



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN ÖZ-YETERLİLİK VE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
TARZLARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan

Öznur AKPINAR

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

KARAMAN – 2015



T.C.

KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN ÖZ-YETERLİLİK VE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
TARZLARININ İNCELENMESİ

Hazırlayan

Öznur AKPINAR

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Doç. Dr. Murat TEKİN

KARAMAN – 2015

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULUNDA ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN ÖZ-YETERLİLİK SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
TARZLARININ İNCELENMESİ**

Tezin Kabul Ediliş Tarihi:14.09.2015

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan: Doç. Dr. Murat TEKİN

Üye: Doç. Dr. Hamdi PEPE

Üye: Yrd. Doç. Dr. Veysel TEMEL

İmzası

Murat Tekin
Hamdi Pepe
Veysel Temel

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 27.08.2015 tarihli ve 2015/25-126 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü :Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



ÖNSÖZ

Bu çalışma, beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile öz-yeterlilik düzeylerinin tespit etmeye yönelik olarak yapılmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulundan mezun olan öğrencilerin icra edecekleri mesleklerden biriside öğretmenlikdir. Öğretmenlik eğitimin temel öğelerinden birisidir. Toplumun eğitim düzeyinin yükseltilmesinde dolayısıyla kalkınmasında öğretmene önemli görevler düşmektedir. Öğretmenler bu görevi yerine getirirken psiko sosyal alanda bir takım özelliklere sahip olmaları gerektiği yadsınamaz bir gerçektir. Öğretmenlerin verimli bir şekilde görevlerini icra edebilmeleri yeteri derecede öfke ve öz-yeterlilik düzeylerine de sahip olmaları gerekmektedir.

Araştırmanın gerçekleştirmesinde, destek ve katkılarından dolayı başta danışman hocam Doç. Dr. Murat TEKİN'e, araştırmanın her aşamasında desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Sayın Doç. Dr. Hamdi PEPE'ye, Yrd. Doç .Dr. Veysel TEMEL'e, Yrd. Doç. Dr. Sefa Şahan BİROL'a, Öğretim Görevlisi Kazım NAS'a, çalışmam konusunda göstermiş olduğu anlayıştan dolayı hayat arkadaşım Doç. Dr. Selahattin AKPINAR'a kızlarım İrem ve Beren'e ve tecrübelerinden faydalandığım bütün şahıslara teşekkür ve şükranlarımı arz ederim.

Öznur AKPINAR

KARAMAN – Eylül 2015

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlilik ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesidir.

Betimsel bir nitelikte olan bu araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 117'si kadın 203'ü erkek toplam 320 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerini belirlemek için Sherer et al. (1982) tarafından geliştirilen yıldırım ve ilhan 2010 tarafından Türkçeye uyarlanan öz yeterlilik ölçeği ile öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirleyebilmek için Spielberger (1983), (The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilen, özer (1994) tarafından Türkçe uyarlanan sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öfke düzeyi ve içe vurulan öfke puanlarının orta düzeyde, kontrol altına alınmış ve dışa vurulan öfke puanlarının ise yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, aktif olarak spor yapma durumu, bölüm, spor branşı, anne ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken yaş ve sınıf değişkenine göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerine bakıldığında; Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, aktif olarak spor yapma durumu, spor branşı, anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre öz-yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, yaş, sınıf ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: öğrenci, sürekli öfke, öfke ifade, öz-yeterlilik

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the self-efficacy and Trait anger and anger styles of the students studying at physical education and sports high school.

The sample of the study which is a kind of descriptive, consists of 117 female, 203 male, totally 320 students studying at the department of physical education and sports teaching and sports management, physical education and sports high school, KMU in the 2014-2015 academic year.

In the study as a data scale, to determine students' self-efficacy levels, self-sufficiency developed by Sherer et al (1982) and adapted into Turkish by Yıldırım and İlhan (2010) and to determine the styles of their anger, the state trait anger scale-STAS developed by Spielberger (1983), adapted into Turkish by Ozer (1994) and also the personal information form developed by researcher were used.

At the end of the study, it was found that the students' anger and anger styles levels and internal expressed anger points were mid-level, anger under control and non-expressed anger points were highlevel. While statistically significant difference was not found according to the students' gender, doing sports actively, department of studying, sports branch, mother and father's education level variables, statistically significant difference was found according to the age, class variables. For students' self-efficacy levels, their level was found as high. While statistically significant difference was not found according to the gender, doing sports actively, sports branch, mother and father's education level variables, statistically significant difference was found according to the age, class and department of students variables. Key words: student, trait anger, anger expression, self-efficacy.

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa No |
|---|----------|
| ÖNSÖZ..... | i |
| ÖZET..... | ii |
| ABSTRACT..... | iii |
| İÇİNDEKİLER..... | iv |
| TABLolar LİSTESİ..... | vi |
| GİRİŞ..... | 1 |
| 1. BÖLÜM GENEL BİLGİLER..... | 4 |
| 1.1.Yeterlilik ve Öz- yeterlilik nedir?..... | 4 |
| 1.1.1. Öz-yeterlilik Süreçleri..... | 5 |
| 1.1.1.1.Bilişsel süreç..... | 5 |
| 1.1.1.2. Motivasyonel Süreç..... | 6 |
| 1.1.1.3. Duyuşsal Süreç..... | 7 |
| 1.1.1.4. Seçimsel Süreç..... | 8 |
| 1.1.2. Öz-yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri..... | 8 |
| 1.1.3. Öz-yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri..... | 9 |
| 1.1.4. Öz-yeterlilik Gelişimini etkileyen Faktörler..... | 10 |
| 1.1.5. Öz-yeterlilik İnancının Önemi..... | 13 |
| 1.1.6. Öz-yeterlilik İlişkileri..... | 14 |
| 1.1.6.1. Başarı ve Öz-yeterlilik İlişkisi..... | 14 |
| 1.1.6.2. Yüklemeler ve Öz-yeterlilik İlişkisi..... | 15 |
| 1.1.6.3. Amaç Yönelimi ve Öz-yeterlilik İlişkisi..... | 16 |
| 1.1.6.4. Değerler ve Öz-yeterlilik İlişkisi..... | 16 |
| 1.2.Öfkenin Tanımı..... | 17 |
| 1.2.1.Öfkenin Nedenleri..... | 20 |
| 1.2.2. Öfkenin Boyutları..... | 23 |
| 1.2.3. Öfkenin Türleri..... | 26 |
| 1.2.4. Öfke İfade Tarzı..... | 27 |
| 1.2.5. Öfke İle İlgili Kurumsal Yaklaşımlar..... | 29 |
| 1.2.5.1. Biyolojik Yaklaşım..... | 29 |

| | |
|---|-----------|
| 1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım..... | 30 |
| 1.2.5.3. Gestalt Yaklaşım..... | 31 |
| 1.2.5.4. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı..... | 31 |
| 1.2.5.5. Varoluşçu Yaklaşım..... | 32 |
| 1.2.6. Öfkeyi Etkileyen Değişkenler..... | 32 |
| 2. BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM..... | 35 |
| 2.1.Araştırmanın Modeli..... | 35 |
| 2.2.Evren ve Örneklem..... | 35 |
| 2.3.Verilerin Toplanması..... | 36 |
| 2.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 37 |
| 2.3.2. Öz-yeterlilik Ölçeği..... | 37 |
| 2.3.3. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği..... | 39 |
| 2.3.4. Verilerin Analizi..... | 41 |
| 3. BÖLÜM BULGULAR..... | 42 |
| 3.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri..... | 42 |
| 3.2.One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testleri..... | 43 |
| 3.3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğine İlişkin Bulgular..... | 45 |
| 3.4.Öz-Yeterlilik Toplam ve Alt Boyutuna Ait Bulgular..... | 67 |
| 4. BÖLÜM SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER..... | 83 |
| 4.1.Sonuç, Tartışma, Öneriler..... | 83 |
| KAYNAKÇA..... | 88 |
| EKLER..... | 94 |

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa Numarası

| | |
|--|----|
| Tablo:1 Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Dağılımları.... | 36 |
| Tablo:2 Katılımcıların Aktif Olarak Spor Yapma, Yaptığı Spor Branşı, Baba ve Anne Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları..... | 42 |
| Tablo:3 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarını Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi..... | 44 |
| Tablo:4 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Alt Boyutlarına İlişkin Sonuçları | 45 |
| Tablo:5 Cinsiyet Değişkenlerine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları.... | 46 |
| Tablo:6 Yaş Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları..... | 46 |
| Tablo:7 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları..... | 47 |
| Tablo:8 Aktif olarak Spor Yapan ve yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları..... | 47 |
| Tablo:9 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları..... | 48 |
| Tablo:10 Spor Branşı Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları.... | 49 |

| | |
|---|----|
| Tablo:11 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları..... | 49 |
| Tablo:12 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları..... | 50 |
| Tablo:13 Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 51 |
| Tablo:14 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 53 |
| Tablo:15 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 55 |
| Tablo:16 Aktif Spor Yapan ve yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 57 |
| Tablo:17 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 59 |
| Tablo:18 Spor Branşı Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları..... | 61 |

| | |
|---|----|
| Tablo:19 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 63 |
| Tablo:20 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 65 |
| Tablo:21 Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve toplam Puanına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 67 |
| Tablo:22 Yaş Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 69 |
| Tablo:23 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 71 |
| Tablo:24 Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 73 |
| Tablo:25 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları..... | 75 |
| Tablo:26 spor Branşı değişkeni göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 77 |
| Tablo:27 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu | |

Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....79

Tablo:28 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor

Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu

Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları.....81

GİRİŞ

Öfke Oatley'e (2004) göre, dört temel duygudan (sevinç, üzüntü, korku ve öfke) birisi olarak kabul edilmektedir. Diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzenleyici bir duygudur. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygu yaşantısı olarak da tanımlanabilir (Soykan, 2003). Gençtan (1995) ise öfke ve kızgınlığı, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir birey beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Öfke, canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahatsızlıktan hiddete kadar değişen yoğunlukta yaşanan bir duygudur (Şahin, 1997). Öfke duygusu, ilişkimiz içinde bazı davranışların değişmesi gerektiğine işaret eden, açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edilip, yapıcı kullanıldığında daha iyi bir iletişime götüren çok önemli bir güç kaynağıdır (Navaro, 2000). (Akt.Yaman,Türker 2011)

Öfke, kısa süreli ve orta yoğunlukta ortaya çıktığında yararlı iken sürekli ve şiddetli olduğunda ya da uygun yollarla açığa çıkarılmadığı veya ifade edilmediğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere yol açabilen bir duygudur (Balkaya ve Şahin, 2003; Starner ve Peters, 2004). Birey kendisine yöneltilen dış kontrole öfkelenerek tepki ortaya koyabilir. Böyle bir iletişimle yüz yüze kalan bireyin göstereceği ikinci tepki ise öfkesini içe atarak kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul etmek olabilir (Özmen, 2006). (Akt.Yaman,Türker 2011)

En temel öfke nedenlerinden biri engellenme olarak kabul edilir (Bilge, 1997). Engellenme, elde etmek istediğimiz bir nesneye, varmak istediğimiz belirli bir amaca, ulaşamadığımızda veya ihtiyaçlarımızın giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2000). Hakkımız olanı alamadığımız ya da önem

verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu kızgınlık olacaktır (Gençtan, 1999). (Akt.Yaman,Türker 2011)

Araştırmanın diğer bir kavramı da öz-yeterlilik. Yeterlik, Banduranın Sosyal Öğrenme Kuramında Öne çıkan önemli bir kavram olup, bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç olarak ifade edilmektedir. Yeterlik İnancı bireyin nasıl hissettiği, nasıl düşündüğü, kendisini nasıl motive ettiği ve davrandığını ortaya koymaktadır (Bandura 1994). Bandura'ya Göre eğer insanlar çözüm üretecek güce sahip olmadıklarına inanıyorlarsa, o şeyi yapmaya kalkışmazlar. Bandura ürünlerin genellikle insan davranışlarının neticesinde meydana geldiğini ve ürünlerle ilgili tahminlerini genellikle daha önceden verilen davranışlara ve gösterilen performanslara bağlı olduğunu belirtiyor. Bu durumda Bandura; yeterliliği, kişinin becerilerini istenilen performans şekli doğrultusunda organize etmesi ve göstermesi olarak tanımlamaktadır. İnsanlar yeterliliklerini kendi çevrelerini düzelmek veya değiştirmek için kullanabilir; fakat yeterliliklerini kullanarak iyiyi yapıp yapamayacakları, zor görevlerle ilgili kararları ve insanlara nasıl yaklaşacakları ile kendilerine güvenleri gizil kişisel şüpheleri tarafından bastırılmaktadır(Bandura, 1997)(Akt. Bozkurt 2013).

Korkmaz (2004)' a göre "Öz-yeterlik inançları insanların kendileri için belirledikleri amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ne kadar çaba harcayacaklarını, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar süre yüz yüze kalabileceklerini ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir" (Akt. Aksu, 2008) Genel anlamda öz-yeterlik inancının bireyin motivasyonu, hisleri, düşünceleri ve davranışlarını etkilediğini söyleyebiliriz. Öz-yeterlik inancı da aynı şekilde bireyin başarılarından etkilenmektedir. Bireyin önceki başarıları onun öz-yeterlik inancını yükselten en önemli faktörlerden biridir (Akkoyunlu ve diğ., 2003). Son yıllarda öz-yeterliliğin bir türü olan genel öz-yeterlik kavramı geliştirilmiştir (Scherbaum ve diğ., 2006). Genel öz-yeterlik bireyin geniş çaptaki stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilme

yetisidir diyebiliriz (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Genel öz-yeterlik bireyin zorlu durumlarla başa çıkabilmesi için gerekli olan kaynağı bulabileceğine inancıdır şeklinde bir açıklama yapmak da mümkündür. Kısacası genel öz-yeterlik bireyin yeteneklerine olan inancıdır (Scherbaum ve diğ., 2006).(akt.Uysal, Kösemen2013)

Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin okulu bitirdikten sonra meslek yaşantılarında gerek öğretmen olarak gerekse de sporun içerisinde gerek sporcu, gerek antrenör gerekse de eğitimci veya idareci olmaları münasebetiyle psiko sosyal alanda bir takım özelliklere sahip olmaları gerektiği yadsınamaz bir gerçektir. Bu özellikler bireyin sosyal beceri düzeyi, iş tatmini, problem çözme becerileri, karar verme stilleri, benlik saygısı saldırganlık düzeyleri ve bunlara ilave olarak da öfke ve öz-yeterlilik düzeylerin olarak sıralanabilir.

BÖLÜM 1

GENEL BİLGİLER

1.1. Yeterlilik ve Öz-yeterlilik nedir?

Yeterlik, Banduranın Sosyal Öğrenme Kuramında Öne çıkan önemli bir kavram olup, bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç olarak ifade edilmektedir. Yeterlik İnancı bireyin nasıl hissettiği, nasıl düşündüğü, kendisini nasıl motive ettiği ve davrandığını ortaya koymaktadır (Bandura 1994). Bandura'ya Göre eğer insanlar çözüm üretecek güce sahip olmadıklarına inanıyorlarsa, o şeyi yapmaya kalkışmazlar. Bandura ürünlerin genellikle insan davranışlarının neticesinde meydana geldiğini ve ürünlerle ilgili tahminlerini genellikle daha önceden verilen davranışlara ve gösterilen performanslara bağlı olduğunu belirtiyor. Bu durumda Bandura; yeterliliği, kişinin becerilerini istenilen performans şekli doğrultusunda organize etmesi ve göstermesi olarak tanımlamaktadır. İnsanlar yeterliliklerini kendi çevrelerini düzelmek veya değiştirmek için kullanabilir; fakat yeterliliklerini kullanarak iyiyi yapıp yapamayacakları, zor görevlerle ilgili kararları ve insanlara nasıl yaklaşacakları ile kendilerine güvenleri gizil kişisel şüpheleri tarafından bastırılmaktadır(Bandura, 1997)(Akt. Bozkurt 2013).

Korkmaz (2004)' a göre "Öz-yeterlik inançları insanların kendileri için belirledikleri amaçları, bu amaçlara ulaşmak için ne kadar çaba harcayacaklarını, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar süre yüz yüze kalabileceklerini ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir" (Akt. Aksu, 2008) Genel anlamda öz-yeterlik inancının bireyin motivasyonu, hisleri, düşünceleri ve davranışlarını etkilediğini söyleyebiliriz. Öz-yeterlik inancı da aynı şekilde bireyin başarılarından etkilenmektedir. Bireyin önceki başarıları onun öz-yeterlik inancını yükselten en önemli faktörlerden biridir (Akkoyunlu ve diğ., 2003). Son yıllarda öz-yeterliğin bir türü olan genel öz-yeterlik kavramı geliştirilmiştir (Scherbaum ve

diğ., 2006). Genel öz-yeterlik bireyin geniş çaptaki stresli ve zorlu durumlarla başa çıkabilme yetisidir diyebiliriz (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Genel öz-yeterlik bireyin zorlu durumlarla başa çıkabilmesi için gerekli olan kaynağı bulabileceğine inancıdır şeklinde bir açıklama yapmak da mümkündür. Kısacası genel öz-yeterlik bireyin yeteneklerine olan inancıdır (Scherbaum ve diğ., 2006).(Akt.Uysal, Kösem2013)

1.1.1Öz-Yeterlilik Süreçleri

Öz-yeterlilik inançları, kişilerin duygularını, düşünceleri, motivasyonlarını ve davranışlarını belirler. İnançların başlıca dört ana süreç üzerinde farklı etkileri bulunmaktadır. Bunlar bilişsel, motivasyonel, duyuşsal ve seçimsel süreçlerdir(Bandura 1994). (Akt. Bozkurt 2013).

1.1.1.1.Bilişsel Süreç

Bilişsel süreçte öz-yeterlilik inançları farklı biçimlerde etkiler göstermektedir. Kişisel amaçlar belirlenirken kişinin kendi yetenekleri, öz değerlendirmesinden etkilenir. Kişinin kendi kendine verdiği sözler, öz-yeterliliğin daha güçlü algılanmasını ve kişinin kendisi için daha yüksek, zorlayıcı amaçlar belirlemesini sağlamaktadır. Eylem, düşüncede düzenlenir. İnsanların yeterliliklerine ait inançların şekli, kurdukları ve tekrarladıkları tahmini senaryoların çeşitleriyle ilişkilidir. Yüksek yeterlilik duygusuna sahip olanlar performansları için destek ve pozitif rehberlik sağlayacak başarılı senaryoları hayallerinde canlandırırlar. Yeterlilikleri ile ilgili şüphesi olanlar başarısız senaryoları hayallerinde canlandırırlar ve kurguyu, pek çok şeyin yolunda gitmeyeceği ihtimali üzerine kurarlar (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

Yeterlilikle ilgili şüphesi olanların başarıyı kazanması oldukça zordur. Düşüncenin ana fonksiyonu kişilerin yaşamlarını etkileyen olayları önceden tahmin edebilmesi ve bunun kontrolü için yollar geliştirebilmesini sağlamaktır. Bazı beceriler pek çok belirsizlik ve şüphe

içeren bilgilerin etkili bilişsel sürecine gereksinim duymaktadır. Önceden belirlenen ve düzenlenen kuralları öğrenmede kişiler, fikirlerini kendi bilgileri üzerine inşa etmeli, tahmini faktörlere ağırlık vermeli ve entegre etmeli, eylemlerinin anı ve sonraki sonuçlarını test etmeli ve gözden geçirmeli, hangi faktörleri test ettiklerini ve hangilerinin işe yaradığını bilmelidirler. Önemli geri dönüşler olan acil durumsal talepler, başarısızlıklar ve engellerin karşısında göreve yönelebilmek için güçlü bir yeterlilik duygusu gerekmektedir. Yeterliliği hakkında kuşkularından kurtulamayan kişi zorlayıcı çevresel taleplerin yönetimini gerektirecek görevlerle karşı karşıya kaldığı zaman analitik düşüncede dengesizleşir, amaçlarını düşünür ve performansının kalitesi gittikçe kötüleşir (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

1.1.1.2.Motivasyonel Süreç

Yeterlilik öz inançları motivasyonun öz denetiminde anahtar bir rol oynamaktadır. Çoğu insan motivasyonu, kavramaya ilişkin olarak meydana gelmektedir. İnsanlar öngörülerini kullanarak eylemlerine rehberlik yapmakta ve kendilerini motive etmektedirler. Ne yapabilecekleri hakkında inançlarını şekil verirler, olası eylemlerin muhtemel sonuçlarını önceden tahmin ederler ve değerli bir geleceğe sahip olabilmek için kendilerine amaçlar koyarak eylem sahalarını planlarlar. Oluşturulan farklı teoriler kapsamında bilişsel motivasyon etkenlerinin dört farklı çeşidi vardır. Bunlar nedensel nitelikleri, beklenti çıktılarını ve farkında olunan amaçları kapsamaktadır. Karşı teoriler ise sırası ile, nitelik teorisi, beklenti değer teorisi ve amaç teorisidir. Öz-yeterlilik inançları bilişsel motivasyonun her bir farklı türünde işlemektedir. Öz-yeterlilik inançları nedensel nitelikleri etkilemektedir. Kendine saygı duyan insanların kendi başarısızlıklarını yetersizliklerine bağlaması, etkili sonuçlara ulaştırırken bazı kendine saygı duyan insanların ise başarısızlıklarını zayıf yeteneklerine bağlaması onları sonuç almada yetersiz bırakmaktadır. Nedensel davranışlar motivasyonu, performansı ve duygusal tepkileri büyük ölçüde öz-yeterlilik inançları

nedeniyle etkilemektedir. Kişilerin kendileri için kullandıkları hedefleri belirlerler. Örneğin ne kadar çapa harcanmalı, karşılaşılan zorluklarla ne kadar süre mücadele etmeli gibi soruların yanıtlarında öz yeterlilik inançları iradeyi ele almaktadır. (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

1.1.1.3. Duyuşsal Süreçler

İnsanların kendi yetenekleri ile ilgili inançlarını, motivasyon düzeyleri kadar zorlu ve tehdit içerikli durumlarla karşılaşıldığındaki stres depresyon duygularını da etkilemektedir. Algılanan öz-yeterlilikte kaygı, stres yaratan etkenlerin kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır. Tehditleri yönetemeyeceğine inanan kişiler yüksek kaygıya sahiptirler ve çevrelerini tehlikelerle dolu bir bakış açısıyla gözlemlerler. Muhtemel tehditlerin şiddetini abartırlar ve nadiren olan şeyler hakkında endişelenirler. Pek çok olumsuz düşünce sebebiyle kendileri hakkında endişe duyarlar ve fonksiyonelliklerini zayıflatırlar (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

Öz-yeterliliğin en güçlü duygusuna sahip olan cesur insanlar, olaylar sırasında tehditlerle karşı karşıya gelir ancak sabırlıdırlar. Strese ve depresyona sebep olan düşünceleri düzenlerken onları kontrol edebilmek öz-yeterlilik kapsamında açıklanan anahtar bir faktördür. Öz-yeterlilik duygusu ile yeterliliği kontrol eden düşünceler birlikte, kaygı ve endişeyi aza indirmektedir. Sosyal bilişsel teori, uzman deneyimleri kişisel değişimin ana kuralı olarak gerekli olduğunu belirtmektedir. Bu alanda ustalık, kişilerin yeterlilikle ilgili güçlü duygularını kopyalamalarında telkin edici güçlü bir araçtır (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

Uzman deneyimler, becerileri ve telkin edici inançları kopyalamak için farklı yollarla yapılanmıştır ve böylece potansiyel tehditler üzerinde kontrol kurabilme gücü sağlanmaktadır. Esnek yeterlilik duygusu ise kaygı kadar depresyon üretiminde de kontrol uygulamakta ve bunu çeşitli yollarla gerçekleştirmektedir. Depresyona sebebiyet veren bir yol, gerçekleştirilmemiş büyük amaçlardır. İkinci yol ise düşük sosyal yeterlilik duygusuna sahip

olmaktır. Kendi sosyalliliklerinin etkililigi sorgulayan böyle kişiler, güç ve sıkıntılı durumlarda yönetim sağlama ve insanların hayatına doyum getirme ile ilgili modeller oluşturacak sosyal ilişkiler araştırır ve geliştirir (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

1.1.1.4. Seçimsel Süreçler

Kişi kısmen kendi çevresinin bir ürünüdür. Bundan dolayı kişisel yeterlilik inançları kişinin seçtiği çevreyi ve aktivite çeşitlerini etkileyerek yaşantıya şekil vermektedir. İnsanlar başa çıkamayacağına inandığı aktivite ve durumlardan kaçınmaktadır. Ancak yarışma tarzındaki aktivitelerde ve idare edebileceği konusunda kendisine hüküm vererek seçtikleri bazı durumlarda kişiler, rol almaya hazırdır. İnsanlar seçimleriyle farklı yetenekler, ilgiler ve sosyal ilişkiler geliştirerek hayati deneyim edinmektedir. Kişinin seçimini, davranışını etkileyen herhangi bir faktör kişisel gelişim yönünde büyük bir etkiye sebep olmaktadır. Çünkü seçilmiş çevrelerin yönetiminde sosyal etkiler, yeteneklerin, değerlerin, ilgilerin devam etmesini sağlamaktadır. (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

Kariyer seçimi ve gelişimi, yaşamı seçimle ilgili süreçler kapsamında etkileyen öz-yeterlilik inançlarının gücünün bir örneğidir. Yüksek öz-yeterlilik duygusuna sahip kişiler, mesleki gelişimleri ve başarıları için sahip oldukları geniş bir dizi kariyer seçeneğinin farkındadır, en iyi şekilde isteği yönünde geliştirir, en şiyi eğitim çevresini kendisi için hazırlar. Mesleki yapı, kişilerin yaşamının iyi bir bölümünü oluşturur ve onlar için kişisel gelişimin ana kaynağını sağlamaktadır (Bandura 1994 Akt. Bozkurt 2013).

1.1.2. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireyin Özellikleri

Bandura (1994) öz-yeterliliği düşük olan kişilerin özelliklerini şu şekilde açıklamıştır;

1. Kendi yetenekleri ve yapabilecekleri hakkında şüphesi olan insanlar ise kişisel tehdit olarak gördükleri zor görevleri almaktan çekinirler.
2. Olaylar karşısında güdülenecek güçlü amaçlar yoktur ve kararsızdırlar.

3. Zor görevlerle yüz yüze geldiklerinde kişisel yeteneklerini ve karşılaşacakları engelleri yollarına devam etmemek için sebep olarak görürler ve başarılı olabilmek için nasıl konsantre olabilirim diye düşünmektense devamlı olumsuz bakış açısı geliştirirler.
4. Kendilerini zorlayan olumsuz koşullarda gösterdikleri çabayı azaltırlar hatta güçlükle yüzleştiklerinde hemen çaba göstermekten vazgeçerler.
5. Yenilgiler ve başarısızlıklar sonrasında sahip oldukları yeterlilik duygusunu iyileştirmede yavaş hareket ederler. Çünkü bu kişiler yetersiz performansı eksik yetenek olarak göstermektedirler ve onlar için kendi yapabileceklerine ilişkin inançları kaybetmek için başarısızlık gerekmemektedir.
6. Kolaylıkla stres altına ve depresyona girebilirler.

Karakteristik özellikleri özetleyecek olursak;

1. Olaylarla baş edememe,
2. Umutsuzluk ve mutsuzluk,
3. Problemlerle karşılaştıklarında kendilerini yetersiz bulma,
4. İlk denemelerinde başarısız olurlarsa tekrar denemekten kaçınma,
5. Kendi gayretlerinin sonucu pek değiştiremeyeceğine inanma(Akt.Korkmaz 2002).

1.1.3.Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Öz-yeterliliğin güçlü bir duygusu da kişinin başarısını ve mutluluğunu pek çok yolla yükselten bir etkiye sahip olmasıdır. Algılanan yeterliliği yüksek olan birey, her hangi bir işin üstesinden gelmek için, düşük olan bireye göre daha çok çaba harcar. Ayrıca algılanan öz-yeterliliği yüksek olan birey, her hangi bir şeyi denemekten, yaşantı geçirmekten düşük olana göre daha az korkar. Algılanan öz-yeterliliği yüksek olan insanlar, çevreyi daha çok kontrol edebileceğinden olayların üstesinden gelebilir ve dolayısıyla da yeni şeyler denemekten korkmazlar (Bandura, 1986). Bandura 1994 öz-yeterliliği yüksek olan kişilerin özelliklerini şu şekilde belirtmiştir;

1. Kendilerini zorlayan durumlar karşısında kendi hayallerini tehdit eden olaylardan kaçınmak yerine olayların üstesinden gelecek şekilde ve kendi yetenekleri doğrultusunda meydan okuma gücüne sahiptirler.
2. Etkili bir bakış açısına sahiptirler ve bu onların içinde bulunduğu duruma olan asıl ilgisini ve dikkatini besler.

Sözel İkna

Diğerlerinden gelen cesaretlendirici veya olumsuz mesajlar.

Fizyolojik ve Psikolojik Uyarma

İstek ve kaygı, sıkıntı olarak açıklanabilir uyarma

Performans Deneyimleri

Benzer görevlerdeki önceki başarı ve başarısızlıklar

Gözleyerek Öğrenme

Benzer durumdaki benzer modellerin davranışlarını ve sonuçlarını gözleme

Karakteristik özellikleri özetlenecek olursa;

1. Karmaşık olaylarla baş edebilme,
2. Problemlerin üstesinden gelme,
3. Çalışmalarında sabırlı olma,
4. Başarmak için kendilerine güvenme,
5. Meslek hayatlarında daha başarılı olma (Akt.Korkmaz 2002).

1.1.4.Öz-Yeterlilik Gelişimini Etkileyen Faktörler

Bandura (1994), hayat boyu öz-yeterlilik gelişimini etkileyen önemli bazı faktörlerin kişilik algısı, aile etkisi, arkadaş çevresi etkisi, okul etkisi, deneyimler süresince öz-yeterliliğin gelişimi, olgunluğun beraberinde getirdiği öz-yeterlilik ihtiyacı, geçmiş yaşantılar olduğunu ifade etmiştir. Bu faktörler açıklanacak olunursa;

a- Kişilik Algısı: Bebekler “öz” kavramıyla dünyaya gelmezler. Onlar çevresel tepkileri doğurmak için kendilerince değişik etkiler geliştirirler. Buna örnek olarak, bebeğin süt istediğinde ağladığı ve süt verildiği, ağladığında ve süt verilmediğinde ise başka yollara başvuracağı örneği verilebilir. Çevreyi kontrol etmede başarılı olan bebekler hayatın ilerleyen dönemlerinde “öz” kavramını oluşturmada daha başarılı olurlar.

b- Aile Etkisi: Bireyler yapabileceklerinin farkına ancak uygulayarak varabilirler. Fiziksel ve sosyal yeterliliklerini, mantık ve dil becerilerini geliştirmek zorundadırlar. Bunları yapabilmeye oyun aktivitelerinin, uykunun, boş zaman değerlendirme şekillerinin önemi büyüktür. Öz-yeterliliği geliştirmede ailenin bu olanakları sunup sunmadığı, sunuyor ise ne şekilde sunduğu çok önemlidir. Bu nedenle, ailelerin bireylerin öz-yeterlilik algısını geliştirme konusunda önemli bir etkisinin olduğu yadsınamaz bir gerçekliktir.

c- Arkadaş Çevresi Etkisi: Bireylerin yapabileceklerini uygulaması, sosyal çevresinin genişlemesi ile paralellik arz eder. Sosyal öğrenmenin ve deneyim sahibi olmanın en önemli yollarından birisi arkadaş çevresidir. Bundan dolayı, bireyler buldukları ortamda popüler olma ve prestij kazanma peşindedirler. Bireylerin arkadaş çevresinin seçimi bireyin sahip olduğu ilgi alanına göre şekillenmektedir. Bireylere kendisinin dışında arkadaş seçmek, bireylerin gerçek ilgilerinden uzak bir yaşam sürmesini ve bireylerin öz-yeterlilik algılarının kontrollü bir şekilde gelişimine neden olmaktadır. Bireylerin kendi arkadaş seçimi ise onların gerçek ilgileri doğrultusunda öz-yeterlilik algısı geliştirmesine imkân sağlamaktadır.

d- Okul Etkisi: Bireyin yaşantısının en etkili çağında, okullar kültürlenme ve sosyalleşme sürecini aktif kılmaktadırlar. Okul, bireylerin bilişsel becerilerini geliştirdikleri, bireylere bilgi akışının ve toplumda daha etkin yaşayabilmeleri için gerekli kişilik donanımının sağlandığı yerdir. Aynı zamanda okullar, bireyin bu özellikleri kazanıp kazanmadığının değerlendirildiği bir yerdir. Dolayısıyla, öğretmenlerin bireyleri değerlendirmeleri ve onların yetenekli olup olmadıkları kanaatini taşımaları, bireylerin sınavdaki durumları, diğer bireylerle ilişkileri,

okul derslerindeki konuları, bireyin öz-yeterlilik algısını doğrudan ilgilendirmektedir. Bu da, bireylerin akademik başarıyı yakalamaya olan inancının okulda şekillenebileceğinin göstergesidir. Akademik başarı inancı ve inançsızlığı da bireyin diğer öz-yeterlilik inançlarını doğrudan etkilemektedir.

e- Deneyimler Süresince Öz-yeterliliğin Gelişimi: Her deneyim kişinin yeterlilik algısını geliştirmesini zorunlu kılmaktadır. Ergenlerin yetişkin pozisyonunda yaşayabilmeleri için gereklilikleri ve hayatlarının tüm sorumluluğunu alacaklarını öğrenmeleri gerekmektedir. Bu gereklilikler birçok yeni beceriyi ve yetişkin toplumunda yaşayabilme yollarını öğrenmelerini sağlamaktadır. Bu gelişme evresinde karşılaştıkları problemlerle başa çıkma yollarını öğrenerek bireyler öz-yeterlilik inançlarını arttırmaktadırlar.

f- Olgunluğun Beraberinde Getirdiği Özyeterlilik İhtiyacı: Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin, son yaşadıkları ilişkilerden aile ilişkilerinin değişiminden ve kariyerlerinden kaynaklanan yeni gereksinimlerle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerini gerekli kılan bir süreçtir. Bu süreçte var olan bireyin öz-yeterlilik inancı, gereksinimleri karşılamadaki başarısını doğrudan doğruya etkilemektedir. Yetişkinliğe düşük öz-yeterlilik inancıyla giren bir birey, stresli bir yaşantıya sahip olmaktadır. Becerilerine karşı bireyin geliştirdiği öz-yeterlilik algısı onun yetişkinlik dönemini ne şekilde geçireceğinin bir göstergesidir.

g- Geçmiş Yaşantılar: Biyolojik olarak bireyin olgunlaşması, sahip olduğu becerilerinin de buna paralel bir biçimde azalmasını beraberinde getirmektedir. Fiziksel becerilerin bu azalmayı beraberinde getirmesi bireyin, bu olumsuz etkiyi azaltmak için, fiziksel aktivitelerin yerini doldurabilecek farklı becerilerde öz-yeterlilik algıları oluşturmasını gerekli kılmaktadır. Dolayısıyla, bireyin bunu gerçekleştirebilmesi geçmiş dönemlerinde edindiği becerilere ilişkin öz-yeterlilik algılarıyla paralellik göstermektedir (Aktaranlar: Uzel, 2009,; Mengi, 2011,Barut 2011)

1.1.5.Öz-yeterlilik İnancının Önemi

Öz- yeterlilik, hemen her alanda giderek önemi daha fazla anlaşılan bir kavramdır. Bu kavramla ilgili çalışmalar özellikle son on yıl içinde eğitim araştırmalarında giderek artan bir biçimde ilgi görmektedir. İsrail (2007), öz-yeterliliğin birçok ortamda ve disiplinde test edilmiş, değişik alanlardan bulgularla desteklenmiş olduğunu ifade etmiştir. Buna örnek olarak öz-yeterliliğin; fobiler, girişkenlik, depresyon, sağlık ve atletik performans, sigara içme davranışı gibi birçok klinik problemin odak noktası olduğunu belirtmiştir. Schunk (1984)' a göre öz-yeterlilik algısı, öğrencilerin davranışlarını göstermede ve motivasyonlarını yüksek tutmada önemli rol oynamaktadır. Öz-yeterlilik algısına göre başarı; davranışlar, kişisel faktörler ve çevre koşulları arasındaki etkileşimle ilişkilidir. Öz-yeterlilik algısı, bireyin görev seçimini, çabasını, sabrını ve başarısını etkiler. Öz-yeterlilik algısı hakkında bilgi kaynakları ise kişisel başarılar, başkasının yerine hayal edilen tecrübeler, sosyal kanaat, psikolojik göstergeler şeklinde ifade edilebilir (Akt: Çetin, 2008).

Öz-yeterlilik algısı, söz konusu örgütsel süreçler üzerindeki etkilerini, kişilerin eyleme geçip geçmeme kararlarını ve zorluklar karşısında mücadele azimlerini yönlendirme vasıtasıyla göstermektedir. Ayrıca öz-yeterlilik, bireylerin kendilerine zor ve gerçekçi hedefler seçmelerini ve bu hedeflere daha fazla bağlılık göstermelerini sağlayarak, onların bireysel performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Bandura, 2000, 2001,2002, Luszczynska ve arkadaşları., 2005 Lombardo, 2006, Akt: Basım ve arkadaşları. 2006, Barut 2011).

Hazır-Bıkmaz (2004), öz-yeterlilik alanında yapılan çalışmaların genel olarak incelendiğinde, ilk çalışmaların daha çok psikoloji (kaygı, stres, depresyon, fobi vb.), tıp (ağrı kontrolü, sağlık, aşırı yeme problemleri, sigara, uyuşturucu ve alkol gibi bağımlılık yaratan maddelerden kurtulma, vb.) ve spor gibi alanlarda yoğunlaştığını belirtmektedir. Aynı zamanda bu çizgiye paralel olarak eğitim alanında da öğretmen ve öğrencilerin belirli

durumlara ilişkin öz-yeterlilik inançlarını, bu inançların davranışa etkilerini ve ilişkili diğer değişkenler konusunda önemli bir bilgi birikimi oluştuğunu ifade etmektedir. İsrail (2007) ise öz-yeterliliğin; başarı, amaç yönelimi, değerler, yüklemeler, gibi eğitimin çeşitli değişkenleriyle ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Barut 2011)

1.1.6.Öz-yeterlilik İlişkileri

1.1.6.1. Başarı ve Öz-yeterlilik

Bandura (1997), öz-yeterlilik algısının; görev seçimi, çaba, ısrar, esneklik ile beraber doğrudan başarıya da etkisinin olduğunu belirlemiştir (Akt: Horzum, 2007). Tanım olarak “başarı” bir işte elde edilen yararlı sonuç, muvaffakiyet’ dir (Akt.Barut 2011)

İsrail (2007), başarı ve öz-yeterlilik arasında çift yönlü bir ilişkinin olduğunu ifade ederek, öğrencilerin belirli bir konuda başarılı olduklarını görmelerinin, birtakım başarılar yaşamalarının, onların o konuya ilişkin öz-yeterlilik düzeylerinin de artmasına neden olabileceğini belirtmiştir.

Nitekim Pajares (2002), yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip bireylerin, zorluk düzeyi yüksek olan çalışmalarla karşı karşıya kaldıklarında daha verimli ve rahat olabileceğini vurgulayarak bunun başarıya doğrudan etkisinin olduğunu belirtmiştir. Tam aksine düşük öz-yeterlilik inancına sahip kimselerin ise yapacakları çalışmaların gerçekte olduğundan daha da zor olduğuna inandıklarını aynı zamanda bu tip bir düşüncenin; kişinin o konuya ilişkin kaygıyı ve stresini arttırdığını, bir sorunu en iyi şekilde çözebilmesi için gerekli olan bakış açısını daralttığını, bu nedenle öz-yeterlilik inancının, bireylerin başarı düzeyleri üzerinde çok güçlü bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir (Akt: Yenilmez ve Kakmacı, 2008, Barut 2011).

Stipek (1993), insanların kapasitelerini aşan işlerden ve durumlardan kaçındığını, kendilerine göre zor olan işlerden ziyade baş edebileceklerini düşündükleri aktiviteler

aradığını ifade etmiştir. Aynı zamanda yapılan işte istekli olma, işin seçimi, problem çözme stratejilerine odaklanma, az korku ve endişe, olumlu duygusal tecrübeler gibi yüksek seviyede özyeterliliğin sonuçlarının, başarı sonuçlarını doğrudan etkilediğini vurgulamıştır (Akt: Acat, ve arkadaşları 2011 Barut 2011).

Zimmerman (2000)' a göre ise özyeterlilik inancı, öğrencilerin performans bağlamındaki detaylı değişikliklere, kişisel olarak disipline edilmiş öğrenme yöntemleri ile iletişimine ve öğrencilerin akademik başarılarına aracılık etmeye duyarlıdır. Diğer bir ifadeyle performans değişiklikleri, akademik başarı ve öğrenme yöntemleri öz-yeterlilik inancını etkilemektedir (Akt: Yenilmez ve Kakmacı, 2008). Yukarıda verilen bu görüşlerden yüksek düzeyde öz-yeterlilik algısının başarı için tek başına yeterli olmadığı fakat başarıyı olumlu yönde etkilediği anlamı çıkartılabilir (Barut 2011).

1.1.6.2. Yüklemeler ve Öz-yeterlilik İlişkisi

Aynı başarıyı gösteren bireyler, öz-yeterlilik açısından farklı düzeylerde olabilirler. Bunun nedenlerinden biri de yüklemelerin farklı olmasıdır. Sosyal biliş kuramı bu durumun gerekçesini bireyde var olan öz-yeterlilik gelişimine yormaktadır (İsrail, 2007 Barut 2011).

Başarının yeteneğe bağlı olduğunu düşünen bir öğrenci, belli bir konuda yeteneklerine güveniyorsa o konu ile ilgili öz-yeterliliği artar, aksine yeteneklerine güvenmiyorsa özyeterlilik düzeyi düşer. Başarı için çaba gösteren öğrencilerinde çabalarının karşılığını almaları durumunda öz-yeterlilik düzeyleri artabilir. Ancak çok çaba gösterip başarılı olmamanın öğrencilerin öz değerlerine ve dolayısıyla öz-yeterliliklerine olumsuz bir etkisi vardır. Bu durumda öğrenciler öz değerlerini korumak amacıyla daha az çalışmayı seçebilirler (İsrail, 2007 Barut 2011).

1.1.6.3. Amaç Yönelimi ve Öz-yeterlilik İlişkisi

Öz-yeterlilik ve amaç yönelimleri arasında ilişki durumlarını inceleyen araştırma sonuçlarında farklı bulgulara ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaların bir kısmında (Bell ve Kozlowski, 2002; Schunk, 1995; Schunk, 1995) öğrenme amaçlarının, edim yönelimli amaçlara göre özyeterliliği daha fazla artırdığı bulunmuştur. Bir kısım araştırma bulguları ise (Bong, 2001; Pajares, ve arkadaşları, 2000; Wolters, ve arkadaşları, 1996), başkalarını geçmeye yönelik bir edim amacının, lise öğrencilerinin özyeterlilikleriyle pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermektedir. Tam aksine Malpass, ve arkadaşlarının 1999 yılında yapmış oldukları araştırmanın sonucuna göre ise öğrenme amacının, özyeterlilikle ilişkisinin olmadığı ifade edilmiştir (Akt: İsrail, 2007 Barut 2011).

Gerhardt ve Brown (2006)' a göre amaç yönelimlerinin öz-yeterlilik gelişimine etkisini anlayabilmek için öğrencilerin eğitim öncesi öz-yeterliliklerinin de bilinmesi önemlidir. Yüksek öz-yeterliliğe ve yükseköğrenim amaçlarına sahip öğrencilerin eğitim sonrası öz-yeterlilikleri de yüksektir. Eğitim-öğretim süreci başlamadan yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip bireylerin başarı seviyeleri buna paralel olarak artmaktadır. Edim amacı için ise sonuçlar beklenilenin tam tersidir (Akt: İsrail, 2007, Barut 2011).

1.1.6.4. Değerler ve Öz-yeterlilik İlişkisi

Terim olarak “değer” objeleri, insanları, fikirleri, durumları ve hareketleri iyi, kötü, arzu edilen, edilmeyen ve bunun gibi yargılarımızı oluşturan standartlarımızı ve prensiplerimizi ifade etmektedir (Yazıcı, 2006 Barut 2011).

İnsan yaşamında değerlerin önemli fonksiyonlarının olduğu tartışmasız bir biçimde herkes tarafından kabul görmektedir. Bu durum değerlerin sadece güncel yaşantıya değil aynı zamanda eğitim yaşamına da etkisinin olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır (Barut 2011).

Açıkgöz (2005), beklenti-değer kuramına göre bir davranışın gösterilmesini değerler, beklentiler vb.'nin belirlediğini belirtmiştir. Bazı durumlarda öz-yeterlilik ile bireyin sahip olduğu değerler ortak bir noktada buluşamayabilir. Bu durumu İsrail (2007), öz-yeterliliğin yüksek fakat işe verilen değer az olduğu bir durumda, öğrencinin çalışmaya güdülenmeyerek, olumlu edim gösteremeyeceğini ifade etmiştir. Örnek olarak ise fizik problemlerini çözmede yeterli olsa dahi kendini sosyal alanda geliştirmek isteyen bir öğrencinin, fizik dersine değer vermeyeceğini dışsal etkenin olamaması durumunda, öğrencinin fizik dersine fazla zaman ayırmayabileceğini belirtmiştir.(Barut 2011).

1.2. Öfkenin Tanımı

Öfke, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi; kızgınlık, şiddet olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2014). Ruh Bilimleri sözlüğünde ise, “Engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik su ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” (Budak, 2000) olarak tanımlanmaktadır(Akt.Temel 2015).

Öfkenin sözlük tanımına bakıldığında; öfke, “Herhangi bir sebeple kızan, hiddetlenen bir kimsede uyanan şiddetli bir duygu”dur (Meydan Larousse, 1974).

Yabancı pek çok yayında öfke, güçlük ya da hosnutsuzluk yasama, tehdit edici bir durum sonucunda oluşan, belli bir zaman diliminde denetlenebilen duygusal tepki olarak görülür (Navaro, 2000).

İnsanın duygularından biri olan öfke, çeşitli biçimlerde tanımlanabilmektedir. Biaggio'ya (1989) göre öfke gerçek veya hayali bir engellenme, tehdit ya da haksızlığa uğrama karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ifade etmeye yol açan güçlü bir duygudur.

Kennedy (1992), öfkeyi kısaca, “Bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşısındaki uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı” olarak tanımlar.

Kısaç (1997), öfkeyi “Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, daletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri” olarak tanımlar.

Köknel’e (2000) göre öfke, engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından biridir. Öfke, insanlar için yaşanması doğal bir duygudur. Buna rağmen, birçok insanın öfkeleri yüzünden başları derde girmekte ve bir dizi problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun sonucu olarak, biraz da sahip olunan kültürel yapının etkisiyle, birçok kişi öfkelenmekten korkar veya öfkelerini göstermek istemezler. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir ve bu da bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesi anlamına gelir.

Kaiser ve Berndt’e (1983) göre ise öfke; reddedilme, yabancılama, dışlanma, toplumsal açıdan kenara itilmiş olmanın bir tepkisi olarak ortaya çıkar. Ergenlik, yalnızlığa neden olacak pek çok fiziksel ve psikolojik değişikliklerin görüldüğü bir dönemdir. Bu nedenle de yoğun öfke duyguları yaşanır. Yalnız birey, yabancılama, baskalarından farklı hissetme, istenen bir gruba dahil olamama, sevilme, çekici ve kabul edilir olmama ve aykırılık hisseder. Sığındığı düşünceleri ve duyguları baskalarına ifade edemez. Kendilik imgesi olumsuzluk yüklüdür; öfke, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve kötümserlik yalnızlığa eşlik eder(Akt. Elmas 2009).

Tavris’e (1982) göre öfke, bastırıldığında önemli yıkıcı etkileri olan, aslında sağlıklı olduğu kabul edilen bir duygudur.

Spielberg, öfke duygusuna süreklilik ve durumsallık ayrımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne

şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Akt. Özer, 1994).

Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Kişiler öfkelerini içte tutma ya da dışa vurma şeklinde ifade ederler. Bazen ise öfke tepkilerini kontrol edebilirler. Öfkenin içte tutulması, bastırılması, tepkilerin belli edilmemesidir. Öfkenin dışa vurulması, tepkilerin kişilere veya objelere yansıtılmasıdır. Öfkeyi kontrol etmek ise, kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde ne derece sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkâr gibi savunmalarını ne derece kullandığı ile ilgilidir (Özer, 1994).

Verilen tanımlardaki ortak noktaya bakıldığında öfkenin bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, karşı taraftan haksızlık, adaletsizlik yada benliğine yönelik bir tehdit algılandığında ve beklentileri gerçekleşmediğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygu olduğu görülmektedir(Koçak 2008).

Kısaç'ın (1997) da belirttiği gibi öfke ile ilgili tanımlarda incelendiğinde genel olarak şu noktalar vurgulanmaktadır;

- 1- Öfke temel duygulardan birisidir.
- 2- Bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerin gerçekleşmemesi söz konusudur.
- 3- Tahrik edilme ve tehdit algısı söz konusudur.
- 4- Tehdit algısı çoğu zaman bireyin benlik saygısına yöneliktir.
- 5- Haksızlık ve adaletsizlik algılaması söz konusudur.
- 6- Karşıdaki kişiye gönderilen bir yanıt veya bir mesaj şeklinde ya da bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı ve tepkisidir(Akt. Elmas 2009).

1.2.1. Öfkenin Nedenleri

Öfkeyi oluşturan sebepler birden fazladır. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu görülmektedir (Averill, 1983). Cüceloğlu'na (1999) göre engellenme, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği bir amaca varması ya da gereksinimlerinin giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. Yapılan diğer bazı araştırmalarda; öfkenin gerilim, beklentilerin gerçekleşmemesi, kendini değersiz hissetme, suçluluk, varolan durumun istenmemesi gibi etkenlerden kaynaklandığını göstermiştir. Kisi beklentisine ulaşamaması durumunda özellikle kendisine yönelik bir öfke yasayacaktır. Kışkırtma bir diğer öfke yaratan durumdur (Yılmaz, 2004).

Kısaç'a (1997) hoş olmayan, rahatsız edici uyaranlar, model alma, hoşnutsuzluk, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal ortamların ihlal edilmesi, kötülük içeren davranışlar da öfkeye neden olan etmenler arasındadır. Çocuklardaki fizyolojik engellenmeler, özerkliğin engellenmesi, benliğe ve özsaygıya yönelik tehdit algıları, olumlu ilgi alamama gibi durumlar öfke kaynağı olmaktadır.

Fiziksel cezalandırmalara maruz kaldığı bir aile ortamında yetişen çocuk pısrık ve korkak kişilik özellikleri göstereceği gibi zamanla bu durum ana-babasına karşı öfke, kızgınlık ve nefret duygularına neden olacaktır. Ayrıca bu şekilde yetiştirilen çocuk ileriki hayatında saldırgan olmakta ve problemlerini şiddet yoluyla çözmeyi denemektedir. Zaten kişiliği gelişmemiş insanlar kızıp öfkelenildiğinde, hemen, duyguları boşaltmanın yolu olarak kaba kuvvete ve dayağa baş vururlar (Elmacıoğlu 1998).

Anne şefkatinden uzun süre mahrum kalmış çocuklarda da saldırgan kişilik yapısı gelişebilir ve en ufak incinme, engellenme, otorite baskısına tahammül edemezler. Haksız durumda da olsalar aşırı hiddet ve saldırganlık tepkileri gösterebilirler. Çok sevdikleri

insanlara ve topluma ufak bir nedenden ötürü düşman kesilip; yaralama, öldürme, tahrip ve benzeri suçları isleyebilirler (Özsan, 1990).

Çocuklar ne kadar, ne zaman, nasıl öfkelenmeleri gerektiğini anne-babalarından öğrendikleri için Potter ve Efron (1997), ciddi boyuttaki sıradan olmayan öfkenin en yaygın nedeninin öfkeli bir aile ortamı olduğunu düşünür. Ciddi boyutta öfkeli olan ailelerde bireyler sorunlarını öfkeyle çözmeye çalışırlar ve gereğinden fazla öfkenin normal ve beklenen bir tepki olduğunu düşünürler.

Öfke kaynağı olabilen bazı uyarıcılar; gürültü, şiddetli ışık gibi ani ve beklenmedik durumlardır. Bu tür uyaranlara tepkilerin türü kişiden kişiye değişiklik gösterebildiği gibi, aynı kişide de farklı zamanlarda farklı tepkiler görülebilir. Bu tepki uyarının gücü ile ilgili olabileceği gibi, bireyin fizyolojik durumu ile de ilgili olabilir. Ağrı ya da acı çeken, yorgunluk yasayan bireyler daha kolay öfkelenirler. Adrenalkortikal hormon düzensizliklerine, sempatik sinir sistemi etkinliğine bağlı rahatsızlıklar, kronik kabızlık, kronik ağrı, alerjik hastalıklar yasayan kişilerin ve menstrasyon dönemindeki kadınların daha çabuk öfke duygusuna kapıldıkları ve daha yoğun öfke yasadıkları görülmüştür (Stearns, 1972).

Ergen, bazen kendinin bile anlayamadığı, tanımlayamadığı, engelleyemediği Öfkeyi yoğun olarak yasayabilir. Aslında genç birey, ergenlik dönemine ulaşınca kadar diğer gelişim evrelerinde de geçmiştir. Öfkenin ortaya çıkışı ve bu öfkenin ifade tarzları bu evreler boyunca bir hayli önemli rol oynamıştır. Ancak öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla beraber sürekli değişim göstermektedir. Özellikle, bu dönemde başkaları tarafından ergene, ergen tarafından başkalarına, yine ergenin kendisine yöneltmiş olduğu öfke duyguları birbirine karışmış durumdadır. Öfkelenme eğilimi, genç bireyin kendine karşı tutumunun etkisi altındadır (Jersild,1978).

Bazı koşullar altında dokunmanın da öfke tepkisine yol açabileceği görülmüştür. Oldukça sakin ve sessiz bir ortamda istenmeyen bir gürültü bile, dokunmanın yerine özel bir anlam ve önem içererek duygusallığı karakterize eden dürtü rolü oynayabilir. Işığın ani bir şekilde görülmesi uyku, meditasyon gibi konsantrasyonu değiştirebilen ve umulmayan bir durumda öfke tepkisine yol açabilen bir dürtü olarak algılanabilir. Sıcak dalgaları sırasında öfke tepkilerinin eğiliminin fazlaştığı görülmektedir (Stearns, 1972).

Anne-babaların kullandığı disiplin yöntemleri de, öfke ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Wenar, 1990). Petterson (1992), öfkeli çocuklar ve anne-babaları arasındaki davranışsal ardışıklıklara dikkat çekmiştir. Petterson istemeden de olsa anne- babaların çocukların öfkeli davranışlarını pekiştirebileceklerini ileri sürmüştür. Pekiştirme tuzağı olarak tanımladığı bu durumda çocuk annenin kural koyduğu durumlarda vurma, bağırma gibi tepkiler vermekte, anne de çocuğun bu gibi davranışlarına son vermek için geri adım atmaktadır. Bunun yanı sıra, anne babaların çocuğun bu davranışlarına katı ve tutarsız bir disiplin ile yanıt vermesi de, benzer şekilde çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirmektedir (Akt. Akün, 2005).

Çocuğun anne babasıyla oluşan etkileşimlerinde pekişen bu itaatsiz ve öfkeli davranışlar, okul gibi diğer sosyal ortamlara da taşınmaktadır. Çocuğun verdiği öfkeli ya da itici davranışlar, sınıfta arkadaşları tarafından reddedilmesine ya da akademik başarısızlığa yol açabilir. Bunun üzerine çocuk kendisi gibi reddedilen ya da öfkeli davranışlar sergileyen çocuklarla yakınlaşabilir (Elmas 2009).

Loeber ve Dishion (1983) ergenlik döneminde suç işleme davranışıyla ilgili inceledikleri makalelerde, anne-baba tutumlarının ve aile iliksilerinin kalitesinin, suç davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Anne babanın ergen üzerindeki denetiminin yetersiz olması ve tutarsız disiplin yöntemleri ile ergenin suç işleme davranışı arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Akt. Akün, 2005).

Literatürde, aile içi çatışmalar ile çocuğun psikolojik uyumu arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda aile içi çatışmaların, çocuk ve ergenlerde davranım bozuklukları, öfke ve anti sosyal davranış gibi dışsallaştırılmış; depresyon, kaygı gibi içselleştirilmiş davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Elmas 2009).

Öfke sorunu olan ergenlerin anne-babalarının evlilik çatışması sırasında birbirlerinden daha fazla uzaklaştıkları, öfke sorunu olmayan ergenlerde, esleri ile anlaşmazlık yasayan babaların, ergen çocukların üzerinde güçlerini sürdürmeye devam ettikleri, öfke sorunu olan ve disiplin cezası alan ergenlerin, aynı sorunu olan ancak ceza almayan yaşlılarına göre, evlilik çatışması sırasında babalarıyla olan yakınlıklarının belirgin şekilde azaldığı söylenebilir. Disiplin cezası alan ergenlerin anne-babaları arasında daha fazla güç farkı bildirdikleri görülmektedir. Ergen ve annesi arasındaki tartışmalarda, babanın anneye göre daha fazla güce sahip olduğu söylenebilir (Akün, 2005).

1.2.2.Öfkenin Boyutları

Öfkenin farklı boyutları vardır. Öfkenin *fiziksel boyutu*; bireyin herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde meydana gelen bir takım fizyolojik ve fiziksel değişiklikleri içermektedir. Organizmada hipotalamus ve limbik sistem gibi duygu ve heyecanlarla ilgili merkezler bulunmaktadır. Solunum, kalp atışı, hormonlar ve birçok duygusal tepkiyi kontrol eden hipotalamus, öfke üzerinde de etkili olmaktadır. Öfke belirtileri, adrenalin ve noradrenalin hormonlarının bileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin etkisindeki bütün organları harekete geçirir. Kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimi yavaşlatır. Adrenalin seviyesinin belli bir sınırdan daha yükseğe çıkması çok fazla heyecanlanmaya sebep olur, bu da konsantrasyonu ve performansı etkiler (Tavris,

1982). Tüm bu bedensel ve fizyolojik değişiklikler bireyin kontrolü dışında, doğal bir şekilde, kendiliğinden ortaya çıkmaktadır (Balkaya, 2004).

Öfkenin *bilişsel boyutu*; atıf, tutum, dikkat ve bellek gibi öğeleri içermektedir. Bilişsel yaklaşıma göre duygu ve düşünceler birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle çoğu zaman duygu ve düşünce birbirine karışabilir aynı şeyler haline gelebilirler. Öyle ki bir kişinin düşüncesi duygusu, duygusu düşüncesi haline gelir. Böylece hem düşünce hem de duygu kendi kendine konuşmaya veya içselleştirilmiş cümlelere dönüşebilir (Nelson-Jones, 1982). Bu duyguların yaşanmasında kişinin algılamaları önemlidir. Bilişsel yaklaşımlar öfke, kaygı gibi duyguları açıklamakta duygu ve düşünce arasında ki ilişkiye ya da duygu ve düşünce arasındaki nedenselliğe bakmaktadırlar. Bilişsel yapının, duygusal yaşantının oluşumu ile ilgili temel olarak sorduğu üç soru vardır. Birincisi, kişinin dünyayı düşünüş biçiminin duygusal yaşantıya neden olup olmadığı, ikincisi, topyekun duygusal sistemin ne gibi bir bilişsel alt yapıyla açıklanabileceği ve üçüncüsü de tek tek duyguları birbirinden ayıran bilişsel ayırımın ne olduğudur (Özer, 1994).

Öfkenin *duygusal boyutunda*, huzursuzluk ve gerginlik tepkileri gözlenmektedir. Bununla birlikte öfke sadece can sıkıntısı, huzursuzluk ya da hayal kırıklığı değildir. Öfke; engellenme, gerginlik, huzursuzluk ve kızgınlık gibi pek çok duygunun bileşimi olduğundan, kişiyi yaşadığı durumda çaresiz bırakan ve bir yandan sessiz bir tavır gibi kişinin içine kapanmasına yol açan, diğer yandan ise diğerlerine karşı kin ve düşmanlık beslemeye neden olan bir duygudur (Eggert, 1994: Akt: Akdoğan, 2007).

Öfkenin *davranışsal boyutu* ise, açık motor davranışlar ve sözel ifadelerdir. Algılanan ve yaşanan öfke karşısında bireyler uyarıcının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyarlar. Kişi yaşadığı bu duyguyu üç şekilde, içe yöneltme, dışa yöneltme ve kontrol etme olarak göstermektedir. Bazı bireyler içinde bulunduğu toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkelerini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme yoluna

giderlerken, bazıları da bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar (Kısaç, 1999).

Öfke duygusunu bazı kişiler o anda fark ederken bazı kişiler de durum sona erdikten sonra fark edebilir. Bazı kişiler bu duyguyu öylesine bastırır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Öfke duygusunu yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz biri ise, bu duygu bastırılarak dışarıya yansıtılmaz. Bazen de tam tersi bir durum olabilir; öfke, ne olursa olsun yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltilir. Bunlar da genellikle aile bireyleri olmaktadır (Baygöl, 1997).

Katharsis teorisine göre öfke ifade edilmediğinde kişiye psikolojik olarak zarar verir. Birey öfkesini ifade etme yoluyla düşmanlık içeren duygulardan arınır. Freud'a göre duygusal tepkiler ifade edilene kadar güçlüdür ve öfke duygusunun ifade edilmesinin reddedilmesi, insanın içinde kalan yıkıcı duygulara yol açar. Bu da kişide zamanla psikolojik semptomlara dönüşebilir (Annak, 2002).

Öfke insanların temel duygusu olmasına rağmen çoğunlukla uygun olmayan şekillerde ifade edilir. Birçok insan öfkesini ya bastırarak ya da en küçük tahrikle patlayarak sağlıksız bir şekilde ifade etmektedir (Morganett, 2005). Öfke duygusu ortaya çıktığı anda, bazı bireyler tepkilerini fiziksel ya da sözlü saldırıda bulunarak ortaya koyarlar. Bazı bireyler ise, öfkelenedikleri zamanlarda edilgen ve dolaylı saldırganlığı tercih ederler ya da geri çekilme davranışı gösterebilirler. Bu durum "Öfke duygusunun her zaman saldırgan davranışa yol açacağı" biçimindeki yargının doğru olmadığını ortaya koyar. Öfke yaşantılarının sonucunda saldırganlığın ortaya çıkması beklenebilir, fakat saldırgan davranış tek seçenek değildir, diğer davranış olasılıkları da bulunmaktadır. Bireyin öfkelendiği zaman nasıl hareket edeceği; bireyin o anda içinde bulunduğu konumu, konumla ilgili genel durum, kültürel normlar, öfkenin şiddeti, benzer durumlarla ilgili daha önce geçirilen yaşantılar, öfke öncesi bireyin

içinde bulunduğu durum gibi pek çok etmene bağlı olarak farklılık gösterir (Akt: Özmen, 2000).

Sonuç olarak öfkenin insanların temel duygularından biri olduğu görülmektedir. Öfke genellikle olumsuz bir duygu gibi algılansa da aslında uygun şekilde ifade edilmesi kişileri psikolojik olarak rahatlatmaktadır. Bu durumda sorun öfke duygusu değil bunun nasıl, kimlere ve ne şekilde yansıtıldığıdır. Aynı zamanda öfke duygusunun yoğunluğu ve şiddeti de önemlidir(Fiyakalı 2008).

1.2.3. Öfke Türleri

Spielberger (1980) öfke duygusuna “Durumsal” ve “Süreklilik” kavramsal ayrımı ile bakmaktadır. Spielberger’e göre durumsal öfke “amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik hiddet yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Akt. Bedel 2011).

Sürekli öfke, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan kavramdır. Bireylerde genel olarak öfkelenmeye eğilimli olma durumunu ifade eder. Bu öfke durumu, bireyde doğal bir tepki halini almıştır. Bu durumda birey öfkesini kontrol etmede zorlanır, öfkeli olduğunu kabul etmek istemez, öfke ifade tarzının da doğru olduğu konusunda ısrarcıdır. Öfke ifade biçimi, yaşam tarzı haline gelmiştir. Sürekli öfke ölçeğinde, yüksek puan ve düşük puan alan bireylere baktığımızda, bu ölçek puanlarında gözlenen farklılığın üç düşünce üzerinde olduğunu görmekteyiz. Bu düşünce biçimlerine katılanların, katılmayanlara oranla sürekli öfke ölçeğinde tanımlandığı üzere yaşamlarında daha sıklıkla öfke duygusu yasama eğiliminde oldukları söylenebilir. “Başkalarının gözünden düşmemek için hata yapmamak gerekir” “Aptal görünmemek için kişi görüşünün doğruluğunu savunmalıdır” ve “Kişinin başkalarının gözündeki değerini yitirmesi kötüdür” (Özer, 1994).

1.2.4. Öfke İfade Tarzları

Spielberger (1980) öfkeyi durumsal-süreklilik ayrımı ile incelemesinin yanı sıra ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılmasının önemli olduğunu ortaya koymuştur. Öfke ifade tarzı, üç alt boyutta ele alınmaktadır. Hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması, öfkenin dışa vurumu ve öfkenin kontrol edilmesi (Akt. Özer,1994).

Westermayer'e (2001) göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Bu nedenle öfke duygusu işlevsel olmayan bir şey değildir. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun *içe atılması* ya da bireyin kendine yönelmesidir. Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke tepkileri genellikle, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkar. Bu bireyler karsısındaki kişinin, onların düşüncelerini okumalarını ümit ederler. Öfkeleri içe yönelik bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları vakit, hemen bir saldırgan tepki ortaya koymazlar, fakat bu bireyler bu durumun önemini ve verecekleri tepkiyi uzun süre düşünürler. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar (Lulofs ve Chan 2000. Akt.Özmen, 2006).

Bu nedenle öfkelerini açığa vurmayan bireylerin öncelikle öfkelerini tanılamaları (fark etmeleri) önemlidir. Daha sonra onların, kendilerine koymuş oldukları hangi engelin, onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermediğini tanılamaları (fark etmeleri) gerekmektedir. Bu asamadan sonra ise bu bireylerin, öfkelerini ifade edebilmeleri için uygun bir yolun bulunması gerekmektedir (Gentry, 2000; Westermayer, 2001). Fizyolojik bakımdan en iyi olan sey bireyin yaşamakta olduğu gerginliği hemen ve doğrudan doğruya gidermesidir. Bunu başaramadığında, bu gerginliği dolaylı yollardan gidermeye çalışır. Bireyin dolaylı yollardan gidermeye çalıştığı bu gerginlik, çoğu zaman öfke biçiminde kendini gösterir, fakat genellikle bu öfke yaşantısının, öfkeye neden olan durumla bağlantısını kurmak ise zordur (Cole ve Morgan 2001; Akt. Özmen, 2006). Öfke içte ölçeğinde yüksek puan alan kişiler çevreyle

iliksilerinde ürettikleri öfkeyi dışa vurma yerine, içte tutma ve belki dolaylı yollarla dışa çıkartma eğilimindedirler. “Hata yapan kişi cezayı hak eder” düşünce tarzına katılan kişiler öfkelerini bu düşünceye katılmayanlara göre daha fazla içte tutma eğilimi sergilemektedir (Özer, 1994).

Cüceloglu (2000)'na göre bazı insanlar öfkelenirken bu duyguyu bastırırken, bazıları ise imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletmektedir. Öfke duyduğumuz kişi eğer kaybetmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz birisi ise öfkenin bastırılma olasılığı daha fazla görülmektedir. Averil (1983) insanların öfkelerini daha çok sevdiklerine ve arkadaşlarına ifade ettiklerini, bunun nedeninin ise arkadaşları ve sevdikleri ile daha sıkı ilişki içinde olmaları ve bu kişilerin öfkeye nasıl tepki vereceklerini bilmelerinden kaynaklandığını belirtmiştir (Akt. Danışık, 2005).

Özmen'e göre (2006) öfkenin dışa yöneltilmesi, sıkça sözel olarak ifade edilmesidir. Bu sözel ifadede öfkenin kontrolsüz bir biçimde ifade edilmesi yer almaktadır. Dışa yönelik öfkeye sahip olan bireyler enerjilerini içte tutmak yerine, dışarıya bırakmayı tercih etmektedirler. Eğer bu bireyler öfkelerini bu biçimde kontrolsüz olarak dışarıya saldırgan bir biçimde yansıtmaya devam ederlerse, belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle sıklıkla kişiler arası sorun yaşamaya başlarlar. Özer (1994a) “Geleceğini değiştirmek kişinin elinde değildir” düşüncesine katılmayan kişilerin, katılanlara oranla öfkelerini daha sıklıkla dışa vurma eğiliminde olduklarına dikkati çekmektedir. Bu düşünce biçiminin temeline bakıldığında, çevresel uyarıcılar karşısında ne ölçüde bireysel kontrol sahibi olunup olunmadığı kavramının yattığı düşünülebilir. Bu açıdan öfkelerini genelde dışavuran kişilerin çevresel engel ve kontrol girişimleri karşısında bir duyarlılık ve tahammülsüzlük içinde oldukları yorumu yapılabilir. Bir başka deyişle, aşırı bireysel kontrol eğilimi içinde olan kişilerin daha sıklıkla öfke yasadıkları ve öfkelerini dışa vurdukları ifade edilebilir.

Öfke kontrol ölçeği, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığını; öfkesini ne ölçüde kontrol ettiğini veya ne ölçüde sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçer. “Mükemmel bir insan olmak için çok çalışmak gerekir”, “Adım atmadan önce, her şeyi tekrar tekrar düşünmek hayati önem taşır” ve “Şöhret, para güzellik özelliklere sahip olan kişiler başkalarından daha mutludurlar” düşüncelerine katılan grubun, öfke kontrol ölçeği ortalamalarının, katılmayanlardan manidar ölçüde daha yüksek olduğunu görmekteyiz (Özer, 1994). Öfke, mantığa bürüme, bastırma, inkâr gibi savunma mekanizmaları ile de kontrol edilebilir. Bu durumda birey başkalarına karşı sabırlı davranır, öfkesi kontrolden çıkmadan kendini durdurabilir; sakinleşme yolları düşünür, hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışarak duygularını ve davranışını kontrol etmeye çalışır. Öfkenin, kısa süreli olarak mantığa bürüme, bastırma, inkâr gibi savunma mekanizmaları ile kontrol edilmesi, o an için faydalıdır. Fakat birey, duygu yoğunluğu azaldıktan sonra bu duyguyu tekrar ele almalıdır. İfade etme biçimi nedeni ile olumsuz olarak yorumlanan öfke duygusu için istendik olan; bireyin öfkesini kontrol etmesi; fakat sonrasında açıkça konuşarak sorunu çözümlenmeye çalışmasıdır (Terakye, 1998; Akt.Tambag, 2004).

1.2.5. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Farklı psikolojik yaklaşımlar öfke konusunu farklı noktaları odak alarak ele almışlardır. Bu bölümde temel yaklaşımlardan Biyolojik Yaklaşım, Davranışçı Yaklaşım, Gestalt Yaklaşımı, Sosyal Öğrenme Yaklaşımı ve Varoluşçu Yaklaşımın değerlendirmelerine yer verilmiştir (Koçak 2008).

1.2.5.1. Biyolojik Yaklaşım

Darwin, yüz ifadelerinin evrensel olduğunu gözlemlemiştir. O, yüz ifadelerinin genetik ve biyolojik olduğunu ve nesilden nesile aktarıldığını öne sürmüştür. Darwin, yüz

ifadelerinin, kişinin ne hissettiğini anlatmada en etkin araç olduğunu söylemiştir. Eğer insan dişlerini kenetleyip kaşlarını çatarak bakıyorsa onun öfkeli olduğu söylenebilir ve o anda o öfkeli kişiye soru sorulmaması gerektiği tahmin edilebilir (Bernstein, Clarke-Stewart, Penner, Roy ve Wickens, 2000).

Biyolojik kuramlar öfkeyi açıklarken, saldırgan ve suça eğilimli davranışlarla, otonom sinir sisteminin öfke davranışını yönlendirilişine odaklaşırlar. Buna göre uygun olarak Lorenz (1996), insanın genetik miras olarak kavga içgüdüsüne sahip olduğunu belirtir (Akt. Cüceloğlu, 1991).

İnsanda, saldırgan davranışlar ve bunlarla ilişkili acı, kaygı, kızgınlık, öfke, kin gibi duyguların oluşmasında rol oynayan biyokimyasal yapılar ve işlevler vardır. Bu yapılar merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilirler ve hormonların etkinliğiyle işlerler. Bu yapı içerisinde, otonom sinir sistemini harekete geçirecek bir durum ortaya çıktığında öfke yaşantısı başlar. Biyolojik yapıyla duyguları açıklayan James Lange kuramı, öfke yaşantısının oluşumuna ışık tutmaktadır. (Berkowitz, 1993; Akt., Köknel, 2000).

1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kuram, öfkeyi engellenme ve saldırganlık ile birlikte ele alır. Bu yaklaşıma göre saldırganlık her zaman engellenme durumuna bağlı olarak ortaya çıkar. Engellenme “Bireyin doyum sağlayıcı, amaçlı davranışlarına ulaşmasının bölünmesi şeklinde tanımlanır (Franzoi, 2000, Akt. Koçak 2008).

Davranışçılara göre, öfkeye ve saldırganlığa verilen tepkiler aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir. Özellikle insanlar engellenmeye karşı saldırgan davranmayı çevreden öğrenirler, çünkü daha önce çevre tarafından bu etkileşimler körüklenmiştir (Adams, 1973).

1.2.5.3. Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımı; bireylerin, farkındalık kazanması, bitirilmemiş işlerini bitirmesi ve sorumluluk alabilmesi temeline dayalıdır (Voltan-Acar, 2004). Gestalt kuramına göre, duygulardan çok onların yaşanması önemlidir. Şekil zeminden çıktığı halde çözümlenmemişse, bireylerin, küskünlük, öfke, nefret ve suçluluk gibi açığa vurulmamış duygularında açığa çıkan bitirilmemiş işleri kalmış demektir. Bu duygular, tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından, arka planda gizlenirler ve kişinin kendisi veya başkalarıyla etkin bir biçimde ilişki kurmasını engelleyen biçimlerde şimdiki yaşama taşınırlar. Bitmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla baş edebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2005).

1.2.5.4. Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Sosyal öğrenme yaklaşımına göre öfke davranışları, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkilerdir. Çocuklar, küçüklükten itibaren anne ve babasını gözlemleyerek, onlardan davranışlarıyla ilgili geribildirimler alarak toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve benimsemeyi öğrenirler. Toplumca onay gören davranışları özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi başaramazsa, yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan davranışlara yönelebilir (Köknel, 2000).

Bandura, çocukların başkalarının davranışlarını gözleyerek, taklit ederek ve model olarak öğrendiklerini belirtmektedir. Bandura'ya göre çocuklar, anne babalarının çocuk bakma, çim biçme, yemek yeme, konuşma, yürüme, giyinme biçimlerini yansıtan, davranışlarını taklit eden taklitçilerdir. Ancak bu taklit, otomatik olarak gerçekleşmez. Çocuklar taklit edecekleri davranışlar konusunda seçicidirler ve gözledikleri her davranışı taklit etmezler. Taklidin yapılıp yapılmayacağını çocuğun kişiliği, geçmiş yaşantıları, modelle olan ilişkisi ve içinde bulunduğu durum belirlemektedir. Ayrıca çocuğun sahip olduğu bilişsel

beceriler de gözlem yoluyla öğrenmede önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çocukların modelin davranışlarını hatırlayıp taklit etmeleri amacıyla yeterince tekrarlayabilmeleri için etkin bilişsel stratejiler kullanmaları gerekmektedir (İnanç ve arkadaşları, 2005).

1.2.5.5. Varoluşçu Yaklaşım

Schuerger'e (1979) göre varoluşçu yaklaşım, öfkeyi; insanın yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Bu görüşe göre her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilgilidir. Örneğin; deprem sonucu ailesinin bütün fertlerini kaybetmiş olan bir kişi öfke duyar. Kişinin duyduğu bu öfke, depreme ve ölüme karşı çaresiz kalmanın bir sonucudur. Varoluşçulara göre öfke sadece insanlara mahsustur. Öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar (Akt., Corey, 2005).

Varoluşçu kuramcılar geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şu andaki etkileşime engel olduğunu öne sürmektedirler. Varoluşçular öfkeyi insanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına bir cevap olarak açıklamaktadırlar (Ankay, 2002)

1.2.6. Öfkeyi Etkileyen Değişkenler

Kassinova ve Sukhodovski (1995), öfkeye çok boyutlu yaklaşımda sosyal rollerin ve kültürün, öfkenin ifade biçimini etkilediğini belirtirler. Tavrıs (1982), her kültürde yazılı olmayan kuralların, birey için, “-meli, -malı” lar olarak; yapması beklenen ve onun da diğerlerinden beklediği davranışlar olduğunu ifade eder. Bu kurallar günlük kişiler arası ilişkiler düzenlemeye yardım eder ve çevresi ile iyi geçinmek isteyen kişiler bunları belirler. Bu anlamda “-meli, -malı” ların ihlal edildiklerini düşündüklerinde öfkenin temel kaynakları arasına girerler. Yani bu kuralları bilen kişi bir başka kişinin bu kuralları bozduğunu düşündüğünde öfkelenir(Akt. Elmas 2009).

Öfke düzeyi yüksek kişilerde 4 temel düşünce yapısının varlığından söz edilmektedir.

1. Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
2. Başkalarının gözünde edinildiği varsayılan kişilik değerinin korunması çabası,
3. Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için,
4. Öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.(Yılmaz, 2004).

Kadın ve erkeğin öfkelerini ifade ediş biçimleri de farklılıklar göstermektedir. Aslında öfkenin yaşanması ve yoğunluğu konusunda kadın ve erkek arasında pek fark olmadığı çoğu araştırmada ortaya konmuştur. Ancak öfkenin ifade edilışinde kadın ve erkeğin toplumsal rolleri etkili olmaktadır. Bazı toplumlarda erkeklerin kendilerini ifade etmeleri daha çok desteklenirken, kadınların duygularını göstermeleri onaylanmaz. Kadınlara gerçek duygularını saklamaları öğretilirken, erkeklere güçsüz olduklarında duygularını bastırmaları öğretilir. Kadınların daha konuşma eğilimli oldukları düşünülse de, öfke duygusunu ifade etmede ve tanımlamada kadınların rahat olmadıkları bilinmektedir. Erkeklerin ise saldırgan tavırlarla haklarını aramaları olası bir durumdur (Yılmaz, 2004).

Öfke, kişinin kendi düşünce yapısından etkilenir. Kişi önem verdiği durumları kapsayan koşulların bozulması durumunda kolayca öfkelenebilir. Ancak koşullar bireyin kendine özgüdür ve kişi onları kendine göre yorumlar (Elmas 2009).

Öfkenin hastalıklarla iliksisinin hastalıkların nedenleri ve sonuçları bakımından ele alınması uygundur. Bedensel olarak hastalıkları olan kişiler duygusal olarak daha hassas, korkak, mutsuz olma eğilimindedirler. Bu durum öfkenin fizyolojik hastalıkların nedeni olmaktan çok sonucu olarak ortaya çıkmasına neden olabilir. (Yılmaz, 2004).

Tavris'e (1982) göre, mide-bağırsak ülseri ile öfke arasında ilişkiler görülmektedir. Yoğun stres altındaki kişilerin daha fazla ülser yasadıkları bilinmektedir. Öfkenin yeme bozuklukları ile iliksisini gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Yeme

bozuklukları ve öfke iliksisi, öfkenin ifade edilişinden ve bireyin kültürel değerleri ile yeni alışkanlıklarını yorumlayışından doğar (Akt.Yılmaz, 2004).

İfade edilemeyen öfkenin, özellikle kadınlarda ve ergenlerde yeme bozukluklarına neden olduğu görülmektedir. Ergenlerde anoreksik ve bulumik tutumların, anne-babalara duyulan öfkenin, kadınlarda aşırı yeme davranışlarının gücü denetleme isteğinin sonuçları olduğu ifade edilmektedir (Yılmaz, 2004).

2. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2. 1. Araştırma Modeli

Araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

2. 2. Evren Ve Örneklem

Araştırma grubunu; 2014-2015 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 117'si kadın 203'ü erkek toplam 320 öğrenciden oluşmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş ve Öğrenim Gördükleri Sınıflara Göre Dağılımları

| | | n | % |
|-----------------|---------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 117 | 36,5 |
| | Erkek | 203 | 63,5 |
| Yaş | 18 yaşa kadar | 35 | 10,9 |
| | 19-20 yaş | 139 | 43,5 |
| | 21-22 yaş | 85 | 26,5 |
| | 23-24 yaş | 32 | 10,0 |
| | 25 ve üzeri | 29 | 9,1 |
| Sınıf | 1.Sınıf | 106 | 33,1 |
| | 2.Sınıf | 125 | 39,1 |
| | 3.Sınıf | 52 | 16,2 |
| | 4.Sınıf | 37 | 11,6 |

2. 3. Verilerin Toplanması

Araştırma ile ilgili literatür taranıp yerli ve yabancı kaynaklara ulaşılarak tezin kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur. Hazırlanan ölçekler, daha önceden gerekli izinleri alınan Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde öğrenim gören Beden Eğitimi Öğretmenliği ve spor yöneticiliği öğrencileriyle görüşme yapılarak araştırmacı tarafından verilmiştir. Bu

görüşmede ölçeklerin cevaplandırılmasında dikkat edilecek noktalar açıklanmıştır. Öğrenciler ölçekleri sessiz bir ortamda ve bireysel olarak cevaplamıştır. Araştırma grubunu oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği I. Ve II.Öğretim öğrencilerine Spielberger (1983, The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması ise Özer (1994) tarafından yapılmış sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile Sherer et al. (1982) tarafından geliştirilmiş yıldırım ve ilhan 2010 tarafından Türkçeye uyarlanmış öz yeterlilik ölçeği ve öğrencilerin kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

2. 3. 1. Kişisel Bilgi Formu

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 7 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

2. 3. 2. Öz Yeterlilik Ölçeği (ÖYÖ)

Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği (GÖYİÖ) Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği'nin orijinal formu 23 maddeden oluşmakta olup, Sherer et al. (1982) tarafından geliştirilmiştir. Özgün ölçekte iki boyut kullanılmakta olup, bunlar; “Genel Öz Yeterlilik” (açıklanan varyans %26,5, Cronbach alfa=0,86) ve “Sosyal Öz Yeterlilik” (açıklanan varyans %8,5, Cronbach alfa=0,71) şeklindedir. Birinci boyutta yer alan maddeler özel ya da özgül bir davranışı tespitine yönelik olmadığı için bu faktöre “Genel Öz Yeterlilik” başlığı konulmuştur. “Sosyal Öz Yeterlilik” boyutu ise; sosyal durumlardaki yeterlilik beklentilerini ölçmeye yöneliktir. Özgün haliyle 14 dereceli olan ölçeğin Sherer ve Adams (1983) tarafından geliştirilen sonraki hali beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe çevrilmiştir(Akt. Uyaniker,2014)

Geliştirilmiş çalışmada ölçeğin “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna beş dereceli olarak “hiç” ve “çok iyi” yanıtları arasında değişen (Hiç, Çok az, Yeterince, İyi, Çok iyi) yanıtların verilebildiği Likert formatındaki hali kullanıldı. GÖYİÖ’ de her sorunun puanı 1 ile 5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 14., 16. ve 17. sorular (toplam on bir soru) ters puanlanmakta olup; 1., 3., 8., 9., 13. ve 15. sorular (toplam altı soru) düz puanlanmaktadır. Düz puanlamada; Hiç: 1 puan, Çok az: 2 puan, Yeterince: 3 puan, İyi: 4 puan ve Çok iyi: 5 puan alırken, ters puanlamada; Hiç: 5 puan, Çok az: 4 puan, Yeterince: 3 puan, İyi: 2 puan ve Çok iyi: 1 puan almaktadır. Ölçekte toplam puan 17 ile 85 arasında değişebilmekte, puanın artması Genel Öz Yeterlilik İnancı’nın arttığını göstermektedir(Akt. Uyaniker, 2014).

Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması, 2010 yılında Yıldırım ve İlhan tarafından yapılmıştır. Türkçeleştirilen Genel Öz Yeterlilik Ölçeği’ndeki madde sayısı 17’dir. Türkçeleştirilmiş ölçek; Boyut 1: Başlama (2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12. ve 17. sorulardan oluşan toplam dokuz madde), Boyut 2: Yılmama (3., 13., 14., 15. ve 16. sorulardan oluşan toplam 5 madde) ve Boyut 3: Sürdürme Çabası/Israr (1., 8. ve 9. sorulardan oluşan toplam üç madde) olarak üç boyuttan oluşmuş olup; birinci boyutun öz değeri 4,150, açıkladığı varyans %20,2, ikinci boyutun öz değeri 1,786, açıkladığı varyans %11,9 ve üçüncü boyutun özdeğeri 1,114 ve açıkladığı varyans %9,5 olarak bulundu. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,80 ve ikinci kez ulaşılabilen toplam 236 kişiden elde edilen veriler üzerinden elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,69 olarak bulundu(Akt. Uyaniker, 2014).

Bu çalışmanın sürekli öfke tarzı iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.87 ve öfke ifade tarzları iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.80 iken Öz yeterlilik iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.82 ve öz yeterlilik iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur(Akt. Uyaniker, 2014)

2. 3. 3.Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu, iki aşamada, geliştirilmiştir. İlk aşamada yirmi maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği oluşturulmuş, dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen yirmi maddenin on tanesi Durumluk Öfkeyi, on tanesi de Sürekli Öfke'yi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada ise; öfkenin ifade tarzının da önemli olduğu göz önüne alınarak, “bastırılmış, dışa vurulmuş ve kontrol altına alınmış” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan yirmi dört maddelik bir ölçek daha ilave etmişlerdir (Özer, 1994; Savaşır ve Şahin, 1997)

Öfke Tarz Ölçeği'ni oluşturan alt boyuttan biri, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması sıklığını (Öfke-Dışa), bir diğeri de öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilme sıklığını (Öfke-Kontrol) ölçmektedir (Özer, 1994). Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Bütün maddeler düzdür. Likert tipi bir ölçektir. Kişi, her maddeyi okuduktan sonra yanıtını “Hemen Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Hemen Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise şu puanlar verilir: “Hemen Hiçbir Zaman” (1); “Bazen” (2), “Çoğu Zaman” (3), “Hemen Her Zaman” (4) (Kısaç, 1997). Ölçeğin ilk on maddesi, Sürekli Öfke alt boyutunun maddeleridir. Öfke Tarz'ın Öfke-İçte alt boyutunu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddeler; Öfke-Dışa alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddeler, Öfke-Kontrol alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no'lu maddeler olmak üzere; toplam yirmi dört madde, oluşturmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Sürekli Öfke alt boyutunda, kişinin kendisini nasıl hissettiğini; Öfke Tarz alt boyutunda ise, genelde ne sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını denekten belirtmesi istenmektedir. Ölçeğin öfke tarz alt boyutuna ait maddeler rastgele bir dağılıma göre

sıralanmıştır. Yine bu bölümde, “öfkelendiğimde ya da kızdığımda” ortak tümcesi her üç maddede bir tekrarlanmaktadır (Özer, 1994).

Ölçekteki toplam puan her bir maddede elde edilen ölçek aralık puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde, öfkeyi işaret etmektedir. Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin, yüksek olduğunu; Öfke İçte' nin yüksek puanları, öfkenin bastırılmış olduğunu; Öfke Dışa alt boyutunun yüksek puanları, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu; Öfke Kontrol'ün yüksek puanları ise, öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Özer, 1994; Savaşır ve Şahin, 1997).

g. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Geçerlik Çalışmaları

Özer (1994) tarafından yapılan SÖÖTÖ'nün faktör analizi sonuçları, orijinal ölçekte varsayılan yapıyı oldukça isabetli bir şekilde onayladığı görülmektedir. Kriter geçerliliği amacıyla yapılan araştırmada SÖÖTÖ'nün tansiyon hastalarını kontrol grubundan net bir şekilde ayırdığı saptanmıştır. Ayrıca SÖÖTÖ'nün, Sürekli Kaygı Envanteri (Öner, 1983), Depresif Sıfatlar Listesi (Özer, 1993) ve Öfke Envanteri (1975) ölçek puanlarıyla olan korelasyonlarına bakılmıştır. Sürekli Öfke ölçeği puanlarının Öfke Envanteri puanları ile korelasyonu geçerlilik açısından makul sınırlar içerisinde değerlendirilir. Sürekli Öfke ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 olan korelasyonları bu üç duygu eğiliminin iç içe olduğuna bir gösterge olarak alınabilir (Özer, 1994).

h. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Güvenirlilik Çalışmaları

Özer (1994) tarafından yapılan güvenilirlik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde ölçeğin sürekli Öfke Ölçeğinin alfa değerleri α : .67 ile α : 92; arasında Öfke kontrolünün α : .80 ile α : .90; Öfke Dışa'nın α : .69 ile α : .91 ve Öfke içten'in α : .58 ile α : 76

arasında olduğu gözlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içinde olup ölçeklerin orijinalleriyle ilgili yayınlanmış olan verilerle genellikle tutarlılık göstermektedir. SÖÖTÖ' deki maddelerin tümü düzdür. Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeğindeki her bir boyutun toplamından 8 ile 32 puan alabilirler.

2. 3. 4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi aşamasında, araştırmanın amaçlarına uygun olarak aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir.

İstatistiksel analiz aşamasında şu işlemler gerçekleştirilmiştir:

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin kişisel özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmıştır.

Verilerin analizinde; kullanılan ölçeklerin normal dağılıma uygun olup olmadığını belirleyebilmek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmış ve $p < .05$ bulunduğu takdir de varyans analizi yerine parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis- H testi, t testi yerine Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. $P > .05$ bulunduğu takdir de ise t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) işlemleri yapılmıştır. Gruplar arası farkı belirleyebilmek içinde Tukey testi kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizleri SPSS for Windows 15.00 istatistik paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

3. BÖLÜM BULGULAR

3.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Aktif Olarak Spor Yapma, Yaptığı Spor Branşı, Baba ve Anne eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

| Katılımcıların Kişisel Özellikleri | | n | % |
|------------------------------------|-------------------|-----|------|
| Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz? | Evet | 193 | 60,3 |
| | Hayır | 127 | 39,7 |
| Yaptığı Spor Branşı | Bireysel Spor | 57 | 29,5 |
| | Takım Sporları | 136 | 70,5 |
| Baba Eğitim Durumu | Okuryazar Değil | 13 | 4,1 |
| | İlkokul Mezunu | 103 | 32,2 |
| | Ortaokul Mezunu | 93 | 29,1 |
| | Lise Mezunu | 83 | 25,9 |
| | Üniversite Mezunu | 28 | 8,7 |
| Anne Eğitim Durumu | Okuryazar Değil | 41 | 12,8 |
| | İlkokul Mezunu | 155 | 48,5 |
| | Ortaokul Mezunu | 68 | 21,2 |
| | Lise Mezunu | 46 | 14,4 |
| | Üniversite Mezunu | 10 | 3,1 |

Tablo 2’de Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin aktif olarak spor yapıp yapmadıklarına göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; Araştırmaya katılan öğrencilerin 193(%60,3)’ü aktif olarak spor yaparken 127(%39,7)’sinin ise aktif olarak spor yapmadıkları görülmektedir. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin yapmış oldukları spor branşlarına göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan öğrencilerin 57(%29,5)’si bireysel spor yaparken 136(%70,5)’sı ise takım sporları yapmaktadırlar. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında araştırmaya katılan öğrencilerin babalarının 13(%4,1)’ü okuryazar değil, 103(%32,2)’ü ilkokul, 93(%29,1)’ü ortaokul, 83(%25,9)’ü lise ve 28(%8,7)’i ise üniversite mezunu olarak görülmektedir. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin 41(%12,8)’i okuryazar değil, 155(%48,5)’i ilkokul, 68(%21,2)’i ortaokul, 46(%14,4)’sı lise ve 10(%3,1)’nu ise üniversite mezunu olarak görülmektedir.

3. 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testleri

Bu bölüm de beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ve öz yeterlilik ölçeğine yönelik uygulanacak One-Sample Kolmogorov-Smirnov testlerinin tablolarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile öz yeterlilik ölçeği alt boyutlarını Gösteren One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

| | Sürekli öfke Duygusu | Dışa Vurulan Öfke | İçe Vurulan Öfke | Kontrol Altına Alınmış Öfke |
|--------------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------------|
| N | 320 | 320 | 320 | 320 |
| Mean | 22,3313 | 18,9406 | 16,6906 | 19,7531 |
| Std. Deviation | 5,75271 | 3,16321 | 3,45430 | 3,97543 |
| Kolmogorov- Smirnov Z | 1,185 | 1,756 | 1,976 | 1,655 |
| p | ,121 | ,004 | ,001 | ,008 |

| | BAŞLAMA | YILMAMA | SÜRDÜRME | TOPLAM |
|--------------------------|---------|---------|----------|----------|
| N | 320 | 320 | 320 | 320 |
| Mean | 33,1688 | 18,8938 | 10,9031 | 62,9656 |
| Std. Deviation | 7,34268 | 4,06853 | 2,53007 | 11,34147 |
| Kolmogorov- Smirnov Z | 1,694 | 1,635 | 1,894 | 1,778 |
| p | ,006 | ,010 | ,002 | ,004 |

Tablo 3’de görüldüğü gibi; Sürekli öfke alt boyutu $P > 0.05$ olduğu görülmektedir. Buda bize verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir. Fakat dışa vurulan öfke,

içe vurulan öfke alt boyutu ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutu $P<0.05$ olduğu görülmektedir. Buda bize verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir.

Öz yeterlilik toplam puanı, başlama alt boyutu, yılmama alt boyutu, sürdürme alt boyutu $P<0.05$ olduğu görülmektedir. Buda bize verilerin normal dağılıma uygun olmadığını göstermektedir.

3.3. Sürekli Öfke Tarzına İlişkin Bulgular

Tablo:4 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarına İlişkin Sonuçları

| | n | \bar{X} | Ss | Min. | Max. | Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan |
|-----------------------------|-----|-----------|---------|-------|-------|--|
| Sürekli Öfke | 320 | 22,3312 | 5,75271 | 10,00 | 40,00 | 10-40 |
| Kontrol Altına Alınmış Öfke | 320 | 19,7531 | 3,97543 | 11,00 | 51,00 | 8-32 |
| Dışa vurulan Öfke | 320 | 18,9406 | 3,16321 | 12,00 | 29,00 | 8-32 |
| İçte Tutulan Öfke | 320 | 16,6906 | 3,45430 | 8,00 | 35,00 | 8-32 |

Tablo 4’de öğrencilere ait sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarz alt boyutlarından sürekli öfke puan ortalaması $Ort.=22,3312$ ile (Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan 40 olması münasebetiyle) öfke düzeyinin orta seviyede olduğu, kontrol altına alınmış öfke puan ortalamasının $Ort.=19,7531$ (Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 32 olması münasebetiyle) ile yüksek seviyede öfkeyi kontrol ettikleri, dışa vurulan öfke puan ortalaması $Ort.=18,9406$ (Ölçekten

alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 32 olması münasebetiyle) ile yüksek seviyede olması nedeniyle öğrencilerin öfkelerini kolayca ifade edemedikleri ve içe vuran öfke ortalama puanları ile de Ort.=16,6906 orta seviyede öfkelerini bastırdıkları söylenebilir.

Tablo:5 Cinsiyet Değişkenlerine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları

| Cinsiyet | n | \bar{X} | Ss | Sd | t | p-Değeri |
|----------|-----|-----------|---------|-----|--------|----------|
| Kadın | 117 | 21,9163 | 5,34159 | 318 | -1,705 | ,089 |
| Erkek | 203 | 23,0513 | 6,36375 | | | |

Tablo 5’de öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (t:-1.705 P=0.089>0,05).

Tablo:6 Yaş Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları

| Yaş | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p-Değeri |
|----------------|-----|-----------|---------|-----|-------|----------|
| 18 yaşa kadar | 35 | 22,2000 | 6,76409 | 315 | 2,093 | ,082 |
| 19-20 yaş | 139 | 21,5612 | 5,31080 | | | |
| 21-22 yaş | 85 | 23,4235 | 6,22089 | | | |
| 23-24 yaş | 32 | 23,7500 | 5,42396 | | | |
| 25 ve yukarısı | 29 | 21,4138 | 4,90275 | | | |

Tablo 6’da öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı F testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (F:2.093 P=0.082>0,05).

Tablo:7 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları

| Öğrenim gördüğü Sınıf | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p-Değeri | Fark Vardır |
|--------------------------|-----|-----------|---------|-----|-------|----------|----------------|
| 1.Sınıf | 106 | 20,8491 | 5,97103 | 316 | | | |
| 2.Sınıf | 125 | 22,7600 | 5,59867 | | 4,480 | ,004 | |
| 3.Sınıf | 52 | 24,1538 | 5,47860 | | | | 1-3 |
| 4.Sınıf | 37 | 22,5676 | 5,17763 | | | | |

Tablo 7’de öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı F testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (F:4.480 P=0.004<0,05).

Tablo:8 Aktif olarak Spor Yapan ve yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları

| | n | \bar{X} | Ss | Sd | t | p-Değeri |
|-------|-----|-----------|---------|-----|-------|----------|
| Evet | 193 | 22,2073 | 5,80755 | | | |
| Hayır | 127 | 22,5197 | 5,68603 | 318 | -,475 | ,635 |

Tablo 8'de öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının Aktif Spor Yapıp Yapmama değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Aktif Spor Yapıp Yapmama değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (t:-0.475 P=0.635>0,05).

Tablo:9 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları

| Öğrenim gördüğü Bölüm | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p-Değeri |
|------------------------------------|-----|-----------|---------|-----|------|----------|
| Beden eğitimi ve spor Öğretmenliği | 146 | 22,3630 | 6,13625 | 317 | | |
| Yöneticilik I.Öğretim | 93 | 21,9032 | 5,25039 | | ,489 | ,614 |
| Yöneticilik II.Öğretim | 81 | 22,7654 | 5,62199 | | | |

Tablo 9'da öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının Öğrenim gördüğü Bölüm Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı F testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Öğrenim gördüğü Bölüm Değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (F:-0.489 P=0.614>0,05).

Tablo:10 Spor Branşı Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin t-testi Sonuçları

| Yaptığı Branşı | Spor | n | \bar{X} | Ss | Sd | t | p-Değeri |
|------------------|------|-----|-----------|---------|-----|------|----------|
| Bireysel Sporlar | | 57 | 22,5197 | 5,68603 | 261 | ,321 | ,748 |
| Takım Sporları | | 136 | 22,2941 | 5,68705 | | | |

Tablo 10'da öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının Yapmış Oldukları Spor Branşı Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Yapmış Oldukları Spor Branşı Değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (t:0.321 P=0.748>0,05).

Tablo:11 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları

| Baba Durumu | Eğitim | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p-Değeri |
|-------------------|--------|-----|-----------|---------|-----|-------|----------|
| Okuryazar değil | | 13 | 23,3846 | 6,89853 | | | |
| İlkokul Mezunu | | 103 | 21,0583 | 5,18827 | | | |
| Ortaokul Mezunu | | 93 | 23,1505 | 5,63365 | 315 | 1,983 | ,097 |
| Lise Mezunu | | 83 | 22,6747 | 5,95943 | | | |
| Üniversite Mezunu | | 26 | 22,7857 | 6,52265 | | | |

Tablo 11’de öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı F testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim durumu değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (F:1.983 P=0.097>0,05).

Tablo:12 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke alt Boyutuna İlişkin F-testi Sonuçları

| Anne Eğitim Durumu | n | \bar{X} | Ss | Sd | F | p-Değeri |
|--------------------|-----|-----------|---------|-----|------|----------|
| Okuryazar değil | 41 | 22,7073 | 6,60017 | | | |
| İlkokul Mezunu | 155 | 22,3161 | 5,13171 | | | |
| Ortaokul Mezunu | 68 | 22,1324 | 6,05671 | 315 | ,407 | ,803 |
| Lise Mezunu | 46 | 22,7609 | 6,72701 | | | |
| Üniversite Mezunu | 10 | 20,4000 | 4,83506 | | | |

Tablo 12’de öğrencilerin sürekli öfke puanına ait ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı F testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne eğitim durumu değişkenine göre sürekli öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (F:0.407 P=0.803>0,05).

Tablo:13 Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | Z | P |
|-----------------------------|----------|-----|-----------------|--------------|-----------|-------|------|
| Kontrol altına alınmış Öfke | Erkek | 203 | 162,84 | 33057,00 | 11400,000 | -,599 | ,549 |
| | Kadın | 117 | 156,44 | 18303,00 | | | |
| İçe Vurulan Öfke | Erkek | 203 | 163,64 | 33219,50 | 11237,500 | -,804 | ,421 |
| | Kadın | 117 | 155,05 | 18140,50 | | | |
| Dışa Vurulan Öfke | Erkek | 203 | 163,01 | 33091,50 | 11365,500 | -,643 | ,520 |
| | Kadın | 117 | 156,14 | 18268,50 | | | |

Tablo 13’da öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının cinsiyet Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet Değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11400.0 P=0.549>0,05).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının cinsiyet Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet Değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11237.5 P=0.421>0,05).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının cinsiyet Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11365.5 P=0.520>0,05).

Tablo:14 Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark | |
|-----|-----------------------------|-------------|-----------------|--------|----------------|-------|--------------|-----|
| Yaş | Kontrol altına alınmış Öfke | 18 e kadar | 35 | 156,76 | 4 | 2,460 | ,652 | Yok |
| | | 19-20 | 139 | 153,88 | | | | |
| | | 21-22 | 85 | 170,62 | | | | |
| | | 23-24 | 32 | 172,27 | | | | |
| | | 25 ve üzeri | 29 | 154,09 | | | | |
| Yaş | İçe Vurulan Öfke | 18 e kadar | 35 | 150,03 | 4 | 2,926 | ,570 | Yok |
| | | 19-20 | 139 | 158,27 | | | | |
| | | 21-22 | 85 | 174,28 | | | | |
| | | 23-24 | 32 | 153,77 | | | | |
| | | 25 ve üzeri | 29 | 150,88 | | | | |
| Yaş | Dışa vurulan öfke | 18 e kadar | 35 | 154,11 | 4 | 5,358 | ,253 | Yok |
| | | 19-20 | 139 | 160,91 | | | | |
| | | 21-22 | 85 | 149,55 | | | | |
| | | 23-24 | 32 | 192,91 | | | | |
| | | 25 ve üzeri | 29 | 162,59 | | | | |

Tablo 14’de öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının yaş Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:2,460$ $P=0.652>0,05$).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:2,926 P=0.570>0,05$).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:5,358 P=0.253>0,05$).

Tablo:15 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|-----------------------------|---------|-----|--------|--------------------|-------|----------------|-----|-----------------|
| Kontrol altına alınmış Öfke | 1.Sınıf | 106 | 154,80 | 3 | 1,558 | ,669 | Yok | |
| | 2.Sınıf | 125 | 167,42 | | | | | |
| | 3.Sınıf | 52 | 162,51 | | | | | |
| | 4.Sınıf | 37 | 150,64 | | | | | |
| İçeride Vurulan Öfke | 1.Sınıf | 106 | 156,58 | 3 | ,884 | ,829 | Yok | |
| | 2.Sınıf | 125 | 166,43 | | | | | |
| | 3.Sınıf | 52 | 155,34 | | | | | |
| | 4.Sınıf | 37 | 158,96 | | | | | |
| Dışarıya vurulan öfke | 1.Sınıf | 106 | 158,83 | 3 | 1,042 | ,791 | Yok | |
| | 2.Sınıf | 125 | 157,14 | | | | | |
| | 3.Sınıf | 52 | 162,19 | | | | | |
| | 4.Sınıf | 37 | 174,23 | | | | | |

Tablo 15’de öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:1,558 P=0.669>0,05$).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:0,884 P=0.829>0,05$).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü sınıf değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:1,042 P=0.791>0,05$).

Tablo:16 Aktif Spor Yapan ve yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | Spor | N | Sıra | Sıra | U | Z | P |
|------------------------------|-----------------|-------|------------|----------|-----------|-------------|-------------|
| | Yapıyor | | Ortalaması | Toplamı | | | |
| | Musunuz? | | | | | | |
| Spor Yapıyor Musunuz? | Kontrol | Evet | 193 | 167,71 | 32368,50 | 10863,500 | -1,726 ,084 |
| | altına alınmış | Hayır | | | | | |
| | | | 127 | 149,54 | 18991,50 | | |
| | Öfke | | | | | | |
| | İçe Vurulan | Evet | 193 | 155,06 | 29926,00 | 11205,000 | -1,304 ,192 |
| | | Hayır | 127 | 168,77 | 21434,00 | | |
| Öfke | | | | | | | |
| Dışa Vurulan | Evet | 193 | 167,39 | 32306,50 | 10925,500 | -1,651 ,099 | |
| | Hayır | 127 | 150,03 | 19053,50 | | | |
| Öfke | | | | | | | |

Tablo 16'da öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının Aktif olarak Spor Yapıp Yapmama Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Aktif Spor Yapıp Yapmama Değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:10863,5 P=0.084>0,05).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının Aktif olarak Spor Yapıp Yapmama Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Aktif Spor Yapıp Yapmama Değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11205,0 P=0.192>0,05).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının Aktif olarak Spor Yapıp Yapmama Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Aktif Spor Yapıp Yapmama değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U: 10925,500 P=0.099 >0,05).

Tablo:17 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|--------------------------------|-------------------|----|--------------------|----|----------------|------|-----------------|
| Kontrol altına alınmış Öfke | Öğretmenlik | 14 | 158,54 | 2 | 1,296 | ,523 | Yok |
| | Yöneticilik I | 93 | 155,08 | | | | |
| | Yöneticilik II | 81 | 170,26 | | | | |
| İçerilen Öfke | Öğretmenlik | 14 | 161,59 | 2 | ,850 | ,654 | Yok |
| | Yöneticilik I | 93 | 165,45 | | | | |
| | Yöneticilik II | 81 | 152,85 | | | | |
| Dışarı öfke | Öğretmenlik | 14 | 164,07 | | 2,428 | ,807 | Yok |
| | Yöneticilik I | 93 | 158,52 | | | | |
| | Yöneticilik II | 81 | 156,35 | | | | |

Öğrenim gördüğü Bölüm

Tablo 17’da öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:1,296$ $P=0.523>0,05$).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:0,850$ $P=0.654>0,05$).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:2,428$ $P=0.807>0,05$).

Tablo:18 Spor Branşı Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| Öfke | Alt | Spor | N | Sıra | Sıra | U | Z | P |
|-----------|---------|------------|-----|------------|----------|---------|--------|------|
| Boyutları | | Branşı | | Ortalaması | Toplamı | | | |
| Kontrol | altına | Bireysel S | 127 | 121,21 | 15394,00 | 7266,00 | -2,232 | ,026 |
| | | Takım S | | | | 0 | | |
| alınmış | | | 136 | 142,07 | 19322,00 | | | |
| Öfke | | | | | | | | |
| İçer | Vurulan | Bireysel S | 127 | 135,15 | 17163,50 | 8236,50 | -,651 | ,515 |
| | | Takım S | 136 | 129,06 | 17552,50 | 0 | | |
| Öfke | | | | | | | | |
| Dışa | Vurulan | Bireysel S | 127 | 121,19 | 15391,00 | 7263,00 | -2,240 | ,025 |
| | | Takım S | | | | 0 | | |
| Öfke | | | 136 | 142,10 | 19325,00 | | | |

Tablo18'de öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının spor branşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branşı değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (U:7266.0 P=0.026<0,05).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının spor branşı değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda;

spor branşı değişkenine göre ie vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:8236.5 P=0.515>0,05).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının spor branşı değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branşı değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur (U:7263.0 P=0.025<0,05).

Tablo:19 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalama sı | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|--------------------------------------|----------------------|-----|------------------------|----|----------------|------|-----------------|
| Kontrol altına alınmış Öfke | Okuryazar değil | 13 | 155,42 | 4 | ,926 | ,921 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 103 | 159,44 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 93 | 163,19 | | | | |
| | Lise Mezunu | 83 | 164,34 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 28 | 146,46 | | | | |
| İçe Vurulan Öfke | Okuryazar değil | 13 | 182,42 | 4 | 5,209 | ,266 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 103 | 170,31 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 93 | 153,86 | | | | |
| | Lise Mezunu | 83 | 162,14 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 28 | 131,43 | | | | |
| Dışa Vurulan Öfke | Okuryazar değil | 13 | 170,50 | 4 | 3,401 | ,493 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 103 | 172,19 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 93 | 154,72 | | | | |
| | Lise Mezunu | 83 | 157,07 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 28 | 142,23 | | | | |

Tablo 19’da öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının Baba Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Baba Eğitim Durumu değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:0,926$ $P=0.921>0,05$).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının Baba Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Baba Eğitim Durumu değişkenine göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:5,209$ $P=0.266>0,05$).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının Baba Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Baba Eğitim Durumu değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:3,401$ $P=0.493>0,05$).

Tablo:20 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|-----------------------------|-------------------|-----|-----------------|----|----------------|------|--------------|
| Kontrol altına alınmış Öfke | Okuryazar değil | 41 | 147,72 | 4 | 5,161 | ,271 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 155 | 165,59 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 68 | 148,35 | | | | |
| | Lise Mezunu | 46 | 178,76 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 10 | 132,65 | | | | |
| İçerilen Öfke | Okuryazar değil | 41 | 167,43 | 4 | 4,634 | ,327 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 155 | 169,57 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 68 | 145,40 | | | | |
| | Lise Mezunu | 46 | 146,52 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 10 | 158,45 | | | | |
| Öfke Toplam | Okuryazar değil | 41 | 145,94 | 4 | 8,888 | ,064 | Yok |
| | İlkokul Mezunu | 155 | 175,08 | | | | |
| | Ortaokul Mezunu | 68 | 144,53 | | | | |
| | Lise Mezunu | 46 | 143,86 | | | | |
| | Üniversite Mezunu | 10 | 179,30 | | | | |

Tablo 20’de öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanına ait ortalamalarının anne Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne Eğitim Durumu değişkenine göre kontrol altına alınmış öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:5,161 P=0.271>0,05$).

Öğrencilerin içe vurulan öfke puanına ait ortalamalarının anne Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne Eğitim Durumu değişkenine göre içe vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:4,634 P=0.327>0,05$).

Öğrencilerin dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının anne Eğitim Durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne Eğitim Durumu değişkenine göre dışa vurulan öfke alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:8,888 P=0.064>0,05$).

3.4. Öz Yeterlilik Toplam Ve Alt Boyutuna Ait Bulguları

Tablo:21 Cinsiyet Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve toplam Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | Cinsiyet | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | Z | P | |
|----------|-------------|-------|-----------------|--------------|---------|-----------|--------|--------|
| Cinsiyet | Başlama | Erkek | 20 | 154,44 | 31351,5 | 10645,500 | -1,545 | ,122 |
| | | | 3 | | 0 | | | |
| | Kadın | 11 | 171,01 | 20008,5 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |
| Cinsiyet | Yılmama | Erkek | 20 | 158,75 | 32226,5 | 11520,500 | -,447 | ,655 |
| | | | 3 | | 0 | | | |
| | Kadın | 11 | 163,53 | 19133,5 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |
| Cinsiyet | Sürdürme | Erkek | 20 | 154,51 | 31365,0 | 10659,000 | -1,537 | ,124 |
| | | | 3 | | 0 | | | |
| | Kadın | 11 | 170,90 | 19995,0 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |
| Cinsiyet | Toplam Puan | Erkek | 20 | 154,29 | 31320,0 | 10614,000 | | -1,583 |
| | | | 3 | | 0 | ,113 | | |
| | Kadın | 11 | 171,28 | 20040,0 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |

Tablo 21’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:1064.5 P=0.122>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının cinsiyet Değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11520.5 P=0.655>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:10659.0 P=0.124>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; cinsiyet değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:10614.0 P=0.113>0,05).

Tablo:22 Yaş Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenin Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|-------------|-------------|-----|-----------------|----|----------------|------|--------------|
| Başlama | 18 e kadar | 35 | 196,54 | 4 | 12,20 | ,016 | 1-3 |
| | 19-20 | 139 | 168,82 | | 1 | | 1-4 |
| | 21-22 | 85 | 150,46 | | | | 1-5 |
| | 23-24 | 32 | 132,38 | | | | |
| | 25 ve üzeri | 29 | 137,59 | | | | |
| Yılmama | 18 e kadar | 35 | 167,79 | 4 | 5,592 | ,232 | Yok |
| | 19-20 | 139 | 171,17 | | | | |
| | 21-22 | 85 | 155,21 | | | | |
| | 23-24 | 32 | 141,55 | | | | |
| | 25 ve üzeri | 29 | 137,00 | | | | |
| Sürdürme | 18 e kadar | 35 | 153,24 | 4 | 9,468 | ,055 | Yok |
| | 19-20 | 139 | 178,25 | | | | |
| | 21-22 | 85 | 147,26 | | | | |
| | 23-24 | 32 | 142,69 | | | | |
| | 25 ve üzeri | 29 | 142,66 | | | | |
| Toplam puan | 18 e kadar | 35 | 182,37 | 4 | 11,07 | ,026 | 1-3 |
| | 19-20 | 139 | 173,25 | | 6 | | 1-4 |
| | 21-22 | 85 | 150,54 | | | | 1-5 |
| | 23-24 | 32 | 131,95 | | | | 2-4 |
| | 25 ve üzeri | 29 | 133,67 | | | | 2-5 |

Tablo 22’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının Yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:12,201$ $P=0.016<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:5.592$ $P=0.232>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre sürdürme boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:9,468$ $P=0.055>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; yaş değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:11,076$ $P=0.026<0,05$).

Tablo:23 Sınıf Değişkenine Göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenin Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|-------------|---------|-----|-----------------|----|----------------|------|--------------|
| Başlama | 1.sınıf | 106 | 198,17 | 3 | 29,59 | ,000 | 1-2 |
| | 2.sınıf | 125 | 146,68 | | 3 | | 1-3 |
| | 3.sınıf | 52 | 122,17 | | | | 1-4 |
| | 4.sınıf | 37 | 153,12 | | | | |
| Yılmama | 1.sınıf | 106 | 196,13 | 3 | 24,54 | ,000 | 1-2 |
| | 2.sınıf | 125 | 146,69 | | 8 | | 1-3 |
| | 3.sınıf | 52 | 132,43 | | | | 1-4 |
| | 4.sınıf | 37 | 144,51 | | | | |
| Sürdürme | 1.sınıf | 106 | 196,28 | 3 | 28,72 | ,000 | 1-2 |
| | 2.sınıf | 125 | 154,14 | | 9 | | 1-3 |
| | 3.sınıf | 52 | 124,30 | | | | 1-4 |
| | 4.sınıf | 37 | 130,36 | | | | 2-3 |
| Toplam puan | 1.sınıf | 106 | 205,00 | 3 | 39,89 | ,000 | 1-2 |
| | 2.sınıf | 125 | 145,97 | | 8 | | 1-3 |
| | 3.sınıf | 52 | 118,80 | | | | 1-4 |
| | 4.sınıf | 37 | 140,70 | | | | |

Tablo 23’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının Sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir.

İnceleme sonucunda; sınıf değişkenine göre başlama boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:29,593$ $P=0.000<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; sınıf değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:24.548$ $P=0.000<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; sınıf değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:28,729$ $P=0.000<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; sınıf değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:39,898$ $P=0.00<0,05$).

Tablo:24 Spor Yapan Ve Yapmayan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | | Spor yapma | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | Z | P |
|-------------|----------|------------|--------|-----------------|--------------|-----------|--------|------|
| Spor yapma | Başlama | evet | 19 | 166,36 | 32107,5 | 11124,500 | -1,398 | ,162 |
| | | | 3 | | 0 | | | |
| | Yılmama | hayır | 12 | 151,59 | 19252,5 | | | |
| | | | 7 | | 0 | | | |
| | Sürdürme | evet | 19 | 166,89 | 32210,5 | 11021,500 | -1,529 | ,126 |
| | | | 3 | | 0 | | | |
| Toplam Puan | hayır | 12 | 150,78 | 19149,5 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |
| | evet | 19 | 167,20 | 32269,5 | 10962,500 | -1,608 | ,108 | |
| | | 3 | | 0 | | | | |
| | hayır | 12 | 150,32 | 19090,5 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |
| | evet | 19 | 168,05 | 32434,0 | 10798,000 | | -1,801 | |
| | | 3 | | 0 | ,072 | | | |
| | hayır | 12 | 149,02 | 18926,0 | | | | |
| | | 7 | | 0 | | | | |

Tablo 24’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor yapma değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11124,5 P=0.162>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor yapma değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:11021,5 P=0.125>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor yapma değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:10962,5 P=0.108>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor yapma değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:10798,0 P=0.072>0,05)

Tablo:25 Bölüm Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark |
|----------------|---------------------------|-----|--------------------|----|----------------|------|-----------------|
| Başlama | Öğretmenlik | 146 | 155,71 | 2 | 3,113 | ,211 | yok |
| | Yöneticilik I.Öğretim | 93 | 154,41 | | | | |
| | Yöneticilik II.Öğretim | 81 | 176,13 | | | | |
| Yılmama | Öğretmenlik | 146 | 156,10 | 2 | 6,421 | ,040 | 1-3 |
| | Yöneticilik I.Öğretim | 93 | 148,47 | | | | 2-3 |
| | Yöneticilik II.Öğretim | 81 | 182,25 | | | | |
| Sürdürme | Öğretmenlik | 146 | 158,13 | 2 | 7,335 | ,026 | 1-3 |
| | Yöneticilik I.Öğretim | 93 | 145,10 | | | | 2-3 |
| | Yöneticilik II.Öğretim | 81 | 182,45 | | | | |
| Toplam Puan | Öğretmenlik | 146 | 154,42 | 2 | 7,329 | ,026 | 1-3 |
| | Yöneticilik I.Öğretim | 93 | 149,35 | | | | 2-3 |
| | Yöneticilik II.Öğretim | 81 | 184,26 | | | | |

Tablo 25’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; sınıf değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:3,113$ $P=0.211>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:6.421$ $P=0.040<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:7,335$ $P=0.026<0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:7,329$ $P=0.026<0,05$).

Tablo:26 spor Branşı değişkeni göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda ęrenim Gören ęrencilerin z Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | Branş | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | Z | P |
|-------------------|--------------|----------|-----------------|--------------|----------|-------------|-------------|
| Spor Branş | Başlama | Bireysel | 12 | 124,27 | 15782,5 | 7654,500 | -1,594 ,111 |
| | | sporlar | 7 | | 0 | | |
| | | Takım | 13 | 139,22 | 18933,5 | | |
| | | sporları | 6 | | 0 | | |
| | Yılmama | Bireysel | 12 | 124,77 | 15846,0 | 7718,000 | -1,494 ,135 |
| | | sporlar | 7 | | 0 | | |
| | Takım | 13 | 138,75 | 18870,0 | | | |
| | sporları | 6 | | 0 | | | |
| Sürdürme | Bireysel | 12 | 124,27 | 15782,0 | 7654,000 | -1,604 ,109 | |
| | sporlar | 7 | | 0 | | | |
| | Takım | 13 | 139,22 | 18934,0 | | | |
| | sporları | 6 | | 0 | | | |
| Toplam Puan | Bireysel | 12 | 123,04 | 15626,5 | 7498,500 | -1,846 | |
| | sporlar | 7 | | 0 | ,065 | | |
| | Takım | 13 | 140,36 | 19089,5 | | | |
| | sporları | 6 | | 0 | | | |

Tablo 26'da öğrencilerin öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının spor branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile

incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branş değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:7654,5 P=0.111>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının spor branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branş değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:7718,0 P=0.135>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının spor branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branş değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:7654,0 P=0.109>0,05).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının spor branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Mann-Whitney U Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; spor branş değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (U:7498,5 P=0.055>0,05)

Tablo:27 Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark | |
|--------------------|-------------|------------------|-----------------|--------|----------------|-------|--------------|-----|
| Baba Eğitim | Başlama | okur yazar değil | 13 | 173,31 | 4 | 2,223 | ,695 | yok |
| | | ilkokul | 103 | 155,85 | | | | |
| | | ortaokul | 93 | 154,96 | | | | |
| | | lise | 83 | 163,84 | | | | |
| | | üniversite | 28 | 180,18 | | | | |
| | Yılmama | okur yazar değil | 13 | 218,62 | 4 | 7,207 | ,125 | yok |
| | | ilkokul | 103 | 158,12 | | | | |
| | | ortaokul | 93 | 151,47 | | | | |
| | | lise | 83 | 158,46 | | | | |
| | | üniversite | 28 | 178,32 | | | | |
| | Sürdürme | okur yazar değil | 13 | 156,27 | 4 | ,719 | ,949 | yok |
| | | ilkokul | 103 | 166,24 | | | | |
| | | ortaokul | 93 | 160,12 | | | | |
| | | lise | 83 | 156,69 | | | | |
| | | üniversite | 28 | 153,91 | | | | |
| | Toplam puan | okur yazar değil | 13 | 186,54 | 4 | 2,467 | ,651 | yok |
| | | ilkokul | 103 | 159,41 | | | | |
| | | ortaokul | 93 | 152,96 | | | | |
| | | lise | 83 | 160,95 | | | | |
| | | üniversite | 28 | 176,14 | | | | |

Tablo 27’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile

incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim durumu değişkenine göre başlama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:2,223 P=0.695>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim değişkenine göre yılmama alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:7,207 P=0.125>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim durumu değişkenine göre sürdürme alt boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:0,719 P=0.949>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim durumu değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:2,457 P=0.651>0,05$).

Tablo:28 Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Yeterlilik Alt Boyutu Ve Toplam Puanına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

| | | N | Sıra ortalaması | Sd | X ² | P | Anlamlı fark | |
|-------------|-------------|------------------|-----------------|--------|----------------|-------|--------------|-----|
| Anne Eğitim | Başlama | okur yazar değil | 41 | 165,21 | 4 | 6,840 | ,145 | Yok |
| | | ilkokul | 155 | 148,15 | | | | |
| | | ortaokul | 68 | 178,37 | | | | |
| | | lise | 46 | 164,11 | | | | |
| | | üniversite | 10 | 194,50 | | | | |
| | Yılmama | okur yazar değil | 41 | 170,18 | 4 | 3,203 | ,525 | Yok |
| | | ilkokul | 155 | 151,16 | | | | |
| | | ortaokul | 68 | 171,47 | | | | |
| | | lise | 46 | 166,28 | | | | |
| | | üniversite | 10 | 164,40 | | | | |
| | Sürdürme | okur yazar değil | 41 | 149,72 | 4 | 1,475 | ,831 | Yok |
| | | ilkokul | 155 | 163,86 | | | | |
| | | ortaokul | 68 | 165,21 | | | | |
| | | lise | 46 | 150,89 | | | | |
| | | üniversite | 10 | 164,75 | | | | |
| | Toplam puan | okur yazar değil | 41 | 163,84 | 4 | 4,015 | ,404 | Yok |
| ilkokul | | 155 | 151,14 | | | | | |
| ortaokul | | 68 | 175,35 | | | | | |
| lise | | 46 | 162,15 | | | | | |
| üniversite | | 10 | 183,25 | | | | | |

Tablo 28’de öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Başlama puanına ait ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile

incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne eğitim değişkenine göre başlama boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:6,840$ $P=0.145>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Yılmama puanına ait ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne eğitim değişkenine göre yılmama boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:3,203$ $P=0.525>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik alt boyutu Sürdürme puanına ait ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; anne eğitim değişkenine göre sürdürme boyutu açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:1,475$ $P=0.831>0,05$).

Öğrencilerin Öz yeterlilik toplam puanına ait ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını Kruskal-Wallis Testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; baba eğitim değişkenine göre öz yeterlilik toplam puanı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($X^2:4,015$ $P=0.404>0,05$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz-yeterlilik ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesidir.

Betimsel bir nitelikte olan bu araştırmanın örneklemini, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören 117'si kadın 203'ü erkek toplam 320 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin öz-yeterlilik düzeylerini belirlemek için Sherer et al. (1982) tarafından geliştirilen yıldırım ve ilhan 2010 tarafından Türkçeye uyarlanan öz yeterlilik ölçeği ile öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirleyebilmek için Spielberger (1983), (The State Trait Anger Scale-STAS) tarafından geliştirilen, özer (1994) tarafından Türkçe uyarlanan sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır;

Araştırmaya katılan öğrencilerin orta seviyede öfke düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir(sürekli öfke puan ortalaması Ort.=22,3312 ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan 40 olması münasebetiyle).Öfke alt boyutlarından kontrol altına alınmış öfke yüksek (kontrol altına alınmış öfke puanı Ort.=19,7531) dışa vurulan öfke yüksek (dışa vurulan öfke puanı Ort.=18,9406), içe vurulan öfke orta(İçe vurulan öfke ortalaması Ort.=16,6906) seviyede tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında; cinsiyet, aktif olarak spor yapma, okuduğu bölüm, yaptığı spor branşı, baba eğitim durumu ve anne eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında; yaş ve okudukları sınıf değişkenlerinde ise anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde 23-24 yaş arası olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları 25 yaş ve yukarısı olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okudukları sınıf değişkenine göre de üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları birinci sınıftaki öğrencilere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öz yeterlik düzeylerine bakıldığında; Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu(öğrencilerin öz-yeterlilik puan ortalaması Ort.= 62,9656 olması ve ölçekten alınabilecek en düşük değer 17 en yüksek değer 85 olması münasebetiyle) ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin; cinsiyet, aktif olarak spor yapma, yaptığı spor branşı, baba eğitim durumu ve anne eğitim durumu değişkenleri öz-yeterliliklerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin öz-yeterliliklerinde; yaş, okudukları sınıf ve okudukları bölüm değişkenlerinde ise anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.yaş değişkeninde öz-yeterlilik alt boyutlarından başlama ve toplam puanlarda farklılık tespit edilmiştir. Öz-yeterlilik alt boyutlarından başlamada; 18 yaş olan öğrencilerin 21-22 yaş,23-24 yaş ve 25 yaş ve üzeri öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı olay toplam puanda da görülmektedir. Buradan da şu sonuç söylenebilir araştırmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşı düşük olan öğrencilerin öz-yeterlilik puanları yüksek yaş yükseldikçe de öz-yeterlilik puanlarının düştüğü görülmektedir. Öğrencilerin okudukları sınıf değişkenine göre de birinci sınıftaki öğrencilerin öz-yeterlilik puanları diğer sınıflarda okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde olduğu gibi okudukları sınıf değişkeninde de birinci sınıfta okuyan öğrencilerin öz-yeterlilikleri yüksek olduğu görülmektedir. Buda normal bir sonuçtur. Bununda sebebi yaş değişkeninde yaşı küçük olanların öz-yeterlilikleri yüksek çıkması münasebetiyle yaşı küçük olanların birinci sınıfta okumalarından dolayı. Öğrencilerin okudukları bölüm değişkeninde de beden eğitimi öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin öz-yeterlilikleri spor yöneticiliği birinci öğretimde okuyan öğrencilere oranla yüksek, yöneticilik birinci öğretimde okuyan öğrencilerin de öz-yeterlilik puan ortalamaları yöneticilik ikinci bölümde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Temel (2015) tarafından yapılan beden eğitimi öğretmenlerinin problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları adlı çalışmasında öğretmenlerin orta seviyede sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke düzeyine, sahip olduklarını tespit etmiştir(Temel 2015).

Koçak(2008) tarafından yapılan ergenlerde yalnızlığın yordayıcı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi çalışmasında öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları 25,32, içe öfkede 16,72 dışa öfkede 15,84 olarak belirlemiştir(Koçak 2008). Koçağın yapmış olduğu bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik arz etmektedir.

Akpınar ve arkadaşları tarafından yapılan beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi adlı çalışmasında öğrencilerin düşük seviyede öfke ve öfke alt boyutlarına sahip oldukları öğrencilerin yaş değişkenine göre de sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir ilişki tespit

etmiştir.(Akpınar ve ark 2012). Bizim yapmış olduğumuz çalışmada da yaş değişkeninde anlamlı bir fark bulmamız münasebetiyle yapılan bu çalışma bizim çalışmamızla paralellik arz etmektedir.

Starner ve Peters yapılan çalışmada sürekli öfke ile öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Sürekli öfke arttıkça öğrencilerin öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrol düzeylerinde de artmanın sağlandığını tespit etmişlerdir (Starner, Peters 2004).

Barut (2011) tarafından yapılan “İlköğretim İkinci Kademe sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Özyeterliliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada sosyal bilimler öğretmenlerinin özyeterlilik ile mezun oldukları fakülte arasında; disiplin, eğitim süreci ve sınıf yönetimi alt boyutları ile mesleki kıdemleri arasında; disiplin alt boyutu ile mezun oldukları fakülte arasında anlamlı bir fark bulmuştur.

Çapri ve Kan (2007) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin özyeterlilik algıları ile mesleki kıdemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu aynı zamanda öğretmenlerin meslek kıdemleri arttıkça özyeterlilik inançlarının da buna bağlı olarak arttığı sonucuna ulaşırken; Özerkan (2007) Karahan (2008), Üstünner ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin özyeterlilik düzeyleri ile mesleki kıdemleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır(Akt.Barut (2011)).

Yapılan çalışma sonucu yapılabilecek öneriler ise;

a)- Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerine İlişkin Öneriler

- Sınıf değişkenine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini kaldırmak için bilişsel uyarılmışlık ve davranışsal alanlar tekrar düzenlenmeli
- Bireylerin içinde buldukları bilişsel ve duyuşsal uyarımların gözlenmesi için çeşitli bilgi aktarımları yapılmalı
- Sportif etkinlikler daha çok yapılarak bireyin içinde bulunduğu olumsuz durumlar kaldırılmalı

- Bireylere kendilerine öfke yaratan bir durumla karşılaştıklarında, bu durumu olumluya çevirebilmek için neler yapılması gerektiği ile ilgili seminerler düzenlenmeli
- Bireylerin anne ve baba eğitim düzeyleri dikkate alınarak ailenin bireylerin kişilik gelişim düzeyleri üzerindeki etkileri göz ardı edilmemeli ve değişik plan ve programlarla geliştirilmeli
- Bireylerin sürekli öfke ifade tarzlarıyla başa çıkma stratejileri geliştirilmeli
- Çeşitli branşlarda takım sporu ile uğraşan sporcuların sürekli öfke düzeylerini ortadan kaldıracı etkinlikler yapılmalı ve psikolojik danışma ve rehberlik sistemi getirilmeli
- Sınıf değişkenleri dikkate alınarak sosyal ve toplumsal becerilerin artırılması için etkinlikler düzenlenmeli
- Cinsiyet farklılıkları dikkate alınmalı, iletişim ve ben dilinin ortaya çıkarılması için etkinlikler yapılmalı
- Anne-baba destek programları oluşturulmalı

b)- Özyeterlilik Düzeylerine Yönelik Öneriler

- Hem erkek hemde kadın öğrencilerin kendi kaynaklarını koruması ve kendine güvenmesi için gerekli plan ve program yapılmalı
- Yaş değişkeni dikkate alınarak başarısızlıklar karşısında çabuk toparlanabilmeleri için danışma ve rehberlik hizmetleri verilmeli
- Öğrencilerin sınıf değişkenleri dikkate alınarak öz saygı, hedeflenen becerilerin ne olduğu belirlenerek etkinlikler geliştirilmeli
- Sportif etkinliklerle öğrencilerin sosyo-bilişsel düzeyleri geliştirilmeli
- Bölüm değişkeni dikkate alınarak kullanılan öğretim stratejileri gözöüne alınmalı bu stretejielere göre bilişsel düzeyleri geliştirici etkinlikler düzenlenmeli

- Kişilerin sosyal psikolojik performanslarını kayıt altına alacak portfolyo dosyaları geliştirilmeli
- Motivasyon destekleyici etkinlikler yapılmalı
- Öğrencilerin sosyal yaşamdaki değişimlere uyum sağlayabilmeleri ve kendi kapasitelerini yeniden düzenleyebilmeleri için etkinlikler düzenlenmeli
- Bireysel değerlendirme yaklaşımları geliştirilmeli
- İşbirliğine dayalı öğretim etkinlikleri ön plana çıkarılmalı

c)- Araştırmaya Yönelik Öneriler

- Araştırma Türkiye genelindeki beden eğitimi ve spor yüksekokullarında ve spor bilimleri fakültelerinde yapılması akademik yapının geliştirilmesi açısından önemlidir
- Eğitim fakülteleri ve diğer bölümler karşılaştırılarak değişkenler zenginleştirilmeli
- Yapılandırmacı yaklaşım anlayışına göre örneklem grupları yapılandırılmalı
- Değişik sınıf iklimleri geliştirilmeli

KAYNAKLAR

- Acat, M. B., Özyurt O., Karadağ E**(2011), "İlköğretim Okul Müdürlerinin Mevzuat Görevleri Öz-yeterlilik Düzeylerinin Değerlendirilmesi," e- Journal of New World Sciences Academy Education Sciences, vol.6, no.1: 605-620.
- Açıkgöz, K. Ü.** (2005), *Etkili Öğrenme ve Öğretme* (6. Basım), İzmir: Kanyılmaz Matbaası.
- Adams, G. R.** (1973), "Classroom Aggression: Determinants, Controlling Mechanisms and Guidelines for the Implementation of a Behavior Modification Program", *Psychology in the Schools*, 10 (2), 155-168.
- Akdoğan R.** (2007). Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Örencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi (Basılmamış Yüksek Lisan Tezi), Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akkoyunlu B., Orhan F** (2003). Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi (BÖTE) Bölümü Öğrencilerinin Bilgisayar Kullanma Öz Yeterlilik İnancı İle Demografik Özellikleri arasındaki İlişki. *Turkish Online Journal Of Educational* 3(2):11
- Akpınar S., Temel V., Nas K.,** (2012). Determination of students' trait anger and anger expression styles who are studying at physical education and sports high school", *prime journal of social science (PJSS)*, 46-50 pp.,
- Aksu, H. H.** (2008). Öğretmen Adaylarının Matematik Öğretimine Yönelik Öz-Yeterlilik İnançları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2): 161-170
- Akün, E.** (2005). Öfke Ve Öfke Denetim Problemi Olan Ergenlerin Aile İçi Çatışma Temsilleri: Aile Yapıları, İletişim Ve Problem Çözme Yetileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ankay, A.** (2002), *Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör*, Ankara: Turhan Kitabevi.
- Annak Ş.** (2002). Özel Bir Okulda Öğrenim Gören Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri'nin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi,(Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Averill, J.R.** (1983). Studies On Anger And Aggression: Implacitions For Theories Of Emotion. *American Psychologist*, 38, 1145 – 1160.
- Balkaya, F., Şahin, N.H.** (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

- Balkaya F.** (2004). Özgürlüğe Uzanan Yolda Önemli Bir Rehber: Öfke, Temas: Geşalt Terapi Dergisi, 1 (3), 109-126.
- Bandura A.**(1994). Self-Efficacy. New York: Akademik Press.In V.S. Ramachaudran.
- Bandura A.**(1997). Self-Efficacy. The Exercise of Control.New York. W.H. Freeman and Company.
- Barut E.** (2011) İlköğretim II. Kademe sosyal Bilgiler Öğretmenlerinin Öz Yeterliliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (Ankara İli Örneği) Niğde Üniversitesi, sosyal Bilimler enstitüsü, İlköğretim Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Basım, H. N., Korkmazıyürek H., Tokata.O** (2006) “Çalışanların Öz-yeterlik Algılamasının Yenilikçilik ve Risk Alma Üzerine Etkisi. Kamu Sektöründe Bir Araştırma,” Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s.19: 121-130.
- Baygöl E.** (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bedel A.**(2011) Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Konya.
- Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A., Penner, L .A., Roy, E., Wickens, C.D.** (2000), Psychology, 5th edition, Houghton Mifflin Company, Boston, New York.
- Biaggio, M.K.** (1989), “Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger”. Psychological Reports, 64, 23-26.
- Biaggio, M.K.** (1989). Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. *Psychological Reports*, 64, 23-36.
- Bilge, F.** (1997). Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 75-80
- Bozkurt T.M.**(2013). Beden Eğitimi Öğretmeni adaylarının Öğretmenlik Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Budak, S.** (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

- Büyüköztürk Ş**(2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem akademik Yayınlar ,Ankara
- Corey, M. S.** (2005), Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Ankara: Mentis Yayıncılık
- Cüceloğlu, D.** (1991), İnsan ve Davranışı. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D.** (2000). İnsan ve Dvranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çetin, B** (2008), “Marmara Üniversitesi Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bilgisayarla İlgili Öz-yeterlik Algılarının İncelenmesi,” D.Ü. Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, s.11: 101-114.
- Elmacıoğlu, T.** (1998). *Başarıda Aile Faktörü*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Elmas H.E.**, (2009) Orta Öğretim Öğrencilerinin Benlik algı Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kastamonu İli İnebolu İlçesi Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ortaöğretim Sosyal Alanlar Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Fiyakalı N.C.**,(2008). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Denizli.
- Gençtan, E.** (1995). Psikanaliz ve Sonrası, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Gençtan, E.** (1999). İnsan Olmak, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Hazır- Bıkmaz F** (2004), “Öz-yeterlik İnançları”, Eğitimde Bireysel Farklılıklar, (Ed. Yıldız KUZGUN ve Deniz DERYAKULU), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, ss: 289-314.
- Horzum, M. B.** (2007), “İnternet Tabanlı Eğitimde Transaksiyonel Uzaklığın Öğrenci Başarısı, Doyumu ve Öz-yeterlilik Algısına Etkisi”, *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İnanç, B.Y., Bilgin, M., Atıcı, M.K.** (2005), Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi (2.Baskı), Adana: Nobel Kitabevi.
- İsrael, E** (2007), “Öz düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz-yeterlilik”, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Jersild, A. T.** (1978), *Gençlik Psikolojisi* (çeviren: I. N. Özgür), İstanbul: Kadioğlu matbaacılık.
- Kennedy, H.G.** (1992), “Anger and Irritability.” *British Journal of Psychiarty*, 161, 145- 153.

- Kısaç İ.** (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri, *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1,1:63-74.
- Kısaç, İ.** (1997), “Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri”, *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koçak E.**,(2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı olarak Benlik Saygısı ve sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Korkmaz İ.** (2002). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Köknel, Ö.** (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet, 2. basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Meni, S** (2011), “Ortaöğretim 10. ve 11. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Özyeterlik Düzeylerinin Okula Bağlılıkları ile İlişkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Meydan Larousse.** (1974). 15.Cilt:318.
- Morganett R.S.** (2005). Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları, Çeviren: Sonay Güçray vd, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Navaro, L.** (2000). *Bir Cadı Masalı*. (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nelson-Jones R.** (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları, Editör: Füsun Akkoyun, Cassell Educational Limited.
- Oatley, K.** (2004). *Emotions: A Brief History*, United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Özer, A. K.** (1994). Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 25– 35.
- Özmen A.** (2004). Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A.** (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 39-56.
- Özsan, M.** (1990). Çocuk Suçlarında Aile Ve Anne-Baba İlişkilerinin Rolü. T.C.Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Aile Yazıları 3. Birey Kişilik Ve Toplum. Der.:Beylül Dikeçligil, A.Çiğdem, Ankara.

- Potter, Ron ve Efron.** (1997). *Her An Öfkeli Misiniz?*. (Çev. Semra Eren). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Savaşır, I, Şahin N.H.**(1997) Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde değerlendirme. Sık Kullanılan Ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları,Ankara.
- Starner, T.M., Peters, R.M.** (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents, *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Stearns, F. R.** (1972). *Anger: Psycholog, Physiolog, Pathology*. Charles Thomas Publ.
- Soykan, Ç.** (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, *Kriz*, 11(2), 19-28
- Tambag, H.** (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tavris, C.** (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon and Schuster Publ.
- Temel V.,**(2015) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin, Problem Çözme Becerileri, Karar Verme Stilleri ve Öfke Tarzları. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Tezi. Trabzon
- Uyanıker, E.A.,**(2014) Yönetici Hemşirelerin Genel Öz Yeterlilik İnancı İle Zaman Yönetimi Arasındaki İlişki. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Uysal İ., Kösemen S.,** (2013) Öğretmen Adaylarının Genel Öz-Yeterlilik İnançlarının İncelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırma dergisi Cilt:2 Sayı:2 Makale No 25
- Uzel, A.** (2009), “Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Yabancı Dile Yönelik Öz-yeterlilik Algılarının ve Öğrenme İhtiyaçlarının Belirlenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Voltan-Acar, N.** (2004), “Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi”, Ankara: Babil Yayıncılık.
- Yaman,E., Türker, S.**(2011). İlköğretim Öğretmenlerinin Çatışma Yönetim Stratejileri ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişki. İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Akademik Bakış Dergisi, Sayı 23 Celalabat – KIRGIZİSTAN

- Yazıcı, K.**, (2006), “Değerler Eğitime Genel Bir Bakış. Türk Bilimi Araştırma Dergisi, s19:500-522
- Yenilmez, K., Kakmacı Ö.**(2008), “İlköğretim Matematik Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öz Yeterlilik İnanç Düzeyleri,” *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, c.9, s.2: 1-21.
- Yılmaz, N.** (2004). Öfke İle Basa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Basa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A.** (1997). Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER**BİLİMSEL ANKET**

Değerli öğrenci arkadaşlarım; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalında “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz-yeterlilik ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi” konusunda Yüksek Lisans çalışması yapmaktayım. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Araştırmanın amacına ulaşabilmesi sizlerin işbirliği ve yardımıyla mümkün olabilecektir. Araştırma açısından büyük önem taşıyan ilgi, destek ve katkılarınız için içtenlikle teşekkür ederim.

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Murat TEKİN

KİŞİSEL BİLGİLER

Bu bölümdeki sorular çoktan seçmeli olarak sunulmuştur. Size uygun gelen seçeneğin yanındaki ayrıncı içine (X) işareti koyarak belirtiniz.

1- Cinsiyetiniz?

() Kadın () Erkek

2- Yaşınız

() 18 yaşına kadar () 19-20 yaş arası () 21-22 yaş arası () 23-24 yaş arası
() 25 yaş ve üzerisi

3- Okuduğunuz Sınıf?

() 1. Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf

4- Aktif Olarak Spor Yapıyor musunuz?

() Evet () Hayır

5- Yaptığınız Spor Branşı?

() Bireysel Sporlar () Takım Sporları

6- Baba Eğitim Durumunuz?

() Okur-yazar değil () Okur-yazar () ilkokul mezunu () Ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Ön lisans, Lisans, Lisansüstü

7- Anne Eğitim Durumunuz?

() okur-yazar değil () Okur- yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Ön lisans, Lisans, Lisansüstü

Size ne kadar uyuyor

| ÖFKELENDİĞİMDE VE KIZDIĞIMDA | | 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 taktir edilmemek çanıımı sıkır. | | | | |
| 6 | Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | | | | |
| 7 | Öfkeleniğimde ağızıma geleni söylerim. | | | | |
| 8 | Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | | | | |
| 9 | Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir. | | | | |
| 10 | Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim | | | | |

| ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA | | Hiç | Biraz | Oldukça | Tümüyle |
|---------------------------------------|---|------------|--------------|----------------|----------------|
| 11 | Öfkemi kontrol ederim. | | | | |
| 12 | Kızdığımı gösterim. | | | | |
| 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 | Başkalarıyla 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. | | | | |

Aşağıda çeşitli konularda düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeyle işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Hiç

Çok iyi

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir. | | | | | |
| 2 | Sorumlarından biri, bir işe zamanında başlayamamamdır. | | | | | |
| 3 | Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım. | | | | | |
| 4 | Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam. | | | | | |
| 5 | Her şeyi yarım bırakırım | | | | | |
| 6 | Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım. | | | | | |
| 7 | Eğer bir işi çok karmaşık görüyorsam onu denemeye bile girişmem. | | | | | |
| 8 | Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım. | | | | | |
| 9 | Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim. | | | | | |
| 10 | Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim. | | | | | |
| 11 | Beklemedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem. | | | | | |
| 12 | Bana zor görülen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım. | | | | | |
| 13 | Başarısızlık benim azmimi artırır. | | | | | |
| 14 | Yeteneklerime her zaman güvenemem. | | | | | |
| 15 | Kendime güvenen biriyim. | | | | | |
| 16 | Kolayca pes ederim. | | | | | |
| 17 | Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum. | | | | | |