

Subject Area
Sports Management

Year: 2022
Vol: 8
Issue: 94
PP: 492-499

Arrival
25 November 2021
Published
31 January 2022

Article ID Number
3784

Article Serial Number
28

Doi Number
<http://dx.doi.org/10.26449/ss.sj.3784>



How to Cite This Article
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



Social Sciences Studies Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi (Afyonkarahisar İli Örneği)

Evaluation of the Expression Styles of Physical Education Teachers (City Of Afyonkarahisar)

İhsan YAĞCI¹  Cüneyt SEYDİOĞLU² 

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, Afyon Lisesi, Afyon/Türkiye

² Öğr.Gör.,İstanbul Ayrıansaray Üniversitesi, Plato Meslek Yüksekokulu, Spor Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Çalışmanın amacı, Afyonkarahisar ilinde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin öfke ifade tarzlarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar il merkezin de ve ilçelerin de MEB'e bağlı örgün eğitim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar il merkezin de ve ilçelerinde örgün eğitim kurumlarında hali hazırda görev yapan 46 kadın, 124 erkek, toplam 170 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmaktadır. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeninin öfke kontrol düzeylerini incelemek için Sürekli "Öfke ve Öfke İfade Tarzı" ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini tanımlamak amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulmuş kişisel bilgiler formu kullanılmıştır.

Sonuç olarak; Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin öfke kontrol düzeyleri araştırılmış olup cinsiyet, yaş, medeni durum, değişkenlerinde herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmazken, sosyo-ekonomik değişkeni ile öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Spor, Öfke Yönetimi, Beden Eğitimi Öğretmeni, Afyonkarahisar.

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the Anger expression styles of the Physical Education and Sports Teachers working in Afyonkarahisar province according to some variables. The universe of the research consists of the Physical Education and Sports Teachers working in the formal education institutions affiliated to the Ministry of National Education in the city center of Afyonkarahisar and in the districts. The sample group consists of 46 women, 124 men, a total of 170 Physical Education and Sports teachers, who are currently working in formal education institutions in the city center and districts of Afyon in the 2020-2021 academic year. The Continuous "Anger and Anger Expression Style" scale was used to examine the anger control levels of the Physical Education and Sports teacher. In order to define the demographic information of the participants, a personal information form created by the researchers was used. As a result; Anger control levels of Physical Education and Sports Teachers were investigated and no significant difference was found in the variables of gender, age, marital status, while a significant difference was found between the socio-economic variable and anger control levels.

Key Words: Anger, Sports, Anger Management, Physical Education Teacher, Afyonkarahisar

1. GİRİŞ

Hayat boyunca insanlar çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır. Bireyin karşılaştığı zorluklar onda bazı duyguların dışı vurumuna neden olabilmektedir. Bu duyguların başında öfke gelmektedir. Türk Dil Kurumu'nda öfke; "engellenme, incinme, gözdağı vb. gibi durum karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık" olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.gov.tr). Günlük hayatta sıkça karşılaşılan bu duyguyu Balkaya ve Şahin (2003); bireyin kendi varlığına yönelik tehdit ve tehlike durumlarında gösterdiği doğal bir tepki olarak tanımlamıştır. Köknel (1986); öfkeyi, hoş olmayan durumlarda insanda ortaya çıkan ilk ve önemli duygulardan birisi olarak görürken, Berkowitz engellenme sonucunda ortaya çıkan saldırganlık eğilimi olarak açıklamıştır (akt. Öztürk ve Boydak Ozan, 2015). Diğer kaynaklara göre ise öfke; insanın doğuştan getirdiği bir duygudur ve insan bu duyguyu, günlük hayat içerisinde engellenen ve karşılanmayan isteklere, istenmeyen sonuçlara karşı tepki olarak dışı vurabilir. Bu durum ise son derece doğal, insani bir duygusal tepkidir (Cüceloğlu, 2000; Babaoğlu, 2008). Bütün bu tanımlardan yola çıkarak bireyde öfke duygusunun ortaya çıkmasının pek çok olumsuz kaynağının olduğunu söylemek mümkündür. Engellenmek, isteklerin ve ihtiyaçların karşılanmaması, incinme, benliğe yönelik tehdit ve tehlikeler bunlardan bazılarıdır.

Günlük hayatta sıkça karşılaşılan öfke duygusu anında bireyin vücudunda psikolojik değişimlerin yanı sıra fizyolojik değişimler de gözlemlenmektedir. Kasların çatılması, kasların gerilmesi, yumrukların sıkılması, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, burundan solunma, sıcaklık hissi, hareketlerin hızlanması, özellikle el ve ayaklarda titreme, nabız ve kan basıncının artması, nefes alıp vermede sıklık, kalp atışının hızlanması gibi durumlar öfke anında gözlemlenen bazı fizyolojik belirtiler arasında yer almaktadır (Tavris, 1989'dan akt; Balkaya ve Şahin, 2003; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005). Öfke anında ortaya çıkan fizyolojik belirtiler öğrenildiği takdirde davranışlar

kontrol altına alınabilir. Öfke ifade edilebilir hale gelirse; bireyde bu duygunun yol açtığı biriken enerjinin oluşturduğu gerilim daha da azalacağı düşünülmektedir (Wilde'den akt., Özmen, 2006). Açık bir şekilde ifade edilen öfke, ilişkilerin daha sağlıklı yönde ilerlemesi yönünde avantajlar sağlayabilmektedir (Sala, 1997).

Öfkenin bireylerde değişik şekillerde ortaya çıktığı görülmektedir. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü şeklinde sıralanabilir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995). Öfke dışı vurumunda birey kendisinde oluşan öfke duygusunu rahat bir şekilde karşısındakine iletebilmektedir. Bu durum sözel olarak ve davranışın dışı aktarılmasıyla oluşur. Öfke içe vurumunda birey öfkeyi içinde tutmakta ve gizlemektedir ki bu durum öfkenin oluşturduğu stresle başa çıkmada uyumlu bir tepki değildir. Öfke kontrolünde birey başkalarıyla olan ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiğini ve ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu bilmektedir (Starner ve Peters, 2004'ten akt., Öztürk ve Boydak Özan, 2005). Öfke ifade edilemediğinde ve kontrol altına alınmadığında bireyde olumsuz psikolojik durumlara neden olabileceği gibi bireyin çevresiyle olan iletişimine de olumsuz yansiyabilir. Öfkesini sürekli dışı vurarak başkalarıyla olan iletişimini olumsuz etkileyen bireyler olduğu gibi, öfkesini sürekli içine atan ve bundan dolayı kendi benliğini olumsuz etkileyen insanlar da mevcuttur. Öfkeyi dışı vurmamak sakıncalı bir durum olarak görülmemektedir. Fakat öfkeyi dışı vururken bireyin giriştiği aşırı tepki, kavga, küfür vb. gibi durumlar hem öfkesi dindiği zaman bireyde hem de iletişimde bulunduğu kişilerde psikolojik hasarlar bırakabilir. Bu noktada öfkenin kontrol altına alınması ve öfke yönetimi çok önemli bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.1. Öfke Yönetimi

Öfke yönetilmediği zamanlarda birtakım zorluklarla karşılaşılması kaçınılmazdır. Özellikle yıkıcı hale geldiği zaman öfke, hem bireyin kendisinde hem de muhatabı olduğu kişide olumsuz etkiler bırakabilir. Birey ister kadın olsun ister erkek olsun hayatın her alanında sürekli çevresiyle iletişim ve etkileşim içindedir. İş, aile, akrabalık, komşuluk, arkadaşlık, okul ortamı bireyin sağlıklı iletişim halinde olması gereken ortamlardır. Bir erkeğin eşiyle olan sağlıklı iletişimi, kadının anne vasfıyla çocukları arasındaki sağlıklı iletişimini tetikleyecektir. İş ortamında bir çalışanın mesai arkadaşıyla olan sağlıklı iletişimi onun aile yaşantısındaki iletişimine olumlu bir kaynak olacaktır. Bir öğrencinin okul ortamındaki arkadaşlarıyla veya öğretmenleriyle olan sağlıklı iletişimi onların kendi çevreleriyle olan iletişimine destekler nitelikte olacaktır. Aynı zamanda bir öğretmenin mesai arkadaşları ve öğrencileriyle olan sağlıklı iletişimi hem öğrencilerin hem de diğer öğretmenlerin çevreleriyle olan iletişim ve etkileşimlerine yansiyacaktır. Buradan yola çıkarak bireyin iletişimde bulunduğu çevreyle sağlıklı iletişiminin öfke kontrolüyle sağlayabileceğini söylemek mümkündür. İnsanın doğası gereği içinde barındırdığı duyguları dışı vurması çok normal bir durumdur. Ama özellikle insanda olumsuz tepkiler barındıran öfke gibi duygularda bireyin bunu kontrol altına alıp sağlıklı iletişimi bozmaması gerekmektedir. Şöyle ki bir anne yaptığı bir yanlıştan dolayı çocuğuna olan öfkesini onu fiziki veya psikolojik şiddet olarak dışı vurursa çocuğun annesinin bu davranışından dolayı benliğine saygısı azalacak ve ilerleyen yıllarda çevresiyle sağlıklı iletişime geçmesi muhtemel görülmeyecektir. Aynı durumda annenin öfkesi dindiği durumda yaşadığı vicdan azabı da hem kendisinde suçluluk duygusu oluşturacak hem de çocuğuyla sağlıklı iletişim yollarını kapatmış olacaktır. Sürekli iletişim içinde olan sosyal bir varlık olarak tanımlanan insan (Dökmen, 2005), iletişim vasıtasıyla duygu ve düşüncelerini paylaşır (Köleşoğlu, 2009). Aile ortamında olduğu gibi iş ortamında da yaşanan olumsuz, incitici vb. gibi durumlarda ortaya çıkan öfke duygusunun kontrol altına alınıp yönetilememesi hem bireyde sağlıksız iletişimin yollarını açabilmektedir hem de iş verimliliğini düşürebilmektedir. Bundan dolayı öfke yönetimi, özellikle öfkesini dışı vururken yıkıcı tavırda bulunan bireyler için gerekli ve önemli bir durumdur. Öfke yönetimindeki amaç öfkenin neden olduğu duygusal ve fizyolojik canlanmayı azaltmaktır. Öfke yönetiminde öfke duygusundan kaynaklanan ve kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkan gerek davranışsal gerekse sözel bir takım olumsuz sonuçlardan kurtulmak hedeflenmektedir. Bu şekilde öfke daha sağlıklı ve kontrollü bir şekilde ifade edilebilir hale gelir (Öztürk ve Boydak Özan, 2005). Öfke her an her yerde yaşanması muhtemel bir duygu olduğu için sürekli engel olunması zordur. Bu durumda yapılabilecek en olumlu davranış ise onu etkili bir şekilde yönetmek ve kontrol altına almaktır. Aksi takdirde daha önce de bahsedildiği üzere hem iş hayatında hem aile hayatında hem de sosyal yaşamda pek çok olumsuz ve hoş olmayan durumlarla ve zorluklarla karşılaşılabilir. Toplum hazırlığının başladığı, sağlıklı ve sağlam bir toplum temelini atılmaya başlandığı eğitim öğretim durumunda eğitimciler tarafından yönetilemeyen öfke de pek çok olumsuz duruma sebebiyet verebilir. Öfke kontrolünü elinde bulundurmayan bir öğretmen sebebiyle okulla arasına mesafe koyan; dolayısıyla gelecekle arasına sınır çizgisi çizen bir öğrenci bunun en temel örneği olabilir. Bu noktada eğitim-öğretim faaliyetlerinin en önemli unsurlarından biri olan öğretmenlerin görevi çok zordur. Eğitim-öğretim kurumlarının sağlıklı işleyebilmesi için öfkeden arındırılmış ortamlar hazırlamak gereklidir. Bireyin öfkeyle herhangi bir zaman, herhangi bir yerde ve herhangi bir durumda karşılaşabileceği ve bunun normal bir şey olduğu daha önce belirtilmişti. Burada mühim olan nokta eğitimcinin her durumda sakin kalması değil; öfke anında öfkesini kontrol altına alıp yönetmeyi başarabilmesidir. Öğretmenler bulunduğu kurumlarda bazen kendilerini baskı altında hissedebilmekte ve bazı engellemelerle karşılaşabilmektedir. Bu da dolayısıyla öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Demirkasımoğlu, 2007). Öğretmenlerin öfke duygusundan

kaynaklanan olumsuz davranışlardan dolayı çatışmalar yaşayıp verimlerinin düştüğü de bilinmektedir (Bemak ve Keys, 1999'dan akt. Öztürk ve Boydak Özan, 2005).

Öfke kontrolü ile amaçlanan; bireylerin saldırganlıktan ve şiddet içeren davranışlardan kaçınması, kendisine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde duygularını kontrol etmeyi öğrenmesidir (Kökdemir, 2004). Öfke, kontrol altına alınmadığı zaman, bireyde saldırgan tutumlar gözlemlenmeye başlanır. Bu saldırgan tutumlar, fiziksel ve sözel olabileceği gibi başkalarının eşyalarına zarar verme veya psikolojik saldırganlıklar olarak kendini gösterebilir. Psikolojik saldırganlıklar, öfkesini kontrol altına alamayan bireylerin başka bireyleri takip etmesi, tehdit etmesi olarak ortaya çıkabilir. Fiziksel saldırganlıklar ise bedensel eylemlerle ilgilidir ve burada öfkesini kontrol altına alamayan bireyin amacı diğer bireylere ve eşyalara zarar vermektir. Sözel saldırganlıklar ise genellikle kendini kötü sözler söyleme, tahrik etme gibi davranışlarla gösterir (Sağır, 2016).

İnsan doğasında her duygu gibi bulunan öfkenin hem yapıcı hem de yıkıcı etkileri vardır. Bu etkiler ise bireylerin öfkeyi ifade etme şekillerine göre farklılık gösterebilmektedir. Birey, öfke duygusunu kontrol edebildiği zaman çevresiyle olan iletişimi yapıcı ve olumlu bir hâl alabilmektedir (Arslan, 2017). Öfke, birey tarafından kontrol altına alınmırsa bireye yapıcı işlevler kazandırabilir. Bu yapıcı işlevler; bireyin kendi varlığını ve benliğini koruyup kendini çevreye kabul ettirmesi, bireye bilişsel ve fiziksel güç kazandırması, bireyin karşılıklı ilişkilerde sağlıklı ve güçlü olmasına katkı sağlaması şeklinde sıralanabilir (Demirci Danışık, 2005). Gerektiği gibi ifade edilmediğinde sosyal ve psikolojik açıdan da sorunlar meydana getirebilen öfke, bireyin ilişkilerinde yıkıcı etkilere neden olabilir. Bunun sonucunda birey sosyalleşmekten uzaklaşabilmekte, kaygı, stres, depresyon gibi bazı fiziksel ve ruhsal değişikliklere sürüklenebilmektedir. Kontrol altına alınamayan ve düzgün bir şekilde ifade edilemeyen öfkenin bireyde aşırı saldırganlık eylemlerini tetiklediği de bilinmektedir.

Literatürde öfke, ergenlikte öfke, yetişkinlikte öfke, belirli meslek gruplarında öfke, öfke ifade tarzları ve öfke kontrolüyle ilgili pek çok araştırmaya rastlanmaktadır. Yapılan bu çalışmalar bu konunun ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Öfke yönetimi için geliştirilmiş pek çok uygulama tekniği mevcuttur. Bu yöntemler alanında uzman kişilerce geliştirilmiş, günümüze kadar gelmiş ve halen uygulanmaya devam edilmektedir. Bu uygulamalar şu şekilde sıralanabilir:

- ✓ Deffenbacher ve Stark (1992) tarafından geliştirilen deneysel araştırma metodu ile öfkeyi kontrol altına almak için zihinsel ve bedensel sükûnete ulaşabilmek için CRCS ve RCS (Zihinsel Rahatlama Teknikleri ve Bedensel Rahatlama Teknikleri) teknikleri geliştirildiği ifade edilmektedir.
- ✓ Meichenbaum (1972)'in tasarladığı yöntem kendine yönerge eğitimi verme tekniğidir. Bu teknik zihinsel terapi ile ilgilidir. Bu terapinin amacı ise zihinsel algılamalar ve değerlendirmeler ile birlikte öfke duygusunu kontrol altına almayı planlamaktadır.
- ✓ Moon ve Eisler (1983) birlikte geliştirdikleri yöntem ise problem çözme tekniğidir. Problem çözme tekniği öfke olgusunu yaşayan bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına sebep olan olumsuz ve yıkıcı duyguları ortadan kaldırmak için uygun yönleri bulmayı amaçlamaktadır (akt. Demirci Danışık, 2005; Çetinkaya, 2016).

Araştırmanın konusuyla bağlantılı olarak eğitim ve öğretimde önemli rolü bulunan öğretmenin öfke yönetimi konusunda kendini geliştirmesinin gerekli olduğu bir gerçektir. Öfkenin kontrol altına alınması için öncelikli olan öfkenin çok yönlü tanınması ve bu duyguyu tetikleyen faktörlerin bilinmesidir (Kısaç, 2005). Buldukları eğitim-öğretim kurumlarında fiziksel olarak daha yoğun görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin öfke yönetimi konusunda daha bilinçli ve hassas olmaları gerektiği de kaçınılmaz bir gerçektir. Bu öğretmen grubu için öğrenciler tarafından dersin önemsenmemesi, takım çalışmalarına katılımda ailelerin izin vermemesi veya yetersiz katılımdan dolayı verimin sağlanamaması, spor takımı çalışmalarını için kurumdaki yetersiz ve verimsiz alanlar öfke duygusunu ortaya çıkarabilecek etkenler arasındadır. Karşılaşılan bu engellemeler, isteklerin ve ihtiyaçların karşılanmaması gibi durumlarda beden eğitimi öğretmenlerinin öfke yönetimine sahip olması sosyal iletişimlerini ve dersin verimliliği açısından önem arz etmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri öfkenin ortaya çıkmasına sebep olan durumları keşfedip bunları çözme yolunda kendilerini geliştirdikleri zaman öfkenin olumsuz duygularını da ortadan kaldırmış olacaklardır. Bu da dersin verimliliğini arttırdığı gibi öğrencinin okula ve derse ilişkin olumlu duygularını desteklemiş olacaktır.

2. YÖNTEM

Çalışmanın amacı doğrultusunda veri toplama yöntemi olarak anket (survey) tekniği kullanılacaktır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri uygulanacaktır. Katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülecektir.

2.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı; Afyonkarahisar ilinde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Öfke ifade tarzlarının bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Bu doğrultuda, nicel araştırma yöntemlerinde tarama modeli kullanılmıştır. Tarama; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2020).

2.1.1. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar il merkezin de ve ilçelerin de MEB'e bağlı örgün eğitim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri oluşturmaktadır.

2.1.2. Araştırmanın Örnekleme

Örnekleme grubunu ise 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar il merkezin de ve ilçelerinde örgün eğitim kurumlarında hali hazırda görev yapan 46 kadın, 124 erkek, toplam 170 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin öfke düzeylerini ölçmek için de "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı" Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Milli Eğitim Müdürlüğün de çalışan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzını etkileyen demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formunda yer alan maddeler şunlardır: "Cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyo-ekonomik durum, belirten kişilik özellikleri formu oluşturulmuştur.

2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Katılımcıların sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği-SÖ-ÖTÖ (The State - Trait Anger Scale-STAS) kullanılmıştır. Ergen ve yetişkinlerde öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile kullanılan ölçek "Sürekli Öfke", "Öfke İçte", "Öfke Dışta" ve "Öfke Kontrol" olmak dört alt ölçek ve toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, derecelenmesi 1 ile 4 arasında değişen dördümlü Likert tipinde öz değerlendirme ölçeğidir (Özer, 1994).

2.3. Veri Analizi

Çalışmada elde edilen verilerin IBM.SPSS 22.for Windows paket programlarının kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler analiz edilerek tablolaştırılmış olup öncelikle verilerin normal dağılım gösterip, göstermediği test edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Verilerin Normallik dağılımı Tablosu

Değişkenler	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Cinsiyet	,458	170	,001	,555	170	,000
Yaş	,247	170	,001	,797	170	,000
Medeni Durum	,480	170	,001	,514	170	,000
Sosyo-Ekonomik Durum	,449	170	,001	,513	170	,000
Sürekli öfke	,113	170	,001	,940	170	,000
Öfke içte	,118	170	,001	,950	170	,000
Öfke dışta	,109	170	,001	,958	170	,000
Öfke kontrol	,102	170	,001	,980	170	,013

Tablo 1 incelendiğinde analizde kullanılacak tüm değişkenlerin Kolmogorov-Smirnov sonuçları $p < 0.05$, ve bir diğer normallik testi Shapiro-Wilk değerleri $p < 0.05$ olduğu görülmekte olup verilerin tamamında normal dağılım olmadığı görülmektedir. Veri seti normal dağılıma uygunluk göstermediği için, parametrik olmayan hipotez testlerinden, iki bağımsız örneklemden elde edilen puanların birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test eden Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız örneklem gurupları için Kruskal Wallis testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2005).

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Kontrolü Değişkeni Arasındaki Farklılık (Mann-Whitney U Testi)

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	P
Sürekli öfke	Kadın	46	85,90	3951,50	2833,5	-,065	,948
	Erkek	124	85,35	10583,50			
Öfke içte	Kadın	46	88,32	4062,50	2722,5	-,457	,648
	Erkek	124	84,46	10472,50			
Öfke dışta	Kadın	46	78,90	3629,50	2548,5	-1,072	,284
	Erkek	124	87,95	10905,50			
Öfke kontrol	Kadın	46	85,72	3943,00	2842,0	-,035	,972
	Erkek	124	85,42	10592,00			

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke boyutu [U değeri=2833.5 p=.948], öfke içte boyutu [U değeri=2722.5 p=.648], öfke dışta boyutu [U değeri=2548.5 p=.284], öfke kontrol boyutu arasında [U değeri=2842.0 p=.972] anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yaş Değişkenine Göre Öfke Kontrolü Arasındaki Farklılık (Kruskal-Wallis H Testi)

Değişkenler	Yaş	N	Sıra Ort.	X ²	P
Sürekli öfke	23-35	36	88,46	,403	,818
	36-45	69	82,70		
	46-65	65	86,83		
Öfke içte	23-35	36	88,60	1,920	,383
	36-45	69	90,08		
	46-65	65	78,92		
Öfke dışta	23-35	36	86,71	,061	,970
	36-45	69	84,43		
	46-65	65	85,96		
Öfke kontrol	23-35	36	84,51	1,239	538
	36-45	69	81,22		
	46-65	65	90,58		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde yaş değişkenine göre sürekli öfke boyutu [X² değeri=.403, p=.818], öfke içte boyutu [X² değeri=1.920, p=.383], öfke dışta boyutu [X² değeri=.061, p=.970], öfke kontrol boyutu arasında [X² değeri=1.239, p=.538] anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Öfke kontrolü Değişkeni Arasındaki Farklılık (Mann-Whitney U Testi)

Değişkenler	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	P
Sürekli öfke	Evli	132	86,72	11446,5	2347,5	-,602	,547
	Bekar	38	81,28	3088,5			
Öfke içte	Evli	132	85,05	11226,5	2448,5	-,224	,823
	Bekar	38	87,07	3308,5			
Öfke dışta	Evli	132	85,53	11289,5	2504,5	-,013	,989
	Bekar	38	85,41	3245,5			
Öfke kontrol	Evli	132	84,41	11142,0	2364,0	-,541	,589
	Bekar	38	89,29	3393,0			

*p<0.05

Tablo 4 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre sürekli öfke boyutu [U değeri=2347.5 p=.547], öfke içte boyutu [U değeri=2448.5 p=.823], öfke dışta boyutu [U değeri=2504.5 p=.989], öfke kontrol boyutu arasında [U değeri=2364.0 p=.589] anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Tablo 5. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyo-Ekonomik Değişkenine Göre Öfke Kontrolü Arasındaki Farklılık (Kruskal-Wallis H Testi)

Değişkenler	Sosyo-Ekonomik	N	Sıra Ort.	X ²	P
Sürekli öfke	Düşük	9	76,83	2,148	,342
	Orta	146	84,30		
	Yüksek	15	102,40		
Öfke içte	Düşük	9	98,61	,803	,669
	Orta	146	84,34		
	Yüksek	15	88,97		
Öfke dışta	Düşük	9	91,22	7,351	,025*
	Orta	146	81,86		
	Yüksek	15	117,47		
Öfke kontrol	Düşük	9	89,61	,282	,868
	Orta	146	84,70		
	Yüksek	15	90,87		

*p<0.05

Tablo 5 incelendiğinde sosyo-ekonomik değişkenine göre sürekli öfke boyutu [X^2 değeri=2.148, $p=.342$], öfke içte boyutu [X^2 değeri=.803, $p=.669$], öfke kontrol boyutu arasında [X^2 değeri=.282, $p=.868$] anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>.05$), öfke dışta boyutu arasında [X^2 değeri=7.351, $p=.025$] anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<.05$).

4. SONUÇ ve TARTIŞMA

Afyonkarahisar ilinde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenlere göre öfke ve öfke ifade tarzlarının değerlendirildiği bu çalışmada bazı veriler elde edilmiştir. İşlenen veriler analiz edilerek bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından verilerin ortalamasına bakıldığında kadınların erkeklere nazaran öfkeyi içe attıkları dikkat çeken bir noktadır. Genel olarak bakıldığında gerek kadının fitratı itibarıyla naif yapıya sahip olması; gerekse aile içindeki konumu onu öfkeyi dışa vurmaktan ziyade daha sabırlı davranıp içe attığı düşüncesini oluşturabilmektedir. Kadına toplum içinde anne vasfı da yüklendiği zaman bu konuda kadınların daha sabırlı olmaları ve dolayısıyla kendilerini öfkeleniren herhangi bir durum karşısında öfkeyi içe atmaları normal karşılanabilecek bir durumdur. Erkek açısından durum ele alındığında özellikle beden gücü ve performans gerektiren bir ders olan beden eğitimi dersinde erkeklerin herhangi bir öfke durumunda öfkeyi dışa vurmaları, toplumsal yapı içerisinde de üstlendikleri görevden dolayı onlardan beklendik bir durum olarak görülebilir. Türk toplumu kültürü ve yapısı gereği ataerkil bir aile yapısına sahiptir. Bu durum erkeği akşama kadar çalışıp yorulan, evin geçiminden sorumlu bir birey konumuna getirmektedir. Gün içerisinde dersleri esnasında da herhangi bir olumsuzluk karşısında, okul idaresiyle veya mesai arkadaşlarıyla yaşanan sıkıntılar, öğrencilerin çoğunluğunun beden eğitimi dersine diğer dersler kadar ağırlık vermemesi ve dolayısıyla kalifiye sporcularla takım çalışması veya bireysel spor çalışmaları yapılamaması erkek beden eğitimi öğretmenlerine çoğunlukla öfke olarak geri dönüt vermektedir. Aynı sorunlarla kadın beden eğitimi öğretmenleri de karşılaşabilmektedir fakat kadınların bu sorunları yapısı gereği hoşgörü ve anlayışla karşılayabildiği ve çözümler üretebildiği düşünülmektedir. İmamoğlu (2003)'nin öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, öğretmenlerin öfke kaynaklarına ve ifade edilmesine yönelik görüşlerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuçlar, cinsiyet yönünden kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre öfke nedenlerinin daha çok farkında olduklarını ve öfkelerini daha net ifade edebildiklerini göstermektedir. Arman (2009) ise yaptığı çalışmada dışa vurulan öfke puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu diğer boyutlarda anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamıştır. İmamoğlu (2003) ve Arman (2009)'nin araştırma bulguları bu çalışmayla paralellik göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından verilerin ortalamasına bakıldığında 46-65 yaş arası öğretmenlerin öfke kontrolü konusunda daha iyi oldukları dikkat çekmektedir. Meslek yılına göre değerlendirilecek olursa bu yaş grubunun en az 20 yıllık mesleki tecrübeye sahip öğretmenler olduğu görülecektir. En az 20 sene çeşitli olumsuzluklarla karşılaşmış öfke durumunu yaşayan öğretmenlerin mesleki tecrübenin verdiği avantajla bu sorunları aşmayı ve yaşanan sıkıntılara çözümler üretebilmeyi öğrendikleri için öfke kontrolü konusunda daha iyi oldukları düşünülebilir. Genç ve daha az deneyimli olarak nitelendirilen 23-35 yaş arası öğretmen grubunun sürekli öfke ve yaşanan öfke duygusunu içe atma konusunda da diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu dikkat çeken diğer noktalardan birisidir. Burada da mesleğe yeni başlayan veya daha az deneyimi olan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşanan sıkıntıları hoşgörüyle karşılayamamasının sürekli öfke duygusuna attığı düşüncesini ortaya çıkarabilir. Şöyle ki takım çalışması yapmak isteyen ve bunun için yeterli bir salon ve nitelikli öğrenci bulamayan genç bir öğretmenin, göreve yeni başlamanın verdiği mükemmeliyetçilik duygusuyla yaşadığı sıkıntıyı öfkeye dönüştürmesi muhtemeldir. Mesleki tecrübesi daha fazla olan bir öğretmen yıllardır aynı sorunla karşılaştığı için ya çözüm üretmeyi ya da çözüm üretmediği için yaşadığı sorunla barışık halde yaşamayı öğrenir olmuştur. Tekin ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada; yaş gruplarına göre öfke puan türlerinde öfke dışa, öfke içe ve öfke kontrol alt boyutlarında yaş arttıkça anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Temel (2015) öğretmenlerin sürekli öfke ve dışa vurulan öfke puanına ait ortalamalarının yaş ve meslekteki hizmet yılı değişkenine göre farklılaşmış farklılaşmadığı inceleme sonucunda; hizmet yılı değişkenine göre sürekli öfke açısından anlamlı bir fark bulunmuştur.

Araştırmada medeni duruma göre verilerin ortalamasına bakıldığında evli olan öğretmenlerin sürekli öfke durumu dikkat çekmektedir. Aynı orantıyla bekâr öğretmenlerin öfke kontrolü açısından daha iyi oldukları söylenebilir. Bu durum, evli öğretmenlere hayatın yüklediği sorumlulukların neticesi olarak görülebilir. Toplumsal yaşam içinde erkek veya kadın olsun hem aile hayatındaki sorumluluklarına yetişebilmek hem de maddi açıdan yetebilmek evli olanlar için ayrı bir yükümlülük getirmektedir. Bu durum da ister istemez bireyde psikolojik olarak olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bu yükümlülüklerin yanı sıra öfke duygusuna sebep olabilecek bir davranışla veya durumla karşılaşıldığında da öfke kontrolü daha zor aşılabilir hale geldiği düşünülmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin sosyo-ekonomik durumlarına bakıldığında ekonomik düzeyi yüksek olan öğretmenlerin öfke kontrolü konusunda başarısız olmaları çelişki oluşturabilecek kadar dikkat çekmektedir. Ekonomik düzeyi yüksek olan, toplumda maddi açıdan daha ferah ve rahat yaşayan bireylerin öfke duygusundan uzak olması beklenirken bu konuda sürekli öfke durumunda olan ve öfkeyi dışa vuran öğretmenlerin durumlarının son derece iyi analiz edilmesi gerekmektedir. Bu öğretmenlerin sosyo-ekonomik rahatlıktan dolayı yaşam seviyesini ve kalitesini de artırarak daha fazla yük altına girdikleri düşünülebilir. Gelir-gider seviyesinin dengede tutulamaması, aile içi huzurun ekonomik seviyeye bağlı olmaması veya yüksek gelirden dolayı kişilikte gelişen aşırı rahatlığın bireyi sürekli öfke durumunda buldurması muhtemeldir. 2018 yılında 2424 öğretmenle yapılan bir anket çalışmasında şu sonuçlar ortaya çıkmıştır: Öğretmenlerin %70'i ekonomik koşulları daha iyi olan bir iş teklifi aldığında mesleğini bırakabileceğini ifade ederken, %59'u kendisini iş yerinde değerli hissetmemektedir (egitimsen.org.tr). Bu sebeple hayat güvencesi elinde olan öğretmenlerin aksayan sisteme karşı duygu ve düşüncelerini daha rahat ifade edebildikleri düşünülebilir.

Bütün bu veriler doğrultusunda beden eğitimi öğretmenlerinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine bağlı olarak yapılan değerlendirmelerde beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadığı ortam ve bireysel psikolojik alt nedenler de göz ardı edilmemelidir.

5. ÖNERİLER

Bu çalışmaya göre;

Sporda rekabet içgüdüsünün önemli bir etken olduğu ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öfke kontrol düzeylerinin normal olabilmesi adına disiplin programları uygulanabilir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin yönetim, öğrenci ve veliler ile olan iletişim problemleri üzerine araştırmalar yapılabilir.

Beden Eğitimi Öğretmenlerinin öfke-saldırganlık konuları üzerine daha fazla eğitimler verilerek, iletişim becerileri konusunda daha bilgili donanımlı hale getirilebilir.

Özellikle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin kişilerarası iletişimi yüksek düzeyde sağlaması, öğrenci ve sporculara olan davranış ve tutumlarında daha dikkatli olması hem topluma faydalı bireyler yetiştirme adına hem de ülkemizin başarılar elde etmesi adına olumlu sonuçlar verebilir.

KAYNAKÇA

Arman, E., (2009), İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Arslan, Fatih (2017). Öfke ve Öfke Kontrolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara.

Babaoğlu, Emine (2007). "Aday Öğretmenlerde Öfke", Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8, S. 14, ss. 30.

Balkaya, Feza, Şahin H. Nesrin (2003). "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", Türk Psikiyatri Dergisi, 14,S. 3, ss. 193.

Cüceloğlu, Doğan. (2000). İnsan ve Davranışı, Remzi Kitap Evi, İstanbul.

Çetinkaya, M. (2016). Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri İle Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları Ve Şiddete Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi, Konya.

Demirci Danışık, N. (2005). Ergenlerin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Demirkasımoğlu, Nihan (2007). Ankara İlköğretim Okulları Öğretmen ve Yöneticilerinin Öfke Kaynakları Öfkelerini İfade Etme Biçimleri ve Öfke Yönetim Stratejilerine İlişkin Görüşleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dökmen, Ü. (2005). Küçük Şeyler (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Duran, Ömer, Eldeleklioğlu, Jale (2005). "Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması", Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, S. 3, ss. 268.

<https://egitimsen.org.tr/ogretmenlerin-mesleki-ve-ekonomik-sorunlarına-bakis-anketi-sonuclari> (Erişim tarihi: 23.11.2018)

İmamoğlu, Seval (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25 (2), 71-81.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü, Pivolka, Cilt:3 No:17, ss.7-10.

Köknel, Özcan (1986), Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul

Köleşoğlu, G. (2009). İlköğretim öğretmenlerinin liderlik özellikleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özmen, Ahmet, (2006). “Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39, S. 1, ss. 138-139.

Öztürk, Efrain, Boydak Özan, Mukadder (2015). Elazığ İlindeki İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri, Milli Eğitim, S. 206, Bahar 2015, ss. 148-259.

Sağır, D. (2016). Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Manisa.

Sala, G. (1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi), Ankara.

Tekin, A., Tekin., G. ve Eliöz, M. (2011). “Kick-Boksörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması”. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4,(1),1309-1336

Üstün, Besti, Yavuzarslan, Fadime, (1995). “Öfkenin Gücü”, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2, S. 2, ss. 42-46.

www.tdk.gov.tr (Erişim tarihi: 10.04.2021)