



OKUL SPORLARINA KATILAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ*

Veysel Temel¹, Kazım Nas¹

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, okullarda sportif aktivitelere katılan ergen lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Araştırmanın modeli, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel niteliktedir. Araştırma grubunu Karaman İl merkezinde çeşitli liselerde öğrenim gören 527 ergen öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların öfke düzeylerinin belirlenmesi amacıyla, Burney (2001) tarafından 11-19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-AARS) kullanılmıştır. Ölçek ile, Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Tüm boyutlarda normal dağılım göstermediği için verilerin çözüm ve yorumlanmasında, Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney-U testi kullanılarak anlamlılık düzeyi $P < .05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan ergenlerin öfke toplam puan ortalaması (Ort.=77,41), ergen öfke düzeyi alt boyutlarından araçsal öfke puan ortalaması (Ort.=14,78), tepkisel öfke puan ortalaması (Ort.=20,20) ve öfke kontrol puan ortalaması (Ort.=42,435) düşük seviyelerde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre ise ergenlerin öfke alt boyutlarından tepkisel öfke düzeylerinin cinsiyet, öfke kontrol düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf, araçsal öfke düzeylerinin yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri ile tepkisel öfke ve toplam öfke düzeylerinin aile gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunurken, diğer değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergen, Öfke, Spor, Eğitim.

ANALYSING ANGER LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WHO DO SPORT AT SCHOOL IN TERMS OF SOME VARIABLES

ABSTRACT

The aim of this study is to reveal whether anger levels of high school students who do sport at school differ in terms of various variables. The research model is descriptive model. The research group consists of 527 adolescent students who study at various high schools in province center. Adolescent Anger Rating Scale (AARS) was used in order to determine participants' anger levels that was developed for 11-19 age adolescents by Burney (2001) and was adapted to Turkish by Aslan and Sevinçler-Togan (2009). With this scale, four anger type points are obtained; reactive anger, instrumental anger, anger control and total anger. The unique sample, Kolmogorov Smirnov Test, was used in order to determine if the measurements are proper for normal dispersion. Since all the dimensions do not show normal dispersion, Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U test were used in analysis and interpretation and the meaningfulness level was taken as $P < .05$. SPSS (Statistical package for social sciences) package programme was used so as to evaluate data and finding estimated values. It can be said that total anger point average of participant adolescents (Mean=77,4), instrumental anger point average of adolescent anger level

¹ Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karaman..

* Bu araştırma, 23-26 Kasım 2017 tarihinde Manisa'da düzenlenen "Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi"nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

sub dimension (Mean=14,78), reactive anger point average (Mean=20,20) and anger control point average (Mean=42,435) are in low levels. As for personal characteristics, meaningful difference was found in reactive anger level of adolescents' anger sub dimensions in gender, anger control levels in grade, instrumental anger levels in mostly lived settlement and total anger levels in family income state variables, yet meaningful difference was not found in other variables.

Keywords: Adolescent, Anger, Sport, Education.

GİRİŞ

Ergenlik dönemi geniş anlamıyla bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir (23). Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle başlayıp fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmaya kadar geçen süredir. Ergenlik süreci gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir dönemdir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçiş yapabilir. Ergenlik döneminin ilk belirtileri, sağlıklı kız çocuklarında 10 yaş, erkeklerde 12 yaş civarında ortaya çıkar. Biyolojik değişikliklerin tamamlanması 3-5 yılda son bulur. Vücut yapısı çocuktan erişkinliğe değişir. Vücut yapısındaki kız ve erkek farklılığı belirginleşir. Psikososyal gelişim ise daha uzun sürer ve yirmili yaşlara kadar uzayabilir (14,16,7). Hızlı fiziksel büyümeye alışmamışken, cinsel gelişimin başlaması ve psikososyal değişimlerin yaşanması, bu yaş grubundaki kişinin kendisi ve çevresi ile olan iletişimini etkiler. Ergenlik, zaman zaman bu kadar fazla olan değişikliklere uyum sağlayamamaktadır (6). Bu nedenle bu dönemde, fiziksel büyüme ve gelişme, cinsel gelişim ve psikososyal gelişim ile ilgili sorunlarla karşılaşmaktadır (5). Kişi bu günün ve geleceğin sorunlarıyla başarılı bir şekilde uğraşacaksa, bebeklikten, ilk çocukluktan ergenliğe, ergenlikten ileri yetişkinliğe doğru özel davranış türlerinin kazanılması gerekir (12). Ergenlik döneminde artan beden enerjisinin etkin biçimde analize olacağı alan spordur. Spor aynı zamanda bir sosyalleşme aracıdır. Sporun yaygınlaştırılması, gençlerin sporun bir dalında aktif olarak çalışmasının sağlanması, toplum ruh sağlığını güçlendirecektir. Gelişmiş ülkelerde, örgün eğitimdeki gençler arasında sporda lisans sahibi olanlar yaklaşık dörtte bir oranında iken, ülkemizde gençler arasında lisanslı sporcu sayısı son derece düşüktür (8).

Öfke, kişinin doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık karşılaşılan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (17). Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (10). Öfke bireylerde değişik

şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (21).

Spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzıdır (9). Spor; insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Aynı zamanda kişiler arasında iş birliğini ve dayanışmayı da artırır (1). Sporun toplum içerisinde önemi gün geçtikçe artmaktadır (8). Bugün spor, kişinin toplumsal uyumu, ruh ve beden sağlığı, yarışma kazanma öğelerini içermekte, kişiliğin oluşumu ve gelişimi yönünden eğitimcilerin önerdikleri bir disiplin, kitlelerin çok beğendiği bir seyir, enerjiyi biçimlendirmek ve dengeli, mücadeleci bir anlayış uyandırmak için yöneticilerin kullandıkları bir yöntem, insana haz ve doyum veren bir oyun güdüsünün gelişmiş kurallara bağlanmış şeklidir. Ergenlik dönemindeki kişilerde spor ve sportif aktiviteye ait sorunlar, büyüme ve gelişme ile yakından ilgilidir. Spor veya sportif aktivite, kişinin fiziksel gelişimi ve ruhsal olgunluğu için çok önemlidir, çünkü spor veya sportif aktiviteyle kişi bir takım otomatikleşmeler kazanırlar, bunlar hafızaya kayıt olur ve daha karışık, dengeli, dakik ve iradi hareketlerin yapılmasına yardımcı olur (24). Spor ergenlere, saldırganlık dürtülerini sosyal kurallara uygun, doğal yollarla zararsız hale getirmelerini öğretir. Eğitimcilerin spordan beklentileri vardır. Bunlardan birisi çocuk ve ergenlerde birikmiş olan enerjinin boşalımının sağlamasıdır (3). Aynı zamanda birçok araştırmacı, sporun sadece bir serbest zaman etkinliği olmadığını, hapsedilmiş enerjiyi uygun alanlara yönelten, gizli kalmış duyguların açığa vurulmasını sağlayan, tedavi edici yanının da olduğunu belirtmişlerdir (24).

Çocuklar fiziksel büyümelerine katkı veren fiziksel aktivitelerden hoşlandıkları kadar, zihinsel gelişmelerine katkı veren zihinsel aktivitelerden de hoşlanırlar ve hoşlandıkları için gelişmektedirler (21). Eğitimi spordan, sporu da eğitimden ayrı düşünmek mümkün değildir. Çünkü spor ve sportif faaliyetler, özellikle ergenlik döneminde bulunan ve ortaöğretim kurumlarına devam eden ergenlerin ilgilendikleri önemli alanlardan ve aktivitelerden birisidir (25). Sportif faaliyetlerin, özellikle sürekli icra edilen antrenmanların eğitim-öğretime, bireyin sosyal gelişimine ne düzeyde etkide bulunduğu, sporcu öğrenci ile sporcu olmayan öğrencinin aynı ortam ve şartlar altında, strese karşı koyma ve kişisel uyum becerilerinin ayrıca akademik

başarı düzeylerinin seviyesi, ebeveyn, spor ve eğitim bilimciler için önemli kaynak noktalarından birini oluşturmaktadır (8).

Özetle, Son yıllarda ülkemizde okullardaki ergen saldırgan davranışların gözle görülür oranda artış göstermesi nedeniyle ergen öfkesi endişe uyandırmaktadır. Bu nedenle okullarda sportif faaliyetlerin daha çok artırılması gerekmektedir. Ayrıca terapi ve sağlık merkezlerinde öfke belirten ve şiddet gösteren ergenlere terapi uygulamaları da gerekmektedir. Bu bağlamda ergenlere yönelik öncelikli spor aktiviteleri düzenlenerek olumsuz davranışları önleme programlarının önemli olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin hem sağlıklı, mutlu yaşam sürdürmelerine katkıda bulunabilecek, hem de sorunlarla daha kolay başa çıkabilmelerini sağlayacaktır. Bu nedenle bu çalışmanın yapılması gereği duyulmuştur.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (4).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; 2016-2017 Eğitim-Öğretim Yılı Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerin 9., 10., 11. ve 12. Sınıflarında öğrenim gören (Spor Lisesi, Meslek Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Sağlık Lisesi) ve aktif spor yapan toplam 527 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Okul ve Sınıf Durum Dağılımı

	n	%	
Okul	Meslek Lisesi	64	12,1
	Spor Lisesi	65	12,3
	Güzel Sanatlar Lisesi	75	14,2
	Anadolu Lisesi	123	23,3
	Fen Lisesi	75	14,2
	İmam Hatip Lisesi	51	9,7
	Sağlık Lisesi	74	14,0
Sınıf	9.Sınıf	381	72,3
	10.Sınıf	96	18,2
	11.Sınıf	39	7,4
	12.Sınıf	11	2,1

Verilerin Toplanması

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur.

İkinci olarak, Burney tarafından 11–19 yaş arası ergenler için geliştirilen, Aslan ve Sevinçler-Togan tarafından Türkçeye uyarlanan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-AARS) ile katılımcıların kişisel bilgilerini toplamak bilgi formu kullanılmıştır (2).

Veri Toplama Araçları

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sırasıyla aşağıda verilmiştir:

Kişisel Bilgi Formu

Karaman Milli Eğitim Müdürlüğüne Bağlı Liselerde öğrenim gören 527 öğrencinin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 13 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS)

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS), Amerika Birleşik Devletleri'nde 2000 yılında, Dr. DeAnna McKinnie-Burney, tarafından on bir ile on dokuz yaş arası ergenler için geliştirildi (15). Araştırmacıların öfke kontrolüne yönelik geliştirici program denemeleri kapsamında izleme çalışmalarını yürütebilmeleri için Türkçe formunun çalışmaları kapsamına yirmi üç yaşına kadar bireyler dâhil edilmiş, elde edilen istatistiki sonuçlar doğrultusunda ölçeğin nihai uygulanabilir yaş sınırları bulgular ve tartışma kısmında verilmiştir. Türkçe versiyon çalışmalarında orijinalindeki gibi kırk bir maddeden oluşan dördümlü Likert tipi bir AARS-Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek ile Tepkisel öfke (reactive anger), araçsal öfke (instrumental anger) ve öfke kontrolü ve toplam öfke olmak üzere dört tür öfke puanı elde edilmektedir.

1. Tepkisel öfke (Nmadde= 20): Korku, tehdit veya olumsuz bir duygu yaratan olaya verilen sınırlı, ani tepkidir.
2. Araçsal öfke (Nmadde= 8): Planlı, istekli bir intikam davranışıyla sonuçlanan gecikmiş bir tepkiyi tetikleyen negatif bir duygudur.
3. Öfke kontrolü (anger control) (Nmadde= 13) ise öfke tepkisini çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metottur.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği - AARS'nin orijinal formunun güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak için beş aşamalı bir çalışma yapılmıştır (15):

1. Mevcut öfke ölçeklerinin zayıf ve güçlü olduğu yönler göz önüne alınarak çeşitli öfke teorilerinin tanımları ve literatür incelenerek AARS için bir amaç ve mantık (rasyonel)

geliştirilmiştir. Literatürün incelenmesine dayanılarak öfke ile bağlantılı davranışların üç tipini ölçmek için yüz altı potansiyel madde oluşturulmuştur. Bir uzman grubu yüz altı maddeyi değerlendirmiş ve geçerliliği olup olmadığına karar vermiştir. Bu değerlendirme sonucunda bazı maddelerin elenmesi, bazı ifadelerin değiştirilmesi ve bazı maddelerin eklenmesine gidilmiştir.

2. AARS'nin yapı tutarlılığını değerlendirmek ve maddelerini incelemek için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışmanın sonucunda madde sayısı azaltılarak elli bir madde elde edilmiştir.
3. Elli bir madde kullanılarak AARS'nin güvenilirliği ve geçerliliğini değerlendirmek üzere veri toplanmıştır. En son gözden geçirmelerle madde sayısı kırk bire düşürülmüştür.
4. Örneklem oluşturulmuştur.
5. Kırk bir maddelik AARS'nin geçerliliği ve güvenilirliği için tekrar uygulama yapılmıştır. Güvenirlilik incelemelerinde iç tutarlılık ve test tekrar test geçerliliği yapılmıştır. Altıncı ve sekizinci sınıflar (N=2171) için Cronbach alfa kat sayısı (.80)-(.92) arasında; dokuzuncu ile onikinci sınıflar (N=2013) için ise (.81) ile (.94) arasında değişmektedir.

Test tekrar test güvenilirliği ise bir aracın farklı zamanlarda aynı gruba uygulanmasıyla elde edilmektedir (22). On beş gün ara ile yüzyetmişbeş kişilik bir gruba uygulanan AARS puanları üzerinden alt ölçekler için (.71) ile (.74) arasında, toplam puan için de (.79) korelasyon kat sayısı elde edilmiştir. Geçerlilik çalışmalarına geliştirilen soru havuzundaki yüz bir maddelik bir test ile başlanmıştır. Test maddelerini incelemek ve karar vermek üzere sekiz gönüllü üyeden oluşan uzman grubu oluşturulmuştur. Uzmanlara AARS'nin geçerliliği ve göreceliliğini incelemek için üç bölümden oluşan bir anket verilmiştir. Her uzmandan (i) araçsal öfkeyle ilgili ve (ii) tepkisel öfkeyle ilgili beş davranışı tanımlamaları, (iii) ilk iki maddeye dair en az bir tane tanımlayıcı davranış geliştirmeleri istenmiştir. Sekiz uzmanın cevapları doğrultusunda bir karara varılmıştır.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale - AARS)'nin Türkçe versiyonunu geliştirilmesi ise Aslan ve Sevinçler-Togan tarafından yapılmıştır (2).

Yapılmış olan bu çalışmanın, iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları; toplam Öfke için .81 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin çözüm ve yorumlanmasında toplam öfke ve ergen öfke ölçeği alt boyutları (Araçsal Öfke, Tepkisel Öfke ve Öfke Kontrol) için Kruskal –Wallis Testi ve Mann-Whitney U testi kullanılarak anlamlılık ise $P<.05$ alınmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Toplam Öfke Tarzları ve Alt Boyutlarına İlişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi

	Araçsal Öfke	Tepkisel Öfke	Öfke Kontrol	Toplam Öfke
n	527	527	527	527
Mean	14,7818	20,2049	42,4269	77,4137
Std. Deviation	4,08836	6,55307	6,55670	13,59489
KolmogorovSmirnov Z	2,908	3,482	1,749	3,007
p	,000	,000	,004	,000

Tablo 3 bakıldığında ergen öfke ölçeği alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke, öfke kontrol ve öfke toplam boyutuna ilişkin One - Sample Kolmogorov-Smirnov Testi sonucuna göre tüm öfke alt boyutları $P<.05$ olduğu için normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır.

BULGULAR

Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

Katılımcıların Kişisel Özellikleri	n	%	
Cinsiyet	Kadın	264	50,1
	Erkek	263	49,9
Yaş	13-14	25	4,7
	15-16	462	87,7
	17-18	40	7,6
Yaşamının Çoğunu Geçirdiğin Yerleşim Yeri	Büyükşehir	25	4,7
	İl	372	70,6
	İlçe	60	11,4
	Köy-kasaba	70	13,3
Anne Eğitim Durumu	Okur-yazar	29	5,5
	İlkokul	249	47,2
	Ortaokul	103	19,5
	Lise	100	19,0
	Lisans	36	6,8
Baba Eğitim Durumu	Lisansüstü	10	1,9
	Okur-yazar	16	3,0
	İlkokul	164	31,1

	Ortaokul	128	24,3
	Lise	103	19,5
	Lisans	95	18,0
	Lisansüstü	21	4,0
Anne Meslek Durumu	Ev hanımı	391	74,2
	Memur	37	7,0
	İşçi	60	11,4
	Diğer	39	7,4
Baba Meslek Durumu	Memur	109	20,7
	İşçi	160	30,4
	Esnaf	87	16,5
	Emekli	57	10,8
	Diğer	114	21,6
Aile Gelir Durumu	0-1000	120	22,8
	1001-2000	188	35,7
	2001-3000	124	23,5
	3001-4000	55	10,4
	4001-üzeri	40	7,6
Spor Yapıyor musunuz?	Evet	365	69,3
	Hayır	162	30,7
Boş Zamanlarınızı Nasıl Değerlendiriyorsunuz?	Fiziksel etkinliklere katılarak	58	11,0
	Sosyal etkinliklere katılarak	108	20,5
	Kültürel etkinliklere katılarak	19	3,6
	Sanatsal etkinliklere katılarak	44	8,3
	Dinlenerek	229	43,5
	Diğer	69	13,1
Boş Zamanlarınızı Değerlendirmekte Güçlük Çekiyor musunuz?	Her zaman	21	4,0
	Bazen	283	53,7
	Hiçbir zaman	223	42,3

Tablo 2' ye bakıldığında, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre 263 kişi (%49,9) erkek katılımcıyken 264 kişi (%50,1) kadın katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş değişkenine göre 25 kişi (%4,7) 13-14 yaş, 462 kişi (%87,7) 15-16 yaş ve 40 kişi (%7,6) 17-18 yaş aralığındadır. Yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre 25 kişi (%4,7) büyükşehirde, 372 kişi (%70,6) il merkezinde, 60 kişi (%11,4) ilçe merkezinde ve 70 kişi (13,3) ise Köy-Kasaba merkezinde yaşamlarının çoğunu geçirmişlerdir. Anne eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 29'u (%5,5) okur-yazar, 249'u (%47,2) ilkokul mezunu, 103'ü (%19,5) ortaokul mezunu, 100'ü (%19) lise mezunu, 36'sı (%6,8) Lisans mezunu ve 10'u (%1,9) lisansüstü mezundan oluşmaktadır. Baba eğitim durumu değişkenine göre katılımcıların 16'sı (%3) okur-yazar, 164'ü (%31,1) ilkokul mezunu, 128'zi (%24,3) ortaokul mezunu, 103'ü (%19,5) lise mezunu, 95'i (%18) Lisans mezunu ve 21'i (%4) lisansüstü mezundan oluşmaktadır. Anne meslek durumu değişkenine göre katılımcıların 391'i (%74,2) ev hanımı, 37'si (%7) memur, 60'ı (%11,4) işçi ve 39'u (%7,4) diğer meslek gruplarındandır. Baba meslek durumu değişkenine göre katılımcıların 109'u (%20,7) memur, 160'ı (%30,4) işçi, 87'si (%16,5) esnaf, 57'si (%10,8) emekli iken 114'ü (%21,6) ise diğer meslek gruplarındandır. Katılımcıların aile aylık gelir düzeyi değişkenine göre 120 kişi (%22,8) 0 ile 1000 TL arası, 188 kişi (%35,7) 1001

ile 2000 TL arasında, 124 kişi (%23,5) 2001 TL ve 3000 TL arasında, 55 kişi (%10,4) 3001-4000 TL arasında ve 40'ı (%7,6) 4001 ve üzeri aylık gelirlerinin olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma oranlarına bakıldığında 365 kişi (%69,3) evet derken 162 kişi ise (%30,7) hayır demişlerdir. Bu öğrencilerin rekreatif faaliyet açısından bakıldığında boş zamanlarını 58 kişi (%11) Fiziksel etkinliklere katılarak geçirdiğini, 108 kişi (%20,5) Sosyal etkinliklere katılarak geçirdiğini, 19 kişi (%3,6) Kültürel etkinliklere katılarak geçirdiğini, 44 kişi (%8,3) Sanatsal etkinliklere katılarak geçirdiğini, 229 kişi (%43,5) dinlenerek geçirdikleri ve 69 kişi (%13,1) ise diğer rekreatif faaliyetlere katılarak boş zamanlarını değerlendirmediğini bildirmiştir. Son olarak katılımcıların boş zamanlarını değerlendirmekte güçlük çekip çekmediğiyle ilgili 21 kişi (%4) her zaman derken, 283 kişi (%53,7) bazen ve 223 kişi (%42,3) ise hiçbir zaman diye cevap vermişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların Toplam Öfke ve Öfke Alt Boyut Düzeylerine İlişkin Sonuçları

	n	Ort.	Ss	Min	Max
Araçsal Öfke	527	14,78	4,08836	8,00	32,00
Tepkisel Öfke	527	20,20	6,55307	13,00	52,00
Öfke Kontrol	527	42,43	6,55670	23,00	77,00
Toplam Öfke	527	77,41	13,59489	44,00	161,00

Tablo 4'de katılımcıların geneline ait öfke boyutu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; Araştırma kapsamına alınan katılımcıların toplam öfke boyutuna ait puan ortalaması Ort.=77,41 ile toplam öfke düzeyinin düşük seviyede olduğu, öfke alt boyutlarından araçsal öfke duygusu puan ortalamasının Ort.=14,78 ile düşük seviyede, tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalaması Ort.=20,20 ile düşük seviyede ve öfke kontrol duygusu alt boyut puan ortalaması ise Ort.=42,43 yine düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Öfke Tazları Toplam ve alt boyutlarına İlişkin Mann Whitney U Test Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	Z	P
Araçsal Öfke	Kadın	264	252,97	66783,00	31803,0	-1,673	0,094
	Erkek	263	275,08	72345,00			
Tepkisel Öfke	Kadın	264	248,06	65487,50	30507,5	-2,414	0,016*
	Erkek	263	280,00	73640,50			
Öfke Kontrol	Kadın	264	265,98	70217,50	34194,5	-0,299	0,765
	Erkek	263	262,02	68910,50			
Toplam Öfke	Kadın	264	255,33	67407,50	32427,5	-1,310	0,190
	Erkek	263	272,70	71720,50			

* p<.05

Tablo 5’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke duygusu alt boyutlarına ait puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre kadın olan bireylerin $\bar{X} = 248,06$, erkek olanların ise $\bar{X} = 280,00$ olarak elde edilmiştir. Tepkisel öfke duygusu alt boyutu açısından cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur (U:30507,5 p:0,016<0,05).

Tablo 6. Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Öfke Tazları Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	9.sınıf	381	266,60	3	1,082	0,781	-
	10.sınıf	96	261,26				
	11.sınıf	39	257,28				
	12.sınıf	11	221,55				
Tepkisel Öfke	9.sınıf	381	262,96	3	0,840	0,840	-
	10.sınıf	96	264,07				
	11.sınıf	39	262,33				
	12.sınıf	11	305,41				
Öfke Kontrol	9.sınıf	381	255,18	3	9,180	0,027*	1-3
	10.sınıf	96	277,33				
	11.sınıf	39	326,72				
	12.sınıf	11	230,82				
Toplam Öfke	9.sınıf	381	258,26	3	3,542	0,315	-
	10.sınıf	96	270,30				
	11.sınıf	39	305,03				
	12.sınıf	11	262,50				

* p<.05

Tablo 6’da katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Öfke kontrol duygusu alt boyutu açısından öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:9,180$ P:0,027<0,05). Öfke kontrol duygusu alt boyut puan ortalamaları sınıf değişkenine göre 9. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =255,18$, 10. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =277,33$, 11. Sınıf öğrencilerinin $\bar{X} =326,72$ ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise $\bar{X} =230,82$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 7. Yaşamının Büyük Bir Bölümünü Geçirdiği Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Öfke Tarzları Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	Büyükşehir	25	294,92	3	10,925	0,012*	1-3 2-3
	İl	372	274,67				
	İlçe	60	217,12				
	Köy-kasaba	70	236,43				
Tepkisel Öfke	Büyükşehir	25	284,88	3	1,685	0,640	-
	İl	372	267,33				
	İlçe	60	250,34				
	Köy-kasaba	70	250,56				
Öfke Kontrol	Büyükşehir	25	237,14	3	1,270	0,736	-
	İl	372	268,01				
	İlçe	60	256,52				
	Köy-kasaba	70	258,68				
Toplam Öfke	Büyükşehir	25	272,26	3	3,056	0,383	-
	İl	372	270,51				
	İlçe	60	242,23				
	Köy-kasaba	70	245,14				

* p<.05

Tablo 7’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Araçsal öfke duygusu alt boyutu açısından yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:10,925$ P:0,012<0,05). Araçsal öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkenine göre büyükşehirde yaşamış olanlar için $\bar{X} =294,92$, il merkezinde yaşamış olanlar

için $\bar{X} = 274,67$, ilçe merkezinde yaşamış olanlar için $\bar{X} = 217,12$ ve köy-kasaba da yaşamış olanlar için ise $\bar{X} = 236,43$ olarak elde edilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Öfke Tarzlarının Toplam ve Alt Boyutlarına İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		N	Sıra Ortalaması	Sd	X ²	P	Fark
Araçsal Öfke	0-1000	120	244,93	4	6,591	0,159	-
	1001-2000	188	260,72				
	2001-3000	124	263,97				
	3001-4000	55	283,25				
	4001-üzeri	40	310,25				
Tepkisel Öfke	0-1000	120	235,27	4	12,010	0,017*	1-3 1-4 2-4
	1001-2000	188	254,02				
	2001-3000	124	280,33				
	3001-4000	55	308,16				
	4001-üzeri	40	285,75				
Öfke Kontrol	0-1000	120	234,58	4	8,684	0,069	-
	1001-2000	188	267,84				
	2001-3000	124	263,88				
	3001-4000	55	302,59				
	4001-üzeri	40	281,50				
Toplam Öfke	0-1000	120	226,32	4	16,093	0,003*	1-3 1-4 2-4 1-5
	1001-2000	188	259,37				
	2001-3000	124	274,20				
	3001-4000	55	314,32				
	4001-üzeri	40	297,99				

* p<.05

Tablo 8’de katılımcıların toplam öfke duygusu ve öfke alt boyutlarına ait puan ortalamalarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal-Wallis testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda; Tepkisel öfke duygusu alt boyutu açısından aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:12,010$ P:0,017<0,05). Tepkisel öfke duygusu alt boyut puan ortalamaları aile gelir durumu değişkenine göre 0-1000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 235,27$, 1001-2000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 254,02$, 2001-3000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 280,33$, 3001-4000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} = 308,16$ ve 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlar için ise $\bar{X} = 285,75$ olarak elde edilmiştir.

Toplam öfke duygusu alt boyutu açısından aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2:16,093$ P:0,003<0,05). Toplam öfke duygusu puan ortalamaları aile gelir durumu değişkenine göre 0-1000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =226,32$, 1001-2000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =259,37$, 2001-3000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =274,20$, 3001-4000 TL gelir düzeyi olanlar için $\bar{X} =314,32$ ve 4001 ve üzeri gelir düzeyi olanlar için ise $\bar{X} =297,99$ olarak elde edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (AARS) sonuçları ve üzerinde yapılan açıklamalar aşağıda sunulmuştur.

Sonuçlar doğrultusunda, araştırma kapsamına alınan ergenlerin toplam öfke düzeyi ve öfke alt boyutlarından araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrol düzeylerinin düşük seviyede olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla öğrencilerin intikam için istekli olmadıkları, korku veya olumsuz bir durumda sinirli davranış sergilemedikleri sonucuna varılabilir. Bunun da sebebinin sporun önleyici rolü olduğu düşünülmektedir. Fakat öfke kontrolü açısından öfkeye gösterilen araçsal ve tepkisel etkiyi ortadan kaldıracak davranışsal durum düzeyinin de düşük olduğu da söylenebilir. Öfke kontrolü ise öfkeye verilen tepkisel veya araçsal tepkiyi çözmek için kullanılan bilişsel ve davranışsal bir metodudur (2).

Starner ve Peters yaptığı çalışmada, öğrencilerin öfke düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke içe vurum, öfke dışa vurum ve öfke kontrol düzeylerinde artma saptanmıştır (22). Bu sonuç yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı sonucuna varılabilir. Yine başka bir çalışmada ergenlerin kendilerini orta düzeye yakın öfkeli hissettiği sonucuna varılmıştır(17).

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfke düzeyleri incelendiğinde; öğrenim gördükleri okul, yaş, anne-baba eğitim durumu, anne-baba mesleği, spor yapma durumları, boş zamanlarınızı nasıl değerlendirir siniz? Ve boş zamanlarınızı değerlendirmekte güçlük çeker misiniz? Değişkenleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fakat, araştırmaya katılan ergenlerin cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından tepkisel öfke duygusu açısından anlamlı bir fark bulunmuştur [$p<0.05$]. Buna göre kadınların erkeklere oranla daha çok hoşgörülü ve sabırlı oldukları oysa erkeklerin kadınlara göre çabuk parladıkları ve ani tepki vermede aceleci davrandıkları söylenebilir.

Özmen ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; öğrencilerin cinsiyetleri ile sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu saptamışlar (17). Bu sonucun yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Bir başka çalışmada, öfke düzeyleri açısından cinsiyetler arasında bir farklılık olmadığı; erkeklerin öfkeyi kontrol etme düzeylerinin kızlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (13). Yine bu çalışmayı destekler nitelikte olan Bir başka çalışmada da kız öğrencilerin öfke düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (11).

Ergenlerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni sonucuna göre öfke kontrol boyutunda 9. Sınıf öğrencilerinin 11. Sınıf öğrencilerine göre öfke duygularının farkında olduğu ve yönetebildiğine işaret etmektedir. Bunun da nedeninin okulun ilk yıllarının vermiş olduğu tecrübesizlik ve öz güven eksikliği gibi sebeplere işaret edilebilir.

Özyürük ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin düşmanca olumsuz tutum ve inançlarının arttığını belirlemiş olması yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir (18). Bu bulgularla benzer olarak Özyürek ve Demiray çalışmalarında, 18 yaş ve üzeri yaştaki ergenlerin 16 ve 17 yaşındakilere göre sürekli öfke düzeylerinin anlamlı ölçüde yüksek olduğunu belirlemişlerdir (18).

Ergen öğrencilerin yaşamının büyük bir bölümünü geçirdiği yerleşim yeri değişkeni incelendiğinde, büyükşehir de yaşamış olan ergenlerin, il ve ilçe merkezlerinde yaşamış olan ergenlere göre daha intikam alıcı davranış sergilediği söylenebilir. Bunun da nedeninin, stres veya kalabalık yerlerdeki yaşam şartlarının zorlukları gösterilebilir.

Özmen ve arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmaya göre; en uzun yaşanan yerin öğrencilerin öfke düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilemediği sonucunu bulmuştur (17). Bu sonuç yapılan bu çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Aile gelir durumu değişkenine göre ise gelir düzeyi arttıkça olumsuz bir duruma veya bir tehdide karşı verilen sınırlı tepkinin arttığı anlaşılmaktadır. Bunun da nedeninin refah düzeyinin yüksekliği söylenebilir. Yine aynı şekilde toplam öfke düzeyini maddi durumun tetiklediği sonucuna varılabilir.

Yapılan çalışmayı destekler nitelikteki çalışmayı yapan Özmen ve arkadaşları, gelirlerinin giderlerini karşılamadığını düşünen ergenlerde öfke düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu bulmuştur (17).

ÖNERİLER

- Doğal bir tepki olan öfke, önlenmesi güç bir durumla karşılaşılması için ergende kontrol altında tutulması gerekmektedir. Bunun da en önemli yollarında birinin ergenleri sportif ve sosyal faaliyetlere yönlendirip enerji fazlalığını atmalarını sağlanabilir.
- Ergenin fiziksel ve psikolojik durumuna göre aktivitelere yönlendirilmesi ve sorumluluk alması sağlanabilir.
- Öfkeyi şiddetlendiren söz ya da davranışların ortadan kaldırılması için gerekli terapi yollarına başvurularak ileri aşamalara gelmeden durdurulabilir.
- Mutlaka ergenin ailesiyle birlikte hareket edilip beraber öfke kontrolü düzenlenmesi için çalışmalar yapılabilir.
- Okul aile birliği ile koordine şekilde sanatsal etkinlikler düzenlenerek hoşla gitmeyen durumlardan uzaklaşılabilir.

KAYNAKLAR

1. **Açıkdada, C.**, (1994). Sporda Başarı. Bilim Teknik Dergisi. Sayı: 1, Ankara; ss 46.
2. **Aslan, A. E. & Sevinçler-Togan,S.**,(2009). Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu(AdolescentAngerRatingScale-AARS).Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi. 9(2): 369-400
3. **Başaran, İ.E.**, (1996). Eğitim Psikolojisi, Eğitimin Psikolojik Temelleri. s.28-29. Ankara: Gül Yayınevi.
4. **Büyüköztürk, Ş.**, (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
5. **Cromer, B.**, (2011). Adolescent Medicine. Nelson Textbook of Pediatrics. 19th edition, Saunders Company, Philadelphia , Part XIII;pp. 649-659.
6. **Çuhadaroğlu, F.**, (2000). Ergenlik Döneminde Psikolojik Gelişimin Özellikleri. Katkı Pediatri Dergisi. Adölesan Sayısı, 21(6):863-868.
7. **Demirhan, G.**, (2003). Kültür Eğitim Felsefe ve Spor Eğitimi İlişkisi. Spor Bilimleri Dergisi. 14(2), 92-103.
8. **Duman, U.**, (2009). Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kayseri İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. **Erkal, M.**, (1978). Sosyolojik Açından Spor. İstanbul: Kutsun Yayınevi.
10. **Erkek, N., Özgür, G. & Babacan-Gümüş, A.**, (2006). Trait Anger And Anger Expression İn The Patients With Hypertension. CU Journal of Nursing, 10 (2): 9-18.
11. **Evren C, Bozkurt M, Çiftçi-Demirci A, Evren B, Can Y & Umut G.**, (2015). Gender Differences According To Psychological And Behavioral Variables Among 10th Grade Students İn Istanbul. Anatolian Journal of Psychiatry, 16:77-84.
12. **Gander, M. J. & Gardiner H W.**, (2004). On İkinci ve On Üçüncü Bölüm. Dönmez A ve Onur B. Çocuk ve Ergen Gelişimi. 5.Baskı. Ankara: İmge Kitabevi.
13. **Gençdoğan, B., Sezer, F. & İşgör, İ.Y.**, (2007). İçten/Dıştan Denetimlilik Ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. AÜ Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 2:1-14.
14. **Kınık, E.**, (2000). Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. Katkı Pediatri dergisi, 21:720-740.
15. **Mc Kinnie, B. & Jeffrey, K.** (2001). İnital Development And Score Validation Of The Adolescent Anger Rating Scale. Educational and Psychological Measurement (EPM). Vol 61, Issue 3.
16. **Neyzi, O, Darendeliler F, Bundak R.**, (2002). Ergenlik (Puberte) Neyzi, O., Ertugrul, T.,(Editörler) . Pediatri 1.Cilt 3. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri.s.109-119.
17. **Özmen, D., Ozmen, E., Cetinkaya, A. & Akıl, İ.O.**, (2016). Ergenlerde Sürekli Öfke Ve

- Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1):65-73).
18. **Özyürek, A., Özkan, İ.**, (2015). Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(2), 280-296.
 19. **Özyürek, A. & Demiray, K.**, (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke Stilllerinin İncelenmesi (Karabük örneği). Çağdaş Eğitim Dergisi, Temmuz-Ağustos, 377: 23-30.
 20. **Skemp, R.**, (1996). The Psychology of Learning Mathematics, Penguin Books, New York.
 21. **Starner, T.M & Peters, R.M.**, (2004). Anger Expression And Blood Pressure İn Dolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342.
 22. **Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S.** (2001). Using Multivariate Statistics. Boston: Allyn and Bacon.
 23. **Yavuzer, H.**, (2003). Ergenlik Dönemi. Çocuk Psikolojisi. 24. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
 24. **Yıldırım, C.**, (2003). Spor Kulüplerinde Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

