 20).

Müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının tüm gruplarda karşılaştırılmasına baktığımızda kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 21).

**Tablo 21.** Müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Evet	37	19,58	6,92	,769
	Hayır	113	19,91	5,45	
	Toplam	150	19,83	5,81	
İç öfke bastırılmış	Evet	37	15,75	3,56	,82
	Hayır	113	15,93	4,28	
	Toplam	150	15,89	4,11	
Dışa vurulmuş öfke	Evet	37	12,69	4,13	,567
	Hayır	113	13,14	4,06	
	Toplam	150	13,03	4,06	
Kontrol altına alınmış öfke	Evet	37	24,61	6,20	<b>,003*</b>
	Hayır	113	21,48	5,12	
	Toplam	150	22,23	5,55	

\*=p<0.05

**Tablo 22.** Okul öncesi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X	S.S.	p.
Sürekli öfke	Evet	16	21,00	8,44	,516
	Hayır	59	19,73	6,24	
	Toplam	75	19,99	6,70	
İç öfke bastırılmış	Evet	16	16,33	3,74	,959
	Hayır	59	16,41	5,22	
	Toplam	75	16,39	4,93	
Dışa vurulmuş öfke	Evet	16	13,00	5,53	,942
	Hayır	59	12,90	4,65	
	Toplam	75	12,92	4,80	
Kontrol altına alınmış öfke	Evet	16	25,13	6,88	<b>,040*</b>
	Hayır	59	21,64	5,47	
	Toplam	75	22,35	5,90	

\*=p<0.05

Okul öncesi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda, sürekli öfke, İÖB, DVÖ ile müzik aleti çalma arasında anlamlı farklılık bulunmazken, KAAÖ ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır (Tablo 22).



**Tablo 23.** Beden eğitimi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

		n.	X.	S.S	p.
Sürekli öfke	Evet	21	18,57	5,59	,216
	Hayır	54	20,11	4,47	
	Toplam	75	19,68	4,82	
İç öfke bastırılmış	Evet	21	15,33	3,45	,925
	Hayır	54	15,41	2,89	
	Toplam	75	15,39	3,04	
Dışa vurulmuş öfke	Evet	21	12,48	2,89	,262
	Hayır	54	13,41	3,31	
	Toplam	75	13,15	3,21	
Kontrol altına alınmış öfke	Evet	21	24,24	5,82	<b>,027*</b>
	Hayır	54	21,30	4,76	
	Toplam	75	22,12	5,21	

\*= $p < 0.05$

Beden eğitimi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda ise KAAÖ ile müzik aleti çalma arasında farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutların müzik aleti çalma durumu ile anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 23).

## 5. TARTIŞMA

Tablo 1, 2 ve 3 deki tanımlayıcı bilgilere bakıldığında çalışmaya okul öncesi (n:75 (erkek:8, kadın:67) ve beden eğitimi öğretmenleri (n:75(erkek:66, kadın:9) 150 kişi katılmıştır. Yaş ortalamalarında erkeklerde 41-50 yaş (n:39), kadınlarda ise 31-40 yaş (n:46) aralıklarında en fazla kişi katılım göstermiştir. Çalışmaya katılan katılımcılardan evli olan (erkek:61, kadın:54) 115 kişi, bekâr olan ise (erkek:13, kadın:22) 35 kişi katılmıştır. Okul öncesi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgilerine baktığımızda 67 kadın katılımcı (23-30 yaş: 15, 31-40 yaş:45, 41-50 yaş:7) 8 erkek (23-30 yaş: 3, 31-40 yaş:4, 41-50 yaş:1) katılımcı bulunmuştur. Meslek yılı olarak en fazla 6-10 yıl, en az ise 1-3 yıl katılımcı katılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin tanımlayıcı bilgilerine baktığımızda 9 kadın katılımcı (23-30 yaş: 2, 31-40 yaş: 1, 41-50 yaş:5, 51-60: 1) 66 erkek (31-40 yaş:18, 41-50 yaş:39, 51-60: 7, 61 yaş üstü: 2) katılımcı bulunmuştur. Meslek yılı olarak en fazla 11 yıl ve üstü yıl katılımcı katılmışken, 1-3 yılda katılımcı katılmamıştır.

Literatür incelemeleri sonucunda Sezan (2016) spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerini araştırdığı çalışmasında toplam 1033 üniversite öğrencisinin 502'si erkek, 531'i ise kadın öğrencidir. Erkek öğrencilerin % 64,3'ü (n=323) aktif olarak spor yaparken kadın öğrencilerin yalnızca % 33,7 (n=179)'si aktif olarak spor yapmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin % 26,8 (n=277) 'i 17-19 yaş aralığında, % 54,8 (n=567)'i 20-22 yaş aralığında, % 14,0 (n=145) 'i 23-25 yaş aralığında, % 2,6 (n=27)'sı 26-28 yaş aralığında ve % 1,6 (n=17)'sı ise 29 ve üzeri yaş aralığındadır.

Baykan (2018), taekwondocuların öfke düzeylerinin saptanmasıyla ilgili çalışmasında, yaş aralığı ve yüzdeleri sırasıyla; 13-15 (% 24,2), 16-18 (% 30,3), 19-21 (% 25,6), 22-24 (% 11,8, 25 ve üzeri (% 8,1) olarak belirlenmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların % 53,6'sı erkek %46,4'ü ise kadın sporculardan oluşmaktadır.

Aslan yaptığı çalışmada, 400 (kadın:222, erkek:178) öğretmen çalışmaya dâhil edilmiştir. Araştırmaya iki ayrı öğretmen grubu dahil edilirken, sınıf öğretmeni (n:162), branş öğretmeni ise (n:238) olarak tespit edilmiştir (Aslan,2014). Araştırmaya katılan öğretmenlerin yaş aralığı ve katılım sayısı ise; 20-30 yaş (n:229), 31-40 yaş (n:132) ve 41 yaş ve üzeri (n:39) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmada ki öğretmenlerin mesleki deneyimi 1-5 yıl (n:202), 6-10 yıl (n:93), 11-15 (n:58), 16 ve üzeri (n:47) kişi,

medeni durumları ise evli (n:198), bekar (n:202) olarak tespit edilmiştir. Bu bilgiler ışığında çalışmamıza katılan öğretmenlerin yaş ortalamaları literatürde ki çalışmaya benzer niteliktedir.

Tablo 4 ve Tablo 5 de okul öncesi öğretmenlerinin ve beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet ile öfke alt boyutları karşılaştırıldığında, okul öncesi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarında kadın katılımcılar, kontrol altına alınmış öfke de ise erkeklerin daha yüksek puanlar almasına rağmen anlamlı farklılık bulunmamıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinde cinsiyet ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarında erkek katılımcılar, kontrol altına alınmış öfke de ise kadın katılımcıların daha yüksek puanlar almasına rağmen anlamlı farklılık bulunmamıştır. Okul öncesi öğretmenliği ile beden eğitimi öğretmenlerinin çalışma alanlarının oyuna dayalı bir eğitim olduğu için ve her iki cinsiyet için oyun faktöründen dolayı farklılık olmadığı düşünülmektedir.

Sezan 2016'da yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının sürekli öfke, öfke kontrol ve içte tutulan öfke alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), dışa vurulan öfke alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Bostancı ve arkadaşlarının (2006) yılında üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada, erkeklerin dışa yönelik öfke olarak isimlendirilen saldırganlık düzeylerini kadınlara orana daha yüksek bulmuşlardır.

İlhan (2014) Hemşirelerin cinsiyetlerine göre sürekli öfke alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık hesaplanmıştır ( $p=0,007$ ;  $p<0,01$ ). Erkek hemşirelerin sürekli öfke alt boyut puan ortalamaları, kadın hemşirelerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Dışta öfke alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ( $p=0,006$ ;  $p<0,01$ ). Öfke kontrol alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptandı ( $p=0,043$ ;  $p<0,05$ ).

Aslan (2014) araştırmasına katılan öğretmenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerinin ortalamalarını incelendiğinde; sürekli öfke ( $19,93\pm4,51$ ), kontrol altına alınmış öfke ( $21,77\pm4,02$ ) dışa vurulan öfke ( $15,46\pm3,50$ ) ve içte tutulan öfke ( $16,22\pm3,77$ ) ifadelerine katıldıkları görülmüştür. Aynı çalışmada öğretmenlerin dışa vurulan öfke puanları cinsiyete göre iki grup arasındaki ortalamaları arasındaki fark

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,008<0,05$ ). Ayrıca erkek öğretmenlerin dışa vurulan öfke puanları ( $x=15,98$ ), kadın öğretmenlerin dışa vurulan öfke puanlarına göre ( $x=15,05$ ) daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğretmenlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, içte tutulan öfke değerlerinin ortalamaları cinsiyete göre gruplar arasındaki ortalama farkı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Baykan, 2018 taekwondocular üzerinde yaptığı araştırmada erkeklerde; sürekli öfke ( $22,4\pm6,7$ ), içe vurulan öfke ( $17,3\pm4,0$ ), dışa vurulan öfke ( $17,4\pm4,9$ ) ve kontrol altına alınan öfke ( $20,1\pm4,6$ ), değerlerini tespit etmiştir. Kadınlarda ise sırasıyla ( $22,4\pm6,5$ ), ( $17,3\pm4,4$ ), ( $17,6\pm4,6$ ), ( $20,8\pm4,7$ ) olarak rapor etmiştir. Yapılan analizler sonucunda iki grup arasında cinsiyet ile öfke alt boyutları karşılaştırılmasında istatistiksel olarak farklılığın olmadığını saptanmıştır ( $p>0,05$ ).

Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adaylarının öfke düzeylerini inceledikleri çalışmada cinsiyet değişkeni ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğuna rastlamıştır.

Gözen (2017) yaptığı araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kontrollü öfke ve içe dönük alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, sürekli alt boyutunda erkek öğrencileri ortalamaları ( $23,05 \pm 5,91$ ) kadın öğrencilerin ortalamalarından ( $21,59 \pm 5,84$ ) daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutunda da erkek öğrencilerin ortalamaları ( $17,04 \pm 4,55$ ) kadın öğrencilerin ortalamalarından ( $16,20 \pm 4,37$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Altuntaş (2012) ergenler üzerine yaptığı bir çalışmanın sonucunda, sürekli öfke ve içe yönelik öfke (bastırılmış öfke) düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlara göre erkek çocuklarının sürekli öfke düzeyi ve içe yönelik öfke düzeyi, kadın çocuklarının sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Tanış (2014) yetişkinlerin öfke tarzlarını araştırdığı çalışmada cinsiyete göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramalarında kadınların içte tutulan öfke alt boyutunda, erkeklerin ise dışa yönelik öfkede daha çok ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir (Bostancı ve ark 2006; Bedel 2011; Altuntaş 2012; Karababa ve Dilmaç

2015). Bu durumun kadının toplumdaki sosyal statü ve rollerde daha geri planda kalmasından ve erkek çocukların yaşamın ilk yıllarından itibaren saldırgan ifadelerle ve aktivitelere büyütülürken, kadınların ise daha içe dönük yetiştirilmesinden kaynaklandığı söylenebilir.

Tablo 6 ve 7 de okul öncesi öğretmenlerinin ve beden eğitimi öğretmenlerinin yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda, okul öncesi öğretmenlerinde tüm alt boyutlarda yaş ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarının yaş ilerledikçe daha fazla arttığı görülürken, kontrol altına alınmış öfkenin ise yaş ilerledikçe azaldığı hesaplanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında ise iç öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Beden eğitimi öğretmenleri branşı gereği öfkelerini yaptığı ders esnasında uygulamalı spor eğitimi yoluyla attığı düşünülmektedir. Sosyal ve eğitsel boyutta öğrenciler tarafından sevilen bir branş olan beden eğitimi öğretmenliği ayrıca ilişki düzeyi yönüyle öğrenciler ile daha iyi ikili ilişki kurduklarından dolayı daha anlayışlı oldukları düşünülebilir. Benzer sonuçları Gözen (2017) yaptığı çalışmada öfke ifade tarzının alt boyutlarından sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke tarzlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). İçe dönük ifade tarzında ise 28-32 yaş grubunda olan öğrencilerin ortalamaları ile ( $17,09 \pm 4,04$ ), 18-22 yaş grubu öğrencilerin ortalamaları ( $15,69 \pm 4,04$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Sezan (2016) araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin analiz sonuçlarına göre, sürekli öfke açısından ( $p<0,05$ ) yaşa göre anlamlı bir farklılık var iken, öfke kontrol, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfke açısından ( $p>0,05$ ) yaşa göre anlamlı bir farklılık yoktur. Ortalamalara bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke açısından incelendiğinde 17-19 yaş aralığında olanlar diğer yaş aralığında olanlara göre öfkelerinin daha çok sürdüğü tespit edilmiştir.

Kaya ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik öğrencilerinin öfke düzeylerini inceledikleri çalışmada ise öğrencinin yaşı arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanlarının düştüğü görülmüştür.

Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir çalışmada sürekli öfke ifade tarzları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Güleç (2002) yaptığı bir çalışmada yaş değişkeninin sadece dışa vurulmuş öfke için farklılık oluşturduğunu bulmuştur.

Kesen ve arkadaşlarının (2007) ergenlerin öfke düzeyleri ile ilgili yapmış oldukları çalışmada, ergenlerin yaşları ilerledikçe sürekli öfke ve bu öfkelerini dışa vurmalarında önemli düzeyde yükselme görüldüğü belirtilmiştir. Türker (2010) öğretmenlerin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, sürekli öfke tarzları ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Akmaz (2009) eğitim yöneticilerinin sürekli öfke ve öfke tarzları ile ilgili yapmış olduğu çalışmasında, yaş değişkeni için sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından incelendiğinde anlamlı bir farka rastlanmadığı görülmektedir.

Öfke düzeyi ile örgütsel bağlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili bir çalışmada öğretmenlerin öfke ifadeleri incelenmiştir. Yaş ve öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puan ortalamaları araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ( $p<0,05$ ) (Aslan, 2014). Yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında çalışmamızı destekler niteliktedir.

Tablo 8 incelendiğinde branş ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke, iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutlarında okul öncesi öğretmenlerinin, dışa vurulmuş öfke alt boyutunda ise beden eğitimi öğretmenlerinin puanlarının yüksek olmasına rağmen aralarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aslan (2014) yaptığı çalışmaya katılan öğretmenlerin dışa vurulan öfke puanları ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=1.986;p=0.048<0,05$ ). Sınıf öğretmenlerinin dışa vurulan öfke puanları ( $x=15,88$ ), branş öğretmenlerinin dışa vurulan öfke puanlarından ( $x=15,18$ ) yüksek bulunmuştur.

Gözen (2017) yaptığı çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre, sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, içe dönük öfke alt boyutunda Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamaları ( $16,71 \pm 3,93$ ) Güzel Sanatlar fakültesi öğrencilerinin ortalamalarından ( $15,73 \pm 4,29$ ) daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 9 incelendiğinde öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda lisansüstü eğitim yapanlarda yüksek puanlar olmasına rağmen anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo 10 incelendiğinde Beden eğitimi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında dışa vurulmuş öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Okul öncesi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasında tüm alt boyutlarda lisansüstü eğitim yapanlarda yüksek puanlar olmasına rağmen anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Aslan (2014) yaptığı araştırmaya katılan öğretmenlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

İlhan (2014) yaptığı çalışmada eğitim düzeylerine göre hemşirelerin sürekli öfke alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ( $p=0,034$ ;  $p<0,05$ ). İçte öfke ve dışta öfke alt boyut puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir ( $p>0,05$ ).

Baykan (2018) çalışmasında eğitim düzeyleri ile kontrol altına alınmış öfke alt boyutu arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Sürekli öfke, içe vurulan öfke ve dışa vurulan öfke alt boyutları ile eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Tablo 11,12,13,16 Okul öncesi öğretmenlerinin öfke ve öfke alt boyutlarının eğitim durumu, Meslek yılı, Medeni durumuna göre karşılaştırılması sonuçlarına bakıldığında, Meslek yılı ne kadar artarsa kontrol altına alınmış öfke boyut puanında düşüş görülmüştür (Tablo 12). Okul öncesi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Tablo 13). Bununla beraber Tablo 14,15,17 de Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin meslek yılı, Medeni durum ile öfke ve öfke alt boyutlarının karşılaştırılması sonuçlarına bakıldığında, Beden eğitimi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken (Tablo 14). Medeni durum ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı

farklılık görülmüştür (Tablo 15). Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Tablo 16).

Tablo 18. Çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması ve Okul öncesi öğretmenleri, Beden eğitimi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması bakıldığında ( Tablo 19,20). Çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda çocuk sayısı ile iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür (Tablo 18). Okul öncesi öğretmenlerinin çocuk sayısı ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda çocuk sayısı ile iç öfke ve kontrol altına alınmış öfke boyutlarında anlamlı farklılık görülmüştür (Tablo 19).

Baykan (2018) çalışmasında ise Taekwondo sporunu yapma süresi ile sürekli öfke-öfke tarz alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Aslan (2014) yaptığı araştırmaya katılan öğretmenlerin kontrol altına alınmış öfke puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $t=-2.035;p=0.043<0,05$ ). Bekâr öğretmenlerin kontrol altına alınmış öfke puanları ( $x=22,180$ ), evli öğretmenlerin kontrol altına alınmış öfke puanlarından ( $x=21,360$ ) yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğretmenlerin sürekli öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). İlhan (2014) yaptığı çalışmada medeni durumlarına göre hemşirelerin sürekli öfke, içte öfke, dışta öfke ve öfke kontrol alt boyut puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermedi ( $p>0,05$ ).

Tablo 21. Müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması ve Okul öncesi öğretmenlerinin ve Beden eğitimi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılması durumu incelendiğinde ise Müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının tüm gruplarda karşılaştırılmasına baktığımızda kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ) (Tablo 21). Okul öncesi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda, KAAÖ ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır (Tablo 22). Beden eğitimi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda ise KAAÖ ile müzik aleti çalma arasında farklılık bulunmuştur (Tablo 23). Okul öncesi



öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda, sürekli öfke, İç Öfke, Dışa Vurulmuş Öfke ile müzik aleti çalma arasında anlamlı farklılık bulunmazken, Kontrol Altına Alınmış Öfke ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin müzik aleti çalma durumu ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasına baktığımızda ise Kontrol Altına Alınmış Öfke ile müzik aleti çalma arasında farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutların müzik aleti çalma durumu ile anlamlı farklılık bulunmamıştır.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumuna göre, sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke arasında anlamlı farklılık bulunurken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Beden eğitimi öğretmenlerin de ise öfke alt boyutlarında tüm alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır.

Beden eğitimi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının eğitim durumuna göre, dışa vurulmuş öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Okul öncesi öğretmenlerinin de ise tüm alt boyutlarda lisansüstü eğitim yapanlarda yüksek puanlar olmasına rağmen anlamlı farklılık hesaplanmamıştır.

Okul öncesi öğretmenlerinin meslek yılı ile öfke alt boyutlarında sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Beden eğitimi öğretmenlerinde ise sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık hesaplanmamıştır.

Okul öncesi öğretmenlerinde yaş ile öfke alt boyutlarına göre tüm alt boyutlarda yaş ile anlamlı farklılık hesaplanmıştır. Sürekli öfke, iç öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarının yaş ilerledikçe daha fazla arttığı görülürken, kontrol altına alınmış öfkenin ise yaş ilerledikçe azaldığı hesaplanmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinde ise iç öfke alt boyutunda anlamlı farklılık hesaplanırken ( $p<0,05$ ), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir.

### **Öneri olarak;**

1. Öğretmenlerin içte tuttıkları öfke düzeylerini öğrenmek ve nelerden kaynaklandığını bulmak için çeşitli psikolojik testler ve mülakat yöntemleri kullanılabilir.
2. Öğretmen ve yöneticilerin öfke durumlarını kontrol edebilmeleri için Milli Eğitim Müdürlüklerince "Öfke Kontrolü" konulu seminerler düzenlenebilir.
3. Öğretmenlerin her yıl düzenli olarak öfke düzeylerinin ölçülebilir, gerekli görülmesi halinde psikolojik destek verilmelidir.
4. Eğitim düzeyi yükselen öğretmenlerin öfke düzeyleri düştüğü görüldüğü için lisansüstü eğitimleri desteklenebilir.

## KAYNAKÇA

- Akmaz N. Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul. 2009:13-39.
- Aktaş, V., Coştur R. Sorumluluk yükleme çerçevesinde öfke ve sempati duyguları ile yardım etme ve saldırganlık davranışları. Türk Psikoloji Dergisi 2007;22(59):15-37.
- Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2009:2(3).
- Alisinanoğlu F, Kesicioğlu SO. Okul Öncesi Öğretmenliği Öğretmen Adaylarının Meslek Kaygıları(Özet Kitabı). XVI.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2007:665.
- Altuntaş G. Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. 2012:13-43.
- Aracı H. Okullarda beden eğitimi. Ankara. 1. Baskı, Bağırhan Yayınevi 2000.
- Aral, N, Kandır A. ve Yaşar Can M. Okul Öncesi Eğitim. İstanbul, Ya-Pa Yayınları. 2003.
- Aslan H. Öfke düzeyi ile örgütsel bağlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep. 2014:20-40.
- Averill, JR. Anger and aggression: An essay of emotion, New York: Springer-Verlag. 1982.
- Aydın B. Çocuk ve ergen psikolojisi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları. 1997.
- Balkaya F, Şahin NH. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, Türk Psikiyatri Dergisi 2003,14(3):192-202.
- Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Basa Çıkma Yolları. Remzi Kitapevi, İstanbul. 2005:28-97.
- Baran M. Hemşirelerde öfke düzeyinin iş doyumuna etkisi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum, 2009:12-48.
- Batıgün DA, Utku Ç. Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi 2006; 21(57):65-78.

- Baykan E. Y Ve Z Nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması Ve ilişkili Faktörlerin incelenmesi. Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat. 2018:17-40.
- Bayrı F. Hemşirelerin öfke ifade biçimleri ve genel sağlık durumları ile ilişkisinin incelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas. 2007:30-49.
- Bedel A. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2011:40-180.
- Bilge F. Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 1997;13: 75-80.
- Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi 2006;14: 9-18.
- Burns D. İyi Hissetmek, Yeni Duygudurum Tedavisi Bilişsel Davranışçı Terapiler Serisi-3, Psikonet Yayıncılık, İstanbul. 2006.
- Buss, AB. The psychology of aggression. New York: Wiley. 1961.
- Cairns RB, Cairns BD, Neckerman HJ. Early school dropout: configuration sand determinants. Child Development 1989, 60; 1437-1452.
- Çöndü, A. Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 1999.
- Deffenbacher JL. Cognitive Behavioral Conceptualization and Treatment Of Anger, Journal Of Clinical Psychology 1999,(55): 295-309.
- Demirhan G, Açıkada C. Türkiye ve Avrupa ülkelerinde Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştiren Bazı Yükseköğretim Kurumlarının Öğrenci, Öğretim Elemanı ve Dersler Boyutuyla Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi 1997;8 (2): 4-25.
- Demirhan G. Beden Egitimi Öğretmenlerinin Beden Egitimi ve Spora İlişkin Felsefi Görüşleri. Spor Bilimler Dergisi 1998;(9); 38-62.
- Doğan, S. Yaslı öğrencilerde psikolojik yardım: Yas danışmanlığı. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni 1999:3.
- Doğan S, Güler H, Kelleci M. Hastaların Öfkeli Davranışları Karşısında Hemşirelerin Yaklaşımları. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2001;5 (1) :26-31

- Dökmen Ü. İletişim çatışmaları ve empati. 45. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2008:28-113.
- Erden M. Eğitime Giriş. İstanbul. Alkım Yayınevi. 1998:212.
- Friedman ED. The pupils İmage of the Phsical Education Teacher and Suggestions For Changing Attitudes in Teacher Training. İnternational Journal of Phsical Education 1983,20 (2);15-18.
- Gençdoğan B, Sezer F, İşgör İY. İçten/ Dıştan denetimlilik ve öfke kontrol düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, A.Ü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi 2007,2(3);12-17.
- Gençtan, E. İnsan olmak (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.1990:18-92.
- Gürkan T. Neden Okul Öncesi Eğitim. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 1982;15:2.
- Gözen İ. Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya. 2017:21-25.
- Gök M. Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Adana 2009:28-50.
- Güleç Y. Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Alguları Ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. 2002:19-41.
- Harmandar İH. Beden Eğitimi ve Spor'da Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 2004.
- Izard CE. Human Emotions. New York: Plenum Press. 1977.
- İlhan HK. Hemşirelerin çalışma ortamında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. 2014:13-36.
- İmamoğlu S. Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.2003:21-59.
- Kaplan, DM, Goodrich DW. A formulation for inter personal anger. Journal of Orthopsychiatry 1957,27(2): 387-395.
- Karababa A, Dilmaç B. Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. Elementary Education Online 2015;14(3): 1149-1158.

- Karagüven H. Durumluluk-sürekli ölçeğinin gerçeklik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Konya 9-11 Eylül 1998.
- Karakuş E. Resmi Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Derslerinin Uygulamalarında Karşılaşılan Sorunlara İlişkin Öğrencilerin ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.2005.
- Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayıncılık.2009;77.
- Kassinove H, Sukhodsky DG. Anger disorders: Basic science and practice issues. H. Kassinove (Ed). Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment, Washington, USA: Taylor & Francis 1995:1-12
- Kaya N, Kaya H, Atar NY, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2012;9: 18-26.
- Kesen NF, Deniz M, Durmuşoğlu N. Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki. Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2007; 17:353-364.
- Kısaç İ. Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler, GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi 2005,25(2); 71-81.
- Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü, Pivolka, 2004, 3(12); 7-10.
- Köknel Ö. Bireysel ve Toplumsal Şiddet, Altın Kitaplar Yayınevi 2. Basım. İstanbul. 2000
- Kulaksızoğlu A. Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitapevi.1998.
- Kuru, E. Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. Ankara: Aksam Sanat Okulu Matbaası. 2000.
- Lester, R. The (Dis)embodied self in anorexia nervosa. Social Sciences & Medicine 1997;44(4):79-489.
- Lulofs RS, Chann DD. Conflict From Theory to Action. USA: A person education Company. 2000.
- Lumpkin A. Physical Education and Sport. A Contemporary Introduction. St: Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing. 1990.
- MEB. (2013). “[mevzuat.meb.gov.tr/html/88.html](http://mevzuat.meb.gov.tr/html/88.html)” adresinden, 21/11/2018 Tarihinde Erişilmiştir.

- Oktaý A. Okul Öncesinde Kuramsal Eđitim ve Öđretmen Yetiřtirme. Ankara, MEB Okul Öncesi Eđitimi Genel Müdürlüğü. 1993.
- Ortony, Clore GL, Collins A. The cognitive structure of emotions. New York: Cambridge University Press. 1998.
- Öz SF. Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İzmir. 2008:13-50.
- Özden Y. Öğretmenlik Mesleğine Giriş. (9.baskı). Ankara, Pegem Yayıncılık. 2002.
- Özer AK. Öfke Kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma, Türk Psikoloji Dergisi 1994,9(31);12-35.
- Özer AK. Sürekli öfke (SL-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi 1994,9(31); 26-35.
- Özmen, Ö. Çağdas Sporda Eğitim Üçgeni. Ankara: Bağırgan Yayınevi. 1999.
- Öztürk E. İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri (Elazığ İli Örneği), Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ,2012:21-60.
- Ramirez JM, Andreu JM. Aggression, and some related psychological constructs (Anger, hostility, and impulsivity. Some comments from a research project). Neuro science and Bio behavioral Reviews 2006;30: 276-291.
- Rosenberg MB. Öfkenin şaşırtıcı amacı, İstanbul: Sistem Yayıncılık A.ř. 2007.
- Sala G. Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 1997:30-55.
- Schachter, S. The assumption of identity and peripheralist-centralist controversies in motivation an demotion. Feeling Sand Emotions. New York: Academic Press. 1970.
- Seaton DC, Clayton IA, Leibe HC. Messersmith L. Education Handbook. New Jersey: Prentice- Hall. 1965.
- Sezan T. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya. 2016:11-43.
- Sharkin BS. Anger and gender: Theory, research, and implications. Journal of Counseling & Development 1993;71(4): 386-389.

- Sülün Ö. Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Karaman. 2013:19-50.
- Şahin, HN. Öfke: O sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin!.Türk Psikoloji Bülteni 1997;3(7):79-85.
- Ulutürk E. Antihipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, Psikiyatri Hemşireliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir. 2006:14-40.
- Wuest, A. D., Bucher, A. C.'den Aktaran, Heper, E. Sertkaya, Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S., Karabudak, S., Demirhan, G. Spor Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları 2012.
- Tanış İT. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul. 2014.
- Tavris, C. Anger: The misunderstood emotion, New York: Simon&Schuster.1989.
- Tuna D. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir. 2012:21-44.
- Türker S. Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. 2010:9-46.
- Yamaner F. Beden Eğitimi ve Spora Giriş. Zonguldak: Emek Matbaacılık ve Reklamcılık. 2002.
- Yöndem ZD, Bıçak B. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2008;2:1-15.
- Zembat, R. Okul Öncesi Eğitimde Program. (1.baskı). İstanbul, Ya-Pa Yayınları, 1999;49.



## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul



**EK-2: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği**

Aşağıdaki herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. (Karşısına X (Çarpı) işareti koymanız yeterlidir).

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ( Sizi ne kadar tanımlıyor? )	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1- Çabuk Parlarım				
2- Kızgın Mizaçlıyım				
3- Öfkesi burnunda bir insanım				
4- Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım				
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır				
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7- Öfkelenince ağzıma geleni söylerim				
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir				
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir				
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				
11.Öfkemi kontrol ederim.				
12.Kızgınlığımı gösteririm.				
13.Öfkemi içime atarım.				
14.Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15.Somurtur ya da surat asarım.				
16.İnsanlardan uzak dururum.				
17.Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18.Soğukkanlılığımı korurum.				
19.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20.İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21.Davranışlarımı kontrol ederim.				
22.Başkaları ile tartışırım.				
23.İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24.Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.				
25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26.Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29.Kötü şeyler söylerim.				
30.Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31.İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32.Sinirlerime hakim olamam.				
33.Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

### EK-3: Demografik Bilgi Anketi

Bu anket sadece bilimsel bir çalışma için veri toplama amacıyla düzenlenmiş olup sonuçları anketi düzenleyenlerde saklı kalacaktır. Bu açıklamayı göz önünde bulundurarak anket sorularına tarafsız, ciddi ve doğru cevaplar vermenizi bekler, araştırmamıza katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz ( ) E ( ) K

2. Yaşınız

3. Branşınız

A)Okul öncesi Öğretmenliği B) Beden Eğitimi Öğretmenliği

4.Eğitiminiz nedir?

A)Üniversite B) Y.Lisans\ Doktora

5.Meslekte kaçınıcı yılınız?

A)1-3 B) 3-5 C) 5-10 D) 11 ve üzeri

6.Medeni haliniz nedir?

A)Evli B) Bekar

7.Çocuk sayısı?

A)Yok B) 1 C) 2 D) 3 ve üzeri

8.Herhangi bir müzik aleti çalıyor musunuz?

A)Evet B) Hayır

### ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Emine Huban ÇEBİ

**Doğum Yeri:** Samsun

**Doğum Tarihi:** 1986

**Medeni Hali:** Evli

**Bildiği Yabancı Diller:** İngilizce

**Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl):** OMÜ Eğitim Fakültesi

**Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl:** Milli Eğitim Bakanlığı 2010

**E-posta:** hub\_an@hotmail.com