



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN SINIF VE
BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ (MERZİFON ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELMAN KÜRKÇÜ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ İSKENDER GÜLER

**AMASYA
AĞUSTOS 2023**

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

**DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN SINIF VE
BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ (MERZİFON ÖRNEĞİ)**

Selman KÜRKÇÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

AMASYA
AĞUSTOS 2023

Selman KÜRKÇÜ tarafından hazırlanan “**DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN SINIF VE BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (MERZİFON ÖRNEĞİ)**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Başkan: Prof. Dr. Nazmi SARITAŞ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Üye: Doç. Dr. Seda SABAH

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

.....

Tez Savunma Tarihi: 29/08/2023

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ayşe ŞAHİN YAĞLIOĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür V.

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Selman KÜRKÇÜ

...../...../.....

TEŞEKKÜR

Araştırma konumun belirlenmesinden tamamlanma aşamasına kadar geçen sürede desteğini esirgemeyen, bilgi ve birikimleriyle eğitim hayatıma katkıları bulunan çok değerli Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim elemanı, aynı zamanda danışmanım olan Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER olmak üzere bu süreci tamamlamamda motivasyon kaynağım olan çok değerli Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğretim elemanı Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ hocalarıma tüm katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez sürecinde anket çalışmamda desteğini esirgemeyen sevgili öğretmen kardeşim Fatma Nur Kürkçü'ye, değerli eğitimci arkadaşım Amasya Merzifon Cumhuriyet Ortaokulu Müdür Yardımcısı Ceyhun TELLİ 'ye, tezlerinden, kitaplarından, makalelerinden yararlandığım tüm akademisyenlere, manevi desteğini esirgemeyen sevgili babam emekli öğretmen Ünal KÜRKÇÜ'ye, değerli eşim Tuba KÜRKÇÜ, oğlum Ömer Asaf ve kızım Duru'ya teşekkürlerimi sunar sevgimi belirtmek isterim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	v
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Fiziksel Aktivite	6
2.2. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti.....	7
2.3. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	8
2.4. Fiziksel Aktivite ve Sağlık	10
2.4.1. Fiziksel aktivitenin faydaları	11
2.4.2. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri.....	12
2.5.Öfke	14
2.6. Öfkenin Nedenleri	16
2.7. Öfke Yönetimi.....	17

2.7.1. Öfke kontrolü ile ilgili kuramsal fikirler	20
2.7.1.1. Psikanalitik kuram.....	20
2.7.1.2. Davranışçı kuram	20
2.7.1.3. Akılcı-duygusal yaklaşım	21
2.7.1.4. Bilişsel davranışçı yaklaşım.....	21
2.8. Öfke Türleri.....	22
2.8.1. Durumluk öfke	22
2.8.2. Sürekli öfke.....	23
2.9. Öfke İfade Biçimleri ve Öfke Duygusuyla Başa Çıkma.....	23
2.10. Öfke Kontrolü.....	28
2.10.1. Bilişsel yöntemler.....	31
2.10.2. Duyuşsal yöntemler.....	31
2.10.3. Davranışsal yöntemler	32
2.11. Spor ve Öfke Kontrol İlişkisi	32
2.12. Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar	33
3. GEREÇ VE YÖNTEM	43
3.1. Araştırma Modeli.....	43
3.2. Evren ve Örneklem.....	43
3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları	43
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	44
3.3.2. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖİÖT).....	44
3.3.3. Tolerans ölçeği.....	46
3.4. Verilerin Analizi.....	46
3.5. Araştırmanın Etik Yönü.....	47
4. BULGULAR.....	48
5. TARTIŞMA.....	57

6. SONUÇ VE ÖNERİLER	63
7. KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	77
ÖZGEÇMİŞ	84



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Ve Alt Boyutları	44
Tablo 3.2. Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Değerlendirilmesi	45
Tablo 3.3. Güvenilirlik Analizleri.....	47
Tablo 4.1. Demografik Veriler.....	48
Tablo 4.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	49
Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Öğretmenlik Branşına Göre Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	50
Tablo 4.4. Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	50
Tablo 4.5. Öğretmenlerin Spor Yapma Durumuna Göre Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	51
Tablo 4.6. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi	52
Tablo 4.7. Cinsiyete Göre Öğretmenlik Branşlarının Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	53
Tablo 4.8. Öğretmenlerin Cinsiyet Ve Medeni Durumlarına Göre Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	54
Tablo 4.9. Cinsiyete Göre Spor Yapan Ve Yapmayan Öğretmenlerin Öfke Düzeylerinin İstatistiksel Dağılımı	55

KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı kısaltmalar açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklama

MEB

Milli Eğitim Bakanlığı

SÖÖİÖT

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

TÖ

Tolerans Ölçeği

TDK

Türk Dil Kurumu

TFAR

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi

THSK

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

GSİM

Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

ÖZET

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN SINIF VE BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (MERZİFON ÖRNEĞİ)

Selman KÜRKCÜ

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Mayıs /2023
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Bu araştırma, Amasya ili Merzifon ilçesi ilk ve ortaokullarda görev yapan düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerini değerlendirme amacı taşımaktadır. Araştırma grubu, Amasya'nın Merzifon ilçesinde bulunan ilkokullarda görev yapmakta olan 24 ile 60 yaş arası 114 erkek, 122 bayan olmak üzere toplam 236 gönüllü ve sağlıklı sınıf ve branş öğretmenleri oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenirliği yapılmış olan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖİTÖ)” ve 2004 yılında Ercüment Ersanlı (2011) tarafından geliştirilen “Tolerans Ölçeği” kullanıldı. Araştırmaya başlamadan öncelikle etik kurul izni ve gerekli kurum izinleri alındı. Çalışma verilerinin normal dağıldığı ($p>0,05$) Shapiro-Wilk testi ile belirlendi. Araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçek maddelerine verdikleri yanıtların iç tutarlılıklarının orta ve yüksek seviyede güvenilir olduğu (0,75 ve üzeri) tespit edildi. Verilerin, öğretmenlik branşına, cinsiyete, medeni duruma ve spor yapma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği student t testi, yaş, cinsiyete göre branş, medeni durum ve spor yapma durumuna göre değişiklik olup olmadığını da Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)/Tukey testi ile belirlendi.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda; öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile öfke kontrol alt boyut puanı arasında erkekler lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) gözlenirken, tolerans ölçeği toplam puanı, SÖÖİTÖ ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) gözlenmedi. Öğretmenlik branşı değişkenine göre öfke değişimleri incelendiğinde; sürekli öfke ve öfke içte alt boyutlarında sınıf öğretmenleri lehine anlamlı fark gözlenirken ($p<0,05$) diğer ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0,05$). Medeni durum değişkeni ile öfke dış alt boyut puanı arasında bekar öğretmenler lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) gözlenirken, tolerans ölçeği toplam puanı, SÖÖİTÖ toplam puanı, sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke iç toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) gözlenmedi. Spor yapma durumu değişkeni ile SÖÖİTÖ toplam puanı arasında spor yapan öğretmenler lehine anlamlı fark ($p<0,05$) gözlenirken tolerans ölçeği toplam puanı, sürekli öfke, öfke kontrol, öfke iç ve öfke dış toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) gözlenmedi. Yaş değişkeni ile tolerans ölçeği arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) belirlenmezken, SÖÖİTÖ toplam puanı, sürekli öfke, öfke dış ve öfke iç toplam ve alt boyut puanları arasında 40-49 yaş öğretmenler lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) belirlendi. Cinsiyete göre branş ile tolerans ölçeği arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) belirlenmezken, SÖÖİTÖ toplam puanı, sürekli öfke, öfke kontrol, öfke dış ve öfke iç toplam ve alt boyutları arasında kadın sınıf ve branş öğretmenleri lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) belirlendi. Cinsiyete göre medeni durum ile sürekli öfke alt boyutunda erkek evli öğretmenler, öfke kontrol alt boyutunda erkek bekar ve evli kadın öğretmenler, öfke dış alt boyutunda ise erkek evli, kadın evli, kadın bekar öğretmenler lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) belirlenirken, tolerans ölçeği toplam puanı, SÖÖİTÖ toplam puanı ve öfke iç alt boyut puanı arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) belirlenmedi. Cinsiyete göre spor yapma

durumu ile öfke kontrol alt boyutunda spor yapmayan kadın öğretmenler lehine anlamlı bir fark ($p<0,05$) belirlenirken, tolerans ölçeği toplam puanı, SÖÖİTÖ toplam puanı, sürekli öfke alt boyutu, öfke dış alt boyutu ve öfke iç alt boyutu arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) belirlenmedi.

Sonuç olarak: Kadın branş öğretmenlerinin kadın sınıf öğretmenlerine oranla sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu, erkek branş öğretmenlerinin kadın branş öğretmenlerine oranla öfke kontrol düzeylerinin yüksek, erkek sınıf öğretmenlerinin kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini daha çok dışa vurdukları, kadın branş öğretmenlerinin ise kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini daha çok içe attıkları tespit edildi. Bekar öğretmenlerin öfkelerini dışa vurdukları, evli erkek öğretmenlerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu kanaatine varıldı. 29 yaş ve altı öğretmenlerin sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeylerinin yüksek, 30 yaş ve üstü öğretmenlerin öfkelerini bastırmadığı ve öfke kontrol ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu anlaşıldı. Spor yapan erkek öğretmenlerin öfkelerini kontrol etme düzeyleri spor yapmayan kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edildi. Ayrıca spor yapan erkek öğretmenlerin öfkeyi tolere etme düzeyleri spor yapmayan erkek öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu anlaşıldı. Spor yapan kadın öğretmenlerin öfkeyi tolere etme düzeyleri spor yapmayan kadın öğretmenlere oranla daha düşük olduğu anlaşıldı. Spor yapan öğretmenlerin öfkelerini dışarı daha çok yansıttığı tespit edildi. Bu da sporun rekabete dayalı bir etkinlik olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tüm bu sonuçlara baktığımızda sporun öfkeyi kontrol etmede olumlu etkilerinin olduğu kanaatine varıldı. Bundan dolayı öğretmenlere öfke konulu testler yapılması, öfke konulu seminerler düzenlenmesi ve spora teşvik edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öfke, Öfke Kontrolü, Tolerans

ABSTRACT

EVALUATION OF ANGRY CONTROL LEVELS OF CLASS AND BRANCH TEACHERS WITH AND WITHOUT REGULAR PHYSICAL ACTIVITY (MERZIFON EXAMPLE)

Selman KÜRKÇÜ

Amasya University, Institute of Health Sciences
Physical Education and Sports Department, Master Degree, May /2023
Advisor: Asst. Prof. İskender GÜLER

This research aims to evaluate the anger control levels of classroom and branch teachers who do and do not do regular physical activity working in primary and secondary schools in Merzifon district of Amasya province. The research group consists of 236 volunteer and healthy classroom and branch teachers, 114 male and 122 female, between the ages of 24 and 60, working in primary schools in the Merzifon district of Amasya. The "Trait Anger and Anger Expression Style Scale (SERES)" developed by Spielberger (1983), adapted into Turkish by Özer (1994) and validity and reliability were used to collect the data and the "Tolerance Scale" developed by Ercüment Ersanlı (2011) in 2004 were used. Before starting the research, the ethics committee permission and the necessary institutional permissions were obtained. The normal distribution of the studydata was determined by the Shapiro-Wilk test ($p>0.05$). It was found that the internal consistency of the responses of the teachers participating in the studyto the scale items was reliable at a medium and high level (0,75 and above). Whether the data differed according to teaching branch, gender, marital status and sports playing status was determined by student t test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA)/Tujey test whether there were changes according to age, gender, branch, marital status and sports playing status.

As a result of the evaluation carried out; while a significant difference ($p<0.05$) was observed between the gender variable of the teachers and the anger control sub-dimension score in favor of men, no significant difference ($p>0.05$) was observed between the total score of the Tolerance Scale and the scores of the SÖÖİÖ and its subscales. When anger changes were analyzed according to the teaching branch variable; while a significant difference was observed in favor of classroom teachers in trait anger and anger inward sub-dimensions ($p<0.05$), no significant difference was found in other scales and sub-scales ($p>0.05$). While a significant difference ($p<0.05$) was observed between marital status variable and anger external sub-dimension score in favor of single teachers, no significant difference ($p>0.05$) was observed between the total score of the Tolerance Scale, the total score of the SÖÖİÖT, the total and subscale scores of trait anger, anger control and anger internal. While a significant difference ($p<0.05$) was observed in favor of the teachers who do sports between the variable of doing sports and the total score of the SÖÖİÖT, no significant difference ($p>0.05$) was observed between the total score of the tolerance scale, trait anger, anger control, anger internal and anger external total and sub-dimension scores. While there was no significant difference ($p>0.05$) between the age variable and the tolerance scale, there was a significant difference ($p<0.05$) between the total score, trait anger, anger external and anger internal total and sub-dimension scores in favor of teachers aged 40-49 years. While there was no significant difference ($p>0.05$) between the branch and tolerance scale according to gender, there was a significant difference ($p<0.05$) between the total score, trait anger, anger control, anger external and anger internal total and sub-dimensions of the SÖÖİÖT in favor of female classroom and branch teachers. While a significant difference ($p<0.05$) was determined in favor of male married teachers in the trait anger sub-dimension, male single and married female teachers in the

anger control sub-dimension, and male married, female married and female single teachers in the anger external sub-dimension, No significant difference ($p>0.05$) was found between the total score of the tolerance scale, the total score of the SÖÖİTÖ and the anger internal sub-dimension score. While a significant difference ($p<0.05$) was determined in favor of female teachers who do not do sports in the anger control sub-dimension with the status of doing sports according to gender, No significant difference ($p>0.05$) was found between the total score of the Tolerance Scale, the total score of the SÖÖİÖT, the trait anger sub-dimension, the external anger sub-dimension and the internal anger sub-dimension.

As a result: It was found that female branch teachers have high levels of constant anger compared to female classroom teachers, male branch teachers have high levels of anger control compared to female branch teachers, male classroom teachers express their anger more than female classroom teachers, and female branch teachers vent their anger more than female classroom teachers. It was found that single teachers express their anger and married male teachers have higher anger control levels. it was found that teachers aged 29 and younger had high levels of constant anger and expressed anger, teachers aged 30 and older did not suppress their anger, and anger control scale scores were higher. It was found that male teachers who practiced sports had higher levels of controlling their anger than female teachers who did not practice sports. The anger tolerance levels of female teachers who practiced sports were found to be lower than female teachers who did not practice sports. It was determined that teachers who practiced sports reflected their anger more. This is thought to be due to the fact that sports is a competitive activity. When we look at all these results, it was concluded that sports have positive effects on controlling anger. Therefore, it is recommended to conduct anger-related tests for teachers, organize seminars on anger and encourage sports.

Key Words: Physical Activity, Anger, Anger Control, Tolerance

1. GİRİŞ

İnsanlar hayatları boyunca sergilemiş oldukları davranışlarda farklı duygular hissederek. İnsanların davranışlarını ve fikirlerini etkileyen olumlu ve olumsuz birçok duygu bulunmaktadır (Akdeniz, 2007). Öfke duygusu da bu duygulardan bir tanesidir. Öfke duygusu evrensel bir duygu olmasına rağmen benimsenen belli bir tanımı yoktur. Psikoloji sözlüğüne baktığımızda öfke; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit, kısıtlanma vb. gibi durumlarla karşılaşıldığında veya kişisel saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen yoğun ve olumsuz bir duygu olarak tanımlanır (Budak, 2009). Geçtan (2000), öfke duygusunu hakkımız olanı alamadığımızda veya beklentilerimize karşılık alamadığımızda ortaya çıkan duygu olarak tanımlamıştır. Öfke duygusunun altında yatan sebepler incelendiğinde en önemli nedenlerinden biri engellenmedir. Bireylerin yaşamları boyunca rekabet içinde olmaları, sorumlu oldukları bazı zorunluluklar insanları engeller ve öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olur (Baltaş, 2013).

Öfke duygusuna baktığımızda aslında son derece doğal ve sağlıklı bir duygudur. Fakat öfke sonucu saldırgan davranışlar ortaya çıktığında sağlıklı bir duygu olmaktan çıkmaktadır. Öfke halinde meydana çıkan enerjiyi yapıcı ve doğru bir şekilde kullanmak son derece önemlidir. Bu şekilde amaca yönelik olumlu bir şekilde kullanılan öfke bireylerce kabul edilebilir ve faydalı bir durum olarak bizlere yansır. Fakat öfkeyi sağlıklı bir şekilde dışsallaştırılması saldırganlık ve şiddet şeklinde olacağı için en büyük zararı kişi kendisine vermektedir (Baltaş, 2013). Saldırgan durumlar, insanların doğumundan itibaren gelen tüm duyguların bir sonucudur ve insanların yaşamı boyunca bu durumla karşılaştığı gözlemlenmektedir. Öfke gibi saldırganlığa sebep olan birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlere baktığımızda bireysel ve kalıtsal olabilmektedir ancak çoğu dış uyaranlara bağlı olmaktadır. Dolayısıyla saldırganlığı destekleyen birçok psikolojik ve fiziksel faktörler bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de spor aktiviteleridir. Son zamanlarda öfke kontrolü ile ilişkisi birçok araştırmada (Gökdoğan, 1988; Tiryaki, 2000; Kınalı, 2003; Sonuç, 2012) yerini almıştır. Literatüre baktığımızda spor yapan insanların öfkesini ve öfke kontrol becerisini geliştirdiği yapılan araştırmalarda ortaya çıkmıştır (Maxwell, Visek ve Moores, 2009).

Yapmış olduğumuz bu araştırma, gelecek nesillerin yetişmesinde büyük katkıları olan öğretmenlerin spor yapma durumlarına göre öfke duygularının değerlendirilmesi ile daha sağlıklı ve kaliteli bir eğitim öğretim dönemi geçirebilmelerini sağlamak

doğrultusunda ortaya çıkmıştır. Bu sebeple çalışmanın gerekliliği son derece önem arz etmektedir. Çalışmada stresli ve yorucu bir eğitim öğretim dönemi geçirmekte olan öğretmenlerin öfke kontrol seviyelerinin ne düzeyde olduğu ve sporun buna ne derecede etki ettiğinin araştırılması sebebi ile literatürde önemli bir kaynak olma niteliği taşımaktadır.

Spor yapan bireylerde olumlu duyguların çoğaldığı ve desteklendiği birçok araştırmada (Gökdoğan, 1988; Tiryaki, 2000; Kınalı, 2003; Kul ve ark, 2011; Sonuç, 2012; Gökgöz ve ark, 2016; Karadağ, 2020;) ortaya çıkmıştır. Bu çalışmanın amacı, iş hayatında aktif olan öğretmenlerin spor yapıp yapmama durumlarına öfke kontrol durumlarının değerlendirilmesi istenilmiştir. Eğitim öğretim dönemlerinde öğretmenler yoğun tempo ve strese maruz kalabilmektedirler. Hem özel hayatları için hem de öğrencileri ve toplumsal huzur için öfke kontrol becerilerinin yüksek olması önemli bir husustur. Bu sebeple sporun öfke kontrolü üzerindeki etkileri sonucu olumlu duygular geliştirmesi bu anlamda yoğun tempo ile görev yapan öğretmenlere yol gösterici ve teşvik edici bir etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada sporun öğretmenler üzerindeki öfke kontrolü noktasındaki etkileri değerlendirilmek istenilmiştir. Birinci bölümde araştırmanın amacına ve çerçevesine yer verilmiştir. İkinci bölümde fiziksel aktivitenin, öfkenin literatürde ne şekilde yer aldığı ve kavramsal çerçevelerden bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde toplanan verilerin analiz sonuçlarına ve yorumlara yer verilmiştir. Dördüncü ve son bölümde ise analizden çıkan sonuçlara yer verilerek çalışma tamamlanmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı, alt problemler, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve çalışmada sıklıkla geçen kavramların tanımları yer almaktadır:

1.1. Araştırmanın Amacı

Öfke duygusunun tüm insanlarda doğumundan ölümüne kadar ki yaşamı boyunca süregelen bir duygu olduğu bilinmektedir. Öfke duygusunun oluşmasına sebep olan etkenlerde baktığımızda sabır, affetme, hoşgörü gibi erdemli davranışların insanların yaşantılarındaki yerinin azalmasıdır. İnsanların hatalarına, görüşlerine hatta giydikleri elbiselere dahi tahammül edilemeyen bu günlerde öfke kontrolü problemlerinden çokça bahsedebiliriz (Gökmen, 2021).

Yoğun ve stresli bir eğitim-öğretim dönemi içerisinde çalışan öğretmenler öfke kontrol problemi yaşayabilmektedirler. Bu nedenler göz önünde bulundurularak çalışmanın amacı ortaya çıkmıştır. Milli Eğitim Bakanlığına (MEB) bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerin öfke kontrol düzeyleri belirlenen değişkenlere göre incelenerek değerlendirilmek istenilmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda veriler, Amasya ili Merzifon ilçesinde İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan ilk ve ortaokullarda görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerine uygulanan anket sonucunda toplanmıştır.

1.2. Alt Problemler

- Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri cinsiyetlerine göre farklı mıdır?
- Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri branşlarına göre farklı mıdır?
- Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri medeni durumlarına göre farklı mıdır?
- Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri yaşlarına göre farklı mıdır?
- Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri spor yapma durumlarına göre farklı mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Spor yalnızca bireyleri sosyalleştirmenin aracı değil, aynı zamanda sporun içinde bulunan hareketler ve oyunlar aracılığıyla insanların duygularını da ifade etme fırsatı sunmaktadır. Spor sayesinde bireyler, öncelikle saldırganlık olmak üzere birçok olumsuz duyguyu kontrol etmeyi öğrenmektedir (Öztürk, 2002). Aktif ve düzenli bir şekilde spor yapan bireylerin öfke, saldırganlık, içe dönüklük, çekingenlik vb. duyguları ve davranışları spor sayesinde kontrol altına almaya ve engellemeye yardımcı olmaktadır. Böylece insanların sosyal hayata ve çevreye uyum içerisinde katılmalarını sağlar (Kuru, 2003).

Günümüze baktığımızda spora olan yönelimin çoğalması ile insanların ne sebeple ve nasıl spor yaptıklarını, neden sporu tercih ettiklerini ve sporun iç dünyalarına neler kattığını incelemek zorunlu hale gelmiştir. Bunu yapabilmek için spor psikolojisi ortaya çıkmıştır. Genel olarak bakıldığında spor bireyi ve çevresini etkilediği düşünülür ancak spor sosyal bir etkinliktir. Bu sebeple, bu çalışmalar spor kültürünün insan ve toplum üzerindeki etkisi hakkında görüşler bildirmektedir. Öfke her bireyde bulunan bir duygudur ve kişiye özgüdür. Bu duygu kontrol edilemezse saldırganlığa sebep olur ve kişi hem kendisine hem çevresine zarar verebilmektedir. Bu nedenle spor, kişiye özgü olan öfke duygusunu kontrol etmede önemli bir yere sahiptir (Tuncay, 2016).

Sporun öfke kontrolü üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak çalışmadaki veriler toplanmıştır. Yapılan araştırmalarda düzenli spor yapan insanların öfke kontrol düzeyleri spor yapmayanlara göre yüksek olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır. Bu sebeple çalışmada yoğun ve stresli eğitim-öğretim döneminde öğretmenlerin öfke kontrollerini ne seviyede sağladıkları ve sporun buna etkisini araştırma gereksinimi ile literatüre önemli bir kaynak sağlayacaktır.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

- Araştırmada kullanılan ve yararlanılan kaynakların objektif bilgiler içerdiği kabul edilmiştir.
- Veri toplama yöntemi amaca uygundur.
- Araştırmada katılımcıların sadece anket formuna verdikleri cevaplar dikkate alınmıştır, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ile “Tolerans Ölçeği” gönüllü olarak tam ve doğru olarak doldurulduğu varsayılmıştır.
- Örneklemenin evreni yansıttığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Çalışmamız 2022-2023 eğitim ve öğretim dönemi Merzifon ilçesindeki ilkokul ve ortaokullarda görevli ilkokul (sınıf) öğretmenleri ile ortaokul (branş) öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.
2. Çalışmada tespit edilen öfke seviyesi “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ile “Tolerans Ölçeği” sorularının ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Spor: İnsanların kazanma arzusuyla ortaya koymuş oldukları fiziksel gayretler ve izleyiciler açısından rekabet ile birlikte heyecan verici bir faaliyettir (Şahan, 2008).

Spor Psikolojisi: Sporcuların en üst seviyede performans sergilemeyi desteklemeye, zihinsel programları hazırlamaya ve optimal canlılık seviyesini kontrol eden bir bilim dalıdır (Brewer, 2009).

Öğretmen: Öğrencilerle etkileşim halinde olan, onlara yol gösteren, eğitim programlarını uygulayan, öğretim tekniklerini ve yöntemlerini kullanan, öğrencilerini izleyen ve değerlendiren kişidir (Yaşar, 2008).

Öğretmenlik Mesleği: 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanununun 43. Maddesinde; “Öğretmenlik mesleği, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği” olarak tanımlanmaktadır (Çelikten, Şanal, Yeni, 2005).

Öfke: İnsanların planlamış oldukları bazı durumlar karşısında görmüş oldukları olumsuzluklar, eşitsizlikler ve kendilerine karşı yapılan tehdit ile göstermiş oldukları doğal hislerdir. (Özer, 1994b).



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimiz aracılığıyla enerji harcamamızla gerçekleşen fiziksel hareketler olarak ifade edilmektedir. Fiziksel aktivite, insanların bedensel ve psikolojik gelişimlerini tamamlayan temel bileşenlerdendir. Diğer taraftan fiziksel aktivitenin yokluğu önemli bir halk sağlığı problemi olarak görülmektedir. Devamlı hastalıkların ortak sebeplerinden sayılan durağan bir hayat, hayatın sonlanmasına sebep olan ve dördüncü risk sırasında bulunmaktadır (Güler, 2018).

Fiziksel aktivite, insan hayatının her döneminde enerji harcayan, kas ve iskeletin kasılması ile ortaya çıkan, kalbimizi ve solugumuzun hızını artıran, farklı şiddetlerde ve sonunda yorgunluk oluşan vücut egzersizleri olarak literatürde yerini almıştır (Ardıç, 2014). Fiziksel hareketler sonucu vücut kaslarının kasılması ile normalden fazla enerji harcanması olarak tanımlanabilmektedir (Kırbaş, 2020). Bir tanımda ise kasların dinlenme seviyesi üstünde bir kuvvet ile uyarılması sonucu harcanan enerji olarak belirtilir (Kalaycı ve Eroğlu, 2016). Özer'e göre çizgili kasların kasılması ile oluşan ve bazal seviyenin üzerinde enerji harcanan her türlü bedensel aktivite olarak tanımlanır (Özer, 2015).

Farklı bir tanımlamada ise fiziksel aktiviteyi vücudumuzda var olan enerjinin kaslar ve kemikler aracılığıyla enerjiye dönüştürülmesi durumudur (Balık, 2017). Koşma, yürüme, dans etme, merdiven çıkma vb. fiziksel hareketler vasıtasıyla kaslara direnç uygulama hareketlerinin tamamına fiziksel aktivite diyebiliriz. Bu gibi çeşitli egzersizleri günlük yaşantımızda yapmadığımız takdirde bu durumu hareketsiz yaşam biçimi olarak tanımlarız (Can, 2019). Fiziksel aktivitenin insan yaşamına birçok faydası vardır. İnsanın bedenine, ruhuna, sosyal çevresine önemli ölçüde olumlu etkisi bulunmaktadır. Fakat fiziksel aktivitelerin azalması ya da düşük seviyelerde tutulması da çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Belli bir düzene oturtulmuş egzersiz yapma alışkanlığı olan bireylerin kalp atım sayıları egzersiz yapmayan bireylere oranla daha düşüktür. Buradan çıkaracağımız sonuç ise egzersiz yapan bireylerin kalplerinin daha az yorulması, fiziksel aktivitelerde daha az yorgunluk hissetmesi ve dinlenme sürelerinin daha aza inmesi anlamına gelmektedir (Cerit, 2016).

İnsan hayatının vazgeçilmezi olan fiziksel aktivite hakkında literatürde birçok açıklama bulunmaktadır: Bu hususta ilk açıklama; iskelet kaslarının etkisiyle meydana gelen ve insan vücudunda bulunan enerjinin harcanmasına neden olan tüm hareketler

şeklindedir (Caspersen, 2000). Yapılan çeşitli araştırmalarda günlük yaşantımızda gerçekleştirdiğimiz hareketlerin tamamı değerlendirilebileceği görülmektedir. Bu sebeple günlük yaşantımızda var olan yürüme, koşma, el, kol ve bacak egzersizleri, bisiklet kullanma gibi aktivitelerin tamamı fiziksel aktivite olarak ele alınabilir (Bek, 2012). Bu tanımlamalar haricinde fiziksel aktivitenin açıklanmasında kültürel veya bölgesel farklılıklarda etkilidir (Akyol, 2020). Bu sebeple Amerika'nın kuzey bölgesinde spor ve fiziksel aktivitenin tanımı sadece maçları kapsayana bir etkinlik olarak kullanıldığı gözlemlenmektedir (Shephard, 2003). Kanada Sağlık Kurumunun yapmış olduğu bir araştırmada, yetişkin bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini yükseltmeleriyle sağlıklarıyla ilgili harcamalarda azalma olduğu görülmüştür (Katzmarzyk, 2000).

Spor, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının anlamları birbirine benzetilmektedir. Bu kelimelerin anlamlarına baktığımızda, farklı tanımlamaları olmakla birlikte bazı zamanlarda aynı anlamda da kullanılmaktadır. Egzersiz, bireylerin planlı ve istekli bir şekilde vücudun belli bölgelerinin veya tüm vücudunun ideal oranlara ulaşması ve güçlü duruma gelmesi için kararlı ve düzenli bir şekilde sürekli fiziksel faaliyetlerin tümüdür. Günlük yaşantımızda kararlı ve planlı gerçekleştirilen fiziksel hareketlerin tümü egzersiz olarak kabul edilir (Kayapınar, 2012). Fiziksel aktivitenin insanlara getirmiş olduğu faydalar düşünüldüğünde sağlıklı bir hayat, sağlıklı bir yaşlılık ve gelecek nesillere sağlıklı bir hayat bırakabilmek adına fiziksel aktiviteyi hayatımızın bir parçası haline getirmemiz oldukça önemlidir.

2.2. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktivitenin bireylerin enerji harcaması üzerinde önemli bir etkisi bulunmakta, insan vücudunun toplam enerji üretimine % 20 ile 30 oranlarında bir katkısı bulunmaktadır. Çeşitli aktiviteler ile harcanan enerji miktarı, egzersizin yoğunluğuna ve türüne göre değişebilmektedir. Her birey için toplam günlük enerji harcama oranı farklılıklar gösterebilmektedir. Bu farklılıklar pek çok faktöre bağlıdır ve bunları yaş, cinsiyet, kilo, fiziksel yapı ve aktivite seviyesi şeklinde sıralayabiliriz (Demirel, 2014).

Yapmış olduğumuz fiziksel aktiviteler dinlenik haldeki kalp atım ve solunum sayısını değiştirmiyor veya yükseltmiyorsa ve birey çok az güç sarf ediyorsa bunu düşük şiddetli egzersiz olarak adlandırırız. Bu egzersizlere örnek verecek olursak evde yaptığımız işler, düşük tempolu yürüyüşler vb. diyebiliriz. Yapmış olduğumuz aktiviteler esnasında kalp atım ve solunum sayısı orta seviyelerde bulunuyorsa, kişi aktivite esnasında sohbet

edebiliyor, konuşabiliyorsa, aşırı yorgunluk hissetmiyorsa bunu da orta şiddetli egzersiz olarak tanımlarız. Orta şiddetli egzersizler düşük tempolu koşular, masa tenisi, tempolu yürüyüşler şeklinde örneklendirebiliriz. Yüksek şiddetli aktivitelerde ise birey fiziksel aktivite esnasında zorlanıyor, nabız ve solunum sayısı dinlenik duruma göre çok yüksek ise, aktivite sırasında konuşmakta zorlanma durumu gerçekleşiyorsa bu tip aktivitelere yüksek şiddetli aktiviteler denmektedir. Yüksek şiddetli aktivitelere örnek verecek olursak futbol, voleybol, basketbol, atletizm, tenis gibi yüksek çaba sarf edilen sporları sayabiliriz (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2014).

Fiziksel aktivitenin yoğunluğunu kaydetmenin en basit yöntemi Metabolik Eşdeğer Görev (MET-Metabolic Equivalent Task) yöntemidir. MET, fiziksel aktivite sırasında vücudun kullandığı oksijen miktarını hesaplamamıza yarayan bir birim olarak tanımlanır (Güler, 2018; Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Birçok etkinliğin enerji maliyeti, özellikle faaliyet sırasında oksijen tüketimini gözlemleyerek, birim zaman başına ortalama oksijen alımını belirlemek üzere belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu değerler daha sonra dinlenik durumdaki oksijen alımı ile karşılaştırılır. İstirahat durumundaki harcanan enerji bir MET, istirahat durumundaki harcanan enerjinin iki katı olduğunu iki MET, istirahat durumundaki harcanan enerjinin üç katı olduğunu ise 3 MET olduğunu gösterir. İnsan vücudu dakikada her bir kilogramı için 3.5 mililitrelik oksijen alımında bulunur. Her bir faaliyet için MET değerleri yaklaşık değerler olmakta fakat bireysel farklılıklar olabileceği unutulmamalıdır. Haftalık veya günlük MET puanlarını almak için, her yapılmış aktivitenin MET değerini harcanan saat ile çarpıp ve tüm yapılan aktiviteleri zaman aralığı boyunca ekleriz. Ayrıca bu değer bireyin egzersiz boyunca hissetmiş olduğu zorluk derecesi olarak da ifade edilebilir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

İnsanların yapmış olduğu fiziksel aktivite şiddeti ve süreleri, fiziksel kapasitelerine uygun bir şekilde düzenlenmelidir. Fiziksel kapasiteye uygun planlanmayan fiziksel aktiviteler bireylerde yaralanmalara veya çeşitli olumsuz etkilere sebep olmakla birlikte fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini de yok edebilmektedir.

2.3. Fiziksel Aktivite Tipleri

Fiziksel aktivite tiplerini dayanıklılık, esneklik, kuvvetlendirme ve denge aktiviteleri olarak dört sınıfta kategorize edilebilir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016)

Dayanıklılık, yapılan bir fiziksel aktivitenin yorulmadan daha uzun süre devam ettirme durumu olarak ifade edilmektedir. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri

vücudumuzun oksijen kullanma kapasitesini artıran, büyük kas gruplarının dengeli ve aktif bir şekilde çalıştıran egzersizlerdir. Yapılan bu egzersizleri zaman içerisinde belli bir yoğunluğa göre yapmamız gerekmektedir. Dayanıklılık geliştikçe yapılan fiziksel aktiviteler daha uzun süre yapılabilir ve yorgunluk seviyemizin de azaldığı görülmektedir. Dayanıklılığımızı geliştirecek olan fiziksel etkinliklere örnek verecek olursak; bisiklet kullanma, yürüyüş, yüzme, golf gibi insan vücuduna fazla yüklenilmeyen faaliyetler olarak sıralayabiliriz (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). Dayanıklılık egzersizleri dolaşım sisteminin verimini artırırken kalbimizin çalışma performansını da artırmaktadır (Yıldız, 2012).

Bacak ve kol gibi eklemlerin kolaylıkla ve geniş açılarla hareket etmesini sağlayan, insanların yaşamı boyunca önemli etkileri bulunan diğer bir aktivite tipi ise esneklik egzersizleridir. Bu aktivitelere örnek vermek gerekirse, etkin olarak akıllara cimmastik ve plates gelmektedir (Atılğan, Tarakcı, Polat ve Alğun, 2015). Esneklik fiziksel aktivite esnasında vücudumuzun kolay ve rahat bir biçimde hareket ettirmemizi sağlar. Esneklik bireyler arasında farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak düzenli ve planlı olarak esneklik egzersizleri yapmamız halinde bu özelliğimiz gelişmektedir. Esnek bir vücuda sahip olan bir bireyin günlük yaşantısında yapmış olduğu işleri de kolaylaşmaktadır (THSK, 2014).

Kuvvet, kasın göstermiş olduğu direnci ifade etmektedir. Bir kütleyi kaldırmak, çekmek, taşımak ve itmek için güçlü kaslar gerekmektedir. Örnek verecek olursak bir poşeti taşıyabilmek için güçlü kol kaslarına ihtiyaç vardır. Bu durumda ne kadar güçlü olursak günlük aktivitelerde o kadar rahat ederiz. Günlük yapmış olduğumuz aktiviteler sayesinde kaslarımız güçlü bir şekilde kasılır (THSK, 2014). Kaslara uygulanan direnç karşısında, kasların dayanama ve karşı koyabilme durumu olarak adlandırılan kas kuvveti gelişimi için kasların enine kesit alanının ve her kas lifine bağlanan sinir miktarının çokluğu önemlidir. Fiziksel aktiviteler sırasında gelişen ve korunan kas dayanıklılığı ve kas kuvveti günlük yaşantımızda bizlere oldukça önemli kolaylıklar sağlamaktadır. Kuvvet egzersizlerini şınav, mekik, merdiven egzersizleri, makine ve serbest ağırlıklarla yapılan çeşitli egzersizler olarak sıralayabiliriz. Bu tür egzersizlerle kas kuvvetini geliştiren bireyler kuvvet egzersizi uygulamamış haline göre çeşitli ağırlıkları kolaylıkla kaldırabilir. Kuvvet egzersizleri kas kütlesini artırırken vücudun yağ oranını da azaltmaktadır. Kuvvet egzersizleri yaparken tek bir kas grubuna yönelik değil tüm kas gruplarına yönelik egzersizler yapmak oldukça önemlidir (Egesoy, Alptekin ve Yapıcı, 2018).

Bir diğerk önemli aktivite tipi ise denge egzersizleridir. Denge egzersizleri bireyin düşmeden ve düzgün bir şekilde durabilmesini sağlayan bir egzersiz tipidir. Bu tip egzersizler hem refleksleri güçlendirir hem de olası sakatlıkları engellemektedir. Ayrıca bireyin psikolojik olarak kendisini güvende hissetmesini sağlar (Erdoğan, Fatmanur, İpekoğlu, Çolakoğlu, Zorba ve Çolakoğlu, 2017). Denge, vücudumuzu belli bir eksende tutabilmemizi sağlarken bunu sağlamak için tüm organlar ile uyum halinde çalışması gerekir. Diğer egzersiz tipleri gibi iyi bir dengeye sahip bireyler günlük yaşantısında gerekli olan hareketleri rahatlıkla yapabilmektedir. İyi bir dengeye sahip bir kişinin yaralanma ihtimalide azalmaktadır. Denge egzersizlerini düzenli bir şekilde yapmamız halinde dengede durma özelliğimiz gelişebilmektedir. Vücut gelişimi için katkı sağlayan tüm aktiviteler dengeyi de olumlu yönde etkiler (THSK, 2014).

2.4. Fiziksel Aktivite ve Sağlık

İnsanların fiziksel aktivite yapması, fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal iyilik durumlarına olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Zamanla insanoğlu yaşlanmakta ve bununla birlikte kas kütleleri azalmaktadır. Bu da düşme riskini artırmakta, yorgunluk hissi yükselmekte ve sedanter yaşamı beraberinde getirmektedir. Fiziksel aktiviteler sayesinde kas oranımızı korumak ve artmasını sağlamak mümkündür. Fiziksel aktivitenin kas ve kemik sistemi üzerindeki etkisinin yanı sıra daha sağlıklı ve düzgün bir postüre sahip olabilmemize de yardımcı olmaktadır.

Birçok hastalıklar arasında bulunan hipertansiyon oranının sedanter bireylerde gelişme riski aktif insanlara göre % 20-50 arasında daha fazladır ve yılda 7,5 milyon insan için mortalite nedeni olmaktadır. Dünyada 2025 yılında bu hastalıktan her üç kişiden birisinin etkileneceği düşünülmektedir (Genç ve Yiğitbaş, 2021). Fiziksel aktiviteler ile insan vücudunda birçok hormon çalışmaya başlar. Sık sık olmasa da arada yapılan fiziksel aktiviteler dahi vücuttaki glikoz sisteminin dengelenmesine yardımcı olur ve bu dengelenme ile diyabet hastalığı bulunan insanları olumlu yönde etkiler. 2014 yılında 422 milyon olan diyabetli hasta sayısı, 2035 yılında yaklaşık 592 milyon civarında olacağı tahmin edilmektedir. Bu artışın en önemli sebebi yeteri kadar fiziksel aktivite yapılmıyor olmasıdır. Yaklaşık 1 saat süren basit bir aerobik egzersiz bile insülin duyarlılığına 1-3 gün aralığında olumlu yönde bir etki oluşturmaktadır (Halim, Dahi ve Halim, 2021). Düzenli yapılan fiziksel aktivite yaşam doyumuna da olumlu yönde etki etmektedir ve duyguların kontrol edilmesini sağlamaktadır (Sarıkan, 2021). Tüm bunlara baktığımızda sağlıklı

beslenme ile birlikte yapılan düzenli fiziksel aktivite, mutlu ve sağlıklı bir yaşantımızın olması için önemli bir noktadır. Bunu küçük yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirmemiz de dikkat çeken bir durumdur.

Her 100 diyabet hastalığının 27'sinin, her 10 kalp hastalığının 3'ünün ve her 4 meme-kolon kanseri hastalığının 1'i sedanter yaşamdan kaynaklandığı düşünülmektedir. Dünya çapında yılda her 1000 ölümden 55'inin sedanter yaşam kaynaklı olduğu görülmektedir. Ülkemize baktığımızda her 10 kişiden yalnızca 3'ü aktif bir yaşam sürdürdüğü ve kadınlara göre erkeklerin daha aktif olduğu ifade edilmektedir (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016).

2.4.1. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktiviteler düzenli yapıldığı zaman vücudun kan akışının düzelmesi, kasların esneklik kazanması, solunum fonksiyonlarının sağlıklı olması gibi olumlu durumları sağlamaktadır. Bununla birlikte kendine güven duygusu, toplumsal uyum ve psikolojik yönden iyi oluşa önemli katkı sağlamaktadır (Bulut, 2013). Hareket etme amacıyla bireylerin yapacakları fiziksel aktiviteler, çocuk ve genç bireylerde sağlıklı ve güçlü bir vücut yapısı sağlarken yaşlı bireylerde ise oluşacak deformasyonların önüne geçmektedir. Ayrıca, insanların toplum içerisinde sosyal bir yapıya sahip olabilmesi, arkadaşlıklar kurabilmek için sosyalleşme fırsatı, kişi haklarına saygılı olabilme ve empati kurabilme gibi olumlu fırsatları yakalamasına katkı sunmuş olacaktır (Sağlam, 2021).

İnsanların fiziksel aktivitelere düzenli ve planlı bir şekilde katılım sağlamaları çocuk ve yetişkin bireylerin sağlık sorunları yaşamadan yaşamlarına devam etmelerinde önemli katkılarda bulunur. Ayrıca insanların kötü alışkanlıklardan uzaklaşmasında, yetişkinlerin farklı hastalıklardan korunmasında önemli rol oynar. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler hem hastalıkların tedavisine önemli katkıda bulunur hem de insanların yaşam kalitesini arttırır. Bu şekilde fiziksel aktiviteyi hayatının bir parçası haline getiren insanlar kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirir. Kısacası düzenli ve planlı fiziksel aktivite yapan insanların hayatlarında olumlu farklar meydana gelmektedir (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak;

- Kas kütleini artırırken vücuda esneklik kazandırır.
- Kardiyovasküler sistemi güçlendirirken sağlamlığı da artırır.
- Psikolojik açıdan iyilik sağlar.
- Stresi azaltır, üzerindeki baskıyı atar ve ruhsal yönden kendini iyi hisseder.

- Vücut yağ oranında azalmalar meydana gelirken istenilen ideal kiloya ulaşılmasını sağlar.
- Hareket kabiliyetini artırır.
- Bireylerin çabukluğunu etkiler ve artmasını sağlar (Tunay, 2012).

İnsanlar sağlığını korumak ve yaşam kalitelerini yükseltmek için fiziksel aktivite seçiminde bulunurken kendi vücut analizine ve sağlık durumuna göre tercih yapmaları, seçilen aktiviteye göre planlı ve düzenli hareket etmeleri gerekmektedir (Bek, 2012).

2.4.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine etkileri olumlu yönde birçok faydası bulunmaktadır. Bu etkiler 3 başlık altında ele alınmıştır:

Fiziksel sağlığa olan olumlu yansımaları:

Fiziki faaliyetlerin insanların vücut sıhhati üzerine olan etkilerini inceleyecek olursak:

Kas-iskelet sistemi üzerindeki etkileri: İnsanların yaşlarının ilerlemesi ile kas kütlesi de azalmaktadır. Kas kütlesinin azalmasına yaşın ilerlemesi ile monoton bir yaşam tarzı da önemli yönde etki etmektedir. Bedensel faaliyetlerin adale ve kemikler üzerinde olumlu yönde faydaları bulunmaktadır. Bu faydaları aşağıda belirtilmiştir (Bek, 2012):

- Adale gücünün korunması ve geliştirilmesi,
- Bacak ve kol hareketlerini uygulamamıza yarayan ters adaleler arasındaki koordinasyonun gerçekleştirilmesi,
- Eklemlerimizin hareketlerini gerçekleştirir durumda olması,
- Kas ve eklemlerin kontrol altında olması,
- Güç ve dayanıklılığın artması,
- Reaksiyon zamanının ve reflekslerin gelişmesi,
- Dengenin gelişmesi,
- Vücut postürünün iyileşmesi ve korunması,
- Yorgunluğun azalması,
- Kemik kütlesinin korunarak kırılmaların önlenmesi,
- Kaza ve yaralanmaların azalması.

Diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri: Fiziksel aktivitenin vücut sistemlerimiz üzerinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır. En önemlisi ve öncelikli olarak

kardiyovasküler sistem, sinir sistemi, solunum sistemi ve endokrin sistem olarak sıralayabiliriz. Fiziksel aktivite birçok hastalığın ortaya çıkmasına engel olmaktadır.

Fiziksel hareketsizliğin neden olduğu bir hastalık olan obezite, toplumda sağlığı tehdit eden en önemli sağlık sorunlarından ve obezite artış oranı yüksektir. Obezite sağlığımızı olumsuz yönde etkileyen çeşitli rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Kuğuoğlu ve Demirbağ, 2015). Kardiyovasküler hastalıklar ve inme riskleri fiziksel aktiviteyi yeterli seviyede gerçekleştiren insanlarda oldukça azdır. Orta şiddetli aktiviteler yapan bireylere oranla sedanter yaşam tarzı bulunan bireyler daha riskli durumdadır. Ancak aktivite oranı arttıkça bu risk azalmaktadır. Fiziksel aktivitenin kalp ritmini düzenlediği, damar direncini azalttığı, kalp kasını güçlendirdiği ve kolesterol seviyesini normal seviyede tutarak kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı görülmektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016).

Sosyal ve Ruhsal sağlık üzerine etkileri:

Fiziksel aktivitenin tüm vücut sistemine olumlu etkileri olduğu gibi ruhsal ve sosyal sağlık üzerine de oldukça önemli olan olumlu etkileri bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- İnsanlar fiziksel aktivite yaparak kendilerine zaman ayırmış olur.
- İnsanların hayata ve kendisine pozitif bakmasını sağlamaktadır.
- Yapılan fiziksel aktiviteler insanların ideal vücut ağırlığına ulaşmasına ve korumasına katkı sağlarken fiziksel yapısını geliştirerek kendisine fiziksel ve ruhsal yönden barışık, güven duyan bir insan yapısına dönüştürür (Bek, 2012).
- İnsanlar ile kurulan iletişim becerisini geliştirir.
- Pozitif düşünmemize ve stresle başa çıkmamıza yardımcı olur.
- Her yaş grubundaki insanların sosyal çevreye uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Bulut, 2013).

Gelecekteki yaşantı üzerine olan etkileri:

Fiziksel aktivitenin şimdiki zamanda olacağı gibi gelecekteki hayatımıza olan etkileri de bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sağlıklı ve kaliteli bir yaşlılık dönemi geçirmemizi sağlar ve yaşlılık döneminde de aktif bir birey olmamıza katkı sağlar.
- Geçirilen veya mevcut hastalıklardan dolayı ölüm riskini azaltır.
- Kanseri oluşum riskini en aza indirir.
- Hayatımızın ilerleyen zamanlarında yalnız kalma, işe yaramama gibi endişe duyulan durumları azaltır.

- Fiziksel aktivite yönünden aktif olan insanların bağışıklık sistemleri güçlenir ve çeşitli hastalıklara sebep olan enfeksiyonlardan korunmamızı sağlar (Bek, 2012).

2.5.Öfke

Öfke kelimesi, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde “Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak ifade edilmektedir (TDK,2023). Öfkenin birden çok tanımlama şekillerinin olduğu görülmektedir. Bu tanımlama şekillerinden birisini Budak (2009): Bireylerin çeşitli istekleri vardır ve bu istekler karşılanmadığında veya eksik kalması sonucunda ya da bireylerin yaşamış olduğu olumsuz davranış ve tutumlara karşı göstermiş oldukları agresif davranışlar ve bireylerin içerisine yığılan, negatif etkileri olan bir his şeklinde öfkenin tanımlamasını yapmıştır (Budak, 2009). Bir başka tanımlamada ise öfke, insanların gün içerisinde yaşamış oldukları sorunlara karşı plansız olarak göstermiş oldukları tepki olarak ifade edilmiştir. Basit bir tanım yapılacak olursa öfkeli bir kişiyi saldırgan, gergin ve tedirgin hallerinin toplamı sonucu ortaya çıkan duygu olarak belirtebiliriz (Baygöl, 1997).

Öfke, bireyin kendisinde var olan ve tüm yaşamı boyunca gerçekleşecek olan gerçek duygulardan biri olarak tanımlanmıştır (Okman, 1999). Bir başka tanımlamada ise bu durumun önceden planlaması yapılarak gerçekleşmeyeceği görüşünde olduğunu belirtmektedir. Esasen kişiye karşı adaletli davranılmaması, olumsuz düşünceler ifade edilmesi, kişilerin yapmak istediklerine karşı sürekli sorunlar ortaya çıkarılması, kişileri küçük görülmesi gibi anlarda ortaya çıktığı şeklinde açıklanmaktadır. Başka bir tanımlama ise insanların hak ettikleri değer veya karşılığı alamaması, isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılanmaması veya yeterince karşılanmaması, üzülmeleri ve kırılmaları, yaşamı boyunca olması gerekenlerin gerektiği şekilde olmaması ile meydana gelen bir duygu yoğunluğu olarak ifade edilebilir. Başka bir deyişle önemseydiğimiz bir insandan istediğimizi ve hak ettiklerimizin karşılığını alamadığımızda ortaya çıkan duygusal bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Kısaç, 1999).

Öfke kavramı incelendiğinde, ilk olarak 1975 yılında ortaya çıkmış ve günümüzde de öfke ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Öfke duygusu araştırılırken bu duygunun fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutlarının olduğu ortaya çıkmıştır. Öfke hayatta kalabilmek için bazı durumlarda ortaya çıkan ve harekete geçiren bir kuvvet olarak tanımlanmıştır (Özmen, 2004a). Öfke duygusunun altında bireylerin kendi iç dünyasındaki çatışmalar, karmaşıklıklar ve bunlarla birlikte çevresiyle yaşamış olduğu olumsuz durumlar

yer almaktadır (Ekinci, 2013). Duygular insanlara doğuştan gelen bir kavramdır. Ancak bireyler zamanla yaşamış oldukları olaylar, durumlar sonucunda duygularını nereye nasıl yansıtacağını belirlemiş olur (Kendirici, 2013).

Evrensel bir duygu olan öfke, bütün yaşamımız süresince ortaya çıkabilmektedir. İnsanların öfke duygularını saklayabilmesi pek mümkün görünmemektedir. Dolayısıyla insanların öfkelerini karşısındakilere kontrolsüz bir şekilde yansıtması sebebiyle insanlar arasında karşılığı pek olumlu sonuçlar doğurmamaktadır (Öztürk, 2012). Öfke duygusu yaşanmış olan bir probleme karşı çözüm, bizlere yapılan olumsuzluklara karşı saldırgan davranışlar göstermek gayesiyle kullanılan bir duygu olmamalıdır (Soykan, 2003).

Araştırmacıların görüşlerine baktığımızda öfke ile ilgili çeşitli görüşler ortaya koydukları anlaşılmaktaysa da ortak noktalarda buluştukları konular da bulunmaktadır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- Bireylerin kendine özgü ve doğal bir duygu olduğu,
- Bireylerin hal ve hareketlerine özgü bir davranış şekli olmadığı,
- Öfke süreklilik halinde sağlık açısından büyük sorunlara sebep olabilmektedir,
- Öfke duygusu bireyde oluşmadan bastırılabilirdir (Alberti ve Emmons, 1998).

Literatürde öfke duygusu ile ilgili tanımlamalara genel olarak baktığımızda şu özelliklere sahip olduğunu görebiliriz;

- Öfke tüm insanlarca hissedilebilen bir duygudur.
- Öfke duygusu doğal ve sağlıklı bir duygudur.
- Öfke diğer duygular gibi vazgeçilemez bir duygudur.
- Öfke son derece kuvvetli olmasına rağmen kontrol edilebilmektedir (Kökdemir, 2004).
- Önceden planlanarak gerçekleşen bir duygu davranışı değildir.
- Sosyolojik anlamda ifade edilme şekillerinde değişiklikler olabilmektedir.
- Sürekli hale gelen öfke duygusu sağlık açısından olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir (Ekinci, 2013).

Yukarıda belirtilen tüm tanımlara baktığımızda; öfkenin insanların istekleri yerine getirilmediğinde, ihtiyaçları engellendiğinde, emeklerinin karşılığı verilmediğinde, haksızlıkla karşılaştıklarında, tehdit ve tahrik edildiğinde kendi hak ve özgürlüğünü korumak adına asabileştiği ve bunun sonucunda hiddet derecesi artması durumu olarak adlandırılabilir.

2.6. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin oluşma nedenine bakacak olursak hangi durum oluşursa oluşsun tek bir sebep bu duygunun ortaya çıkmasına neden olmamaktadır. Bu duygunun ortaya çıkmasına sebep genellikle kişilerin çevresinde meydana gelen olaylar veya kişilerin amaçlarına ulaşma konusunda karşısına çıkmış olan engellemeler olduğu düşünülmektedir (Averill, 1983). Tüm bunların yanında öfke duygusunun temelinde yatan sebeplere baktığımızda, insanların kendilerini ispatlama çabası içerisinde oluşu, çevresinden düşünceleri veya yaptıkları şeylere karşı onay almak isteği, insanlara kendisini beğendirme çabaları ve her konuda kendilerini takdir etme çabaları sonucu olumsuz geri dönüş alması ile ortaya çıkabilmektedir. Bu olumsuz geri dönüşler sonucunda birey kendisini kontrol etmesi gerektiğini bilmesi ama her konuda başarılı olmak istemesi karşısında en ufak bir olumsuzlukta dahi öfkelenebileceği görülmektedir (Özer, 1989).

Bireyler öfke duygusu anında beyinleri tarafından 3 adet kimyasal salgı (katekolamin, epinefrin ve norepinefrin) salgılamaktadırlar. Bu salgılar son derece tehlikeli olmakla birlikte zehirlidirler ve farklı ölçülerde birbirlerine karışması ile kılcal damarlara da zarar verebilmektedirler. İnsan vücudu bu zehirli salgılara birkaç saat maruz kaldıklarında sempatik sinir sistemleri uyarılmaya başlamaktadır. Bu durum sonucunda adrenalın salgılanması meydana gelmesi ile birlikte şiddetli kalp atışı, göz bebeklerinde büyümeler, tansiyon çıkması, bazı kaslarda kasılmalar gibi insan vücudunun her türlü saldırıya hazır hale gelmesi biçimidir (Tarhan, 2011). Eğer öfke aniden meydana gelen sinirlilik hali olarak değerlendirilecek ise bu durumda parasempatik sinir sistemi müdahaleye başlar ve beynimize verdiği direktifler ile insanın sakinleşmesini sağlamaktadır. Bu şekilde öfkemizin azalmasını sağlayabilirsek parasempatik sinir sistemi sayesinde vücudumuza dağılan zehirli salgılar temizlenir, öfke duygusunu bastırarak sakin kalabiliriz (Balkaya ve Şahin, 2003). Fakat öfkeli hal devam eder ve uzarsa bu zehirli salgı salgılanmaya devam eder. Bununla birlikte damarlar zarar görerek tansiyon yükselmesi yaşanır. İleriki zamanlarda bu durum çeşitli hastalıklara sebebiyet verebilmektedir. İnsan vücudu bu sinirlilik halinde kendini korumaya alarak vücut depolarında bulunan tüm enerjiyi kullanmaya başlamaktadır. Bunun sonucunda ise, vücudumuzda bulunan kolesterol, yağ ve şeker asidi miktarları da artarak vücudumuzda çeşitli hastalıklara meydan verebilmektedir (Tarhan, 2006).

Öfke duygusunun meydana geldiğini anlayabilmek için fiziksel değişimlerin aynı anda meydana gelmesi gerekmektedir. Çoğunlukla öfke duygusunun meydana gelmesi ile oluşan değişim ve belirtiler şu şekildedir:

- Kas yapısındaki gerilimin yukarılara çıkması
- Çatılan kaşlar
- Dişlerin sıkılması, gıcırdaması
- Bakışlardaki sinirlilik hali
- Ellerin yumruk şekline getirilmesi
- Suratın normal çehresinden kırmızı bir hale bürünmesi
- Fiziksel olarak görülecek şekilde titremelerin oluşması
- Vücudun belli bölümlerinde uyuşmaların oluşması
- Öfke anında öylece kalakalmak
- Vücudun bazı bölgelerinde seğirmelerin başlaması
- Vücutta terlemelerin meydana gelmesi
- Dengesizlik
- Vücutta yoğun bir sıcaklama oluşması
- Nefes alıp vermeyi sadece burundan yapma
- Dudakların ısırılması
- Beyinde zonklama oluşması
- Baş ağrısı
- Hızlı hareket etme
- Kandaki basıncın yükselmesi (Balkaya ve Şahin, 2003).

İnsanların öfkelenmesinde çeşitli fiziksel ve duygusal etmenlerin olduğu bunların insanların hasta, aç, stresli ve yorgun olduğunda öfke duygusunun ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Öfkeye yol açabilecek sebepleri dört başlık altında toplayacak olursak; bireylerin yaşamında maruz kaldığı tehditler ve kayıpları, çeşitli korkuları, bireyin engellenmesi ve reddedilme öfkelenmesine yol açan etmenler olarak sıralanabilir (Özmen, 2006a).

2.7. Öfke Yönetimi

Öfke, diğer duygular gibi her insanda bulunan bir duygudur. Bu duygunun süreklilik halinde kızgınlığa yol açan, bireye duygusal olarak tecrübe kazandıran bir durum olarak

ortaya çıktığı şeklinde ifade edilmiştir (Sukhodolsky, Kassinove, Gorman, 2004). Öfke, her insanın içinde var olan ve insanın çevresindeki olumsuz durumlara karşı kendisini savunma isteği, istek ve ihtiyaçlarını karşılama durumu ile ortaya çıkan bir reflekstir (Gültekin, Voltan-Acar, Arıcıoğlu, Gençtanırım, 2008). İnsanın var oluşundan günümüze kadar süre gelen diğer duygular gibi öfke duygusu da normal bir duygu olarak görülmekte ve bu duygu bireyce kontrol edilebilirse insanlar arasındaki iletişime olumlu katkıları olacağı düşünülmektedir (Soykan, 2003). İnsanlar hayatları boyunca çeşitli sebeplerden dolayı öfkelenebilmekte ve bu öfkelenme hissi istemsizce meydana gelmektedir. Bu duruma baktığımızda diğer duygular gibi doğal olduğundan doğal karşılanması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Yalnız dışa dönük reaksiyonlar değil içe dönük reaksiyonlar da kontrol edebildiğinde öfke duygusunun olumsuz yönleri pozitif çevirebilir ve bu da birey için avantaj sağlayabilir (Özmen, 2004b).

Öfke duygusu diğer duygular gibi doğal ve normal bir duygu olduğu kadar kontrol altına alınabilecek bir duygu olduğunu da bilmeliyiz. Bu duyguyu kişi bastırmadan veya karşı tarafa yansıtmadan doğru bir şekilde yönetebilmesi öfke kontrolü ya da öfke yönetimi olarak adlandırılmaktadır. Her insan öfke duygusunun kendi içerisinde nasıl bir etki yarattığının bilincinde olduğu sürece öfkenin kişiye vereceği zararları bertaraf ederek kendisine avantaj dahi sağlayabilmektedir. Bu durumun oluşabilmesi için kişinin öfkelenmesine nelerin sebep olabileceğini bilmesi ve ona göre tedbirini alması kendi ruhsal ve fiziksel sağlığı için önem arz etmektedir (Sülün, 2013). Öfkeden dolayı meydana gelecek olan olumsuz durumları çözebilme, doğru ve etkili kullanabilme gibi yetilere sahip olabilen birey öfke duygusunu kontrol altına alabilmesi kendi adına büyük önem taşımaktadır (İmamoğlu, 2003).

Öfke halinde insanların uygulayabileceği bazı etkinlikleri Eroğlu ve İrdem (2016) şu şekilde açıklamıştır:

Rahatlama Egzersizi: İnsanı rahatlatan farklı hayaller kurma yolu ya da derin derin nefes egzersizi ile rahatlamaya çalışmak kişinin öfkesinin kaybolmasına yardımcı olacaktır. Kişiyi rahatlatacak, öfkesinin kaybolmasına sebep olacak bazı egzersizlere örnekler şu şekildedir:

- Diyaframdan derin nefes alıp verme egzersizi yapmak.
- Kişinin sakinleşmesine yardım edecek sözler söylemesi ya da çevresinden sakinleşmesini sağlayacak telkinler alması.
- Kişinin hayal kurma yöntemi ile rahatlaması.

- Yorucu olmayan egzersizler, ibadet vb. etkinliklerle meşgul olarak vücudunu kaslarını gevşeterek rahatlaması.

Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Basit bir biçimde tanımını yapacak olursak, kişinin düşünce yapısının değiştirmesi olarak tanımlayabiliriz. İnsanlar ara ara hislendiği zamanlarında düşünce ve davranışlarında aşırıya kaçabilmektedir. Aynı durum öfke durumunda da karşımıza çıkmaktadır. Fakat öfke durumu her bireyde aynı düzeyde ortaya çıkmaz (Aktaş, 2004). Bilişsel yeniden yapılandırma, öfke duygusunun çevresel uyarıcıların değil kişilerin bu uyarıcıları nasıl algıladığı ve kişinin bu uyarıcılara nasıl bir bakış açısıyla baktığına ve anladığına bakar. Bireyleri olumlu ve çözüm odaklı bilişsel süreçlere yönlentmeyi amaçlamaktadır (Beck, 2005). Mantıksız düşünceler yerine bireylerin daha gerçekçi düşüncelere yönelmesi öfke ile başa çıkmasının önünü açacaktır.

Problem Çözümü: İnsanların öfkelenmesi genellikle yaşamlarındaki esas durumlardan kaynaklanmış olsa da insanlar öfke hallerinde sorunları çözmek yerine sorunların içerisinde takılıp kalabilmektedir. Oysaki bilişsel yeniden yapılandırma ile bu sorunların çözümüne odaklanmaları gerekmektedir.

Sağlıklı Bir İletişim: Bireyler öfkeli olduğu durumlarda doğru kararlar veremeyebilir, olumsuz hareketlerde bulunabilirler. Yanlış kararlara düşmemek ve öfke halinden uzaklaşabilmek adına bireyler olaylara geniş açıdan bakabilmeli ve öfkelerine neden olan durumu anlayabilmelidir (Eroğlu ve İrdem, 2016). Böylece bireyler öfke anlarında düşünerek hareket edebilir, öfkelenmesine sebep olan durumları gözden geçirebilir ve sağlıklı bir iletişim kurabilmenin yolunu açmış olabilirler (Tarhan, 2019).

Sosyal Çevrenin Değiştirilmesi: İnsanlar öfke durumlarında bulunduğu ortamı değiştirmesi öfke halinden uzaklaşmasına katkıda bulunmaktadır.

Sabır ve Dayanıklılık Telkini: Öfke kontrolü sağlanması konusunda, öfke duyguları aşırı bireylerin veya öfke durumunda olan bireylerin bu durumdan uzaklaştırarak sakinleşmesini sağlayan yöntemlerden birisi de duygusal soyutlama mekanizmasıdır. Bununla birlikte insanları öfkeli edebilecek olumsuz durumlar karşısında sabretmesi, öfkelenmemeyi kendisine telkin etmesi de öfke kontrolünü sağlamak için önemli bir yöntemdir (Eroğlu ve İrdem, 2016).

2.7.1. Öfke Kontrolü ile İlgili Kuramsal Fikirler

Öfke duygusuna yönelik birden fazla kuramın görüşleri bulunmaktadır. Bu başlık altında öfke yönetimiyle alakalı ilkelerin öfkeyi ne şekilde ele aldıkları açıklanacaktır:

2.7.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramda öfke saldırganlıkla eşit sayılmıştır. Freud ile özdeşleşen bu kuramda saldırganlık ve cinsellik ana kavramlar olarak belirlenmiştir (Cüceloğlu, 2000). Freud, bilişselcilerin ve davranışçıların tersine saldırganlığın insanın doğuşundan geldiğini savunmaktadır. Bu sebeple saldırganlık o anki durumdan ziyade bireylerin kendi iç dünyasıyla alakalıdır. Freud insanların saldırganlık halinin doğuştan geldiğini ve bu içgüdü etkisiyle bireylerin toplum içerisinde devamlı bir koşturmaca içerisinde yaşadığını belirtmektedir. Saldırganlık bireyin zihinsel ve kişiliğine uygun hareketleri sergilemede gerekli telkini bireye veren dürtünün bir parçası olarak ele alınmaktadır. Bu unsurlar ve dürtüler ego ve süper egonun karşı koyması ile karşılaşır ve karşılıklı çatışmalar yaşanır (Glassman ve Hadad, 2018).

Psikanalitik kurama göre, öfke duygusunun meydana gelmesi bireyin kendi bilinç altında yatan bir durumda saklıdır. Bireyler, öfkelenmelerine sebep olan bilinçaltında yatan sebeplerin farkında olurlarsa öfke duygusu ile başa çıkmaları da kolaylaşacaktır. Bununla birlikte bireyler öfke duygusunu içine atarak bastırmamalıdır. Bu tür yaklaşımlar bireyde psikolojik yönde olumsuz durumların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Balkaya, 2001).

2.7.1.2. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramda bireyler davranışlarını sonradan öğrenmektedir. Bu kuram, içsel duyguların ölçülemediğini söylerken şiddet, öfke, saldırgan davranışların da sonradan öğrenildiğini savunmaktadır. Sonradan öğrenilen şiddet, öfke ve saldırganlık gibi olumsuz hareketler kişiler tarafından bilerek ya da bilmeyerek ödüllendirilmesi halinde bu olumsuz davranışlar sürekli hale gelebilmektedir. Davranışçı kuram, saldırganlık halinin içsel dürtüler ile değil davranışların, düşüncelerin pekiştirilmesi ile kazanılmış bir davranış biçimi olduğunu vurgulamıştır (Glassman ve Hadad, 2018).

Skinner'ın geliştirmiş olduğu edimsel şartlanma kuramının bireylerin davranış biçimlerinin tamamına uygulanabileceğini ileri sürmüştür. Skinner'ın fikirlerine göre, çocuklar saldırgan ve öfkeli davranışlar sergilemezse çevresindeki bireylerin ilgisini çekemeyerek isteklerini karşılayamadığını söylemektedir. Çocuklar böyle bir durum

karşısında öfke ve saldırganlık ile isteklerinin karşılanacağını düşünerek bu davranışları öğrenmeye başlar (Cüceloğlu, 2000). Köknel (1996)'in yapmış olduğu bir çalışmada gelişmekte olan, etrafında olan biteni anlamaya başlayan çocuklara en çok aileleri etki etmektedir. Çocuğun ailesinden görmüş olduğu tutum ve davranışlar o çocuğun büyük oranla karakterine etki edebilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına uygulamış oldukları davranışlar çocuklarda ilk olarak ailesine karşı sonra da çevresine karşı bu hareketleri yansıtırma durumu oluşturmaktadır. Bireylerin duygusal sorunlarına bakıldığında genellikle öfke, korku ve sevgi gibi duyguların sonucunda meydana geldiğini ve bu tür duyguların yaşamın ilk anlarından sonra ki anlarına kadar uzanan dönemlerine aktarılan şartlı reaksiyonlardan meydana geldiği söylenmektedir (Nelson, Jones, 1995).

2.7.1.3. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

Akılcı Duygusal Terapi, Albert Ellis tarafından geliştirilmiş olan bilişsel psikoterapidir. Albert Ellis (1998), öfke gibi olumsuz duyguların oluşmasında yanlış düşünülen üç ana unsurun varlığından bahsetmektedir. Bu yanlış düşüncelerden birincisi kişilerin kendi bireysel değerlerini, hal ve hareketlerini sürekli eleştirmeleridir. İkinci yanlış düşünce, kişinin etrafındakileri sürekli eleştirmesidir. Üçüncü ve son olarak düşünülen yanlış ise, kişinin çevresindekiler ile ilgili düşünceleri ve yargılarından oluşan düşünce biçimidir. Albert Ellis (1998)'in akılcı duygusal yaklaşım görüşüne göre öfke, insanların düşüncelerinden ve inanmış oldukları birtakım fikirlerden oluşmaktadır. İnsanların öfkelenme sebebini ise mantıkdışı düşünce ve inançlar olarak belirtmiştir. Bu tarz düşünce, inanç biçimi değiştirildiği takdirde bireylerin duygu durumları ve öfke durumları değişiklik gösterecektir.

2.7.1.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bu tür yaklaşımda düşüncelerin, davranışların, duyguların birbirleri ile ilgili bağlantıları ele almaktadır. Belirtilen kurama göre bireylerin düşünce biçimleri, bireyin duygularını ve davranışlarını büyük oranda etkilemektedir. Bu durumdan insanların öfkelenmesinde yaşadığı olayları anlama ve yorumlama boyutunun öfke duygusunun ortaya çıkmasıyla doğrudan bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Bu teoriye göre, çocukluk yıllarında edinilen tecrübeler, kalıplaşmış şekilde bazı inançların ve zihinsel yapıların doğuşuna yol açabilmektedir. Bu kalıplaşmış düşünceler yaşanan olaylar sonucunda zihne olumsuz kodlanmasından dolayı olumsuz düşünceler ortaya çıkmaya başlar. Bu da

bireylerin üzülmeye, kaygılanmaya, öfkelenmeye ve olumsuz duygular yaşamasına sebep olmaktadır (Sungur, 1997).

Öfkelenen bireyler genellikle bu durumun sebebini diğer insanlarda aramaktadır. Öfke halinde insanların zihinleri gerçeklikten uzak, abartılı ve çarpıtılmış olaylar ile dolmaktadır. Psikolojik veya fiziksel olarak sağlıklı olma durumuna karşı çevresel bir saldırı algılandığında bireyde bilişsel süreçler çalışmaya başlamaktadır. Bu algılama sonucunda algılanan saldırı durumuna yönelik birey olumsuz bilançolar ortaya çıkarmaktadır. Bu saldırıya karşı koyabilecek yetisi olduğunu düşünüyorsa birey bu durumu sakin karşılayabilmektedir. Fakat aksi halini düşünüyor ve kendisine büyük zararlar oluşturacağını düşünüyorsa öfke duygusuyla o saldırıyı, tehdidi ortadan kaldırmak ya da tesirini en aza indirmek adına öfke duygusu ortaya çıkmaktadır (Karlı, 2008).

İnsanlar pozitif veya negatif düşünce ve duygular ile bakış açılarına yön verebilmektedir. Olaylar karşısında insanlar olumsuz düşüncelere kapıldığında duygu ve düşünceleri de buradan hareketle bilişsel süreçlerine olumsuz etki etmektedir. Bireylerin öfke duygusunu kontrol altına alabilmesi için öfkelenmelerine neden olan düşünce sistemini değiştirmesi gerekmektedir.

2.8. Öfke Türleri

Spielberger (1983), öfkeyi küçük bir huzursuzluk durumu ile şiddet içeren bir duygu olduğunu belirtmiş ve öfkeyi, oluşum süresine ve durumuna göre 2 ayrı bölümde araştırmıştır (Özer, 1994a).

2.8.1. Durumluk Öfke

Bireylerin belli bir amaca yönelik yapmış olduğu davranışların engellenmesi veya kendisine haksızlık edildiğini düşünmesi ile meydana gelen sinirlilik, hiddet, gerginlik, kırgınlık gibi duyumsamaların meydana geldiği duygu biçimi olarak ifade edilmektedir (Özer, 1994a). Bu durumda ki ana unsur öfke duygusunun o sırada uyarıcı tarafından tetiklenmesi ve olumsuz durumların meydana gelmesine sebep olmasıdır (Digisueppe ve Tafrate, 2007).

Bir başka tanımlama da durumluluk öfke, genellikle fiziksel değişimleri barındıran ve bireye özgü duygulara karşılık gelen duygu biçimidir (Yıldız, 2008).

2.8.2. Sürekli Öfke

Bu öfke şeklinin ana sebebine incek olursak korku duygusunu bulmamız mümkündür (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Öfkelenme seviyesi aşağılarda olan bir bireyin öfke duygusunu yaşamının her anına yaymış olması ve sürekli öfke duygusu ile yaşıyor olması bu duygunun kişinin hayatı boyunca süreklilik göstermesi kaçınılmaz olmaktadır (Özer, 1994a).

Sürekli öfkeye sahip bireyler çok basit durumlarda dahi öfkelenildiği ve bunu yaşamı boyunca sürekli hale getirdiği anlaşılmaktadır. Bazı olaylardan sonra neden öfkelenildiğini dahi bilemez durumda oldukları görülmektedir. Sürekli öfke duygusunun devamlılığı ve hayatlarını bu duyguya göre devam ettirdikleri gözlemlenmektedir (Özmen, 2004a).

2.9. Öfke İfade Biçimleri ve Öfke Duygusuyla Başa Çıkma

İnsanlar algılamış olduğu, yaşamış olduğu öfke duygusuna karşı, öfkeleniren bireye göre farklı tepkiler verebilmektedir. Bazı insanlar öfke duygularını bastırmaya veya içine atmaya çalışırken bazı insanlar da farklı şekillerde dışa vurmaktadırlar (Bıyık, 2004). Öfke duygusunun çeşitli şekillerde yaşanması sebebiyle literatürde “öfke ifade biçimi” şeklinde tanımlanmaktadır (Spielberger, Jacops, Russel, 1983). Spielberger, öfke duygusunu şu şekilde açıklamaktadır. Öfke ifade biçimleri dört şekilde açıklanabilir, bunlar öfke duygusunun sürekliliği, içe atılan öfke duygusu, dışa vurulan öfke duygusu ve kontrol edilebilen öfke duygusu. Öfkeli düşünce ve duyguları bastırma şekli öfke içte, saldırgan davranışlar sergileyerek çevreye zarar verme şekli öfke dışta, öfke duygusunu kontrol edebilme şekline de öfke kontrolü olarak açıklamıştır (Bıyık, 2004).

Öfke ifade şekli bireylerin yaşamış olduğu zorluklara ve engellenmelere karşı değişebilmektedir. Bu tarz engellemeler çevresel faktörlerden veya bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır (Cüceloğlu, 1992). Engellenme durumu bireyin kendisinden kaynaklı ise öfke duygusunun hedefi kişinin kendisine yöneliktir fakat çevresel faktörlerden kaynaklanıyor ise öfke çevresel faktörlere yönelmektedir (Bıyık, 2004).

Öfke duygusunun oluşması 6 unsur altında açıklanmıştır (Lerner, 1996).

- Doğrudan davranışsal işaretler,
- Doğrudan bilişsel ya da sözel işaretler
- Üstü kapalı davranışsal işaretler,
- Üstü kapalı sözel işaretler,
- Dolaylı davranışsal işaretler,

- Dolaylı sözel işaretler.

Lulofs ve Chan (2000)'a göre öfke duygusunu dışarı vurmayıp bastırma yoluyla içine atan bireyler öfkelenediklerini kolay kolay kabul etmemektedirler. Genellikle küsme, surat asma gibi tepkiler vermektedirler. Bu durum öfke duygusunun içe atılması şeklinde ifade edilmektedir (Özmen, 2006a). İnsanların sağlığı açısından öfke duygusunun bastırılmaması, kontrollü bir şekilde ifade edilmesi gerekmektedir. Öfke yaşamış olduğumuz sorunları çözmek, intikam almak ve insanları suçlamak yöntemi değildir (Canova, 2005). İnsanlar doğaları gereği enerji dolu varlıklardır. Günlük yaşamış olduklarıyla, görmüş geçirmiş oldukları olaylarla, duygusallıkla meydana gelen birçok hisle insanların içerisine birikmiş bir enerji bulunmaktadır. Mutluluk duygusuyla dolu insanlar içinde biriktirdiği pozitif enerjiyi çevresiyle paylaşmak ister. Üzüntü duygusuyla dolu insanlarda içlerinde bulunan negatif enerjiyi atmak isterler. Bunu da çevresindeki insanlarla iletişime geçerek, üzüntülerini paylaşarak veya ağlayarak bu negatif enerjiden kurtulmaya çalışır. Bu söylenenlere baktığımızda, öfke duygusunun da biriktirdiği bir enerjisi vardır (Öztürk, 2012).

Öfke duygusunun ifade edilme biçimi bireylerin engellenme ve isteklerinin karşılanma seviyesine göre değişebilmektedir. Öfkeyi bastırma durumu bazen çevresel faktörlerden bazen de bireylerin kendi iç dünyalarıyla ilgilidir. Bireyin engellenmesi ve bastırılması kendinden başka sebeplere dayanıyorsa, öfke duygusu çevresel sebeplere yönelik oluşmaktadır. Fakat çevresel faktörlere yönelik değil de kişinin kendi içsel sorunlarından kaynaklanıyorsa, öfke duygusunun hedefi kişinin kendisine yönelecektir (Yılmaz, 2009). Bireylerde oluşan öfke duygusu çeşitli sebeplere dayanılarak bireyler tarafından bastırılarak içe atılabilir, bu gibi durumlara ruhen sağlıklı bir durum olarak söylenebilir veya birey çevresindeki insanlara içini dökerek öfke duygusunu dışsal bir hale getirebilir (Sülün, 2013). Öfke duygusunu bastırma yönteminin, oluşturduğu sonuçlara bakıldığında, olumlu bir yol olmadığı görülmektedir. Çünkü bastırılmış duygular bireylerin psikolojisini ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Kişinin öfkesini tam olarak aktaramadığı durumlarda, o kişinin öfke duygusunu ortadan kalktığı anlamına gelmez (Tambağ ve Öz, 2004). Öfkeyi bastırmak o an için olumlu görülebilir fakat esas sorundan kurtulamadığı unutulmamalıdır. Bu sebeple öfke duygusunun içe atılarak bastırılması ve dışa vurulmaması kabul edilen bir durum değildir (Sülün, 2013). Bireylerin öfkelerini içine atarak bastırması durumu; öfkenin sebep olduğu durumu iletişim kurarak anlamayı, öfkeli bireyle iyi bir iletişim kurabilmeyi ve tüm bunların sonucunda ortaya çıkan sorunlara

çözüm bulmayı yeterince zorlaştırmaktadır. Öfke duygusunun aktarılamadığı veya paylaşılamadığı durumlarda bireyler kırılabilir, küsebilir veya kişiye karşı kinlenebilir ve son olarak da saldırgan davranışlar sergileyebilir (İmamoğlu, 2003).

Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yansıtılabilmesi için öncelikle insanlar öfkesini bastırmamalı, oluşan durumu kabul etmeli ve hangi durumlarda öfkelenildiğini tecrübe ederek kendini kontrol etmelidir. Öfke duygusu herhangi bir soruna karşı çözüm yolu, intikam alma aracı, suçlama ya da çevresindeki insanları kontrol altında tutma aracı olarak kullanılan bir duygusal araç olmamalıdır (Yılmaz, 2009). Öfkeli bir birey öfke duygusunu yansıtmayıp hiçbir şey olmamış gibi davrandığında karşılıklı ilişkilerinde olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir (Sülün, 2013). Öfke duygusuna kapılan insanlar, öfkeli olduklarını kabul etmemeleri nedeniyle diğer bireylere karşı kırgınlık, dargınlık gibi duygularını tam anlamıyla ifade edemezler. Bu duyguları asık suratla, asabi bir yüz ifadesiyle veya yüzünü ekşitme gibi yüz ifadeleriyle göstermeye çalışır (Tambağ ve Öz, 2004).

Öfkelerini yanlış bir şekilde bastırarak içine atan bireyler, diğer bireylerin kendilerini davranışlarından ve düşüncelerinden anlayabileceğini sanmaktadır. Fakat bu öfke durumu olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Ayrıca doğru ve zamanında ifade edilmeyen öfke duygusunun sonunda çaresizliğe ve ruhsal sorunlara sebep olabilmektedir (Beyazaslan, 2012). Duygusal açıdan öfkenin psikanalitik anlamı, bireye veya egoya yönelik öfkeden ziyade suçluluk ve depresyon duygularını ifade eder. Öfkenin içsel olması durumunda, ilk aklımıza gelen ve düşünülen düşünceler öfke duygusunu harekete geçiren durumla alakalı olabilmektedir (Bıyık, 2004).

İnsanların içine atarak bastırmaya çalıştığı öfke duygusunun en bilinen açıklaması pasif saldırgan davranış olarak ifade edilir. Öfkeli bir birey yaşamış olduğu olayları farklı yöntemlerle açıklayabilir veya pasif bir şekilde hayatına devam eder. Öfke duygusunun bastırılmasını başka bir deyişle tarif edecek olursak öfke duygusunu gizlemektir. Öfkeli bireyler kendilerini kullanılmış ya da farklı bir olayın kurbanı olduğunu düşünür fakat bu olumsuz durumları çevresindeki insanlarla konuşmaz, kendi iç dünyasında bu olumsuz durumu yaşamaktadır (İmamoğlu, 2003). Saldırgan davranışlar sergilemenin sebeplerinden birisi öfke duygusudur. Fiziksel saldırı, bireyin hareket biçimiyle ilgilidir ve bir amaca, nesneye veya bir insana zarar vermeyi hedefler. Saldırganlığın farklı bir şekli ise sözel olarak saldırmaktır. Bu aşamada öfke duygusu dışa vurulmaktadır (Sülün, 2013). Bir bireyde meydana gelen düşmanlık duygusu altında öfke duygusu bulunmakla birlikte,

diğer bireylere zarar verme amacı taşıyan saldırgan eylemler de içermektedir (Bıyık, 2004).

Genel duruma bakıldığında, fazla istenilen bir davranış şekli olmayan saldırganlık hali öfke duygusunun yansıtılması ve ifade edilmesinin en basit yöntemlerinden birisidir. İnsanların zorlandığı durumlar karşısında kendi benliğini korumak ve gururunu kırmamak için saldırgan davranışlar sergileyebildiği bilinmektedir. Bir insan herhangi bir sorunla karşılaştığında; kendisine engel olan bu durumu ortadan kaldırmak adına saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir (İmamoğlu, 2003). Bu durumda bulunan bir insan öfke duygusunu çevresindeki insanlara karşı saldırgan davranışlar sergileyerek, kavga ederek, bağırarak, etrafına zarar vererek, kötü kelimeler kullanarak kendi durumunu ortaya koymaktadır (Tambağ ve Öz, 2004). Öfkeli durumun bu şekilde olumsuz ifade edilme şekli kısa süreliğine bireyleri rahatlatmış olsa da birey bunun için bütün enerjisini harcayabilir ve hareket kontrolünde güçlükler çekebilir (Beyazaslan, 2012).

Bireylerin öfke duygularını amacına uygun ve doğru bir biçimde ifade edebilme durumuna öfke yönetimi denilmektedir. Bu duygunun kontrol altında tutulabilmesi, bireyin öfke sebebini açıklayamadığı anlamına gelmemekte (Beyazaslan, 2012), insanların çevresinde bulunan bireylere karşı olan davranış ve tavırlarında karşısındaki bireylere ne kadar soğukkanlı, anlayışlı, sabırlı bir davranış sergilediği, öfke duygusunu kontrol edebildiğini göstermektedir. Ayrıca insanların inkâr etme, karşısındaki bireyi bastırma, mantığa sığınma gibi durumlar da öfke duygusunun kontrol edilebilme durumuyla ilgilidir (Sülün, 2013). Öfkenin kontrol edilebilmesi için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu yöntemlerin amacı, öfke duygusunun ve asabılığın meydana çıkmasına neden olan durumlara karşı gösterilen duygusal ve fiziksel tepkileri minimum seviyeye indirmektir. Öfkelenmemize neden olan bireyleri ve olayları değiştirme imkânımız bulunmamaktadır. Bu sebeple izlenecek en doğru yöntem bu bireylere, olaylara karşı tepkilerimizi olumlu bir şekilde yöneterek kontrol altında tutmamızdır (Beyazaslan, 2012). Öfke duygusunun kontrol altına alabilme ve olumlu bir şekilde ifade edebilmek için bireylerde bazı özelliklerin veya durumların oluşması gerekmektedir. Bunlar bireyin cinsiyeti, yaşı, ailesindeki bireylerin davranışları, yaşamış olduğu toplumun kültürel özellikleri ve bireyin beklentileri olarak sıralanabilir (Tambağ ve Öz, 2004).

Öfke ifade şekillerinden bazıları mantığın arkasına sığınma, bulunduğu konumu sürekli değiştirme, inkâr etme ve öfke duygusunu bastırma gibi yöntemlerdir. Bireyler sonradan öğrenilmiş olan savunma sistemleriyle öfke duygusunun meydana geldiği

durumda bu duyguyu kontrol edebilmekte, kişilere karşı sabır gösterebilmekte ve bu kontrol etme durumunu daha da geliştirebilmektedir. Tüm bunlara bakılarak öfke duygusunu kontrol altına alarak istenmeyen olumsuz durumların meydana çıkmasına engel olabiliriz. Fakat her öfkelendiğimiz anda bu yöntemin kullanılması da öfke duygusunun yanlış kullanılarak bastırılmasına sebep olabilmektedir. Bu duruma göre, öfke duygusunun şiddet miktarı azalmaya başladığında öfkemize sebep olan durumlar ile alakalı konuşmalar yaparak bu durumu ortadan kaldırmak için en doğru yöntemlerin bulunması, geliştirilmesi ve yeni çözümlerin üretilmesi gerekmektedir (İmamoğlu, 2003).

Öfke duygusu cinsiyete bağlı olarak değişiklikler gösterebilmektedir. Bir erkeğin öfke duygusunu bir kadına oranla direkt ifade edebilmektedir. Kadınların öfke duygularını ifade etme şekilleri dolaylı yollarla olabilmektedir (Sülün, 2013). Kadınlarda da öfke duygusu erkeklerde olduğu gibi aynı sıklıkta ve aynı derecede meydana gelebilmektedir. Kadınların öfke duygularını karşı tarafa yansıtma şekilleri normalden daha fazla uyumları ve depresif durumlara girmeleri şeklinde ifade edilmiştir (Yılmaz, 2009).

Öfkenin yansıtılmasını ve karşı tarafa aktarılmasında önemli bir yere sahip olan yaş, ana hususlardan biridir. Öfkeye neden olan durumlar küçük yaştaki bireylerde değişiklik gösterirken, öfke duygusunu diğer büyük yaştaki insanlara oranla değişik hisler yaşayarak bizlere yansıtabilir. Çocuklar genellikle ağlayarak öfke duygularını ifade ederler fakat içinde bulunduğu ortamdan öğrenerek değişik yöntemlerle de ifade edebilirler. Tecrübe ile birlikte zihinsel ve bedensel gelişmişlik düzeyi dışa yansıtılan öfke duygusunun ne türde yansıtıldığını ve ne sıklıkla gerçekleştirildiğini belirlemektedir. Genellikle genç bireyler arasında kişisel öfkenin azaldığını yansıtan çalışmalar bulunmaktadır (Tambağ ve Öz, 2004).

İnsanlarda farklı duyguların oluşmasında ve bu farklı duyguların davranışlara yansımada insanların bulunduğu çevrenin kültürel yapısı oldukça etkilidir. Bireyler öfkelerini yaşamış olduğu çevrenin kültür ve geleneklerine uygun bir biçimde kontrol altına alamadıkları zaman hayatlarını sürdürdüğü toplumun kültürüne uygun yakıştırmalarla karşı karşıya kalabilmektedir. Geleneksel Türk kültüründe çocukların düşünce biçimleri, özgürlükleri ve girişimcilik eğilimleri aileler tarafından bastırılmaktadır. Öfkelerini sözlü bir şekilde ifade edebilmeleri engellenmişken; boyun eğme, konuşmama, uysallık ve bastırılma gibi davranışlara izin verilmiştir (Tambağ ve Öz, 2004).

Sonuç olarak, öfke duygusunun birçok yansıtılma yöntemi bulunmaktadır. Ancak öfkemizin kontrolünü elimizden bırakmadan en doğru şekilde ifade edilmesi için uygun

farklı yollar kullanmak gerekir (Öztürk, 2012). İnsanlar öfke duygusunun ne zaman, nasıl ortaya çıktığını önemsemeleri ve çeşitli sağlık problemleri ortaya çıkmadan bu duygu ile başa çıkma yöntemlerini de uzman kişilerden öğrenmeleri gerekmektedir.

2.10. Öfke Kontrolü

İnsan bedeninde duyguları kontrol etmek adına oluşturulan bir düzen bulunmaktadır. İnsanoğlunun doğumuyla birlikte bu kontrol sisteminin varlığını bilsek de bu sistemin belli bir eğitimle oturması gerekmektedir. Ana duygulardan biri olan öfkeyi her bireyin kontrol etme özelliği bulunmaktadır ancak her bireyin belli bir eğitim ile bu duyguyu olumlu bir davranışa çevirebilmesi için gerekli yöntemleri öğrenmesi gerekir.

Soykan (2003), öfke ile baş edebilmenin önemini aşağıdaki sebeplerden dolayı ne derece önemli olduğunu açıklamıştır:

- Öfke, aile bireyleri arasında şiddet, sözel taciz ve çocuk istismarı gibi sorunlarda görülebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin meydana gelmesinde rol oynamaktadır.
- Bireyler arasında meydana gelen sorunlarda önemli bir etkidir ve insanların işlerinde ve aile içerisinde çeşitli sorunlar yaşamasına zemin hazırlamaktadır.
- Bireylerin öfkeleri ile baş edememesi ile bireylerde çeşitli zararlı ürünler kullanımı, beslenme sorunları ile ruhsal sağlık problemleri meydana gelmektedir.
- Öfke duygusunu kontrol etme yeteneğine sahip olmayan insanlar diğer duygularını da ifade etmekte zorluk çekerler. Bu kişilerde ruh sağlığını etkileyen kronik sağlık problemleri meydana gelmektedir. Özellikle kalp ve damar hastalıkları, bağışıklık sistemi ve mide-bağırsak sistemi hastalıkları riski oldukça artmaktadır.

Baltaş ve Baltas (2008)'a göre, doğru bir şekilde yönetilen öfke için dört aşamalı yöntem kullanılabilir:

- Öfke duygusunu olduğu gibi kabullenmek: Öfke duygusuyla baş edebilmek için öncelikle birey öfkeli olduğunu kabul etmeli ve bunu özgüvenle kendisine itiraf etmelidir. Aksini düşünecek olursak birey öfkeli olduğunu kabul etmemesi halinde öfkenin kaynağını bulmak mümkün olmayacaktır.
- Öfkenin kaynağını bulmak: İkinci aşama öfke duygusunun neden kaynaklandığını aramaktır. Farklı zamanlarda öfke duygusunun kaynağını basit bir şekilde bulabiliriz, bazı zamanlarda ise son derece karmaşık ve de belirsizdir. Bazı durumlarda öfke kendimizden çok daha güçlü ve baş edemeyeceğimiz bir kişi ile

karşılaşılabileceğimiz durumlarda da ortaya çıkabilmektedir. Bu gibi durumlarda öfkemizi o güçlü bireylere yansıtamayız ve kişi öfkesinin kaynağından farklı insanlara yöneltmek için sebep bulmaya çalışır.

- Neden öfkeli olduğunu anlamak: Öfke okyanusların görünen yüzü gibidir. Dışa aktarılan öfkedir fakat gerçek nedenini bulmak isteyen derinlere inmek zorundadır. Bu da çok kolay bir iş değildir. Öfkelenmemize sebep olan durum çok açık bir şekilde görünüyorsa bile asıl kaynağı bulmamız bazen zor olmaktadır.
- Öfkeyle gerçekçi biçimde mücadele etmek: Bireylerin öfkelerini karşı tarafa yansıtmaları çoğunlukla sorunların çözülmesini zorlaştırmaktadır. Öfkenin yansıtılmayıp bastırılması da bazen karşı taraf için kışkırtıcı bir hal olma durumu yaratabilir. Öfke duygusu hakkında unutulmaması gereken iki önemli kural vardır. Birincisi, karşımızda ki insan bizi ne kadar kışkırtsa dahi sakinliğimizi korumalıyız. İkincisi, eğer bir silahlı tehditle karşılaşırsak ya da saldırıya uğrayacak olacağımızı anladığımızda karşımızdaki kişiye istediğini vermeli, kişinin öfkelenmesine sebep olabilecek her türlü etkileşimden kaçınmalıyız. Bunun sebebi saldırıyı gerçekleştirecek birey heyecanlandığı ve düşmansı duygulara büründüğü için saldırgan durumunu yükseltmeye meyillidir.

Bhave ve Saini (2009), öfke duygusunu kontrol altına almada önermiş olduğu stratejileri şu şekilde sıralamıştır;

- Öfkenin ilk başladığı an çok dikkat edilmeli ve fark edilmeli, bu durumda öfke duygusunun kontrol edilmesi kolaylaşmaktadır.

Bireyler diğer insanların iyi kalpli olduklarına inandığında daha az öfkelenir.

- Öfkelenmeye başlandığı anda sakin düşünceler ile öfkemizi kontrol altında tutabiliriz.
- Öfke kontrolü konularında insanlar çeşitli eğitimler, desteklemeler ile öfke kontrolünü sağlayabilir.
- Bireyler öfke duygusundan önce empati kurmayı öğrenmeli, bu durumu her zaman yapmaya gayret göstermelidir.
- Mevcut arkadaşlıklar ve farklı insanlarla arkadaşlık kurmak öfke duygusunun kontrol altına alınmasına yardımcı olur.
- İnsanlar değer verdikleri ve sevgi besledikleri bireylerden veya uzman kişilerden öfke kontrol eğitimleri alarak öfke kontrolünü geliştirmelidir.

- Bireyler bulunduğu ortamda sakin ve mutlu bir ortam oluşturmali ve bu ortamı korumalıdır. Bilinmelidir ki mutluluk öfke duygusundan bireyleri uzaklaştırır.
- Öfkeli bir ortam oluştuğu anda bireyler bu durumun neden kaynaklandığını düşünerek çözmeye çalışmalıdır.
- Öfke kontrolü konusunda en can alıcı nokta hayati olmayan durumlarda hoş görülü olabilmektir.
- Geçmişte yaptığımız hatalardan dersler çıkarmak çok önemlidir. İnsanlar en son öfkelenildiğinde yapmış oldukları olumsuz davranışların neler olduğuna dikkat etmelidirler.
- Bazı zamanlarda her durumu değiştirmeye gücümüz yetmeyebilir. Bu durumlarda olanı olduğu gibi kabul etmeyi bilmemiz gerekir.
- Her insan yaşantısında hata yapabilmektedir. İnsanların yapmış oldukları hataları bağışlamak ve gündeme getirmemek oldukça önemlidir.
- İnsanlar diyaloglarında “asla” sözcüğünü kullanmamalıdır. Belirtilen sözcük kurulan iletişimi körelten ve çıkmaza sokan bir sözcüktür.
- İnsanlar öfke duygusunu düzgün ve anlamlı bir biçimde ifade edip etmediklerini kontrol etmelidirler.
- Öfke duygusunu bastırmak ve bir müddet sonra öfke patlaması yaşamamıza izin vermemeliyiz. Bu tür durumlar insanlarda zihinsel ve fiziksel hasarlara yol açabilmektedir.
- Kendi duygularımız, ihtiyaçlarımız ve isteklerimiz gibi diğer bireylerinde bu tür ihtiyaçları olabileceğini bilmek ve bu duruma saygı duymamız gerekir.
- Her bireyin iyi bir insan olduğunu düşünmeliyiz.
- Her durumu olumsuz sonuçlara varmadan önce iyi değerlendirmeli, gerçekler doğrulanmalıdır. Yani insanlar edinmiş olduğu bilgileri kesin ve net olarak öğrenerek hareket etmelidir.
- Birey karşısındaki öfkeli insanın kontrolden çıktığını ve kendisine zarar verebileceğini anladığı andan itibaren geri adım atmayı bilmelidir. Böylece iki taraf içinde fiziksel ve ruhsal sıkıntıların oluşmasını engellemiş olur.

İnsanlar için kızmak, kızgınlığını duyurmak önemli olabilir fakat bu duygulara rağmen iletişim kurmaya devam edebilmektir. İnsan kendisini nelerin öfkelenirdiğini

bilmesi ve dile getirmesi, hislerini açıklaması önemlidir ancak karşı tarafı da anlayabilmesi ve öfkesine rağmen iletişimi kesmeden ilişkide kalmayı bilmesi kaçınılmazdır (Navaro, 2010).

Öfke duygusunun en doğru ifade etme yöntemi öfkemizi kontrol etme mekanizmamız olan “öfkeyi kontrol etme” olarak bilinmektedir. Öfke kontrolü sağlanmadığı takdirde dönülmez durumlarla karşı karşıya kalabiliriz. Öfkeyi kontrol etme yöntemlerini bilişsel, duyuşsal, duygusal ve davranışsal yöntemler olmak üzere dört başlık altında yönetebilmekteyiz (Şahin, 2003).

2.10.1. Bilişsel Yöntemler

Bilişsel teoriyi insanların çevresi hakkındaki görüşleri, duygu ve düşünceleri arasında bulunan bağlantılar oluşturmaktadır (Karşlı, 2012). Bilişsel teoriler insanların düşünme şekillerindeki değişikliklerin etkisiyle ilgilidir. Bireylerin öfke duygusunu anlamış olması ve neden kaynaklandığını bulması bu süreçte önemli bir durumdur.

Kökdemir (2004), öfke kavramını anlamak amacıyla yapmış olduğu çalışmada, bireylerin öfkelenme durumunun bu yöntemle doğrudan alakalı olduğunu, bireyin öfke halinde sakinleşmek ve öfke duygusunu kontrol altına almak amacıyla düzenli nefes egzersizi ile öfke duygusunun şiddetini azaltacağını ve öfkelenme sebebinin ne olduğunu bulabilmekte yardımcı olabileceğini belirtmiştir.

Sülün (2013) ise, insanların öfke duygularının vakalara farklı açılardan bakmasına neden olduğunu ve bu durumda bireyin bilincinin yeniden kazanılması süreci boyunca öfke duygusunun kontrol altına alınması gerektiğini anlatmıştır.

Karşlı (2012)’ya göre, profesyonel bir şekilde öfke duygusunun kontrolünü sağlayabilme yeteneğine sahip bir birey bilinç düzeyi üzerinde de önemli derecede bir etkiye sahip olabileceğini savunmaktadır.

2.10.2. Duyuşsal Yöntemler

Öfke duygusunu yönetme basamaklarından duygusal boyutu ele aldığımızda alttaki üç başlığa yoğunlaşmaktadır: İlk boyut, bireylerin kendine has duygusal durumunun bilincinde olduğu özelliğidir. İkinci boyut, bireyin bilincinde olduğu duygusal durumunu olumlu bir biçimde çevresine yansıtmasıdır. Üçüncü boyut ise, olumlu bir biçimde yansıtılan duygusal durumun devamlılığı ve empati kurabilme yeteneğidir (Kökdemir, 2004). Bu söylenen üç boyuta önem veren ve başarılı olan bireyler öfke duygusunun

şiddetini kontrol altına alabilir. Dahası bu üç boyutu önemseyen, farkında olan ve duygusal yönlerine göre uyarlayan bireyler herhangi bir durum, olay karşısında duygusal mantıktan uzaklaşır ve öfke duygusundan uzaklaşmaya başlamaktadır (Soykan, 2003).

2.10.3. Davranışsal Yöntemler

Öfke duygusunun meydana geldiği anda bu durumu kontrol altına alabilmek için bireyin önceki yaşamış olduğu sorunlara ve psikolojik durumunu gözden geçirerek bu sorununun kaynağını bulması ve bulduğu kaynağa göre çözüm üretmesi gerekmektedir. İnsanlar günlük yaşantılarında başlarına gelen olumsuz duygu anlarının sonrasında oluşan öfke duygusuyla, buna sebep olan çevreden farklı bir ortama giderek öfke duygusunu azaltarak baş edebilir (Tatlıoğlu, 2013). Öfkeyi kontrol etme başarısında bireyler nefes ve nabızlarını kontrol altında tutması, vücudundaki tüm sistemlerin doğru ve düzgün çalışmasını sağlamak oldukça önemli yer tutmaktadır (Soykan, 2003). Mizahi hareketler, öfke duygusunun yaşandığı anda öfke duygusunu doğru bir şekilde kontrol edilebilmesine veya engel olabildiği için öfke kontrolünde önemli bir yeri vardır. İnsanların günlük yaşantılarında psikolojik olarak yıpranmaları, stresli durumlarla karşılaşmaları nedeniyle oldukça gergin olabilmektedir. Bu gibi durumlarda veya herhangi bir olaydan yola çıkarak mizahın ölçeğini belirlemek, davranışsal ve duyuşsal boyutta fark edilecek derecede katkı sağlayacaktır (Tatlıoğlu, 2013).

2.11. Spor ve Öfke Kontrol İlişkisi

Öfke, bireyin engellenmesi, kırılması veya kişinin tehdit edilmesi sonucunda bireyde oluşan kızgınlık, saldırganlık, hiddet vb. durumların oluşması halidir. Spor ise beden ve zihnin gelişmesi hedeflenerek kişisel veya topluluk ile birlikte gerçekleştirilen, kendi sınırları çerçevesinde uygulanan fiziksel akımların tamamına denir (TDK, 2023).

Spor tanımlamalarının çoğunda sporun, şiddet içeren hareketleri yok ettiği ve öfke duygusunun kontrol altına alınabildiğinden bahsedilmektedir (Erşen, 2000). Öfke duygusunu ise, doğal bir duygu olarak kabul etmeliyiz fakat bu duygu kontrol edilmezse istenmeyen sonuçlara sebep olabilir. Bu nedenle öfke ile saldırgan davranışlar arasında bir ilişki vardır. Bu duygunun sporcu tarafından kontrol altına alındığı zaman başarısının artmasına fakat kontrol edilememesi durumunda ise istenmeyen olaylara ve sonuçlara sebep olabilmektedir. Öfke spor ilişkisinde; sporun doğası gereği içerisinde mücadele,

şiddet öğelerini taşıdığı, kuralları bulunan fakat gösterilen sert hareketlerin şiddet olarak algılanmaması gerektiği ortaya konmuştur (Karagün, 2014).

Sportif faaliyetlerde bulunmak bireylerin sağlıklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bununla birlikte sportif faaliyetler duyguları kontrol etme noktasında bireylere önemli artılar ve kazanımlar sağlamaktadır. Bu sonucu destekleyen bazı çalışmaları şu şekilde sıralayabiliriz. bazı çalışmaları şu şekilde sıralayabiliriz. Duman (2009), öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada sportif faaliyetler gerçekleştiren ve gerçekleştirmeyen öğrencileri karşılaştırmış ve sportif faaliyetlerde bulunan öğrencilerin beden ve zihin yönünden yenilenebildiklerini ve stres ile baş etmede daha başarılı oldukları sonucuna varmıştır. Çebi (2016), 11-14 yaş aralığındaki çocukların spor yapma alışkanlıklarının duygu kontrolüne etkisini araştırmış, okul takımlarında sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

2.12. Öfke İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Öfke ve öfke kontrolü ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan birçok araştırma bulunmaktadır. Yapılan bu araştırmalar şu şekildedir:

Deffenbacher (1992) bilişsel rahatlama teknikleri ve fiziksel rahatlama tekniklerini kullanarak öfke kontrolü üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Öfkenin sürekli boyutu testinden maksimum puanı olanlar, öfke ile ilgili sorunlarının olduğunu kabul eden, bunun için yardım talebinde bulunan ve kendi rızaları ile katılan bireyler arasından 27 adet erkek, 28 adet kadından oluşan 55 adet lisans öğreniminde olan bireylere uygulanan tekniğin her türlü kombinasyonu uygulanmış ve tüm etkileri ile kıyaslamaları yapılmıştır. Bir kontrol, iki deney kümesi oluşturulmuştur. Bir deney kümesine fiziki rahatlama teknikleri, diğer kümeye ise bilişsel rahatlama seansları uygulanmıştır. Yapılan uygulama sonucunda; deney kümesi ile kontrol kümesi karşılaştırılmıştır. Uygulanan iki adet tekniğin her iki kümedeki bireyleri rahatlattığı ve öfke duygularının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel rahatlığı sağlayan tekniğin uygulandığı gruba göre bilişsel rahatlığı sağlayan tekniğin uygulandığı grubun puanlarına göre anlamlı bulunduğu görülmüştür. Uygulama sonrası geçen bir senelik süreden sonraki değerlendirmeye göre bulunan bu anlamlı farkın devam ettiği anlaşılmıştır.

Sukhodolsky, (2000) 10 seanslı kontrol edilebilen öfke planı oluşturmuştur. Oluşturulan bu planda bilişsel ve davranışsal becerileri geliştirmeye yönelik faaliyetler bulunmaktadır. Öfke sorunu yaşayan 9-11 yaşlarında 4. ve 5.sınıf okumakta olan 33 küçük

birey, müdahale planına ve çeşitli oyun faaliyetlerinin uygulandığı plasebo kontrol grubuna yerleştirilmiştir. 4-7 kişiden oluşan mini kümelerle uygulanan planın etkinliği küçük bireylerin ve öğretmenlerin doldurmuş olduğu öfke ile ilgili ölçekler ile belirlemek amaçlanmıştır. Uygulanan plan bitiminde ulaşılan değerlendirmelerde öğretmenler planın uygulandığı küçük bireylerde öfke duygusunun ve öfke ile alakalı sorunların hatırı sayılır derecede düştüğünü belirtmiştir.

Deffenbacher, (2002) yapmış olduğu araştırmada, öfke seviyeleri fazla olan şoförlere zihinsel rahatlama sağlayan eğitimler verilmiştir. Yapılan çalışmada iki adet deney kümesi ve bir adet kontrol kümesi oluşturulmuş, verilen eğitim planı sonrasında ulaşılan sonuçlar birbirleriyle kıyaslanmıştır. Araştırmanın bulgularına baktığımızda şoförlerin öfkelerinde, düşmanlık ve saldırganlıklarında azalma, öfkelerini son derece yapıcı ve uyumlu bir şekilde ifade ettikleri saptanmıştır. Bunların yanı sıra bilişsel ve davranışsal uygulamalar ile aşırı ve tehlikeli hareketlerin yapılmasında anlamlı derecede düştüğü saptanmıştır.

Vannoy (2004), hapishanede yatmakta olan yetişkin erkek bireyler üzerine öfke terapi programı uygulanmıştır. Yapmış oldukları çalışmada geliştirdikleri müdahale planının ne derece tesir ettiğini yorumlamışlardır. 16 yetişkin erkek tedavi grubuna, 15 yetişkin erkek ise kontrol grubuna rastgele olarak seçilmiştir. Tedavi edilen deney grubuna 10 seanslık müdahalede bulunulmuştur. Deney grubunun kontrol grubuna göre öfke düzeylerinde önemli azalma olduğu saptanmıştır.

Fuller, (2010) yapmış oldukları çalışmada, öfke duygusunun tedavi edilmesinde bilişsel davranışçı tedavinin etkinliğini ölçmek istemişlerdir. Yapılan bu çalışmada 5 erkek, 7 kadın toplam 12 yetişkinle, 2 saat süren oturumlarla toplam 16 seanslık bir küme faaliyeti yapmışlardır. Bu faaliyette yetenek terbiyesi, tekrar bilişsel düzenleme ve rahatlama yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, öfke kıskırtmalarının sıklığı aynı kalırken fizyolojik öfke belirtilerinde azalmalar görülmüştür. Çalışmada yer alan 12 rahatsız bireyin 11'i kısmen iyileşti veya tamamen sıhhatine kavuştuğu tespit edilmiştir.

Famarzi, (2014) yapmış oldukları çalışmada İranlı kız öğrencileri üzerinde öfke kontrolü beceri eğitiminin etkinliğini araştırmışlardır. 50 kadar öğrenci ile kontrol ve deney grubu oluşturulmuştur. Araştırmada anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı anlaşılmıştır. Verilen kontrol edilebilen öfke yeteneği uygulamaları araştırmada bulunan bireyleri pozitif anlamda etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Akgül (2000), öfke duygusu ile ilgili yapmış olduğu araştırmasında, İlköğretim 5,6,7 ve 8. Sınıf öğrencilerine öfke denetim eğitiminin öfke kontrol becerilerine etkilerini araştırmıştır. Yapılan çalışmada 15 kişiden oluşan 2 deney grubu ve yine 15 kişiden oluşan 1 kontrol grubu olmak üzere toplam 45 öğrenci bulunmaktadır. 10 hafta boyunca öfke denetim planı eğitimi deney kümesine verilmiş fakat kontrol kümesine bir eğitim planı uygulaması verilmemiştir. Sonuç olarak deney grubunda bulunan bireylerin sürekli, içte ve dışta bulunan öfke seviyelerinde düşmeler yaşandığı fakat kontrol edilebilen öfke düzeylerinde artış yaşandığı anlaşılmıştır. Kontrol grubuna baktığımızda ise herhangi bir değişim yaşanmadığı anlaşılmıştır.

Özmen (2004a), yapmış olduğu araştırmasında, lisans öğrencilerinin öfke duygusuyla başa çıkma becerileri üzerine verilen uygulamaların geçici ve kalıcı etkilerinin neler olduğunu bulmayı amaçlamıştır. Çalışma 60 lisans öğrenimi gören birey ile gerçekleştirilmiştir. 15'er kişilik deney, kontrol, etkileşim ve plasebo grupları oluşturulmuştur. Verilen 11 oturumluk eğitim uygulamalarının sonucunda bireylerin sürekli ve içe atılan öfke duygusu değerlerinde düşüşler, kontrol edilebilen öfke duygusu değerlerinde yükselmeler olduğu görülmüştür. Uygulamanın dışa yansıtılan öfke duygusu üzerinde etkisinin bulunmadığı anlaşılmıştır. Uygulama yapılan etkileşim grubunda öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde azalma ve öfke kontrol düzeylerinde artma olduğu görülmüştür. Fakat bastırılan öfke (öfke içte) düzeylerinde ve dışa yansıtılan (öfke dışta) öfke düzeylerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığı saptanmıştır.

Duran (2005), öfke kontrol programının 15-18 yaş arası bireylerdeki etkililiğini araştırmıştır. Öfke düzeyleri yüksek 20 öğrenci deney ve kontrol gruplarına rastgele atanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmazken deney grubuna 90 dakikalık 10 hafta süren bir öfke kontrol programı uygulanmıştır. Yapılan araştırmanın sonucuna bakacak olursak; deney grubunun sürekli, içte, dışta ve kontrol edilebilen öfke ön test-son test puanları incelendiğinde önemli sayılabilecek bir fark olmadığı görülmüştür. Fakat deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test ve son test puanları ortalaması farkı ile kontrol grubundaki öğrencilerin ilk ve son test puanları ortalaması farkı arasında anlamlı bir fark olduğu anlaşılmıştır.

Şahin (2004), yapmış olduğu çalışmada 10-11 yaşlarındaki ilköğretim öğrencilerinin saldırgan davranışlarını azaltmaya yönelik öfke denetimi programının etkililiğini ölçmek istemiştir. Araştırmada toplam 18 öğrenci bulunmuş ve deney ile kontrol grubu oluşturulmuştur. Öfke denetimi eğitimi alan deney grubunun saldırganlık puanlarının

kontrol grubuna göre anlamlı oranda azaldığı ve bu fark 2 ay süresince korunduğu sonucuna varılmıştır.

Duran (2005), yapmış olduğu çalışmada, kontrol edilebilen öfke planının ergen bireylerdeki etkisinin ne derecede olduğunu saptamak istemiştir. Bu çalışmada lise ikinci sınıfta öğrenim gören ergenler yer almaktadır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanan öğrencilerden en yüksek puan alan 20 öğrenci deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Uygulanan program 10 oturum olarak gerçekleşmiş ve ön ve son test değerleri yorumlanmıştır. Kontrol grubuna baktığımızda SÖÖİTÖ'den elde ettikleri puanlarda herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Fakat deney grubunun son test puanlarında anlamlı farklar olduğu ortaya çıkmıştır. İki grubun ön ve son testten elde ettikleri puan farklarına bakıldığında deney grubu yararına önemli farklar olduğu saptanmıştır.

Sütçü (2006), yapmış olduğu çalışmasında, bilişsel davranışçı bir müdahale programının ergen öğrencilerde öfke ve saldırganlığı azaltmadaki etkililiğini araştırmıştır. Çalışmaya 40 öğrenciden 19 öğrenci deney grubuna, 21 öğrenci kontrol grubuna atanmıştır. Uygulanan program sonrasında ulaşılan değerler yorumlandığında, deney grubuna atanan ergen öğrencilerin sürekli ve dışa vurulan öfke alt boyutlarından almış oldukları puanların kontrol grubuna kıyasla azalmış olduğu, kontrol edilebilen öfke düzeylerinde ise artış olduğu saptanmıştır. Deney grubunun öfke ölçeklerinden sürekli ve dışa vurulan öfkelerinden almış oldukları puanlarda azalma, öfke kontrolü alt ölçeklerinden almış oldukları puanlarda artış olduğu saptanmıştır.

Akdeniz (2007), yapmış olduğu çalışmada, öfke kontrol programının ortaöğretimde eğitim göre öğrencilerin kontrol edilebilen öfke alt boyutunu araştırmıştır. 29 öğrenciden oluşan çalışmada 14 öğrenci deney grubunu ve 15 öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmezken deney grubunda bulunan öğrencilere 10 haftalık süreçte 1 saate yakın planlanan eğitim uygulaması verilmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunda; verilen eğitimin deney grubunda anlamlı bir etkisinin olduğu ve bu etkinin 6 ay sonra da devam ettiği anlaşılmıştır.

Genç (2007), öfke denetimi eğitiminin lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisini incelemiştir. Toplam 28 gönüllü öğrenciden oluşan 14 deney ve 14 kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna haftada bir kez olmak üzere 10 hafta süresince öfke denetimi eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim uygulaması yapılmamıştır. Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre öfke denetimi eğitim

programı alan deney grubundaki öğrenciler üzerinde anlamlı etkileri olduğu anlaşılmıştır. Bu etkinin 2.5 ay sonrasında ve hatta 6 ay sonunda da devam ettiği görülmüştür.

Öz (2008), ergen bireylerin öfke duygusu ile baş edebilme ve bireylere karşı diyalog kurma yeteneklerine olan etkilerini uygulamış olduğu bir program ile incelemek istemiştir. Kontrol kümesine eğitim uygulaması yapılmamışken deney kümesine araştırmacı tarafından geliştirilen öfke yönetimi eğitimi 12 haftalık süreçte 90 dakika süren eğitimlerle verilmiştir. Plasebo kümesine ise haftada bir kez olmak üzere 12 hafta 90 dakikalık etkileşim grubu formunda uygulama yapılmıştır. Araştırma sonucuna baktığımızda deney kümesinin sürekli, içe ve dışa vurulan öfke seviyelerinde azalmalar yaşandığı, bireylere karşı kurmuş oldukları diyalog yeteneklerinde ise artmalar yaşandığı görülmüştür. Plasebo grubuna baktığımızda ise iletişim becerilerinde istatistiksel olarak artış yaşandığı görülmüştür.

Gürbüz (2008), öfke denetimi eğitimlerinin denetlenebilir öfke yetenekleri, ruhsal çöküş düzeyleri ve yaşam sevinçlerine etkilerini lise son sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma ile incelemiştir. 12'şer kişilik deney ve kontrol kümesi oluşturularak deney kümesine 2 ay boyunca öfke denetim programı uygulanmış, kontrol kümesine program verilmemiştir. Verilen eğitime göre deney kümesindeki bireylerin sürekli, içe ve dışa atılan öfke duygularında düzeylerinde azalmalar meydana geldiği görülmüştür. Öfke kontrol ve yaşam doyumlarında da anlamlı artış meydana geldiği anlaşılmıştır. Fakat verilen eğitimin depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark oluşmadığı görülmüştür. Hiçbir eğitim verilmeyen kontrol kümesi bireylerinin öfke yetenekleri, ruhsal çöküş düzeyleri ve yaşam sevinçlerinde farklı bir değişime rastlanmamıştır.

Herdem (2009), yapmış olduğu araştırmada, özel bir firmaya ait mağaza çalışanları için hazırlanmış öfke kontrol programının etkililiğini ölçmek istemiştir. Bu çalışmaya gönüllü olarak katılım sağlayan çalışanlardan 12 deney grubu ve 12 kontrol grubu oluşturulmuştur. Kontrol grubuna herhangi bir eğitim uygulanmayan bu çalışmada deney grubuna öfke kontrol programı eğitimleri verilmiştir. Ayrıca personellerin farklı öfke düzeylerini ortaya çıkarmak için Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ) de kullanılmıştır. Çalışma sonucuna bakıldığında; deney kümesinin ön ve son testlerden aldıkları puan farklarında gözle görülür düşüş tespit edilmemiştir. Eğitim planı verilen deney kümesinin uygulama sonrası yapılan test ve gözlemlene testi karşılaştırıldığında öfke ile ilgili düşünceleri ve öç alma duyguları puanlarında gözle görülür düşüş sağlandığı, bu düşüşün belli bir seviyede kaldığı saptanmıştır.

Karataş (2009), yapmış olduğu çalışmada, öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlık düzeyine etkilerini bilişsel davranışçı teknikler kullanarak ölçmek istemiştir. Çalışmada 15 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu gruplarda cinsiyet dağılımı 8 kız ve 7 erkek olmak üzere 30 adet agresiflik düzeyi fazla olan ortaöğretim öğrencileri seçilmiştir. Yapılacak ölçümler için Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna haftada bir olmak üzere 90 dakika ve 10 haftalık öfke yönetimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim uygulaması verilmemiştir. Çalışma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık puanlarının kontrol grubuna istinaden anlamlı düzeyde azaldığı ve bu azalmanın 6 ay boyunca sürdüğü anlaşılmıştır.

Gebeş (2011), yapmış olduğu çalışmada, kontrol edilebilen öfke yeteneği eğitim planının ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin kontrol edilebilir öfke boyutu yeteneğine olan etkinliğini incelemiştir. Araştırmada 13 bireyden oluşan 2 adet deney kümesi ve yine 13 bireyden oluşan 1 kontrol kümesi oluşturulmuştur. Deney grubunda bulunan öğrencilere 90 dakikalık ve 10 seans süren bir eğitim planı uygulamıştır. Kontrol kümesine ise eğitim uygulaması verilmemiştir. Araştırma sonucunda ulaşılan sonuçlar şu şekildedir: Deney 1 ve 2 grubuna uygulanan öfke denetimi beceri eğitim programının öğrencilerin sürekli öfke duygularının azalmasında ve öfke kontrollerini sağlayabilmelerinde önemli derecede etki ettiği, deney 2 kümesinde ise diğer deney kümesine istinaden sonuçları daha anlamlı sonuçlar elde edildiği saptanmıştır. Uygulanmış olan eğitim programı öğrencilerin sürekli öfkelerinin azalmasında ve öfke kontrol sağlanmasında etkin rol oynadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışmanın ardından 10 hafta sonrasında yapılan test sonucunda deney kümesindeki bireylerde etkilerin hala var olduğu anlaşılmıştır.

Gültekin (2011), ortaokulda öğrenimini sürdüren bireylerin agresiflik ve öfke seviyelerini azaltmak adına tasarlanan Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı (SÖAP)'nın ne yönde etkilerinin olduğunu ölçmek üzere uyguladığı çalışmada toplam 27 birey bulunmakta ve deney kümesine SÖAP, plasebo kümesine meslek rehberliği eğitimleri verilmiştir. Kontrol kümesine ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Yapılan araştırma sonucuna göre SÖAP'a katılım sağlayan bireylerin agresiflik ve sürekli öfke seviyelerinde herhangi bir azalmaya rastlanmadığı, kontrol edilebilen öfke seviyelerinde yükselmeler yaşandığı ve 20 haftalık izleme döneminde de aynı etkilerin devam ettiği görülmüştür. Oluşturulan 3 kümenin de izleme ve son test puan seviyelerinde önemli bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır.

Sonuç (2012), zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine ilişkin çalışmasında şu bulgulara ulaşmıştır: Sporun zihinsel engelli bireylerin öfke kontrolünde anlamlı düzeyde olumlu sonuçlara sebep olduğunu saptamıştır.

Kıralp (2013), tarafından yapılan bir araştırmada ise, 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim görmekte olan bireylerin öfke düzeyleri belirlenerek, öğrenciler için geliştirilen eğitim programı doğrultusunda öfke yönetimi becerileri veya öfke ile baş etme becerilerini artırmak hedeflenmiştir. Araştırma grubu öfke düzeyi yüksek ve kontrol edilebilen öfke seviyesi az olan 24 adet bireyden oluşmuştur. Deney grubunda 11 öğrenci, kontrol grubunda ise 13 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada kişisel bilgi formu ve Çocuk ve Ergenler için Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Envanteri (STAXI-2 C/A) verileri toplamak amacıyla kullanılan formlardır. Yapılan çalışmada, deney kümesine bilişsel davranışçı terapi ve akılcı davranışçı terapi çerçevesinde, öfke, öfkeyi fark edebilme, öfke ile baş edebilme yöntemleri, öfke çeşitleri, problemleri çözebilme vs. konuların bulunduğu psiko-eğitsel temelinde 10 oturumluk Öfke Yönetimi Beceri Programı geliştirilerek verilmiştir. Kontrol kümesine ise herhangi bir eğitim uygulaması yapılmamıştır. Deney grubu haftada bir kez olmak üzere 10 hafta boyunca 90 dakikalık eğitim uygulamasından geçmiştir. Verilen programın sonuçları ele alındığında deney kümesinde sürekli, durumluk ve öfke ifade seviyelerinde önemli derecede azalma, kontrol edilebilir öfke seviyelerinde ise yükselmeler olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışma ile öfke yönetimi becerileri programının öfke yönetim becerisi kazanımında önemli bir etkinliğin olduğu anlaşılmıştır.

Yavuzer (2013), 9. sınıf öğrencileri ile ergenlik dönemindeki öğrencilerin otomatik düşünce ve bedensel agresiflik seviyeleri arasındaki etkileşimin öfke duygusunun ne tür bir rolünün olduğunu meydana çıkarmak için bu çalışmayı yapmışlardır. Yapılan bu çalışmaya toplam 224 adet 9.sınıf öğrencisi katılım sağlamıştır. Saldırganlık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği katılımcı öğrencilere verilmiştir. Sonuca baktığımızda, bedensel agresiflik ile otomatik düşünce ve öfke puanları karşılaştırıldığında, otomatik düşünce ile öfke puanları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Fiziksel saldırganlık ile otomatik düşünceler karşılaştırıldığında, öfkenin önemli bir rolü olduğu saptanmıştır.

Karahan (2014), yapmış olduğu araştırmasında, öfke kontrolü ve anksiyete yönetimi merkezli bilişsel davranışçı terapi programının üniversitede öğrenim gören öğrencilerin öfke yönetimi beceri düzeylerine etkisini ve öğrencilerin öfke ile ilgili inanç, tutum ve davranışlarını araştırmışlardır. 176 adet lisans öğrenimi gören bireyin katıldığı araştırmada

tartışma kümesi oluşturularak araştırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerden öfke düzeyi fazla olan 32 kişi belirlenerek 16'şar kişilik deney ve kontrol kümeleri oluşturulmuştur. Deney kümesinde bulunan öğrencilere davranışsal terapi merkezli öfke yönetimi yetenek geliştirme program uygulanmıştır. Uygulanan bu program 11 seanstan ve her seans 90 dakika olacak şekilde verilmiştir. Deney grubu program sonrası 12 ve 72 hafta geçtikten sonra 2 iyileştirme seansı daha görmüşlerdir. Yapılan araştırmanın bulguları; deney grubuna uygulanan program sonunda öğrencilerin anksiyetelerinde düşüş, öfke kontrol düzeylerinde iyileşmeler saptanmıştır. Deney kümesinde oluşan olumlu izlenim 12 ile 72 hafta sonra da test öncesi sonuçlarına göre devam etmiştir. Kontrol grubuna baktığımızda herhangi bir değişikliğe rastlanmamıştır. Odak tartışma grubunda ise, öğrencilerin öfke konusuyla ilgili şu ifadelerine rastlanmıştır: Karşılarındaki bireylerin öfkelenmesinden kendilerinin öfkelenmelerinin daha iyi olduğuna inandıkları, öfke duygusuyla karşılaştıklarında en yakın arkadaşlarıyla sohbet ederek rahatlamayı amaçladıkları ve genel olarak adaletsizlikler ve haksızlıklar karşısında öfkelenedikleri tespit edilmiştir.

Şahin (2014), bedensel engelli bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan bireylerin öfke ifade tarzlarını araştıran bir çalışma yürütmüştür. Çalışmanın bulgularına baktığımızda, fiziksel aktivite yapan bireylerde, kontrol edilebilir öfke düzeylerinde olumlu yönde etkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Kelleci, (2014), lise seviyesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere yönelik bir çalışma yapmıştır. Çalışma deneysel desenli ön test-son test kontrol gruplu olarak yürütülmüştür. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ile Rathus Atılganlık Ölçeği (RAÖ) çalışmaya katılım sağlayan öğrencilere uygulanmıştır. Araştırmaya katılım ölçütlerini sağlayan 51 öğrenci ölçek puanlarına ve cinsiyetlerine göre deney ve kontrol kümelerine alınmıştır. Deney kümesi 12'şer kişiden ve 2 gruptan oluşmaktadır. Grup haftada bir gün 1,5 saat süreyle toplanmış ve çalışma 2,5 ay boyunca devam etmiştir. Grup çalışması sonunda ölçekler tekrar deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunda ilk uygulanan ölçümden sonra anlamlı bir fark bulunmamıştır. Uygulanan program sonrası yapılan ölçümde sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt ölçek puanları ortalaması deney grubunda kontrol grubuna göre daha düşük; öfke kontrol alt ölçeği ise daha yüksek olup anlamlı farkların olduğu saptanmıştır. Uygulanan program sonrası deney grubunun RAÖ puan ortalamasının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına baktığımızda, bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak uygulanan öfke yönetimi programının çalışmaya katılan bireylerin

sürekli öfke düzeyinde azalma, öfkesini uygun şekillerde ifade etme, öfke kontrolü ve atılğan bir biçimde davranış geliştirmeyi sağladığı anlaşılmıştır.

Uluişik ve Pepe (2015), yapmış oldukları çalışmalarında, spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerini incelemişlerdir. Bu çalışmadan elde ettikleri bulgu, bireysel sporla ilgilenen öğrencilerin, takımsal spor ile ilgilenen insanlara oranla daha yüksek saldırgan görüntü sergilediklerini saptamışlardır.

Sezan (2016), fiziksel aktivite ile ilgilenen ve ilgilenmeyen lisans öğrencilerinin öfke ifade tarzlarına yönelik çalışmasında şu bulgulara ulaşmıştır: Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları spor yapan öğrencilere oranla daha düşük olduğu saptanmıştır.

Öpöz (2017), yapmış olduğu çalışmasında 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencileri bulunmaktadır. Çalışmanın amacı sanatsal ve sportif etkinliklerde bulunan ergen öğrencilerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı düzeyleri ve öfke kontrol davranışlarını ne yönde etkilediği olarak belirlenmiştir. Toplamda 524 öğrenciden veri toplanarak analizi yapılmıştır. Yapılan çalışmanın sonucuna baktığımızda; sanat veya sporla uğraşmayan öğrencilerde duygu düzenliliğinde güçlük arttıkça, sürekli öfke ve sosyal kaygı düzeyi artmakta, spor veya sanatla uğraşan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyleri de artmaktadır. Herhangi bir spor veya sanatla uğraşmayan öğrencilerde sosyal kaygı düzeyi ve sürekli öfke arasında bir ilişki bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bozkurt (2017), sporcular üzerine yapmış olduğu çalışmasında genç tabir edilen yaş grubunda bulunan takımsal sporlar ve bireysel sporlar ile ilgili sporcuların öfke seviyelerini değerlendirilmiştir. Yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlar ile ilgilenen gençlerin takımsal sporlar ile ilgilenen gençlere nazaran öfke seviyelerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. İçte atılarak bastırılmış olan öfke duygusunda bireysel ve takımsal sporlarla ilgilenen sporcuların arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bu çalışmaların bulgularına bakıldığında öfkeyi azaltmaya ve öfke kontrolüne yönelik hazırlanmış olan programların, öfke duygusu üzerine önemli etkileri olduğu anlaşılmıştır. Çeşitli teknikler kullanılarak uygulanan grup çalışmaları veya psikoeğitim gruplarına katılmanın, insanların öfke duygusuyla baş etmede olumlu etkilerinin olduğu saptanmıştır. Yapılan çalışmalara baktığımızda genellikle çocuk ya da ergen bireylerle ilgili çalışmaların çokluğu dikkat çekmektedir. Yetişkinlere yönelik yurt dışında çalışmalar nadiren yapılmış olsa da sayıları fazla değildir. Yetişkinlere yönelik

yurt içinde yapılan çalışmalara baktığımızda ise yine çok az çalışmaya rastlandığını görüyoruz. Bu sebeple yapılan bu çalışmanın bu eksiği kapatmada olumlu bir etkisi olacağı düşünülmektedir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Amasya ili Merzifon ilçesinde var olan ilk ve orta okullarda görevli sınıf ve branş öğretmenlerinin fiziksel aktivite yapıp yapmama durumuna göre öfke kontrol düzeylerini değerlendirmek amacıyla yapılan bu araştırma nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak yürütüldü.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, Merzifon İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan ilk ve ortaokullarda görev yapan sınıf ve branş öğretmenlerinin fiziksel aktivite yapıp yapmama durumlarına göre öfke düzeylerini değerlendirmek amaçlandı. Araştırma tarama modeli ile gerçekleştirildi. Tarama modeli geçmişte ve bu günlerimizde olanı olduğu tespit edip meydana döken modellere denilmektedir. Tarama modelinde incelenecek duruma, vakaya, bireye müdahalede bulunulmadan veri olduğu gibi toplanır (Karasar, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Gerçekleştirilmesi hedeflenmiş araştırmanın analizleri dikkate alınarak örneklem büyüklüğünün tespit edilmesinde G Power (Güç Analizi) programından yararlanıldı. Araştırma grubuna yönelik araştırmanın uygulama sonucu değerleri arasında anlamlı bir farkın bulunabilmesi için $\alpha=0,05$; $1-\beta=0,95$; $d=0,5$ iken grupta bulunması gereken katılımcı sayısının toplam 176 olduğu belirlendi. Araştırmanın boylamsal bir çalışma olması ve katılımcılarda çözülme riski olabileceğinden hareketle sınıf ve branş öğretmenlerinin toplamda 236 (118 sınıf öğretmeni ve 118 branş öğretmeni) sağlıklı gönüllü katılımcının uygun olduğuna karar verildi.

Dolayısıyla, araştırmanın evrenini, Amasya İli Merzifon İlçesi İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü bünyesinde bulunan ilk ve ortaokullarda görev yapan sınıf ve branş öğretmenleri oluşturdu. Örneklemi ise, rastgele örnekleme modeli ile öğretmenler arasından seçilen 62'si kadın 56'sı erkek 118 sınıf öğretmeni ve yine 60'ı kadın 58'i erkek 118 branş öğretmeni olmak üzere toplam 236 katılımcı oluşturdu.

3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları

Araştırmamız için öncelikle araştırmanın çalışma örneklemi belirlendi. 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılının bahar yarısında, Amasya Merzifon ilçesindeki ilkokul ve

ortaokullarda görev yapmakta olan sınıf ve branş öğretmenleri seçkisiz örnekleme yoluyla belirlendi. Araştırmacı tarafından ölçeklerin uygulanabilmesi için Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin ve onay alınarak Google Form üzerinden online olarak hazırlandı ve ilçede bulunan okullarla iletişime geçilerek anketimize ait link gönüllü olan sınıf ve branş öğretmenleri ile paylaşıldı ve doldurmaları sağlandı.

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla, “Kişisel Bilgi Formu”, Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve A. Kadir Özer (1994a)'ın Türkçe 'ye çevirmiş olduğu “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” ve Ercüment Ersanlı (2011) tarafından geliştirilen “Tolerans Ölçeği” kullanıldı.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi form bölümünde örneklem grubunun cinsiyeti, öğretmenlik branşı, yaşı, medeni durumu ve spor yapma durumu ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.3.2. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖİÖT)

İngilizce adı “The State Trait Anger Scale” (STAS) olan Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği”, öfke duygusunu ve öfke duygusunun ifade edilmesini ölçmektedir. 34 maddeden oluşan ölçekte sürekli öfke, öfke-içe, öfke-dışa ve öfke-kontrol olarak alt ölçeklerden oluşmaktadır. Ölçek yer alan 10 madde Sürekli Öfke düzeyini, diğer 24 madde ise Öfke İfade Tarzı ile ilgili maddelerdir. Öfke İfade Tarzı maddelerinin 8 tanesi içe atılan öfke, 8 tanesi dışa vurulan öfke ve 8 tanesi kontrol edilen öfke ile ilgili maddelerdir (Özer, 1994a).

SÖÖİÖT'nin 34 maddeden oluşan ölçekleri, boyutları ve maddelerin numaraları aşağıdaki Tablo 1.'de verildi.

Tablo 3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği ve Alt Boyutları

Ölçek	Boyutlar	Madde No
Sürekli Öfke-Öfke Tarzları	Sürekli Öfke Alt Ölçeği	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10
	Öfke Kontrol Alt Ölçeği	11,14,18,21,25,28,30,34
	Öfke-Dışa Alt Ölçeği	12,17,19,22,24,29,32,33
	Öfke-İçte Alt Ölçeği	13,15,16,20,23,26,27,31

Ölçek anketinde yer alan maddelerin değerlendirme seçeneklerinden “Hiç” cevabı 1. “Biraz” yanıtı 2, “Oldukça” yanıtı 3 ve “Tümüyle” yanıtı 4 puan olarak değerlendirilir. 34 madde bulunan ölçeğin ilk 10 maddesinden alınan puanlar ile sürekli öfke alt ölçeği puanı elde edilmektedir. 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 numaralı maddelerden almış olunan puanların toplanmasıyla Öfke Tarz Ölçeğinin Öfke-İçte alt ölçeği puanı elde edilir. Öfke-Dışta alt ölçeği puanı ise 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 numaralı maddelerin puan toplamaları ile elde edilir. Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 no’lu maddelerinden alınan toplam puan ile elde edilmektedir (Savaşır, Şahin, 1997). Bu ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 40; sürekli öfke alt ölçeğinden ise alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 50’dir. Anketten alınan puanlara göre değerlendirilmesi aşağıda bulunan Tablo 3.2. ‘de açıklandı.

Tablo 3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinden Alınan Puanların Değerlendirilmesi

Boyutlar	Düşük / Orta / Yüksek Puan	Açıklama
Sürekli Öfke	Düşük (10-19 puan)	Sürekli öfke düzeyinin düşük seviyede olduğu.
	Orta (20-30 puan)	Sürekli öfke düzeyinin orta seviyede olduğu.
	Yüksek (31-40 puan)	Sürekli öfke düzeyinin yüksek seviyede olduğu.
Öfke-Kontrol	Düşük (8-15 puan)	Öfkenin kontrol edilemeyeceği.
	Orta (16-24 puan)	Öfke kontrol düzeyinin orta seviyede olduğu.
	Yüksek (25-32 puan)	Öfkenin kontrol edilebileceği.
Öfke-Dışta	Düşük (8-15 puan)	Dışa atılan öfke duygusunu ifade etmede zorlanıyor.
	Orta (16-24 puan)	Dışa atılan öfke duygusunu ifade etme düzeyi orta seviyede olduğunu ifade eder.
	Yüksek (25-32 puan)	Dışa atılan öfke duygusunu kolayca ifade edebildiği.
Öfke-İçte	Düşük (8-15 puan)	İçte atılan öfke duygusunu bastırmadığını ifade eder.
	Orta (16-24 puan)	İçte atılan öfke duygusunu bastırma düzeyinin orta seviyede olduğunu ifade eder.
	Yüksek (25-32 puan)	İçte atılan öfke duygusunu bastırılmış olduğunu ifade eder.

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane (1983), ölçeği 146 üniversite öğrencisine ve 270 askere uygulayarak elde edilen verilerle güvenirlik ve geçerliğini ölçmüştür. Ölçeğin

iç tutarlılığı kapsamında madde toplam korelasyonları .14 ile .56 ve Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulmuştur (Savaşır, Şahin, 1997). Cronbach Alfa değerlerini ayrı olarak hesaplandı. Bu hesaplama göre “sürekli öfke” boyutu için .79, “öfke kontrolü” boyutu için .84, “dışa yönelik öfke” boyutu için .78 ve “içe yönelik öfke” boyutu için .62 olarak bulmuştur (Özer, 1994a).

Bu araştırmada ölçekler sınıf ve branş öğretmenlerinden oluşan toplam 236 öğretmene uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı her boyut için ayrı olarak hesaplandı. Bunlar; “Sürekli Öfke” boyutu için .85 (yüksek düzeyde güvenilir), “Kontrol Altına Alınmış Öfke” boyutu için .87 (yüksek düzeyde güvenilir), “Dışa Vurulmuş Öfke” boyutu için .76 (orta düzeyde güvenilir) ve “İçe Vurulmuş Öfke” boyutu için ise .75 (orta düzeyde güvenilir) olarak bulundu.

3.3.3. Tolerans ölçeği

2004 yılında Ercüment Ersanlı (2011) tarafından geliştirilen Tolerans ölçeği 30 maddeden oluşmakta ve insanların tolerans düzeylerini ölçmektedir. Ölçekte yer alan her bir ifade için insanların davranışlarını hangi ölçüde yansıttığını belirlemek amacıyla ters puanlanan 11. Madde hariç 1-5 arasında alınan puanlar ile hesaplanmaktadır. Ölçekte “1=Kesinlikle Katılıyorum”, “5=Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde ifade edilmektedir. Alınan yüksek puan bireyin yüksek düzeyde toleranslı olduğunu ifade etti.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışma için toplanan anket verileri SPSS programına aktarılmış ve bu program ile analiz edildi. Araştırmada sınıf ve branş öğretmenlerinin cevaplamış oldukları ölçekteki maddelere verilen yanıtların iç tutarlılığını kontrol etmek amacıyla güvenirlik katsayıları (Cronbach Alfa) hesaplandı (Tablo 4.2). Cronbach alfa değeri 0.00-0.40 aralığında çıktığında güvenilir olmadığı, 0.40-0.60 aralığında düşük düzeyde güvenilir olduğu, 0.60-0.80 aralığında orta düzeyde güvenilir olduğu, 0.80-1.00 aralığında ise yüksek düzeyde güvenilir olduğu anlaşıldı. Hipotezleri test ederken hangi testleri kullanacağımıza karar vermek için ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerine bakıldı. Bunun için Shapiro-Wilk testi yapıldı. Verilerin normal dağıldığı sonucuna göre tüm bileşenlere ilişkin yüzde, frekans dağılımları, standart sapma ve minimum-maksimum değerleri alındı.

Bağımsız gruplar arasındaki ilişkiyi test etmek için t testi, üç ve daha fazla grubu karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi/Tukey testi kullanıldı.

Tablo 3.3. Güvenilirlik Analizleri

Ölçekler	Cronbach Alfa	Değerlendirme
Tolerans Ölçeği	0,88	Yüksek Seviyede Güvenilir
SÖÖİTÖ	0,80	Yüksek Seviyede Güvenilir
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	0,85	Yüksek Seviyede Güvenilir
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	0,87	Yüksek Seviyede Güvenilir
Öfke-Dışa Alt Ölçeği	0,76	Orta Seviyede Güvenilir
Öfke-İçte Alt Ölçeği	0,75	Orta Seviyede Güvenilir

Tablo 4.2 incelendiğinde öfke dışta ve öfke içte alt ölçeklerinin orta düzeyde güvenilir olduğu görülürken diğer ölçek ve alt ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edildi.

3.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma etik ilkelere uygun olarak yürütüldü. Araştırmaya geçmeden önce Amasya üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kuruluna iletilen dilekçemize istinaden Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 18.01.2023 tarih ve E-30640013-108.01-112821 sayılı kabul kararı ile araştırmamız etiğe uygun bulundu. Ayrıca, Amasya Merzifon ilçesinde görev yapan ilk ve ortaokullardaki sınıf ve branş öğretmenlerine anket uygulayabilmek için Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğünün 23.03.2023 tarih ve E-47613789-44-72911848 sayılı yazısı ile gerekli izinler alındı.

4. BULGULAR

Çalışma ile alakalı verilerin analizi sonucunda ortaya çıkan bulgular aşağıdaki tablolarda verildi.

Tablo 4.1. Demografik Veriler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	114	48,3
	Kadın	122	51,7
	Toplam	236	100
Branş	Sınıf Öğretmeni	118	50,0
	Branş Öğretmeni	118	50,0
	Toplam	236	100
Medeni durum	Evli	171	72,5
	Bekar	65	27,5
	Toplam	236	100
Spor yapma durumu	Evet	142	60,2
	Hayır	94	39,8
	Toplam	236	100
Yaş	≤ 29	40	16,9
	30-39	98	41,5
	40-49	77	32,6
	≥ 50	21	8,9
	Toplam	236	100
Cinsiyete göre öğretmenlik branşı	Erkek Sınıf Öğretmeni	56	23,7
	Erkek Branş Öğretmeni	58	24,6
	Kadın Sınıf Öğretmeni	62	26,3
	Kadın Branş Öğretmeni	60	25,4
	Toplam	236	100
Cinsiyete göre medeni durum	Erkek Evli Öğretmen	82	34,7
	Erkek Bekar Öğretmen	32	13,6
	Kadın Evli Öğretmen	89	37,7
	Kadın Bekar Öğretmen	33	14,0
	Toplam	236	100

Tablo 4.1'in devamı

Cinsiyete göre spor yapma durumu	Erkek Spor Yapan Öğretmen	74	31,4
	Erkek Spor Yapmayan Öğretmen	40	16,9
	Kadın Spor Yapan Öğretmen	68	28,8
	Kadın Spor Yapmayan Öğretmen	54	22,9
Toplam		236	100

Çalışmaya toplam 236 öğretmen katılmış olup, bunların % 48,3'ünü erkek, % 51,7'sini kadın öğretmenler oluşturdu. % 72,5 'i evli olduğunu beyan ederken, yaş grubu olarak yoğunluğu 30-39 yaş aralığı oluşturdu. Sınıf ve branş öğretmenlerinin oranları % 50 oranında eşit dağılırken, öğretmenlerin % 60,2'si spor yaptığını belirtti.

Tablo 4.2. Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm sd$	p-değeri
Tolerans Ölçeği	Erkek	112	66,85 $\pm$ 13,03	0,105
	Kadın	118	63,93 $\pm$ 14,18	
SÖÖİTÖ	Erkek	108	73,31 $\pm$ 9,85	0,413
	Kadın	116	72,30 $\pm$ 8,64	
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Erkek	114	19,28 $\pm$ 5,11	0,578
	Kadın	120	19,65 $\pm$ 4,79	
Öfke Kontrolü Alt Ölçeği	Erkek	110	23,43 $\pm$ 4,50	0,024*
	Kadın	120	22,13 $\pm$ 4,20	
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Erkek	112	15,15 $\pm$ 3,80	0,254
	Kadın	119	14,62 $\pm$ 3,22	
Öfke İçte Alt Ölçeği	Erkek	114	15,85 $\pm$ 3,74	0,910
	Kadın	118	15,90 $\pm$ 3,81	

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.2 incelendiğinde, öfke kontrol alt ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark olduğu görülürken (p<0,05) diğer ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi (p>0,05).

Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Öğretmenlik Branşına Göre Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Branş	n	$\bar{x} \pm sd$	p-değeri
Tolerans Ölçeği	Sınıf Öğretmeni	114	66,20±13,93	0,354
	Branş Öğretmeni	116	64,52±13,44	
SÖÖİTÖ	Sınıf Öğretmeni	111	71,72±9,28	0,086
	Branş Öğretmeni	113	73,84±9,11	
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Sınıf Öğretmeni	117	18,64±5,11	0,010*
	Branş Öğretmeni	117	20,31±4,65	
Öfke Kontrolü Alt Ölçeği	Sınıf Öğretmeni	116	23,27±4,51	0,070
	Branş Öğretmeni	114	22,23±4,22	
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Sınıf Öğretmeni	115	14,76±3,45	0,626
	Branş Öğretmeni	116	14,99±3,60	
Öfke İçte Alt Ölçeği	Sınıf Öğretmeni	115	15,37±3,85	0,043*
	Branş Öğretmeni	117	16,38±3,64	

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.3 incelendiğinde branş değişkeni ile sürekli öfke ve öfke içte alt ölçeklerinde anlamlı fark gözlenirken (p<0,05), diğer ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı bir fark görülmedi (p>0,05).

Tablo 4.4. Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Medeni Durum	n	$\bar{x} \pm sd$	p-değeri
Tolerans Ölçeği	Evli	167	65,05±13,42	0,586
	Bekar	63	66,16±14,43	
SÖÖİTÖ	Evli	163	72,35±8,16	0,244
	Bekar	61	73,97±11,65	
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Evli	170	19,17±4,95	0,126
	Bekar	64	20,28±4,87	
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	Evli	167	23,03±4,48	0,124
	Bekar	63	22,03±4,09	

Tablo 4.4'ün devamı

Öfke Dışta Alt Ölçeği	Evli	167	14,58±3,24	0,037*
	Bekar	64	15,66±4,09*	
Öfke İçte Alt Ölçeği	Evli	168	15,64±3,52	0,113
	Bekar	64	16,51±4,32	

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.4' de baktığımızda medeni durum değişkeni ile öfke dışta alt ölçeği arasında bekar öğretmenler lehine anlamlı fark gözlenirken ($p<0,05$) diğer ölçek ve alt ölçekler arasında anlamlı bir fark gözlenmedi ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Öğretmenlerin Spor Yapma Durumuna Göre Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor yapıyor musunuz?	n	$\bar{x}\pm sd$	p-değeri
Tolerans Ölçeği	Evet	137	65,63±13,18	0,716
	Hayır	93	64,96±14,46	
SÖÖİTÖ	Evet	134	73,77±9,67*	0,053*
	Hayır	90	71,33±8,40	
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Evet	141	19,56±5,06	0,744
	Hayır	93	19,34±4,78	
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	Evet	139	23,08±4,45	0,169
	Hayır	91	22,26±4,28	
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Evet	139	15,17±3,70	0,119
	Hayır	92	14,43±3,19	
Öfke İçte Alt Ölçeği	Evet	139	16,10±4,00	0,275
	Hayır	93	15,55±3,40	

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.5' de öğretmenlerin spor yapıp yapmama durumuna göre ölçeklerden almış oldukları puanlar incelendiğinde SÖÖİTÖ ile spor yapan öğretmenler lehine anlamlı fark gözlenirken ($p<0,05$), diğer ölçek ve alt ölçekler arasında anlamlı fark gözlenmedi ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Öfke Düzeylerinin Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	n	$\bar{x} \pm sd$	p	Fark
Tolerans Ölçeği	≤ 29	38	67,52 $\pm$ 12,76	0,753	-
	30-39	96	64,86 $\pm$ 13,03		
	40-49	75	65,17 $\pm$ 15,27		
	≥ 50	21	64,33 $\pm$ 12,70		
SÖÖİTÖ	≤ 29	37	77,35 $\pm$ 13,17	0,003	$\leq 29 - 30-39^*$
	30-39	94	72,19 $\pm$ 8,67		
	40-49	73	70,76 $\pm$ 7,48		$\leq 29 - 40-49^{**}$
	$50 \leq$	20	74,55 $\pm$ 5,60		
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	≤ 29	39	21,72 $\pm$ 5,47	0,003	$\leq 29 - 40-49^{**}$
	30-39	97	19,45 $\pm$ 4,82		
	40-49	77	18,19 $\pm$ 4,51		
	$50 \leq$	21	20,10 $\pm$ 4,75		
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	≤ 29	39	21,74 $\pm$ 4,11	0,135	-
	30-39	96	22,44 $\pm$ 4,40		
	40-49	74	23,36 $\pm$ 4,29		
	$50 \leq$	21	23,95 $\pm$ 4,88		
Öfke Dışta Alt Ölçeği	≤ 29	39	16,61 $\pm$ 4,73	0,004	$\leq 29 - 30-39^*$
	30-39	96	14,85 $\pm$ 3,13		
	40-49	76	14,17 $\pm$ 3,20		$\leq 29 - 40-49^{**}$
	$50 \leq$	20	14,30 $\pm$ 2,70		
Öfke İçte Alt Ölçeği	≤ 29	39	17,74 $\pm$ 4,30	0,005	$\leq 29 - 30-39^{**}$
	30-39	96	15,57 $\pm$ 3,83		
	40-49	77	15,25 $\pm$ 3,27		$\leq 29 - 40-49^{**}$
	$50 \leq$	20	16,15 $\pm$ 3,22		

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.6’de öğretmenlerin SÖÖİTÖ, öfke dışta alt ölçeği ve öfke içte alt ölçeğinde ≤ 29 ile 30-39 ve 40-49 yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunurken, sürekli öfke alt ölçeğinde ≤ 29 ile 40-49 yaş grubu arasında anlamlı farklılık gözlemlendi ($p<0,01$). Tolerans

ölçeği ve öfke kontrol alt ölçeğine baktığımızda ise yaş değişkeni ile arasında anlamlı bir fark gözlenmedi ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Cinsiyete Göre Öğretmenlik Branşlarının Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyete göre öğretmenlik branşları	n	$\bar{x} \pm sd$	p	Fark
Tolerans Ölçeği	Erkek sınıf	54	67,04±13,75	0,247	-
	Erkek branş	58	66,69±12,44		
	Kadın sınıf	60	65,45±14,17		
	Kadın branş	58	62,36±14,14		
SÖÖİTÖ	Erkek sınıf	53	73,85±10,54	0,020	Kadın branş-kadın sınıf*
	Erkek branş	55	72,80±9,20		
	Kadın sınıf	58	69,77±7,54		
	Kadın branş	58	74,82±8,99		
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Erkek sınıf	56	19,30±5,56	0,003	Kadın branş-kadın sınıf**
	Erkek branş	58	19,27±4,62		
	Kadın sınıf	61	18,03±4,61		
	Kadın branş	59	21,32±4,43		
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	Erkek sınıf	54	23,46±4,79	0,009	Erkek sınıf-kadın branş* Erkek branş-kadın branş*
	Erkek branş	56	23,41±4,25		
	Kadın sınıf	62	23,11±4,27		
	Kadın branş	58	21,09±3,90		
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Erkek sınıf	55	15,71±4,06	0,027	Erkek sınıf-kadın sınıf*
	Erkek branş	57	14,61±3,50		
	Kadın sınıf	60	13,90±2,51		
	Kadın branş	59	15,35±3,69		
Öfke İçte Alt Ölçeği	Erkek sınıf	56	15,98±3,88	0,015	Kadın branş-kadın sınıf**
	Erkek branş	58	15,72±3,63		
	Kadın sınıf	59	14,80±3,76		
	Kadın branş	59	17,02±3,56		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.7 incelendiğinde Tolerans ölçeği ile cinsiyete göre öğretmenlik branşları değişkeni arasında anlamlı fark olmadığı görüldü ($p>0,05$). SÖÖİTÖ, sürekli öfke ve öfke

içte alt ölçeklerinde kadın branş öğretmenleri ile kadın sınıf öğretmenleri arasında; öfke kontrol alt ölçeğinde erkek sınıf öğretmenleri ile kadın branş öğretmenleri, erkek branş öğretmenleri ile kadın branş öğretmenleri arasında; öfke dışta alt ölçeğinde erkek sınıf öğretmenleri ile kadın sınıf öğretmenleri arasında anlamlı farklılıklar görüldü ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Öğretmenlerin Cinsiyet ve Medeni Durumlarına Göre Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet açısından medeni duruma göre öğretmenler	n	$\bar{x}\pm sd$	p	Fark
Tolerans Ölçeği	Erkek evli öğretmen	81	66,74 $\pm$ 12,94	0,391	-
	Erkek bekar öğretmen	31	67,16 $\pm$ 13,47		
	Kadın evli öğretmen	86	63,46 $\pm$ 13,74		
	Kadın bekar öğretmen	32	65,19 $\pm$ 15,46		
SÖÖİTÖ	Erkek evli öğretmen	79	72,25 $\pm$ 8,48	0,202	-
	Erkek bekar öğretmen	29	76,21 $\pm$ 12,60		
	Kadın evli öğretmen	84	72,44 $\pm$ 7,89		
	Kadın bekar öğretmen	32	71,94 $\pm$ 10,51		
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Erkek evli öğretmen	82	18,54 $\pm$ 5,04	0,063	-
	Erkek bekar öğretmen	32	21,22 $\pm$ 4,84		
	Kadın evli öğretmen	88	19,76 $\pm$ 4,82		
	Kadın bekar öğretmen	32	19,34 $\pm$ 4,79		
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	Erkek evli öğretmen	80	24,15 $\pm$ 4,41	0,004	Erkek evli- Erkek bekar* Erkek evli- Kadın evli**
	Erkek bekar öğretmen	30	21,53 $\pm$ 4,24		
	Kadın evli öğretmen	87	22,00 $\pm$ 4,31		
	Kadın bekar öğretmen	33	22,48 $\pm$ 3,96		
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Erkek evli öğretmen	81	14,44 $\pm$ 3,43	0,004	Erkek bekar- Erkek evli* Erkek bekar- kadın evli* Erkek bekar- kadın bekar*
	Erkek bekar öğretmen	31	17,00 $\pm$ 4,18		
	Kadın evli öğretmen	86	14,71 $\pm$ 3,07		
	Kadın bekar öğretmen	33	14,39 $\pm$ 3,63		
Öfke İçte Alt Ölçeği	Erkek evli öğretmen	82	15,37 $\pm$ 3,52	0,184	-
	Erkek bekar öğretmen	32	17,09 $\pm$ 4,05		
	Kadın evli öğretmen	86	15,90 $\pm$ 3,52		
	Kadın bekar öğretmen	32	15,94 $\pm$ 4,57		

* $p<0,05$; ** $p<0,01$; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.8 incelendiğinde, tolerans ölçeği, SÖÖİTÖ, sürekli öfke ve öfke içte alt ölçeklerinde anlamlı farklılık gözlenmedi ($p>0,05$). Öfke kontrol alt ölçeğinde erkek evli öğretmen ile erkek bekar öğretmen arasında, erkek evli öğretmen ile kadın evli öğretmen arasında; öfke dışta alt ölçeğinde ise erkek bekar öğretmen ile erkek evli öğretmen arasında, erkek bekar öğretmen ile kadın evli öğretmen arasında, erkek bekar öğretmen ile kadın bekar öğretmen arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ($p<0,01$).

Tablo 4.9. Cinsiyete Göre Spor Yapan ve Yapmayan Öğretmenlerin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyete göre spor yapan ve yapmayan öğretmenler	n	$\bar{x}\pm sd$	p	Fark
Tolerans Ölçeği	Erkek spor yapan öğretmen	72	68,12±12,37	0,155	-
	Erkek spor yapmayan öğretmen	40	64,58±14,01		
	Kadın spor yapan öğretmen	65	62,86±13,58		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	53	65,24±14,91		
SÖÖİTÖ	Erkek spor yapan öğretmen	70	74,53±10,44	0,189	-
	Erkek spor yapmayan öğretmen	38	71,08±8,34		
	Kadın spor yapan öğretmen	64	72,94±8,76		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	52	71,52±8,52		
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	Erkek spor yapan öğretmen	74	19,69±5,14	0,570	-
	Erkek spor yapmayan öğretmen	40	18,55±5,04		
	Kadın spor yapan öğretmen	67	19,42±5,01		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	53	19,94±4,54		
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	Erkek spor yapan öğretmen	71	23,38±4,44	0,039	Erkek spor yapan öğretmen- Kadın spor yapmayan öğretmen*
	Erkek spor yapmayan öğretmen	39	23,54±4,67		
	Kadın spor yapan öğretmen	68	22,76±4,46		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	52	21,31±3,73		
Öfke Dışta Alt Ölçeği	Erkek spor yapan öğretmen	73	15,60±4,08	0,186	-
	Erkek spor yapmayan öğretmen	39	14,31±3,22		
	Kadın spor yapan öğretmen	66	14,70±3,26		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	53	14,53±3,20		

Tablo 4.9'un devamı

Öfke İçte Alt Ölçeği	Erkek spor yapan öğretmen	74	16,16±3,91	0,661	-
	Erkek spor yapmayan öğretmen	40	15,27±3,39		
	Kadın spor yapan öğretmen	65	16,03±4,13		
	Kadın spor yapmayan öğretmen	53	15,75±3,42		

*p<0,05; **p<0,01 ; $\bar{x}$: ortalama

Tablo 4.9 incelendiğinde, öfke kontrol alt ölçeğinde erkek spor yapan öğretmenler ile kadın spor yapmayan öğretmenler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($p<0,05$). Diğer ölçek ve alt ölçeklerde anlamlı farklılıklar tespit edilmedi ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Çalışmaya toplam 236 öğretmen katılmış olup, bunların 114'ü erkek öğretmen, 122'si kadın öğretmenlerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğretmenlerin % 72,5 'i evli olduğunu beyan ederken, yaş grubu olarak yoğunluğu 30-39 yaş aralığı oluşturmaktadır. Sınıf ve branş öğretmenlerinin oranları % 50 oranında eşit dağılırken, öğretmenlerin % 60,2'si spor yaptığını belirtmiştir (Tablo 4.1).

Bu çalışmanın analiz sonuçlarına göre, öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile öfke seviyeleri arasında kontrol edilebilen öfke alt ölçeğinde erkekler yararına anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Arman (2009) ilk ve orta öğretimde görev yapan öğretmenler ile yapmış olduğu çalışmada öfke ifade tarzlarını incelenmiş ve bizim çalışmamıza paralel olarak öğretmenlerin öfkelerini ifade etme düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) bulmuştur. Öztürk ve Özcan (2015) yapmış oldukları çalışmada, Elâzığ ilinde görevli öğretmenlerin cinsiyet değişkeni ile öfke düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulurken, kadın öğretmenlerin dışa vurulan öfke seviyelerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yöndem ve Bıçak (2008)'in öğretmen adayları üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, cinsiyet değişkenine göre öfke seviyeleri ve öfke ifade şekillerinde anlamlı farklılıklar ($p<0,05$) olduğunu tespit etmişlerdir. Suter, Byrne ve Byrne (2011) yapmış oldukları çalışmada erkek bireylerin kontrol altına alınmış öfke seviyelerinin kadın bireylerden yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bir çalışmada ise kadınların öfkelenme sıklığı erkeklere benzer yoğunlukta olduğu sonucuna ulaşılmış fakat erkeklerin öfkelerini doğrudan dışa vurabildikleri ve ifade edebildikleri belirtilmiştir (Lerner, 1996). Bu çalışma sonucuna ek olarak kadınların öfkelerini dışarıya daha az yansıttığı ve öfkelerini kontrol altında tutmaya daha elverişli oldukları belirtilmiştir (Nowlis, 2000). Aslan (2014) yapmış olduğu çalışmada, dışa vurulan öfke alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık ($p<0,05$) bulurken, diğer öfke alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmadığını tespit etmiştir ($p>0,05$). Balkaya ve Şahin (2003), gerçekleştirmiş oldukları çalışmada, cinsiyet faktörünün öfke seviyelerini etkilemediğini belirtse de erkeklerin kadınlara oranla öfkelerini ifade etmede daha etkin olduğunu tespit etmişlerdir. Türker (2010), erkeklerin kadınlara oranla dışa vurulan öfkenin çevresine yansıtmaya elverişli olduklarını belirtirken, cinsiyet değişkenine göre içe atılan ve sürekli öfke seviyelerinde anlamlı fark ($p>0,05$)

olmadığını da belirtmiştir. Stoner ve Spencer (1987), Thomas (1989), Simon, Leda ve Nath (1996), Buntaine ve Costenbader (1997) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet açısından öfke ifade tarzlarında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Temel ve ark. (2015), araştırmalarında, cinsiyete göre öğretmenlerin öfke düzeylerinde ve öfke ifade şekillerinde anlamlı bir farklılık ($p>0,05$) bulunmadığını tespit etmişlerdir. Gülveren (2008) ve Albayrak (2009), yapmış oldukları çalışmalarında, kadın bireylerin öfke düzeylerinin erkek bireylerden daha düşük seviyede olduğunu tespit etmişken, İmamoğlu (2003) ve Kılıç (2012) kadın bireylerin öfke seviyelerinin erkeklerden daha yüksek seviyelerde bulunduğunu tespit etmişlerdir. Cinsiyet değişkenine göre yapmış olduğumuz çalışma bulgularına baktığımızda yapılan çalışmalara benzer ve farklı sonuçlar elde edilmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmanın bulgularına göre erkek bireylerin kadın bireylere göre öfkelerini kontrol etmekte daha başarılı oldukları görülürken literatürde bulunan farklı araştırmalarda öfke seviyelerinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Cinsiyetin öfke düzeyi ile ilişkisini inceleyen çalışmaların (Arman, 2009; Öztürk ve Özcan, 2015; Yöndem ve Bıçak, 2008; Aslan 2014; Balkaya ve Şahin, 2003; Türker 2010; Temel ve arkadaşları 2015; Gülveren 2008; Albayrak 2009) bulguları ile araştırmamızın bulguları analiz edildiğinde, öğretmenlerin tolerans ve öfke seviyelerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterebileceği kanaatine varılmıştır. Bunun erkek ve kadın bireylerin insanın doğasında var olan ve doğuştan gelen tüm duygular gibi öfke duygusuna sahip olması olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda öğretmenlik branşı ile öfke düzeyi arasında sürekli öfke alt ölçeği ile öfke içte alt ölçeğinde anlamlı bir fark ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. İki ölçekte de sınıf öğretmenlerinin daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Tablo 4.3). Cinsiyete göre öğretmenlik branşı ile öfke düzeyi arasında ise tolerans ölçeği dışında tüm alt ölçeklerde anlamlı fark ($p<0,05$) görülmüştür. Kadın branş öğretmenlerinin kadın sınıf öğretmenlerine oranla sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu, erkek branş öğretmenlerinin kadın branş öğretmenlerine oranla öfke kontrol düzeylerinin yüksek, erkek sınıf öğretmenlerinin kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini daha çok dışa vurdukları, kadın branş öğretmenlerinin ise kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini daha çok içe attıkları tespit edilmiştir (Tablo 4.7). Çebi (2019) ortaöğretim okullarında görevli beden eğitimi öğretmenleri ile ana sınıfı öğretmenlerinin öfke seviyelerinin belirlenmesi adlı çalışmada, beden eğitimi ve okul öncesi öğretmenlerinin yüksek puan almalarına karşın

öfke düzeyi ile branş arasında anlamlı bir fark bulamamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızdan elde edilen sonuç bu çalışma sonucu ile çelişmektedir. Aslan (2014)'ın yapmış olduğu çalışmada, öğretmenlerin dışa vurulan öfke alt ölçeği puanları ortalamasının branş değişkeni ile arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir ($p<0,05$). Ayrıca dışa vurulan öfke alt ölçek puanları sınıf öğretmenlerinin branş öğretmenlerine göre yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmada öğretmenlerin branş değişkenine göre öfke düzeyleri değerlendirildiğinde sınıf öğretmenlerinin tolerans ve öfke kontrol düzeylerinin yüksek olduğu, bunun ilkökul öğrencilerinin derslerine girmeleri ve onları hayata hazırlıyor olmalarının sorumluluğu olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada medeni durum ile öfke dışta alt boyutunda anlamlı fark ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.4). Cinsiyete göre medeni durum değişkenine baktığımızda öfke kontrol ve öfke dışta alt ölçeklerinde anlamlı bir fark ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.8). Çebi (2019), yapmış olduğu çalışmada, medeni durum ile öfke kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık görmüştür ($p<0,05$). Çalışmamızdan elde edilen sonuç bu çalışmayı desteklemektedir. Çebi (2019), aynı çalışmada, ana sınıfı öğretmenlerinin medeni durumları ile öfke alt boyutlarının karşılaştırılmasında sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke arasında anlamlı farklılık bulunduğu görülmüştür ($p<0,05$). Gül, Bal ve Tumurbağa (2019), yapmış oldukları çalışmada, medeni durum ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulamamışlardır ($p>0,05$). Çalışmada öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre öfke düzeyleri değerlendirildiğinde bekar öğretmenlerin öfkelerini dışa vurdukları, evli erkek öğretmenlerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu kanaatine varılarak bunun medeni duruma göre farklılık gösterdiği anlaşılmıştır. Tüm bunların sebebinin evliliğin getirmiş olduğu sorumluluklar olduğu düşünülmektedir.

Sporun insanlar üzerinde olumlu etkiler bıraktığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu çalışmalar şu şekildedir: Gökdoğan (1988), yapmış olduğu çalışmada, ergenlik çağındaki çocukların spor aktivitelerine katılmaları ile psikolojik ve sosyal anlamda sporun pozitif yönde etki ettiğini söylemektedir. Kınalı (2003) ise, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin engelli bireylerin öfke ve saldırganlık gibi olumsuz duygularını kontrol etmede yardımcı olduğunu belirtmiştir. Tiryaki (2000), yapmış olduğu çalışmada, spor yapan bireylerin daha sosyal, dışa dönük ve duygularını daha dengeli kontrol edebildikleri ve öfke kontrol seviyelerinin daha yüksek olabileceğini belirtmiştir. Çalışmamıza katılan öğretmenlere spor yapma durumlarına göre ölçeklere verdikleri

cevaplar karşılaştırılmıştır. SÖÖİTÖ ile spor yapma durumu arasında spor yapan öğretmenler lehine anlamlı fark ($p<0,05$) tespit edilirken tolerans ölçeği ve SÖÖİTÖ alt ölçekleri arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) görülmemiştir (Tablo 4.5). Ayrıca cinsiyet açısından spor yapma durumu karşılaştırıldığında spor yapan erkeklerin spor yapmayan kadınlara oranla öfke kontrol düzeylerinde anlamlı farklılık ($p<0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Bu tespitten spor yapan öğretmenlerin öfke kontrolünde daha başarılı olduğu anlaşılmaktadır. Spor yapan kişiler disiplinli bir şekilde zorlu çalışmalar yaparak sabır konusunda spor yapmayan kişilere oranla daha sabırlıdır. Temel ve ark. (2015), spor yapan öğretmenlerin spor yapmayan öğretmenlere göre öfkelerini daha iyi ifade ettikleri sonucuna varmıştır. Öğretmenlerin öfke farkındalığı açısından çalışmamız bu çalışmayı desteklemektedir. Sonuç (2012), engelli bireylere uyguladığı spor programı sonucunda bireylerde olumlu yönde etkilerin meydana geldiğini görmüştür. Kul, Görücü, Demirhan, Yaman ve Sarıkabak (2011), yapmış oldukları çalışmada, işitme engelli bireylerin üzerinde sporun etkilerini belirlemek istemişler ve sürekli öfke alt boyutunda anlamlı sonuç bulmuşlardır. Araştırmamızın bulguları tüm bu çalışmaların bulguları ile benzerlik göstererek sporun öfke üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir. Çalışmada öğretmenlerin spor yapma durumuna göre öfke düzeylerinin spor yapan öğretmenlerin olumlu yönde etkilediği anlaşılarak sporun geliştirici, rahatlatıcı ve öfke kontrolünde olumlu etkilerinin olduğu kanaatine varılmıştır.

Sınıf ve branş öğretmenlerinin yaş değişkenine göre öfke seviyelerine incelendiğinde, SÖÖİTÖ, öfke dışı alt ölçeği ve öfke içte alt ölçeğinde 30-39 ve 40-49 yaş grubunda bulunan öğretmenler ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık bulunurken sürekli öfke alt ölçeğinde sadece 40-49 yaş grubunda bulunan öğretmenler ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) gözlenmiştir. Tolerans ölçeği ve öfke kontrol alt ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) gözlenmemiştir (Tablo 4.6). Gökgez, Yerlikaya, Duş, Karlı, Orhan ve Üzümlü (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi adlı çalışmasında, yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışı alt boyutları arasında olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken ($p<0,05$), öfke kontrol alt boyutu arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucunu bulmuştur ($p>0,05$). Tolerans ölçeği ve kontrol edilebilen öfke alt ölçeğine baktığımızda yaş değişkeni ile arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Tambağ ve Öz (2004)'ün çalışmasında, öfke ifade etmeyi etkileyen en önemli faktörlerden birinin yaş

olduğunu belirtmiş ve çocuklukta dışa yansıtılan öfke duygusunun yaş ilerledikçe kontrol altına alabilme oranının daha fazla arttığını belirtmiştir. Genç bireylerin sürekli öfke durumlarının devamlı olması ve genç yaşlarda olmanın verdiği fevrilikle öfke durumlarının sürekli olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Çebi (2019)'nin çalışmasında branş öğretmenlerinden okul öncesi ve beden eğitimi öğretmenlerinin, yaş değişkeni açısından incelendiğinde okul öncesi öğretmenlerinde bütün alt ölçeklerde anlamlı bir fark ($p<0,05$) olduğu görülmüştür. Beden eğitimi öğretmenlerinde ise içe atılan öfke alt ölçeğinde anlamlı farklılık ($p<0,05$) tespit edilirken, kalan alt ölçeklerde anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gözen (2017), yapmış olduğu çalışmada, kontrol edilebilen öfke, sürekli öfke ve dışa vurulan öfke alt ölçeklerinin yaş değişkeni ile arasında anlamlı bir farka ($p>0,05$) rastlamamıştır. Fakat içe atılan öfke alt ölçeğinde 28 ile 32 yaş aralığında bulunan gruptaki öğrencilerin ortalamaları ile (17,09), 18 ile 22 yaş aralığında bulunan gruptaki öğrencilerin ortalamaları (15,69) arasında anlamlı bir farka ($p<0,05$) rastlamıştır. Türker (2010), öğretmenlerin sürekli öfke alt ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farka ($p>0,05$) rastlamamıştır. Akmaz (2009) ise, eğitim yöneticileri ile yapmış olduğu çalışmada, yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa ($p>0,05$) rastlamamıştır. Yağcı ve Seydioğlu (2022)'da yaş değişkenine göre 23-65 yaş aralığındaki beden eğitimi öğretmenlerinin öfke alt boyutlarının tamamında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır ($p>0,05$). Yöndem ve Bıçak (2008), öğretmen adayları üzerine yapmış olduğu çalışmada öfke seviyelerini ve öfke tarzlarını farklı değişkenlerle analiz etmişler ve öğretmenler ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark ($p>0,05$) tespit etmemişlerdir. İmamoğlu (2003), benzer bir çalışmada yine öğretmen adayları üzerinde yapmış olduğu araştırmasında öfke, öfke ifade şekilleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaş değişkeni açısından öğretmen adaylarının öfke seviyeleri ve öfke ifade şekillerinde anlamlı bir farklılığa ($p>0,05$) rastlamamıştır. Öğretmenlerin tolerans ve öfke düzeyleri yaş değişkenine göre farklı olduğu anlaşılmıştır. 29 yaş ve altı öğretmenlerin sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeylerinin yüksek olması, genç ve tecrübesiz olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. 30 yaş ve üstü öğretmenlerin öfkelerini bastırmadığı ve öfke kontrol ölçeği puanlarının daha yüksek olmasının ise öğretmenlik mesleğinde geçirmiş oldukları uzun yılların getirmiş olduğu olgunluktan ötürü öfke kontrol seviyelerinin daha fazla olduğu kanaatine varılmıştır.

Bu çalışmada sınıf ve branş öğretmenlerinin tolerans ve öfke düzeyleri çeşitli değişkenlerle fiziksel aktivite yapma durumuna göre değerlendirildi. Öğretmenler cinsiyete ve medeni duruma göre değerlendirildiğinde evli erkek öğretmenlerin kontrol edilebilen öfke seviyelerinin daha sağlıklı seviyede olduğu kanaatine varıldı. Ayrıca fiziksel aktivite yapan erkek öğretmenlerin fiziksel aktivite yapmayan kadın öğretmenlere oranla öfke kontrol düzeylerinin yüksek olduğu saptandı. Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite yapan insanların sürekli öfke sendromu yaşamadıkları söylenebilir. Öğretmenleri fiziksel aktiviteye yönlendirme açısından ve bu tarz etkinliklerin bireye katkılarını sunabilme açısından oldukça değerli sonuçlar taşıyan bu çalışma, ileriye dönük yapılan fiziksel aktivite ve öfke konulu çalışmalara ışık tutacaktır. Özellikle, okul döneminde en aktif rollerden birine sahip olan öğretmenlerin yoğun ve stresli geçen eğitim-öğretim dönemindeki durumları göz önüne alındığında, öğretmenlerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre öfke düzeyi konusunun bu örneklem grubu ile çalışılması sonucu literatüre önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yukarıdaki veriler ışığında sonuç olarak öğretmenlerin öfke düzeyleri değerlendirildiğinde;

- Cinsiyete göre erkek öğretmenlerin öfke kontrol düzeylerinin kadın öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu,
- Branş değişkenine göre branş öğretmenlerinin sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu fakat öfkelerini orta düzeyde bastırdıkları,
- Sınıf öğretmenlerinin öfkelerini bastırmadan kolayca ifade ettikleri,
- Bekar öğretmenlerin öfkelerini evli öğretmenlere oranla daha iyi tolere ettikleri,
- Bekar öğretmenlerin öfkelerini evli öğretmenlere oranla dışa vurma düzeylerinin yüksek olduğu,
- Sınıf ve branş öğretmenlerinden spor yapanların sayıları spor yapmayanlara göre daha fazla olduğu,
- Spor yapan öğretmenlerin tüm ölçek ve alt ölçeklerden spor yapmayanlara oranla daha yüksek puan aldıkları,
- Spor yapan erkek öğretmenlerin spor yapmayan kadın öğretmenlere oranla öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu,
- Yaş değişkenine göre 40-49 yaş aralığında olan öğretmenlerin sürekli öfke düzeylerinin diğer yaş gruplarına oranla daha düşük olduğu,
- 29 yaş ve altında olan öğretmenlerin öfkelerini dışa vurma düzeylerinin diğer yaş grubundaki öğretmenlere oranla daha yüksek olduğu,
- Cinsiyete göre branş değişkeninde SÖÖİTÖ ve alt boyutlarında anlamlı farklar olduğu,
- Kadın branş öğretmenlerin kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfke düzeylerinin yüksek olduğu,
- Kadın branş öğretmenlerin kadın sınıf öğretmenlerine oranla sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu,
- Erkek branş öğretmenlerin kadın branş öğretmenlerine oranla öfkeyi kontrol etme düzeylerinin yüksek olduğu,

- Erkek sınıf öğretmenlerin kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini dışa vurma düzeylerinin yüksek olduğu,
- Kadın branş öğretmenlerin kadın sınıf öğretmenlerine oranla öfkelerini daha çok bastırdıkları,
- Bekar erkek öğretmenlerin evli erkek öğretmenlere oranla sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek düzeyde olduğu,
- Evli erkek öğretmenlerin kontrol edilebilen öfke seviyelerinin yüksek olduğu,
- Bekar erkek öğretmenlerin öfkelerini dışa vurma düzeylerinin yüksek olduğu,
- Spor yapmanın öfke düzeyi ve kontrolü üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşıldı.

Sonuç olarak, erkek bireylerin kadın bireylere kıyasla kontrol edilebilen öfke seviyelerinin fazla olduğu, sınıf öğretmenlerinin tolerans ve öfke kontrol düzeylerinin yüksek olduğu, bekar öğretmenlerin ve 29 yaş altı öğretmenlerin öfkelerini daha çok dışa vurdukları, evli erkek öğretmenlerin ve 30 yaş üstü öğretmenlerin öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri, sınıf ve branş öğretmenlerin spor yapma durumlarının önemli ölçüde yüksek bulunduğu, bu durumun öfke düzeylerine olumlu etki ettiğinden, sporun öfke duygusuna pozitif yönde etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan araştırma bulguları, değerlendirme ve sonuçlarından yola çıkarak öneri olarak;

- Öğretmenlerin içe attıkları öfke seviyelerini öğrenebilmek ve öfkenin kaynağına inmek amacıyla farklı tarzda psikolojik test ve ölçeklerden yararlanılabilir.
- Öğretmenlerin öfkelerinin kontrol edebilmelerini sağlamak amacıyla Milli Eğitim Müdürlüklerince “Öfke ve Öfke Kontrolü” konuları ile ilgili konferanslar gerçekleştirilebilir.
- Her yıl eğitim-öğretim dönemi öncesinde tüm öğretmenlere öfke testleri yapılabilir ve gerekli hallerde psikolojik destek verilebilir.
- Eğitim ve öğretimi olumlu yönde etkileyecek spor yapabilme imkânlarının artırılması, öğretmenleri olumsuz yönde etkileyecek durumların ortadan kaldırılması,
- Her okulda öğretmenlerinde faydalanabileceği spor tesislerinin bulunması,
- Yoğun ve stresli eğitim-öğretim dönemi geçiren öğretmenleri spora teşvik edici faaliyetler gerçekleştirilmesi

- Gençlik ve Spor Bakanlığı aracılığıyla il ve ilçelerde görev yapan öğretmenlere özellikle tatil günlerinde spora teşvik edici faaliyetlerin düzenlenmesi önerilmektedir.



KAYNAKLAR

- Akdeniz M.(2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akmaz N. (2009). *Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, H. (2004). *İnsanda Duygusal Yaşantı*. (1.Basım). Ankara: Palme Yayınevi.
- Akyol, G., Başkan, A. ve Başkan, A. (2020). Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Döneminde Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Karantina Zamanlarında Yaptıkları Etkinlikler ve Sedanter Bireylere Önerileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 190-203.
- Albayrak, B. (2009). *Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ile Kan Basıncı Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alberti, R. and Emmons, M. (1998). *Atılmanlık Hakkınızı Kullanın* (1. Baskı). (Çeviren: Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Alpözgen, A. ve Özdiçler, A. (2016) Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkiler, *Derleme. HSP*, 3(1):66-72.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz Reçetesi, *Türk Fizik Tıp Rehabilitasyon Dergisi* 60.p. 1-8.
- Arman, E., (2009). İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Aslan H. (2014). *Öfke Düzeyi ile Örgütsel Bağlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Atılman, E., Tarakcı, D., Polat, B. ve Algun, Z. C., (2015). Sağlıklı Kadınlarda Yoga Temelli Egzersizlerin Esneklik, Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite ve Depresyon Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *Journal Of Exercise Therapy And Rehabilitation*, 2(2), 41-46.
- Averill, J. R. (1983). Studies On Anger and Agression. Implication For Theories of Emotion, *American Psychologist*. 1145-1160.

- Balık, G., (2017). *İzmir İlinde 18-45 Yaş Arası Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller*, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları, *Türk Psikoloji Dergisi*, 4(7), 21-45.
- Balkaya, F. ve Şahin, H. N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*, (1.Basım). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Baltaş, A. (2013). *Ekip Çalışması ve Liderlik*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beck, A. T. (2005). *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar*, (3.Baskı). Çeviren: T. Özakkaş ve A. Türkcan. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*, (2.Basım). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No, 730.
- Beyazaslan T, (2012). *Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi*, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Bozkurt, B. (2017). *Genç Kategorisindeki Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Kontrollerinin Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Brewer, B. W. (2009). *International Olympic Committee Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Chichester, UK, 148 pp.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut S. (2013) Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Derleme. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4):205-214.
- Buntaine RL, Costenbader VK. (1997). Self-Reported Differences in the Experience and Expression of Anger Between Girls and Boys. *Sex Roles*, 36: 625-637.

- Can, S. (2019). Sedanter Davranış, Adım Sayısı ve Sağlık. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1), 071-082.
- Canova, S. (2005). Öfke ve Öfke Kontrolü, *ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampusu, Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi Notları*.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A. and Curran, K. M. (2000). Changes In Physical Activity Patterns In The United States, By Sex and Cross-Sectional Age. *Medicine & Science in Sports And Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Cerit M., (2016). *Erkek ve Fit Yaşantı (Fitness For Men)*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çebi, E. (2019). *Orta Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Okul Öncesi Öğretmenlerinin Öfke Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Çebi, M., Yamak, B. ve Öztürk, M. (2016). 11-14 Yaş Çağındaki Çocukların Spor Yapma Alışkanlığının Duygu Kontrolü Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 468-482.
- Çelikten M., Şanal M. ve Yeni Y., (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Sayı: 19 Yıl: 2005/2 s.207-237*.
- Deffenbacher, J. L. and Stark, R. S. (1992). Relaxation and Cognitive Relaxation Treatments of General Anger. *Journal Of Counseling Psychology*, 39 (2), 158–167.
- Deffenbacher, J. L., Filetti, L. B., Lynch, R. S., Dahlen, E. R. and Oetting, E. R. (2002). Cognitive-Behavioral Treatment Of High Anger Drivers. *Behavioral Research and Therapy*, 40 (8), 895–910.
- Demirel H., Kayıhan H., Özmert EN. ve Doğan A, (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2014*, 2. Baskı. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- DiGisueppe, R. and Tafrate, R. C., (2007). *Understanding Anger Disorders*, New York: Oxford University Press.
- Duman, U. (2009). *Spor Yapan ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Duran, M. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 267-280.

- Egesoy, H., Alptekin, A. ve Yapıcı, A., (2018). Sporda Kor Egzersizler. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-21.
- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Konya.
- Ellis, A. (1998). Three Methods of Rational Emotive Behavior Therapy That Make My Psychotherapy Effective. *Annual Convention of the American Psychological Association bildirisi*. 14-18.
- Erdoğan, C. S., Fatmanur, E. R., İpekoğlu, G., Çolakoğlu, T., Zorba, E. Ve Çolakoğlu, F. F., (2017). Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik Ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 11-18.
- Eroğlu, F. ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi. *Yenifikir Dergisi*, 7(17), 22-4.
- Erşen, E. (2000). Spor Ortamında Seyirci Şiddetinin Sergilenmesi Bağlamında Bazı Özel Durum Değişkenleri. *G.Ü. BESYO Sporda Psikososyal Alanlar Bildiri Kitapçığı*, 386-393.
- Faramarzi, S., Sodani, M., Hashemian, F. and Reza, M. (2014). The Effect of Anger Control Skills Training on Personal Adjustment of Iranian Female Students. *International Journal of Social Sciences & Education*, 5(1): 67-73.
- Fuller, J.R., Diguseppe, R., O'Leary, S., Fountain, T. and Lang, C. (2010). An Open Trial of a Comprehensive Anger Treatment Program on an Outpatient Sample. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*. 38 (4): 485-90.
- Gebeş, H. (2011). *Akran Eğitimi ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Geçtan, E.(2000). *İnsan Olmak*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Genç, F., Yiğitbaş, Ç., (2021). Hipertansif Yaşlıların Hipertansiyon Algıları ve Kontrollerine İlişkin Davranışları. *Genel Tıp Dergisi*, 31(1).
- Genç, H. (2007). *Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Glassman, E. and Hadad, M. (2018). *Psikolojide Yaklaşımlar*. (H. Kaynak, Çev.). Ankara: Nobel.

- Gökdoğan, F., (1988). *Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gökgöz H., Yerlikaya G., Üzümlü H., Orhan M., Karlı Ü., Duş M.K. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Gökmen, H. (2021). Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Personellerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Ölçülmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gözen, İ. (2017). Özel Yetenek Sınavı ile Öğrenci Alan Fakültelerdeki Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya.
- Güler, D. (2018). Çocuklarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk, İstanbul: BEDRAY Basın Yayıncılık Ltd. Şti.
- Gültekin F, Voltan-Acar N, Arıcıoğlu A. ve Gençtanırım D. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* (35), 342-350.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41:180-191.
- Gülveren, H. (2008). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Zekâ Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürbüz, A.G. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Yolları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Halim, R., Dahi, Z. ve Halim, N. M., (2021). *Tip 2 Diyabette Devamlı Egzersiz Ve Safran Kullanımının İnsülin Direnci Ve Glikozun Hücre İçine Alımına Etkisi*. İzmir: 5. Uluslararası Öğrenciler Bilim Kongresi Bildiriler Kitabı.
- Herdem, E.T. (2009). *Mağaza Çalışanları İçin Hazırlanan Öfke Kontrolü Programının Etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen Adaylarının Öfke Ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnternet: Bhave, S.Y. and Saini, S. (2009). Anger Management. URL: <https://books.google.bg/books?id=EtCGAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=bg#v=onepage&q&f=false>. Son Erişim Tarihi: 10.03.2023

- İnternet: Gül, N., Bal, C.G., Tumurbağa, M. (2019). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Demografik Özelliklerle İlişkisi URL: <http://iibfdergisi.ksu.edu.tr/tr/download/article-file/906808>. Son Erişim Tarihi: 10.03.2023
- İnternet: Türk Dil Kurumu (2023). Türkçe Sözlük. URL: <https://sozluk.gov.tr/> Son Erişim Tarihi: 18.01.2023
- Kalaycı, M. C. ve Eroğlu, H. (2016). Yetişkin Erkeklerde Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Cinsel Yaşamın İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 92-99.
- Karadağ, H. (2020). *Düzenli Fiziksel Aktivitelerin Hafif Düzeydeki Zihinsel Engeli Bireylerin Öfke Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karagün, E. ve Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*(28), 113-127.
- Karahan, T.F., Yalçın, B. M. Ve Erbaş, M. M. (2014). The Beliefs, Attitudes and Views of University Students About Anger And The Effects of Cognitive Behavioral Therapy-Oriented Anger Control and Anxiety Management Programs on Their Anger Management Skill Levels. *Educational Sciences: Theory And Practice*. 14(6): 2071-2082.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26: 12-24.
- Karşlı, E. (2008). *Kişiler Arası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karşlı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16(50), 57-70.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N. and Shephard, R. J. (2000). The Economic Burden of Physical Inactivity in Canada. *Cmaj* 2000; 163(11), 1435-1440.
- Kayapınar, ÇF., (2012) Physical Activity Levels of Adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E.E. ve Doğan, S. (2014). Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke ve Atılabilirlik Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15:296-303.

- Kendirci A, 2013. *Evli Bireylerin Öfke İfade Tarzları ve Şiddet Sorumluluğunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kılıç, M. (2012) *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Kabul-Reddinin Öfke İfade Tarzı ve Depresif Belirtiler ile İlişisinin Ebeveyn Kabul ve Reddi Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kınalı, G. (2003). *Zihinsel Engellilerde Beden-Resim-Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar*. (Ed: A. Kulaksızoğlu), İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kıralp Şahin F.S. (2013). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kırbaş, Ş. (2020). Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(3), 213-224.
- Kısaç İ. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi*, (1), 63.
- Kökdemir H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü. *Pivalko*, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. 1.Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kuğuoğlu S. ve Demirbağ BC. (2015) *Aile Temelli Sağlık Yaklaşımı*. (1. Baskı). Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Kul, M., Görücü, A., Demirhan, B., Yaman, N. & Sarıkabak, M. (2011). Sporun, İşitme Engelli Bireylerin Öfke Durumlarına Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, (13).
- Kuru, E. (2003). Farklı Statüdeki Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23(1), 175-191.
- Lerner, H. (1996). Öfke Dansı. (Çeviren: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Lulofs, R.S., Chan, D.D. (2000). *Conflict from theory to action*. United States of America: Aperson Education Company.
- Maxwell JP, Visek AJ. and Moores E. (2009). Anger and Perceived Legitimacy of Aggression in Male Hong Kong Chinese Athletes. *Effects of Type of Sport and Level of Competition. Psychology of Sport and Exercise*, (10), 289-296.
- Navaro, L. (2010). *Bir Cadı Masalı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Nelson and Jones, R. (1995). Danışma Psikolojisi Kuramları. (Çeviren: F. Akkoyun). Ankara: TDFO Ltd. Şti.
- Nowlis, R. S. (2000). Comparison of Anger Expression in Men and Women Reveals Surprising Differences. *The Regents of the University of California*.
- Okman Sibel C. (1999). *Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya Sanatla Uğraşan Ergenlerin Duygu Düzenleme Becerileri, Sosyal Kaygı ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Öz, F.S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi*, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, A. K. (1989). *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme*. İstanbul: Varlık Yayıncılık.
- Özer, A. K. (1994a). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, (31), 26–35.
- Özer, A.K. (1994b). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31): 12-25.
- Özer, K. (2015). Fiziksel Uygunluk. Ankara. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özmen, A. (2004a). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 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, 39-56.
- Özmen, S.K. (2004b). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Öztürk, E., Özcan, M.B. (2015). Elazığ İlindeki İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri. *Milli Eğitim Dergisi*, 45 (406), 148-159.

- Öztürk, G. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinde İş Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sağlam, E. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Ders Saatlerine Göre Obezite Farkındalığı ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Sarıkan, Ü., (2021). Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerde Ruh Hali ve Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-518.
- Savaşır I. ve Şahin N. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. *Türk Psikiyatri Derneği Yayınları, Ankara 1997*.
- Sezan, T. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Shephard, R. J. (2003). Limits to The Measurement of Habitual Physical Activity By Questionnaires. *British Journal of Sports Medicine*, 37(3), 197-206.
- Simon, Robin W, Leda, E. Nath. (2004). Gender and Emotin in the United States: Do Men and Women Differ in Self-Reports of Feelings and Expressive Behavior. *American Journal of Sociology. Cilt:109, Sayı:5, 1137-1176*.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2),19-27.
- Spielberger, Charles, D., Jacobs, G., Russel, S., Crane, R. S. (1983). *Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, Advances in Personality Assessment*, Editörler: James Neal Butcher, Charles D. Spielberger, Routledge, New Jersey.
- Stoner SB, Spencer WB (1987). Age and Gender Differences With the Anger Expression Scale. *Educ Psychol Meas*, 47:487-492.
- Suchodolosky, D.G., Solomon, R.M. and Perine, J. (2000). Cognitive Behavioral Anger Control Intervention For Elemantary School Children. *A Treatment Out Came Study. Journal Of Child And Adolescent Group Therapy*, 10 (3), 159-172.
- Sukhodolsky, D., G., Kassinove, H. and Gorman, B. S. (2004). Cognitive-Behavioral Therapy For Anger in Children and Adolescents. *A meta-Analysis. Aggression and Violent Behavior*, 9(3), 247-269.
- Sungur, M. (1997). *Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. Psikoterapiler El Kitabı* (A. Güngör, Çev.), İzmir: EÜ Basımevi.
- Suter, J. M., Byrene, M.K., Byrne, S., Howells, K. Ve Day, A. (2001). Anger in prisoners: Women are different from men. *Personality and Individual Differences*, 32, 1087-1100.

- Sülün, Ö. (2013). *Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Sütçü, S. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 248-266.
- Şahin, A. (2014). *Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, H. (2004). *Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tambağ H. & Öz F. (2004). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, (1), 11-21.
- Tarhan, N. (2006). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2011). *Toplum Psikolojisi Sosyal Şizofreniden Toplumsal Empatiye*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2019). *Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zekâ: Bize Özgü Duygular, Bize Özgü Bir Analiz*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlıoğlu K. ve Karaca M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123.
- Temel, V., Akpınar S., Birol Ş., Nas, K., Akpınar, Ö. (2015). Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Öfke Düzeylerinin ve Tarzlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9 (40): 1307-9581.
- Thomas, Sandra P. (1989). Gender Differences in Anger Expression: Health Implications. *Research in Nursing-Health*. 12, s.389-398.
- Tiryaki, Ş, (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tunay, B.V. (2012). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık.

- Tuncay, C. (2016). *Eksiğimiz Tolerans*. İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, *Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara*.
- Uluışık, V. ve Pepe, K. (2015). *Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Burdur.
- Vannoy, S.D. and Hoyt, W.T. (2004). Evaluation of an Anger Therapy Intervention For Incarcerated Adult Males. *Journal of Offender Rehabilitation*, 39:2, 39-57.
- Yağcı, İ. & Seydioğlu, C. (2022). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi (Afyonkarahisar İli Örneği)*. International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:8, Issue:94; pp:492-499.
- Yaşar, Ş. (2008). *Öğretmenlik Mesleği ve Öğretmenin Nitelikleri*. Eğitim Bilimine Giriş İçinde. Editör: M. Gültekin, Anadolu Üniversitesi Yayını No:1825, Eskişehir.
- Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2013). Ergenlerde Otomatik Düşünceler ile Fiziksel Saldırganlık Arasındaki İlişkide Öfkenin Aracı Rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(2):117-23.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, S. A., (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir. *Solunum Dergisi*, 14(1), 1-8.
- Yılmaz, S., (2009). *Hemşirelerin Öfke İfade Etme ve İletişim Biçimleri*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yöndem, Z.D. ve Bıçak B. (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5.2.



EKLER

Ek-1 Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.01.2023-112821



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı :E-30640013-108.01-112821
Konu :Etik Kurul İzin Belgesi

18.01.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER
Öğretim Üyesi

İlgi : 19.12.2022 tarihli ve 3223 sayılı yazı.

"Düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin değerlendirilmesi (Merzifon Örneği)" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:

- 1- Dr. İskender Güler Başvuru Değerlendirme (2 Sayfa)
- 2- Olurlar, Onaylar (13 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSFB7F467P Pin Kodu :61842

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?cK=5544&eD=BSFB7F467P&eS=112821>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya

Telefon:2600060 Faks:2600059

e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-

kurulu.aspx

Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Songül KEÇECİ KURT

Unvanı: Etik Kurul Başkanı

Tel No: 1



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2 Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Değerlendirme Formu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Ek-1

Araştırmanın Başlığı : "Düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin değerlendirilmesi (Merzifon Örneği)"	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	19.12.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	04.01.2023
Karar tarihi	04.01.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- raporör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç.Dr. Davut AĞBAL

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-3 Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-47613789-44-72846472
Konu : Tez Çalışması Kapsamında
Araştırma/Anket İzni

22.03.2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 13.03.2023 tarih ve E-47526769-302.08.01-121584 sayılı yazısı.
b) Millî Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) Sayılı Genelgesi.

İlgi yazı (a) ile; Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Eğitim Tezli Yüksek Lisans Programı 217907036 nolu öğrencisi Selman KÜRKÇÜ tarafından uygulanması planlanan *"Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Sınıf ve Branş Öğretmenlerinin Öfke Kontrol Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Merzifon Örneği)"* konulu tez çalışması kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER danışmanlığında, Müdürlüğümüze bağlı Merzifon İlçesinde bulunan ilk ve ortaokul öğretmenlerine, belirtilen anketi uygulayabilmek için izin talep edilmektedir.

Bu bağlamda; söz konusu talebin, ilgi (b) 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelge (Araştırma Uygulama İzinleri) de belirtilen hususlar doğrultusunda ve Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve insan hakları alanındaki uluslararası sözleşmeler başta olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve politika belgelerine uygun, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması ve gönüllülük esasına göre araştırma yapılması, araştırma ile ilgili sonuç raporlarını çalışmanın bitiş tarihinden itibaren 30 (otuz) gün içinde izin alınan kuruma ulaştırılması, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Alpaslan KANAR

Müdür a.

İl Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
22.03.2023
Mehmet TÜRKMEN
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hızırpaşa Mah. İstasyon Cad. No: 72 Merkez/AMASYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0358) 212 29 93/2041

Bilgi için: Ahmet D.DURMUŞ

E-Posta: arge05@meb.gov.tr

Unvan : Memur

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: Faks: (0358) 218 50 31

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3be6- 6017- 30f f - 8316- 9e17 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-4 Demografik Bilgi Formu

Bu çalışma, “Düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan sınıf ve branş öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin değerlendirilmesi (Merzifon Örneği)” amacıyla yürütülmektedir. Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu sunduk. Bilgi formu sizin öğretmenlik branşı, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Anketlere verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır.

Öğretmenlik Branşınız?	() Sınıf Öğretmeni () Branş Öğretmeni
Cinsiyetiniz?	() Kadın () Erkek
Yaşınız?	() 18-29 () 30-39 () 40-49 () 50 ve üzeri
Medeni Durumunuz?	() Bekar () Evli
Eğitim Düzeyiniz?	() Lise () Lisans () Lisans Üstü
Gelir Düzeyiniz?	() 8500 TL ve altı () 8501-10000 TL arası () 10001-13000 TL arası () 13001-15000 TL arası () 15001 TL ve Üzeri
Spor Yapıyor musunuz?	() Evet () Hayır
Hangi Düzeyde Spor Yapıyorsunuz?	() Amatör () Profesyonel

Ek-5 Tolerans Ölçeği

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. İnsanların birbirini sadece araç olarak görmelerine katlanamam.					
2. Başkaları ile karşılaştırılmaktan rahatsızlık duyarım.					
3. Beklemediğim fiziksel tepkilere karşı çok çabuk sinirlenirim.					
4. Sınırlılıklarını bilmeyenleri affetmem.					
5. Tavizlerimin istismar edilmesine kızarım.					
6. İsteklerimin hemen yerine getirilmesini beklerim.					
7. İnsanların hatalarını hemen kabul etmelerini beklerim.					
8. Aşırı ısrarcı insanları sevmem					
9. Kendi isteklerini ön planda tutanlara dayanamam.					
10. Gereksiz yere espri yapanlara kızarım.					
11. İnsanların farklı inançlara sahip olmasından rahatsızlık duymam.					
12. Başkalarının yerime karar vermesinden hoşlanmam.					
13. Bekletilmekten hoşlanmam.					
14. Eleştirilmeye katlanamam.					
15. Arkadaşlarımın boş konuşmalarına katlanamam.					
16. Başkalarının işime karışmasından hoşlanmam.					
17. Hakkımın yenilmesi beni rahatsız eder.					
18. Fikirlerime saygı duymayanları affetmem.					
19. Kimsenin hayatıma karışmasını kabul edemem.					
20. Ödünç aldığı zamanında getirmeyenleri sevmem.					
21. Anlamsız sorulara tahammül edemem.					
22. Kimsenin olumsuz davranışına katlanmak zorunda değilim					
23. Bana zorla bir şey yaptırılmak istenmesine kızarım.					
24. Giyim tarzıma karışılmasına tahammül edemem.					
25. Çevremdekilerin bana güvensizliklerine dayanamam.					
26. Hatalarımın yüzüme vurulmasından hoşlanmam.					
27. Yeni tanıştığım birisinin lakayt tavırlarına tahammül edemem.					
28. Kendini beğenenlerden nefret ederim.					
29. Dikkatimin dağıtılmasından rahatsız olurum.					
30. Kaptisli insanlara katlanamam.					

Ek-6 Sürekli Öfke Öfke İfade Tarz Ölçeği

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.				
25. Öfke kontrolünden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26. Gizliiden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoşgörülü 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.				

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Selman KÜRKÇÜ

Doğum Yeri:

Doğum Tarihi:

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi: Amasya Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLER

a) Bildiriler

- 1- Öğretmenlerin Yaş Ve Cinsiyete Göre Öfke Kontrol Düzeylerinin Değerlendirilmesi (Merzifon Örneği). Biltek-VII International Symposium on Current Developments in Science, Technology and Social Sciences May 26-27, 2023/ Ankara, Türkiye

İŞ DENEYİMİ Çalıştığı Kurumlar ve Yılı:

Tokat / Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (GSİM 2013-2015)

Çorum / GSİM 2015-2019

Amasya / GSİM 2019- Devam Ediyor.

İLETİŞİM

E-posta: