

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SERBEST ZAMANLARINDA SPOR MERKEZLERİNE DEVAM
EDEN BİREYLERİN; KATILDIKLARI EGZERSİZ BRANŞLARI
AÇISINDAN ÖFKE VE MERHAMET DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

Ahmet ZENGİN

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor Programı İçin
Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI TEZİ Olarak Hazırlanmıştır

KOCAELİ

2020



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SERBEST ZAMANLARINDA SPOR MERKEZLERİNE DEVAM
EDEN BİREYLERİN; KATILDIKLARI EGZERSİZ BRANŞLARI
AÇISINDAN ÖFKE VE MERHAMET DÜZEYLERİNİN
KARŞILAŞTIRILMASI**

AHMET ZENGİN

Kocaeli Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi ve Spor Programı İçin
Öngördüğü BİLİM UZMANLIĞI TEZİ Olarak Hazırlanmıştır

Danışman: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi Etik Kurul Onay No: KÜ GOKAEK 2019/122

KOCAELİ

2020

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE


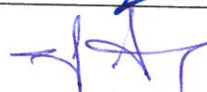
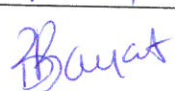
Tez Adı: Serbest Zamanlarında Spor merkezlerine Devam Eden Bireylerin; Katıldıkları Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tez yazarı: AHMET ZENGİN

Tez savunma tarihi: 14/02/2020

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

Bu çalışma, sınav kurumumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında BİLİM UZMANLIĞI / YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

SINAV KURULU ÜYELERİ		İMZA
ÜNVANI	ADI SOYADI	
BAŞKAN	Doç. Dr. Korkmaz YİĞİTER	
ÜYE(DANIŞMAN)	Doç. Dr. Elif KARAGÜN	
ÜYE	Doç. Dr. Behül BAHAZİT	
ÜYE		
ÜYE		

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... /.... /2020

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin; Katıldıkları Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması

Amaç: Bu çalışmanın amacı, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin; katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Bu amaçla Kocaeli ilinde bulunan spor merkezleri evreni belirlenmiş ve bu merkezlerden oluşan evrenden küme örnekleme yöntemi kullanılarak örneklem grubuna giren spor merkezlerin yönetimleri ile görüşülerek izinler alınmıştır. İzinler alındıktan sonra spor merkezleri tarafından belirlenen gün ve saatlerde gidilerek üyelere araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sonrası çalışmaya gönüllü katılmak isteyenlere ölçekler dağıtılmış ve doldurma işlemi sonrası geçerli olduğu görülen 504 ölçek değerlendirilmeye alınmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız gruplar için t testi üç ve daha fazla küme karşılaştırmaları için varyans analizi (tek yönlü Anova) testi kullanılmıştır.

Bulgular: Toplam öfke ve merhamet ölçekleri arasındaki ilişkide pearson ikili korelasyon yöntemi ile bakılmıştır. Yapılan analizlerde öfke ve merhamet duygusu arasında önemli bir ilişki tespit edilmemiştir. Ayrıca araştırmamızda elde edilen bulgulara göre öfke durumu ile yaş, çocuk sayısı, mesleki statü, son beş yıldır yaşanan yer, spor türü, kaç yıldır spor türüne devam edilmekte, tedavi gerektiren bir hastalığınız var mı durumları arasında; merhamet duygusu ile yaş, serbest zaman etkinliği, kaç yıldır spor türüne devam edilmekte durumları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak serbest zamanlarında spora katılmanın öfkeyi azaltıcı yönde, merhamet duygusunu da artırıcı değişkenler olduğu görülmüştür.

Anahtarlar Kelimeler: Öfke, Merhamet, Spor Merkezi, Kocaeli, Serbest Zaman, Egzersiz Branşı

ABSTRACT

Comparison Of Anger And Compassion Level In People Continuing On Sports Centers In Their Spare Times In Terms Of Their Exercise Branches

Objective: The aim of this study was to investigate the anger and compassion levels of individuals who attend to sports centers in their free time in terms of their exercise branches.

Method: For this purpose, the universe of sports centers in Kocaeli was determined and in the universe consisting of these centers, the sports centers in the sample group were interviewed by using cluster sampling method and permissions were obtained. After obtaining the permits, the members were informed about the research by visiting the days and hours determined by the sports centers. The scales were distributed to those who want to participate voluntarily and 504 scales which were found to be valid were evaluated.

In this study, SPSS 21 package program was used for data analysis. As the data showed normal distribution, independent sample T test and one-way ANOVA test was used to compare corresponding means in groups.

Results: The relationship between total anger and compassion scales was also analyzed by Pearson correlation method. No significant relationship was found between them. In addition, the relationship between the participants' demographic characteristics and sports participation habits, and the sub-dimensions of anger and compassion scales were defined utilizing the independent sample t test and one-way Anova test.

Conclusion: As a result, it was seen that participation in sport in free time have an important impact on reducing the anger and increasing the compassion. Thus, participation in sports shows a significant difference with all sub-dimensions of the anger scale and with the compassion scale's kindness, indifference and mindfulness sub-dimensions.

Keywords: Anger, Compassion, Sports Center, Kocaeli, Leisure Time, Exercise Branch

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bana destek olan, bu tezin hazırlanmasında, oluşturulmasında ve yürütülmesinde bana ışık tutarak bilgilerinden yararlandığım saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Elif KARAGÜN'e, tezimi yazarken bana rahat bir ortam sağlayan ve desteklerini esirgemeyen sayın okul müdürlerim Ali Salih AKYÜZ ve Kerem ÇİMŞİT başta olmak üzere Topçusırtı Anadolu Kalkınma Vakfı Ortaokulu ve Kuzuluk Akşemsettin İmam Hatip Ortaokulu öğretmenlerine, tezim için veri toplama aşamasında benimle birlikte olup, ekip ruhunu tam anlamıyla hissettiren güzel ailem; Emine ZENGİN'e, Sadık ZENGİN'e, Reyhan ZENGİN'e, Seyhan ZENGİN'e Mehmet ZENGİN'e Ahmet ZENGİN'e, Soner ZENGİN'e ve her zaman yanımda olan ailem gibi gördüğüm Mehmet ÇOBAN'a Gökhan UYGUN'a Mehmet AKHAN'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ

Tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, çizim, çizelge ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimin herhangi bir yayından kısmen ya da tamamen aşırma olmadığını ve bir intihal programı kullanılarak test edildiğini beyan ederim.

15 / 01 / 2020

Ahmet ZENGİN

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	V
ABSTRACT.....	VI
TEŞEKKÜR.....	VII
TEZİN AŞIRMA OLMADIĞI BİLDİRİSİ	VIII
İÇİNDEKİLER	IX
KISALTMALAR	XV
ÇİZİMLER DİZİNİ.....	XVI
ÇİZELGELER DİZİNİ	XVII
1. GİRİŞ.....	20
1.1. Öfke Duygusu.....	21
1.1.1. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	25
1.1.1.1. Psikoanalitik Kuram.....	25
1.1.1.2. Bilişsel - Davranışçı Kuram	26
1.1.1.3. Akılcı – Duygusal Kuram	26
1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı	27
1.1.1.5. Gestalt Kuramı	28
1.1.1.6. İnsancıl ve Varoluşçu Kuram.....	29
1.1.1.7. Gerçeklik Terapisi	29
1.1.1.8. Biyolojik Kuram.....	30
1.1.2. Öfkenin Sebepleri.....	30
1.1.2.1. İçsel Sebepler	31
1.1.2.2. Dışsal Sebepler	33
1.1.3. Öfke Türleri.....	36
1.1.3.1. Durumsal Öfke	36

1.1.3.2. Sürekli Öfke	37
1.1.4. Öfkenin İşlevleri.....	38
1.1.4.1. Olumsuz İşlevleri	39
1.1.4.2. Olumlu İşlevleri.....	40
1.1.5. Öfke Kontrolü ve Başa Çıkma Yöntemleri	42
1.1.5.1. Bilişsel Yöntemler.....	42
1.1.5.2. Duyuşsal Yöntemler.....	44
1.1.5.3. Duygusal Yöntemler	45
1.1.5.4. Davranışsal Yöntemler	45
1.1.5.5. İletişim Yöntemleri	46
1.1.6. Öfke-spor ile ilgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	47
1.2. Merhamet Duygusu	52
1.2.1. Merhametin Kaynağı.....	52
1.2.2. Merhametin Bileşenleri	53
1.2.3. Merhametin Kapasitesini Oluşturan Unsurlar	54
1.2.3.1. Motivasyon (Motivation)	54
1.2.3.2. Duyarlılık (Sensitivity).....	55
1.2.3.3. Sempati (Sympathy).....	55
1.2.3.4. Sıkıntıya Tolerans (Distress Tolerance).....	56
1.2.3.5. Empati (Empathy)	56
1.2.3.6. Yargılamamak (Non- Judgement/ Acceptance)	56
1.2.4. Merhamet-Spor İlişkisi ve Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	57
1.3. Spor Kavramı.....	61
1.3.1. Sporun Kaynağı ve Tanımı.....	61
1.3.2. Spora Katılım Sebepleri	62
1.3.3. Özel Spor Merkezleri	62
1.3.4. Sporun Sınıflandırılması.....	64
1.3.4.1. Performans sporu.....	64
1.3.4.2. Kitle sporu	64
1.3.4.3. Okul Sporu ve Özel Gruplarda Spor	65
1.3.5. Sportif Performans	65
1.3.5.1. İçsel faktörler.....	65

1.3.5.2. Dışsal faktörler	66
1.3.6. Sporun Branşları.....	67
1.3.7. Spor Merkezlerinde Yaygın Olarak Yapılan Sporlar	68
1.3.7.1. Fitness.....	68
1.3.7.2. Pilates.....	69
1.3.7.3. Spinning	70
1.3.7.4. Zumba.....	70
1.3.7.5. Yüzme.....	71
1.3.8. İnsan Sağlığına Etkileri	71
2. AMAÇ	72
3. YÖNTEM	73
3.1. Araştırmanın Yöntemi	73
3.2. Veri Toplama Araçları.....	74
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	75
3.2.2. Merhamet ölçeği.....	75
3.2.3. Öfke Ölçeği	76
3.3. Araştırma İzinleri ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması	76
3.4. Verilerin Analizi.....	77
4. BULGULAR	78
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	78
4.2. Katılımcıların Spor Durumuna İlişkin Bulgular.....	80
4.3. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna İlişkin Bulgular.....	82
4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet ve Medeni Durumuna İlişkin T Testi Bulguları.....	83
4.5. Katılımcıların Sosyo –Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	85

4.6. Katılımcıların Spor Durum Özelliklerine Göre Öfke Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	87
4.7. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumu Özelliklerine Göre Öfke Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	91
4.8. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet ve Medeni Durumuna İlişkin T Testi Bulguları.....	94
4.9. Katılımcıların Sosyo –Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	95
4.9.1. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Yaş Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	95
4.9.2. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Gelir Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	96
4.9.3. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Çocuk Durumu Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	97
4.9.4. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Yaşadığı Yer Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	98
4.10. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerine Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	99
4.10.1. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	99
4.10.2. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Spor Türü Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	100
4.10.3. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Devam Edilen Spor Türüne Katılım Yılı Sürekliliği Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	102
4.10.4. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Spor Dışında Yapılan Etkinlik Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	103
4.11. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumu Özelliklerine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	104
4.11.1. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	104

4.11.2.	Katılımcıların Mesleki Statü Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	105
4.11.3.	Katılımcıların Mesleki Statüdeki Devam Yılı Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	106
4.11.4.	Katılımcıların Herhangi bir Hastalığınız Var Mı Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular	107
4.12.	Öfke ve Merhamet Ölçekleri Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular	108
4.13.	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği İle Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Bulguları.....	109
5.	TARTIŞMA.....	110
5.1.	Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	110
5.2.	Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	116
5.3.	Katılımcıların Spor Durumlarına Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	111
5.4.	Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	115
5.5.	Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenine Göre Merhamet Ölçeği Alt boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	113
5.6.	Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	117
5.7.	Katılımcıların Spor Durumlarına Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	120
5.8.	Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	118

5.9. Sınırlılıklar.....	121
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	122
6.1. Sonuç	122
6.2. Öneriler.....	124
KAYNAKLAR	126
ÖZGEÇMİŞ	134
EKLER.....	135

KISALTMALAR

Ort.	:	Ortalama			
ss	:	Standart Sapma			
TDK	:	Türk Dil Kurumu			
Vb.	:	Ve Benzeri			
BDI	:	Beck Depresyon Envanteri			
STAXI:	:	State-Trait	Anger	Expression	Inventory

ÇİZİMLER DİZİNİ

Çizim 1-1. Öfke Merdiveni.....	24
--------------------------------	----

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 1.1. Öfke kavramının tanımı.....	22
Çizelge 1.2. Öfkenin karakteristik özellikleri.....	23
Çizelge 1.3. Spor kelimesinin farklı tanımları.....	61
Çizelge 1.4. Spor branşlarının sınıflandırılması.....	67
Çizelge 3.1. Kocaeli ilinde bulunan spor merkezlerine göre katılımcıların dağılımı.....	73
Çizelge 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik özelliklerini gösteren yüzdeler dağılımları.....	78
Çizelge 4.2. Katılımcıların spor özelliklerini gösteren yüzdeler dağılımları.....	80
Çizelge 4.3. Katılımcıların eğitim, mesleki ve sağlık özelliklerini gösteren yüzdeler dağılımları.....	82
Çizelge 4.4. Cinsiyet ve medeni durumu açısından öfke ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması (T testi).....	83
Çizelge 4.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik özellikleri açısından öfke ölçeği alt boyutları puanları (One Way Anova).....	86
Çizelge 4.6. Katılımcıların spor özelliklerine göre öfke ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	89
Çizelge 4.7. Katılımcıların eğitim, mesleki ve sağlık durumuna göre öfke ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması (One Way Anova).....	92
Çizelge 4.8. Cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (T Testi).....	94
Çizelge 4.9.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik özellikleri bakımından yaş değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	95
Çizelge 4.9.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik özellikleri bakımından gelir düzeyi değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	96

Çizelge 4.9.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik özellikleri bakımından çocuk durumu değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	97
Çizelge 4.9.4. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından yaşadığı yer değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	98
Çizelge 4.10.1. Katılımcıların spor özellikleri bakımından spor yapma yılı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	99
Çizelge 4.10.2. Katılımcıların spor özellikleri bakımından devam edilen spor türü değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	100
Çizelge 4.10.3. Katılımcıların spor özellikleri bakımından devam edilen spor türüne katılım yılı sürekliliği değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	102
Çizelge 4.10.4. Katılımcıların spor özellikleri bakımından spor dışında yapılan etkinlik değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	103
Çizelge 4.11.1. Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	104
Çizelge 4.11.2. Katılımcıların mesleki statü değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	105
Çizelge 4.11.3. Katılımcıların mesleki statüdeki devam yılı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	106
Çizelge 4.11.4. Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova).....	107
Çizelge 4.12. Toplam öfke ve merhamet değişkenlerinin Pearson korelasyon katsayıları.....	107

Çizelge 4.13. Sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği ile merhamet ölçeği arasındaki korelasyon tablosu	108
---	-----

1. GİRİŞ

Günümüzde son yıllarda yeni yaşam tarzlarının ortaya çıkması insanların stres dolu bir hayat sürdürmelerine yol açılmıştır. Bu durumdan kaynaklı olarak da bireylerin öfke duygusunu aile fertlerine, iş ve okul arkadaşlarına ve çevresine karşı sıklıkla yaşayabildikleri belirtilmiştir. Öfke duygusu, insanların temel ve doğal bir duygusu olarak çeşitli durumlar karşısında da, mutluluk ve üzüntü gibi herkeste oluşabildiği de ifade edilmiştir (Gözen 2017: 1).

Öfke duygusunun, bireylerin yaşamında sağladığı etkisinin büyük önem taşıdığı birçok bilimsel araştırmalarda vurgulanmaktadır. Bu duygunun bastırıldığında veya doğru bir biçimde ifade edilemediğinde, yol açtığı problemlerin artışıyla birlikte, olumsuz ve zarar verici yönde gelişmeler görülebilmektedir. Bu bakımdan, öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin doğru bir şekilde tanımlanması ve kontrol altında tutularak düzgün bir biçimde karşı tarafa aktarılması, bireylerde yapıcı bir duygu tarzı oluşmasında büyük önem arz etmektedir (Gözen 2017: 1).

Öfke, sosyal bilimlerde yapılan bilimsel çalışmalarda önemli bir odak noktası olarak görülmektedir. Öfke kavramının bilimsel araştırmalarda yer alması, 1975'li yıllara ve Novaco'nun çalışmalarına dayanmaktadır. Novaco öfke duygusunun insanların hayatında negatif etkilerinin yanı sıra pozitif etkilerinin de bulunduğu düşüncesini öne sürmüştür. Aynı zamanda, Tahran tarafından ise bu duygunun bireylerin hata ve tehlikelerden korunmasına katkı sağladığı vurgulanmıştır (Karadal 2009: 5).

Öfke duygusu, insanların karşılaştığı olumsuzluklarda önlem alması açısından önemli görülmüştür. (Soykan 2003). Öfke hasar verici görülse de insanın kendisini ifade etmesinde olumlu bir yönü olduğundan söz edilmiştir (Kocaman 2017). Ayrıca öfkenin dışı vurumda kişinin iyi hissetmesine katkı sağladığı belirtilmiştir.

Yine bu duygunun; iyi hissetme kavramlarına yönelik çıktıları ve bu duygularla ilgili bilimsel araştırmalarla birlikte merhamet duygusunun da incelenmesine olanak sağlamıştır. Merhamet duygusu, başkalarının duydukları üzüntüleri giderme arzusu, hüznün kaynağını idrak etmeye ilişkin bilişsel bir süreci ve merhametli bir davranışta bulunmakla alakalı eylemlerin bütünü tanımlamaktadır (Akdeniz ve Deniz 2016: 50).

Merhamet duygusu ise, başkalarının sıkıntılarına karşı duyarlı olunması bakımından acınma duygusuyla benzerlik gösterse de, acıma duygusunun karşısındaki lütfetme hissiyatını ve yüksekte bakma biçimini içerdiğinden, aynı zamanda acı çeken bireylere olumlu bir katılım sağlanmadığı birbirinden farklılaştıkları vurgulanmıştır (Akdeniz ve Deniz 2016: 51).

Yapılan çalışmalar spor yapmanın öfke duygusunu gidermek ve olumlu duygular geliştirmesinde önemli olduğunu göstermiştir. Özellikle sporun serbest zamanda ve gönüllü katılımı ile yapılmasının önemli olduğu da vurgulanmıştır (Orhan 2019: 159).

Bu araştırmada da öfke duygusunun yıkıcı zararlı etkilerinin giderilmesi ve olumlu rahatlamaya dönük duyguların yerleşmesinde önemli olduğu vurgulanan serbest zamanlarında spor yapmanın; öfke ve merhamet duyguları açısından önemi merak edilmiş ve bu bakımdan serbest zamanlarında spor merkezlerine katılmanın branşlar açısından öfke ve merhamet duygularının değişip değişmediği sorgulanmıştır.

Bu amaçla, Kocaeli ilinde serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir. Bu doğrultuda, öfke ve merhamet düzeyleri katılımcıların demografik ve spora katılım özellikleri bakımından değerlendirilmiştir.

1.1. Öfke Duygusu

Öfke duygusu, insanların içsel olarak isteklerinde doyumsuzluk, kabullenemediği olaylar ve karşılayamadığı duygulara ilişkin gösterdiği tepki şeklinde tanımlanmaktadır. Öfke duygusu, iletişime açık olarak düzgün bir şekilde ifade edildiğinde olumlu ve insanların iletişimini basitleştirip etkinleştiren bir duygu olarak değerlendirilmiştir. Ancak, kontrol altında alınmadığında, tahrip edici ve saldırganlık davranışlarında ortaya çıkabildiğinden söz edilmiştir (Soykan 2003: 19).

Temel bir duygu olarak öfke, genelde düşmanlık, saldırganlık ve hiddet kavramlarıyla birlikte değerlendirilmektedir. Her ne kadar kavramsal açıdan farklı anlamları ifade etse de, öfke ve saldırganlık davranışları esasen birbirleriyle bağlantılı olarak incelenmektedir. Kısacası, saldırganlık bir davranış tarzı, ancak,

öfke bir duygu olarak tanımlanabilmektedir. Güçlü düzeyde hissedilen öfke duygusu saldırganlık davranışlarına yol açabilmektedir. Fakat saldırganlık eylemleri her daim öfke duygusuyla ilişkilendirilmemektedir (Kocaman 2017: 32).

Öfke bireylerin karşılaştığı engel, terslik, eleştiri veya saldırı gibi durumlarda sergilediği bir duygu durumunu ifade etmektedir. Ancak, bu duygunun ifade veya dışa vurum biçimi insanlar arasında bunların yanı sıra içinde bulunduğu şartlara nazaran farklılık gösterebilmektedir. Bu kapsamda, insanların öfke gösterimlerinde elde ettiği davranış şekilleri ve alışkanlıkları büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, öfkenin tanımı önemli görülmüştür. Bu kapsamda mevcut tanımların bazısı çizelge 1-1 de verilmiştir (Kocaman 2017: 33).

Çizelge 1-1. Öfke Kavramının Tanımı

TDK, 2019	‘Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap’
Averill, 1982: 35	‘Öz farkındalık, sembolleştirme, sosyal yaşam ve biyolojik saldırganlık sistemi ile ilgili bir çatışma duygusu’
Berkowitz, 1993: 134	‘Hırçın duygular, bilinçsizce aniden gerçekleşen tepkiler, mimik farklılıkları, hatırlamanın keyif vermediği anın yaşandığı sırada zihinde canlanan fikirler ve resimler gibi iç dünya da yaşanan psikolojik reaksiyonların sonucu olan tatsız bir duygu durumu’

(Kocaman 2017: 34)

Öfke duygusunun sebebiyet verebildiği yararlar aşağıda yer aldığı şekilde tanımlamıştır (Soykan 2003: 21):

- Öfke insanın doğası gereği olan normal bir duygu ve tepkidir.
- Öfke, bireyi belirli bir duruma ilişkin uyarıcı bir simgeyi oluşturmaktadır.

- Öfke, insanların karşılaştığı olumsuzluklara karşı farkındalık kazanması ve önlem almasına yardımcı olabilmektedir.
- Öfke, kontrol altına alınabildiği zaman insana yardımcı olabilmektedir.
- Öfke, sınırının kontrolden çıktığı durumlarda bir risk faktörünü oluşturabilmektedir.
- Öfke, sağlıklı biçimde işlev yapabilmesi için, kabullenmeli, farkındalık sağlanmalı ve kontrollü şekilde ifade edilmelidir.

Booth ve Mann (2004)'ın yaklaşımına göre Çizelge 1-2 de verildiği gibi, öfkenin insan ruhuna sağladığı etkileri ve karakteristik niteliklerde verildiği tanımlar esasında, ifade etme, bastırma, kontrol, duygusal emek, sıklık, süre ve yoğunluk başlıkları altında değerlendirilmiştir (Booth ve Mann 2004: 255).

Çizelge 1-2. Öfkenin Karakteristik Özellikleri

Başlık	Tanımlama
İfade Etme	Öfke hissiyatı yaşandığında, öfkeye neden olan kişiye, öfkenin sözel veya fiziksel ifadesi,
Bastırma	Öfke duygusunun, öfkeye neden olan kişiden saklanması,
Kontrol	Öfkenin her türlü kontrole alınması,
Duygusal Emek	Gerçek duyguları gizemde tutup, sahte duygular sergilemek,
Sıklık	Öfkelenmenin bireydeki sıklık düzeyi,
Süre	Öfke duygularının yaşandığı süre,
Yoğunluk	Öfke duygusunun şiddeti

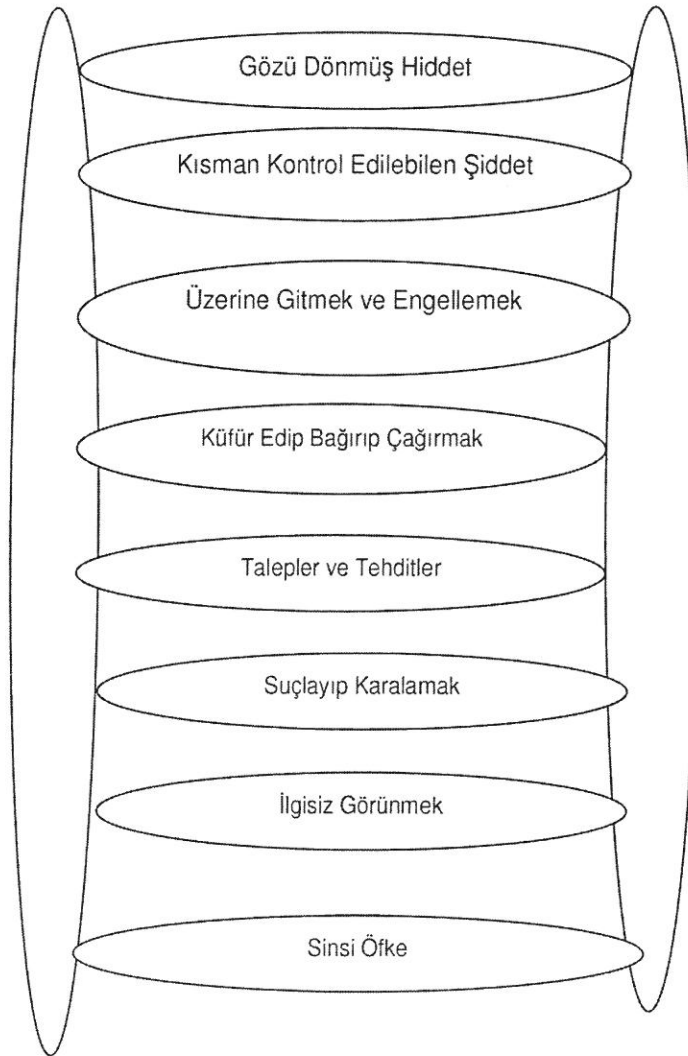
(Booth ve Mann 2004: 255)

Genelde hoş karşılanmamakta olsa bile, öfkenin ifade etme unsuru birey üzerinde pozitif sonuçlara yol açtığı düşünülmektedir. Her ne kadar olumsuz yönleri tartışılmakta olsa da, insanın kendisini ifade edebilme yeteneğine sahip olması, öfkenin olumlu bir sonucu olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, bastırma bileşeni

ise, bireyi en yoğun şekilde etkilemekte olup, ruhen büyük sorunlara yola açabilmektedir. Aslında, insanların hislerini dışa vurmadan içe atması, onlarda oldukça büyük düzeyde olumsuz problemlere sebebiyet verebilmektedir (Kocaman 2017: 36).

Öfkenin basamakları bir öfke merdiveni olarak Çizim1-1’de verildiği gibi tanımlanmaktadır (Şahin 2005: 8).

Çizim 1-1. Öfke Merdiveni



(Şahin 2005: 8)

1.1.1. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Duygular esasında gerçekleşen ilk kuramsal araştırmalar 1800' lü yıllara dayanmakta olup, doğrudan öfke duygusunu inceleyen çalışmalar ise 1950'li yıllar itibariyle bilimsel araştırmalarda yer almıştır (Özmen 2006: 43). Öfke duygusuna ilişkin sürdürülen kuramsal araştırmalarda bu duygunun tanımı, ortaya çıkışı, nedenleri ve sonuçları değişik tarzlarda ele alınmıştır (Özgül 2017: 27).

Duygular özellikle bir olumsuz hissiyat olarak varsayılan öfke duygusu, insanların sahip oldukları düşünce ve tutumlarının bir gösterimi olarak oldukça büyük önem taşımakta olup ve birçok araştırmada incelenmeye çalışılmıştır (Toptaş 2018: 11). Mevcut yaklaşımlar genelde, öfke duygusunun insanların hayatının temel bir parçası olarak değerlendirmiştir (Bulut 2018: 12).

1.1.1.1. Psikoanalitik Kuram

Öfke duygusuna ilişkin psikoanalitik yaklaşımının ortaya çıkışı Freud (1993) düşüncelerine dayanmaktadır. Freud tarafından, öfke duygusu bir içgüdüsel davranış olarak tanımlanmıştır. İnsanlar yaşamlarında yaşamsal içgüdülerinden kaynaklı olarak, karşılaştığı yıkıcı eğilimleri engellemek için, sürekli başkaları ile mücadele etmekte ve onlara karşı yıkıcı eylemler sergileyebilmekte (Salih İbrahim 2018: 10).

Ayrıca, psikoanalitik yaklaşıma göre, öfkeye dayalı saldırganlık ve kızgınlık göstergeleri insanların doğasına bağlı dürtülerden oluşmaktadır. Bununla birlikte, bu kuram çocuklukta karşılaşılan deneyim ve olaylar bazı özelliklerin oluşumunda etkili olduğunu belirtmektedir. Kişilik özellikleri ise genel anlamda durağan ve yaşam boyunca büyük değişikliklere uğramamaktadır (Yöndem ve Bıçak 2008: 4).

Öfke duygusunun fonksiyonel yapısı boşalım kavramı esasınca açıklanmaktadır. Canlılar ihtiyaç durumlarında gerilim hissine kapılmaktalar. Organizma ise gerilimden kurtulmak ve eski huzurlu ruh haline geri dönebilmesi için, gerilimden oluşan enerjiyi boşaltmaya gerek duymaktadır. Dolayısıyla psikoanalitik kuramı, öfke duygusunu gerilim anında biriken enerjinin boşaltımı şeklinde açıklamaktadır (Özmen 2006: 45).

Bu yaklaşıma göre öfke duygusunun dışarı yansması ve uygun bir biçimde karşı tarafa ifade edilmesi gerekmektedir ve bu duygunun bastırılması, fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Ayrıca, içgüdüde biriken enerji bir limit düzeyine geldiğinde, dış tetikçilerden bağımsız olarak da dışarıya yansması mümkün olduğu düşünülmektedir (Salih İbrahim 2018: 11).

1.1.1.2. Bilişsel - Davranışçı Kuram

Bu yaklaşıma göre, insanların öfkelenmesine sebebiyet veren durum uyarıcılardan oluşmamaktadır. Aslında, öfkelenme, insanların geçmişteki deneyim ve yaşantılarını algılama tarzı ve mevcut olaya yüklediğinden ortaya çıkabilmektedir. Böylece, duyulan hissiyatın esasında var olan deneyim ve düşüncelerin yer aldığından dolayı, insanların öfke anına sergiledikleri davranış ve tepkiler de bu doğrultuda şekillenebilmektedir (Toptaş 2018: 14).

Bilişsel - Davranışçı yaklaşıma göre, öfkelenme bireylerde mantık dışı inançların diğerleri tarafından etkinleşmesi neticesinde ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, insanlarda var olan mantık dışı inanç ve düşüncelerin doğru yönde düzenlenmesi ve mantıksal düşüncelerle yer değişmesi öfke duygusunun azaltılmasında oldukça büyük önem taşımaktadır (Toptaş 2018: 14).

Bilişsel-Davranışçı yaklaşım, öfke duygusunun aşırı derecede mantık dışı inançların, beklentilerin ve iç konuşmaların neticesinde geliştiği ve diğerlerin bu düşünceleri etkinleştirdiği koşullarda ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Böylece, bu düşüncelerin ortadan kaldırılması, öfke duygusunun yaşanmasında engelleyici bir etki sağlayabilmektedir (Balkaya 2001: 35).

Bir yaşantının özel olarak birey tarafından yorumlanması, onda bazı kendine has duygusal yanıtlara sebebiyet verebilmektedir. Dolayısıyla, insanlar yaptıkları yoruma dayalı olarak sevinme, üzüleme, korku ve kızgınlık gibi davranışlarda bulunabilir veya hiçbir duygusal tepki göstermeyebilirler (Atile 2015: 32).

1.1.1.3. Akılcı – Duygusal Kuram

Akılcı- Rasyonel Emotif Kuram Duygusal yaklaşımı, Bilişsel-Davranışsal kuramının özel bir türü olarak ortaya çıkmıştır ve daha çok davranışçı yaklaşımla birlikte öne çıkmaktadır. Ayrıca, Bilişsel yaklaşımın da değerlendirilmesi gereken bir

kuram olduğunu vurgulamaktadır. RET olarak da tanımlanan bu kuram, başlıca mantıksız inançların ve düşüncelerin yol açtığı yıkıcı sonuçların vurgulanmasıyla birlikte, mevcut düşüncelerin mantık çerçevesine konulması için yardımcı olabilmektedir. Bu yaklaşım, detaylı bir biçimde A, B, C, D, E değerlendirme yöntemi aracılığıyla ortaya çıkmaktadır (Doğan 1995: 31).

Söz konusu bu yöntemde A, B ve C sorunun gelişimini açıklamaktadır. A harekete geçiren olayı belirtmekte olup, B olayın algılanma tarzını tanımlamaktadır. Bu aşama, B1 mantıksız ve B2 mantığa dayalı algıları olarak sınıflandırılmaktadır. C ise B' den elde edilen sübjektif mesajlar neticesinde ortaya çıkan düşünce ve hareketleri kapsamaktadır. D ve E ise tedavi basamaklarını teşkil etmektedir. D, B1'e ilişkin tartışmaya açık kanıt ve teşvik edici söylemlerle ortaya çıkmaktadır. E ise, danışanın kendini mantıklı bir biçimde gösterebileceğini algılamasıdır (Akdeniz 2007: 26).

Ayrıca, RET yaklaşımı öfkenin oluşumunu ve gelişimini vurgulayarak, düşüncelerden sonra sadece psikolojik bir duygu şeklinde ortaya çıktığı belirtilmiştir. Dolayısıyla, sağlıklı bir öfke duygusunun ifadesi, bireyde önemli ölçüde bir hasara sebebiyet vermeyeceği de vurgulanmıştır. Bu doğrultuda, sağlıklı bir öfke duygusunun, gerçekçilikten uzaklaşmaması gerekmektedir (Özmen 2006: 47).

Ancak, sağlıksız öfke davranışları yıkıcı olmakla birlikte, amaçlanan hedeflere ulaşmayı engellemektedir. Dolayısıyla, sağlıksız öfke ifadesi, insanların karşılaştıkları olayları yanlış yorumlamalarına ve gerçekleri çarpıtmalarına neden olmakta olup, planlanan ileri hedeflere yoğunlaştırarak sağlıksız öfkenin iyileştirilebileceği açıklanmıştır (Akdeniz 2007: 26).

1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı Bandura ve Walters (1963) tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram karşılıklı etkileşime dayalı, disiplinler arası ve çok modellen bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır. Davranış tetikleyici durumlar, dış kaynaklı kuvvetlendirme ve aracı bilişsel süreçlerden etkilenmektedir. Bu kuram çevre, kişisel unsurlar (inanç, tercih, beklenti, bireysel algılama) ve bireysel davranışa ilişkin üç alanda karşılıklı etkileşimi içermektedir (Akdeniz 2007: 22).

Kuramın esas varsayımı insanların kendilerinin yönlendirdikleri davranış farklılıklarını gerçekleştirme becerisine sahip olduklarından oluşmaktadır. Bandura'ya göre kendindeki etkililik kişinin bir duruma yönlendirme ve istediği farklılığı sağlayabilme inancı ya da beklentisini kapsamaktadır (Kılıçarslan 2009: 23).

Kişilerin çocukluk yaşlarında, diğerlerinin davranışlarını izleyerek, taklit ederek ve model alarak öğrendikleri beyan edilmiştir. Fakat söz konusu taklit, otomatik şekilde ortaya çıkmamaktadır. Yani taklit edilecek davranışlar seçici şekilde çocuklar tarafından tercih edilmektedir. Bu seçimde, çocukların kişiliği, eski yaşantıları, modelle olan bağlantısı ve içinde bulunduğu durum belirtilmektedir (Akdeniz 2007: 23).

Bununla birlikte, çocuğun bilişsel yetenekleri de izlenim ile öğrenme bakımından büyük katkısı bulunmaktadır. Dolayısıyla, çocukların kurguladıkları modelin davranışlarını yeteri kadar tekrar edebilmeleri için güçlü bilişsel stratejiler kullanmalarına gerek duyulmaktadır. Böylece, davranışçı teorisine ilişkin kişisel belirleyiciliği getirilmiştir (Kılıçarslan 2009: 24).

1.1.1.5. Gestalt Kuramı

İnsancıl yaklaşımlar yelpazesinde yer alan Gestalt yaklaşımı bireylerin aşağıda verildiği hususlar esasına dayanmaktadır (Atile 2015: 34):

- Farkındalık elde etmek,
- İç çekişmelerin yaşanması,
- Tamamlanmamış işlerini gerçekleştirilmesi,
- Performans kaygısını aşabilmek,
- Kutuplaşmalarda ortaya çıkan uyumsuzluklar ve kararsızlıkların hakkından gelebilmesi,
- Sorumluluk üstlenebilmek.

Bu yaklaşımda, duygulardan bahsetmektense onların yaşanması daha büyük önem taşımaktadır. Yaşanamadığı durumlarda ise, insanlarda küskünlük, öfke, nefret, acı, endişe, hüznün, kabahat ve vazgeçme benzeri dışarı yansımamış

duygularında kendini sergileyemeyen yarım işleri kaldığı anlamına gelmektedir (Akdeniz 2007: 21).

Söz konusu duygular, tam olarak farkındalık içererek yaşanmadığı koşullarda, arka planda saklanırlar ve bireyin kendisi veya diğerleriyle etkili bir şekilde ilişki kurmasını engelleyerek şimdiki hayata yansırırlar. Sonuç olarak, bitmemiş işler, kişinin beyan edemediği duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla baş edebildiği zamana kadar varlıklarını devam ettirirler (Ekinci 2013: 38).

1.1.1.6. İnsancıl ve Varoluşçu Kuram

Bu yaklaşıma göre, insanlar hayatta kişisel varlığının farkında olarak yansıttığı davranışlarının bilincinde olarak, karşılaştığı olaylara ilişkin karar alabilmek için güç ve sorumlulukları bulunmaktadır. İnsanoğluna mahsus olarak öfke duygusundan tam anlamıyla kaçınmak mümkün olmamaktadır. Dolayısıyla, insanlar getirebileceği sorumlulukları üstlenerek öfke duygusunu sahiplenmektedirler (Toptaş 2018: 14).

Ancak, kendine yönelik yapılan eleştiri ve tutumları kabullenme sorumluluğunu alamadığı için, yaşanan öfke duygusunun kendisinde değil de diğerlerinde olduğuna inanmaktadır. İnsanlar, yaşanan söz konusu duygularının kendilerine ait olduğunu kabullendikleri zaman gelişimleri gerçekleştirebilmektedir (Özmen 2006: 48).

Söz konusu durumlarda, kişinin yaşadığı öfke duygusunun farkına varmasına imkan sağlamak gerekmektedir. Sadece bu bilincin uyandığı zaman kişide kendisinde değişiklik yaratmak için istek oluşacaktır (Toptaş 2018: 15).

1.1.1.7. Gerçeklik Terapisi

William Glasser tarafından öne sürülen bu yaklaşımda, insanların başarı ve mutluluk kazanmaları için sadece kişisel davranışlarından yardım alabilmekteler. Dolayısıyla, karşılaştıkları durumlarda sorumluluk almaları durumun kontrole alınması için büyük katkı sağlayabilmektedir. Bu sorumluluğa dayalı, tedavi ve gelişim sürecine yönelik kişisel ilgi büyük önem arz etmektedir (Türkdoğan 2015: 83).

Gerçeklik Terapisi ihtiyaçları karşılamak açısından en uygun yöntemleri öğretir. Böylece, insanlara ilgi ve teşvik edici anlatım ortamı sunulduğu koşullarda, daha sorumlu ve üretken tutumlar sergilemeyi öğrenebileceklerini vurgulamaktadır (Akdeniz 2007: 26).

Glasser'in seçim kuramına göre, insanlar fazlasıyla hayatın kontrolünü ele alabilecek yetenek ve özelliklere sahipler. Dolayısıyla, insanların üzüntü, mutluluk ve öfkelenmek gibi yaşadıkları ve duydukları hissiyat, doğrudan aldıkları karar ve seçimlerden kaynaklanmaktadır (Ünüvar 2012: 11).

Terapinin etkili olarak gerçekleşebilmesi için, danışmanın bireyin bu duyguları yaşamasının aslında kendi seçimi olduğu kanaatine varmasını sağlaması gerekmektedir. Dolayısıyla, bu süreçte, mevcut durumu kişisel algılamaması ve aslında kişinin bireysel seçiminden ortaya geldiğine inanması için destek sağlanmaktadır (Akdeniz 2007: 26).

1.1.1.8. Biyolojik Kuram

Bu teori, içgüdü yaklaşımları kategorisinde sınıflandırılmaktadır. Ancak, içinde bazı araştırmacılar, içgüdü teorisini onaylamadan bile saldırganlığa ilişkin biyolojik bir teori açıklamaktalar. Bu yaklaşımda, insanlarda ortaya çıkan saldırganlık davranışlarda beynin merkezi sinir ve endokrin sisteminin sebep olduğu kabul görülmektedir. Bazıları ise beyinde saldırgan davranışa yol açan merkezler bulunduğu kabul görünmektedir (Özgül 2017: 31).

Biyolojik yaklaşımın öncüleri, yaşanan tüm psikolojik olayları beynin ve sinir sisteminin işlevleri neticesinde gerçekleşmektedir. Dolayısıyla bu kurama göre, davranışlar ile beden içerisinde ortaya çıkan fiziksel yaşantılar arasında, bunun yanı sıra sinir sistemi ve beyinde gerçekleşen olaylar ile bağlantı bulunmaktadır. Kısacası, insanlarda duyulan tüm hissiyat ve ona bağlı olarak sergiledikleri davranış ve tutumlar beyin sinir sisteminin etkin rolü bulunmaktadır (Sarıcı 2008: 19).

1.1.2. Öfkenin Sebepleri

Bireylerde meydana gelen öfke duygusu fiziksel, sözel ve davranışsal tepkiler olarak değişik şekillerde görünebilmektedir. Ancak, öfke duygusunun ifade edilme şekline bağlı olarak, öfkeye ilişkin etkenlerin incelendiğinde, tek sebepten

kaynaklanmadığı tespit edilmiştir. Öfke duygusunun en esas sebepleri olarak engellenme, kışkırtma ve tehdit unsurlarından söz etmek gerekmektedir (Erişen 2019: 17).

Bireylerde oluşan öfke duygusu birçok içsel ve dışsal sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Dolayısıyla, söz konusu duyguların ortaya çıkışında bazı etkenler bireye dönük bazıları ise bireyden bağımsız olarak gerçekleşmektedir. Ancak, insanlar sahip oldukları değişik kişilik yapısı, yetiştirme tarzı, eğitim, yaş ve cinsiyetlerinden dolayı, aynı kaynaktan oluşan öfke duygusuna farklı şekilde tepki ve davranış sergileyebilmektedir (Karşlı 2011: 19).

1.1.2.1. İçsel Sebepler

İnsanlar karşılaştıkları yaşantılarında düşünce tarzı veya duygusal özellikleri açısından etkilenebilmekte ve öfke duygularına kapılabilmekteler. Dolayısıyla, bireysel ihtiyaçların giderilmesinde yetersiz kaldıklarında, gerçekleştirdikleri eylemlerde başarısız kaldıklarında, engellerle sıkıştırıldıklarında, suçluluk veya utanç hissettikleri zaman ve hatta hayal kırıklığına uğradıkları durumlarda, içsel veya psikolojik nedenlerden dolayı öfke duygusunu yaşayabilmekteler (Yeğin 2010: 240).

Bu tür öfkenin kaynağı kişinin bireysel suçluluk ve yargısal düşüncelerine dayanmaktadır. Yani, başkalarından yana rastladığı davranışlardan öteye, içsel ihtiyaçlarından da doğrudan etkilenmektedir. Böylece, bazı gereken girişimlerde bulunabilmek ve ihtiyaç duyduğu değişiklikleri gerçekleştirmek için, öfke duygusuna gerek duyduğunu hissedebilmektedir (Karşlı 2011: 23).

Duygusal olgunluğu gerçekleştiremeyen bireyler, seslerini yükselterek ve saldırganlıkla isteklerini elde etmeye çalışırlar. Çocukluktan kaynaklanan bu durum, süreç içerisinde alışkanlık haline gelebilmektedir. Küçük yaşlarda, isteklerini öfke ve saldırganlıkla kazanmaya alışan bir çocuk, elde ettiği bu zafer ödülünü tüm yaşantısında rastladığı benzer durumlarda kendince kolaylık kazanabilmek için de tekrarlamayı tercih edebilmektedir.

Öfkenin bir duygusal tepki olarak değerlendirilmesinde, bu duygusal duruma sebebiyet veren tetikleyici şartları incelemek gerekmektedir. Söz konusu tetikleyici koşullar olarak, engellenme, suçluluk ve utanç duygusu, düşük benlik saygısı,

kıskançlık, hayal kırıklığı, kötü anılar ve rekabet gibi nedenlerden söz etmek gerekmektedir (Karşlı 2011: 23).

Engellenme: Bu durum bireyin hedefini gerçekleştirmede yolunda karşılaşılan olumsuzluklar ve sıkıntılar olarak tanımlanabilmektedir. Uzun vadeli ve giderilemeyen önlemler bireyin aciz, endişeli ve öfkeli hissetmesine sebebiyet verebilmektedir. Öfke aslında, insanların engellenme durumu ile karşılaştıklarında böyle bir tepki sergileyebilmekteler. Ancak, bu hissedilen öfke duygusunun şiddeti, konu olan engellenmenin önemi, acillik durumu, zorluluğu, çevresel baskı, geçmiş deneyimler ve esas kişisel güven düzeyine bağlantılıdır. Kısacası insanın doğası gereği yaşantısından zevk almaya eğilimlidir ve bunu engelleyebilecek her türlü olay, onda öfkelenme duygusuna yol açabilmektedir (Sülün 2013: 29)

Suçluluk ve utanç duygusu: Bireyler üstlendikleri sorumlulukların gerçekleştirmesinde başarısız kaldığı durumlarda, mevcut durumdan suçluluk duygularına kapılabilmekteler. Söz konusu suçluluk duygusu, genel anlamda elde edilecek kar paylarını, sosyal yapı veya düzenin korunmasında belirlenen kuralları bozmaktan ortaya çıkabilmektedir. Utanç duygusu ise, insanların kişiliğine zarar veren ve kendisini değersiz hissettiren sıkıntılı bir duygu olarak öne çıkmaktadır. Böylece, suçluluk hissi insanlarda başkalarıyla olan ilişkileri düzenlemeye ve hataları telafi etmeye yol açarken, utanç duygusu ise, bireyde, toplumdan saklanmaya ve içine kapanmaya sebebiyet verebilmektedir. Bazı araştırmalar, utanç duygusunun öfke ile doğrudan bağlantılı olduğunu ve bu duyguyu beslediğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, suçluluk duygusu da kin ve başkalarını suçlama eylemleri ile bağlantılı olduğu öne sürülmüştür (Pivetti ve diğ. 2015: 3).

Düşük benlik saygısı: Çeşitli araştırmalar sonuçları, öfke duygusunun düşük benlik saygısından ötürü doğrudan bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır. Kısacası, insanlar küçük düşürdüklerini algıladıkları zaman bu duruma öfke ile karşılık verebilmekteler (Sülün 2013: 29).

Kıskançlık: Kıskançlık duygusu, kendine özgü bir öfke tarzı düşünceler içermektedir. Bu sebepten kaynaklanan öfke duygusu aslında, güvensizlik ve kaybetme endişesi gibi hususlardan ortaya çıkabilmektedir (Sülün 2013: 30).

Hayal kırıklığı: İnsanlar aşırı düzeyde bağlı olup hedeflediği istekleri elde edemedikleri durumlarda, büyük bir çöküş ve hayal kırıklığı duygusuna yol açabilmektedir (Pivetti ve diğ. 2015: 4).

Kötü anılar: İnsanların hayatta karşılaştıkları öfke yüklü hatıralar ve içsel yaşantılardan kaynaklanabilmektedir. Mesela, çocukluk döneminde alay konusu olduğu anlar tekrardan karşılaştığı durumlara öfke tepkileri ile yanıt verebilmektedir (Sülün 2013: 30).

Rekabet: İnsanların iş veya hayatta karşılaştıkları ortamlarda kendini yetersiz hissetmesi ve kabullenmeme duygusuna kapılma suretiyle öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebebiyet verebilmektedir (Pivetti ve diğ. 2015: 3).

1.1.2.2. Dışsal Sebepler

Öfkeye sebebiyet veren dışsal veya çevresel etkenler arasında, kalıcı hastalıklar, alkol ve uyuşturucu, tehdit edilmek, saldırıya uğramak, aldatılmak, değersiz görülmek, umursanmamak, fiziksel veya cinsel taciz, ölüm, yalan, kıyaslanmak, sıkıntı ve haksızlığa uğramak gibi unsurlardan söz etmek mümkündür (Karşlı 2011: 19).

Kalıcı hastalıklar: İnsanların karşılaştıkları yaşam kalitesini düşüren kalıcı hastalıklar, öfke duygusunun oluşumuna yol açabilmektedir. Mesela, tedavisi olmayan ileri seviyede bir MS hastalığına yakalanan genç bir kadında, yaşantısında karşılaştığı ve gideremediği problemlerle yüzleştiğinde, öfke duygusunun ortaya çıkmasıyla karşı karşıya gelebilmektedir (Karşlı 2011: 19).

Alkol ve uyuşturucu: Genelde insanların karşılaştıkları öfke ve ya olumsuz deneyimler sonucu alkol veya diğer uyuşturucu maddelere bağlanması, sorunları daha olumsuz hale getirebilmekte olup, öfkenin meydana gelmesinde en önemli etkenlerden birini teşkil etmektedir. Aslında, insanlar öfke ve saldırganlık davranışlarını yatıştırmak nedeniyle genelde alkol ve uyuşturucu maddelere başvurabilmekteler. İlk başta dönemsel olarak kısmi rahatlık sağlasa bile, uzun süreli kullanım sonucu bağımlılık oluşturmakta olup, insanlarda daha güçlü bir öfke ve saldırganlık davranışlarına yol açabilmektedir (Norström and Pape 2010: 1582).

Tehdit edilmek: İnsanların karşılaştıkları yaşantılarda emniyet ve güven duygusunun sağlanması büyük önem taşımaktadır. Böylece, insanların emniyetlerinin zedelendiği durumlarda, öfke ve korku duygularının ortaya çıktığı sıklıkla görülebilmektedir. Aslında, öfkenin koruyucu etkisinin yoksunluğu koşullarda, rastlanan tehlikelere karşı korku duygusu ortaya çıkabilmektedir (Karşı 2011: 20).

Saldırıya uğramak: Sözlü veya fiili saldırıyla karşılaşan bireylerde, öfke duygusu ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, oluşan öfke duygusundan kaynaklı olarak, organizmada mücadele etme enerjisi gelişebilmektedir. İnsan ve tüm yaratıkların doğası gereği, saldırıya uğradığı zaman kendini korumak için öfke gösterisinde bulunabilmektedir (Norström and Pape 2010: 1582).

Aldatılmak: İnsanların aldatılma veya kandırılma olaylarıyla karşılaştıklarında, bu durumu karşı taraftan bir saygısızlık ve önemsenmemek gibi algıladığından dolayı, öfke duygusuna kapılabilmektedir. Kısacası, kandırılmak insanın aptal yerine konulması düşüncesine yol açtığından dolayı kabullenilemez bir durumu teşkil etmektedir (Karşı 2011: 20).

Değersiz görülmek: Bireylerin karşılaştıkları durumlarda değersizlik hissine kapıldıklarında, öfke ve intihara teşebbüse yol açabilmektedir. Genelde genç yaşlarda ortaya çıkabilen değersizlik duygusu, bireyin özvarlığının yaralanmasına ve öfkenin oluşumuna sebebiyet verebilmektedir. Söz konusu öfke göstergeleri sadece değersizlik duygusu veren insanlara karşı sınırlı kalmamaktadır. Aslında, bütün fiziksel şiddet, cinsel, duygusal saldırıların ardında her zaman değersizlik duygusunun katkısının bulunduğu düşünülmektedir. İftira atmak ve dedikodu söz konusu değersizlik duygusunun farklı bir yansımasını oluşturmaktadır. Böylece, hedef kişiyi kendinden değerli bulduğu için ona iftira atma ve dedikodu yayma yollarıyla küçük düşürmeye çalışır. Dolayısıyla, karşı tarafın değersizleşmesini sağlayarak kendisi kıymete bineceğini düşünmektedir (Norström and Pape 2010: 1582).

Umursanmamak: Bu durum insanların varlığı veya yokluğunun bir fark etmeyişini yansıtmaktadır ve aynı değersizlik duygusu gibi insanlarda öfke duygusunun oluşumuna yol açabilmektedir. Aslında, insanın doğası gereği fark edilmeyi ve önemsenmeyi arzu etmektedir. Bireyin umursanmadığı durumlarda, tüm

yaptıklarının ve söylediklerinin değersiz olduğunu düşünerek öfke hissine kapılabilmektedir (Karşlı 2011: 21).

Fiziksel veya cinsel taciz: Küçük yaşlarda cinsel veya fiziksel istismara uğrayan bireylerde, sebep olduğu derin ve kalıcı ruhsal etkilerden dolayı, öfke ve depresyon sorunları ortaya çıkabilmektedir. Literatürde 16-19 yaş arası öğrencilerde cinsel istismarın öfke ve karamsar bir ruh halinin oluşumuna neden olduğu tespit edilmiştir (Karşlı 2011: 21).

Ölüm: İnsanların kuvvetli düzeyde bağlı oldukları kişileri kaybetme neticesinde, devamlı kaybettiği kişiyi düşünerek, üzüntü, huzursuzluk ve öfke duygularını yaşayabilmektedir. Söz konusu öfke duygusu, kişinin kendine, etrafındakilere, ölen kişiye onu yalnız bıraktığı için ve hatta Allaha yönelik de gerçekleşebilmektedir (Öztürk 2012: 15).

Yalan: İnsanların gerçeklere aykırı beyanlarla karşılaştıklarında, kendini değersiz, küçülmüş, aşağılanmış hissederek ve bunu maddi – manevi anlamda kişisel saldırı olarak algılamakta olup, öfke duygusuna kapılabilmektedir (Karşlı 2011: 21).

Kıyaslanmak: İnsanların sahip oldukları değişik görünüm, yetenek, zeka ve kavrama özellikleri esasınca birbirinden farklılık göstermektedirler. Bu kişisel özelliklerinin başkaları tarafından daha başarılı olanlarla kıyaslandığı durumlarda, insanlarda rekabet duygusuyla birlikte, kıskançlık, özentî ve öfke duygusuna da yol açabilmektedir (Karşlı 2011: 19).

Sıkıntı: İnsanların hayatta karşılaştıkları sıkıntı ve ondan kaynaklı olarak kapıldıkları acizlik ve güçsüzlük duygusu, onlarda öfke ve şiddet eğilimine sebebiyet verebilmektedir. Böylece, rastlanan sıkıntıları giderme eylemlerinde tüm uğraş ve deneyimlere rağmen başarısız kalan bireyler, öfke duygusuna dayalı, primitif şiddet göstergelerinde bulunabilirler (Norström and Pape 2010: 1583).

Haksızlığa uğramak: İnsanların haksızlığa maruz kaldıkları durumlarda, kendilerine hissettikleri değersizlik algısından dolayı öfke gösterileri sergileyebilirler. Ancak, söz konusu haksızlığa uğrama durumlarında ortaya gelen öfke duyguları, sağlıklı bir nitelik taşımaktadır. Kısacası, sağlıklı bir kişiliğe sahip olan birey kendisine yapılan her hangi bir haksızlığa karşı öfke hissetmesi gerekmektedir (Karşlı 2011: 21).

1.1.3. Öfke Türleri

Öfke duygusu durumsallık ve süreklilik kavramları esasınca sınıflandırılmaktadır. Durumsal öfke, hedefe odaklanmış bir davranışın engellenmesi, algılanan haksızlığa karşı ortaya gelen gerginlik ve kızgınlık gibi öznel hissiyatı yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genel anlamda yaşandığını yansıtan sıklığı gösteren bir kavramı teşkil etmektedir (Toptaş 2018: 20).

1.1.3.1. Durumsal Öfke

Bu tür durumsal öfke, faaliyeti yükselten ve otonom sinir sistemini canlandıran değişik düzeylerde subjektif duyguları kapsayan geçici bir duygusal ve psiko-biyolojik durum şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tür öfke duyguları karşılaşılan durumlardan kaynaklı olarak, değişik şiddetlerde yansıyabilmektedir (Karlı 2011: 26).

Durumluk öfkesi, zaman içerisinde insanlarda biriken ve aniden dışarı yansıyan bir öfke türünü teşkil etmektedir. Her ne kadar görünürde bir öfke türü olarak meydana gelse de, aslında geçmişte karşılaşılan ve biriken hayal kırıklıkları, engellenme, elde edilmemiş beklentiler ve üzüntü gibi yaşantılardan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, söz konusu durumlardan dolayı güvensizlik duygularına kapılan bireyler, meydana gelen korku ve endişe duyguları öfkeye yol açabilmektedir (Karlı 2011: 27).

Saldırganlıkla birlikte beyan edilen durumsal öfke, malum bir sebep veya duruma karşı devamlı bir öfke davranışı sergilemek şeklinde açıklanmaktadır. Bireylerde saldırganlığa dayalı bir öfke belirtilerinin varlığı, en az altı haftalık bir deneyim süreci sonucunda ortaya çıkabilmektedir (Karlı 2011: 27).

Durumsal öfke, bireylerin kurduğu sosyal ilişkilerde bozuklara, yanı sıra derin düşüncelere dalmak, uyarılmalara da sebebiyet verebilmektedir. İnsanların bu tür öfke tarzından etkilenmekte olması, müstehcen konuşma tarzından, eşyalara hasar verme davranışlarından anlaşılabilir. Bu öfke tipinin teşhisi için bireyde benzer ilişkin durumlarda sergilediği davranışlar uzun süreli olarak izlenmesi gerekmektedir. Söz konusu durumsal öfke tipine ilişkin alışkanlığı olan bireylerin

psikiyatri terapilerine katılması, olası ailevi problemleri engellemek için gerekebilmektedir (www.ilketkinlik.com, 12.01.2020).

1.1.3.2. Sürekli Öfke

Bu tür öfke, değişik öfke tetikleyicilerinden bağımsız olarak ve devamlılık taşıyan, olumsuz inançlar biçiminde tanımlanan, karamsarlığa dayalı bir duygu tarzını oluşturmaktadır. Sürekli öfke, insanların öfke gösterilerinde bulunmaya eğilimlerini ve süreç içerisinde bu duyguyu hissetme sıklığını göstermektedir. Söz konusu öfke duygularından yüksek düzeyde etkilenen bireyler, karşılaştıkları yaşantıları daha fazla öfkelendirici olarak algılamakta olup, kırgınlık hislerini daha yoğun ve sıklıkla aynı zamanda uzun aralıklarla tecrübe etmekte (Gündoğdu 2009: 62).

Bu tür öfkeden etkilenen bireyler, yapıcı olarak duygularını yansıtamadıklarından dolayı, daha düşük bir öfke kontrol düzeyine sahipler. Böylece, bu kitle insanlarda fiziksel belirtiler, sözel/fiili kin duyma ve düşmanlık yanı sıra saldırganlık benzeri eylemler genelde görülebilmektedir. Sürekli öfke, değişik şartların yaşandığı durumlarda farklı biçimlerde ve tarzlarda dışarıya yansıyabilmektedir. Ayrıca, sürekli öfkelenme tecrübeleri düzenli ve farklı saldırganlık davranışlarına yol açtığı düşünülmektedir (Karşlı 2011: 28).

Sürekli öfke, durumsal öfkenin yansıma sıklığını göstermektedir ve insanların öfkelenme davranışlarının sergilenmesindeki eğilimlerini içermektedir. Ayrıca, ortaya çıkan bu öfke durumu doğal bir tepki olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla, birey öfkeli olduğunu kabul etmemekte olup, öfke kontrolü açısından zorlukla karşılaşmaktadır. Bununla birlikte, öfke gösteriminin doğru şekilde olduğunu da ısrarla vurgulamaktadır. Böylece, şahıs öfke ifade tarzını bir yaşam stili olarak kabullenmiştir (Akpınar 2015: 26).

Sürekli öfkeli özelliği olan bireylerde, şiddetli şekilde duyarlılık ve güvensizlik problemleri görülebilmektedir. Yüksek düzeyde bu duyguları yaşayan insanlar, genelde topluma ayak uydurmakta ciddi sıkıntılarla karşılaşmaktalar. İsteklerini elde edemedikleri zamanlarda, olayı etrafındakilere ağır bir şekilde yansıtarak tepkilerde bulunurlar. Bir alışkanlık tarzına dönüşen bu duygu, etraftakilere çatışma

eylemlerinde bulunurlar Bu kesim bireyler genelde hayata ve topluma düşman olurlar (Karşlı 2011: 29).

1.1.4. Öfkenin İşlevleri

Öfke duygusu, sadece kişisel otoritesini onaylabildiği, öfkeye sebebiyet veren kişinin eylemlerinde değişikliğe neden olabildiği ve aynı zamanda sorunların çözümlenmesinde katkı sağlayabildiği durumlarda faydalı olabilmektedir. Ancak, karşı tarafa fiziksel zarar verme veya intikam duygusunu kişide uyandırdığı zamanlar zararlı ve hasar verici bir duygu olarak belirtilmektedir (Sülün 2013: 32).

Yaşanan bu öfke duygusu, bazı değişmesi gereken hususları kişiye hatırlatarak, kurduğu ilişkiler veya mevcut durumların daha verimli ve olumlu hale gelmesine yol açabilmektedir. Bu duygu, insanlara kişilik, değer ve ilkelerini sahiplenmelerini sergilemek için ortaya çıkabilmektedir. Dolayısıyla, insanların haklarının ihlal edildiği, isteklerinin karşılanmadığı ve birçok öfkenin nedenleri olarak yukarıda bahsedilen ilişkin durumlarda, onları eyleme geçirmek için bilinçaltından mesajlar gönderilir (Bulut 2018: 7).

Böylece, karşılaşılan olumsuz durumlarda, bireye gönderilen kişisel koruma ve savunmaya yönelik uyarıcı mesajlar sayesinde, vücuttaki güç ve enerji seviyesi yükselmekte olup ve karşılaşılan olumsuz duruma karşı vücut savunma haline geçmektedir (Ekinci 2013: 21). Ayrıca, öfke duygusu bir doğal tepki olarak bireyin savunma davranışlarını tetikleyerek, bireyi değişim için gereken şekilde motive edebilmektedir (Bulut 2018: 8).

Mevcut araştırmalara göre, öfkenin bastırılması veya saldırganca gösteride bulunması fiziksel ve de psikolojik sağlıkla bağlantılıdır. Dolayısıyla, insanların iş hayatında veya sosyal ilişkilerinde, çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Bu yüzden insanların hissettikleri öfke duygusunu tanımaları, kontrol edebilmeleri, karşı tarafa aktarabilmeleri, kaliteli bir hayat tarzı ve etraftakilerle sağlıklı ilişkiler kurabilme açısından büyük önemiyet taşımaktadır (Sülün 2013: 32).

Bireyde oluşan öfke duygusundan kaynaklı olarak meydana gelen enerjinin yapıcı şekilde değerlendirildiği durumlarda bu duygu normal ve sağlıklı bir özelliğini teşkil ettiğini söylemek gerekmektedir. Söz konusu enerji bireyin istek ve hedeflerine

yönelik eylemlerde bulunmasına motivasyon sağlamaktadır. Dolayısıyla, mevcut durumu istediği yönde değişebilmek için doğru ve uygun eylemlerde bulunmasını sağlayarak, bireyin güç, üstünlük ve olayları kontrol edebilme gibi kazanımlarına neden olmaktadır. Bu durum bireyde pozitif benlik kavramının gelişimine yol açabilmektedir (Bulut 2018: 8).

Literatürde bulunan bilimsel araştırmalara göre, öfkenin değişik işlevsel değeri ve yaklaşımları bulunmaktadır. Ancak, bir ortak düşünce olarak, öfkenin fonksiyonları olumlu ve olumsuz olarak iki ana kategoride sınıflandırılabilir (Sülün 2013: 32).

1.1.4.1. Olumsuz İşlevleri

Yoğun bir öfke duygusunun dışa yansımaması, insanların enerjisini tüketmekle birlikte, davranışlarını kontrol altına almalarında da zorluklara yol açabilmektedir. Dolayısıyla, bireyde meydana gelen kızgınlık ve gücenme duyguları bireyler arasında kurulan ilişkilere olumsuz yönde tesir etmekte, sağlıksız bir problem çözülemeye yol açmakta ve sosyal geri çekilmeye sebebiyet verebilmektedir (Sülün 2013: 32).

Bastırılarak içe atılan bir öfke duygusu, ciddi sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Söz konusu hastalıklar arasında, hipertansiyon, mide rahatsızlığı, migren ve depresyondan söz etmek gerekmektedir. Ayrıca, aşırı düzeyde bir öfke duygusu bazı saldırgan davranışlarla, bireyin kendisine ya da çevreye zarar verici eylemlerle sergilenmektedir (Bulut 2018: 11).

Öfkeyi kontrol altına alma, bu duyguyu bastırılarak saklanması anlamına gelmemektedir. Tam tersine bu duygunun tanınması ve onunla başa çıkılması bireylerin sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, öfkenin tanınması için, bu duyguyu meydana getiren ifadesini etkileyen bireysel biyolojik yapı, inanç, aile, toplum ve kültür benzeri çok kapsamlı düzeyde faktörlerin bilinmesi önem arz etmektedir. Zira bu duygunun tam tanındığı durumlarda ancak yol açabileceği zararlardan kaçınmak ve yapıcı bir unsur gibi ondan yararlanmak mümkün olabilmektedir (Doğan ve diğ. 2010: 282).

Öfke duygusu bireyin tutum ve davranışlarıyla açıkça dışarıya yansıdığı ve başkaları tarafından olumsuz olarak karşılaştığında, kişide düşük benlik saygısı, karşılıklı gerilim ve çatışma, sözel veya fiziksel saldırı ile birlikte iş hayatında uyumsuzluk benzeri olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Böylece, mevcut kültürel ve toplumsal inançlar yanı sıra kontrolsüz dışa vurma gösterimlerinden dolayı, insanlarda bu duygunun saklanması yönelik doğal bir eğilim olduğu görülmektedir (Erkek ve diğ. 2006: 10).

Öfke duygusunu kontrolde tutamayan bireylerde aşağıda verildiği gibi değişik davranışlar beklenebilmektedir (Atile 2015: 26):

- Yoğun ve ani öfke gösterileri,
- Üstünlük elde edebilmek için öfkeyi bir araç olarak değerlendirmek,
- Öfkeye sebep olan durumlarla başa çıkmak için madde kullanma alışkanlığı,
- Eleştiri ve kabul edilmeme durumlarında aşırı tepki verme,
- Sergilediği tutumlara karşı duyarsız kalma, sorumluluk almama ve üstelik başkalarını suçlamak.

İnsan hayatını kontrol altına alan ve davranışlarına yön veren bu duygunun tanınmış en olumsuz yönü ise sağlıklı düşünmeyi engellediğinden ortaya çıkmaktadır. Bu durum, saldırganlık eylemleriyle birleştiği durumlarda ise oldukça tehlikeli olaylara sebebiyet verebilmektedir (Kocaman 2017: 41).

1.1.4.2. Olumlu İşlevleri

Genel varsayım ve düşüncelerin aksine, öfke duygusu bahsedilen olumsuz yönlerinden öteye olumlu ve faydalı yönleri de bulunmaktadır. Bu kapsamda sürdürülen araştırmalara göre, aslında öfkeye maruz kalan kişilerin hatalarını fark etmeleri, kişiler arası ilişkilerin daha da güçlenmesi ve kişiye karşı saygı hissini uyanması en önemli olumlu sonuçları arasında yer almaktadır (Sülün 2013: 33).

Birey, öfkenin oluşturduğu enerjiyi yapıcı şekilde değerlendirdiği durumda, bu duygu doğal ve sağlıklı bir duygu şeklinde kabul görünmektedir ve kazanılan bu enerji insanların kısa ve uzun dönemli hedeflerine ulaşmaları için girişimlerde bulunmalarına yardımcı olabilmektedir. Dolayısıyla, kontrollü ve bilinç esasınca

sergilenen bir öfke duygusu mevcut engel ve istenmedik durumlardan kurtulmak için insanlarda uygun davranışlar şeklinde tepki vermelerine ve bundan kaynaklı olarak da daha güçlü, egemen, otoriter hissetmelerini sağlayabilmektedir. Bu durum, insanlarda olumlu bir benlik kavramının ortaya çıkması açısından büyük önem arz etmektedir (Bulut 2018: 11).

Sağlıklı bir öfke gösterimi bireylerin hedefine yöneliktir ve genelde toplum tarafından kabul görülebilir bir niteliğe sahip olup, uzun vadede insanların hayatında olumlu etkiler ve faydalara sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca, insanlar arası kurulan ilişkilerde bazı davranışların değişmesi lüzumunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla, açık, net, dürüst ve saygılı bir şekilde yansıtıldığı ve yapıcı olarak değerlendirildiğinde, insanlarda daha iyi kişiler arası iletişimlerin sağlanmasını ve güçlenmelerine yol açabilmektedir (Ekinci 2013: 23).

Ayrıca, öfke duygusu, insanların günlük hayatta karşılaşılabilecekleri bir saldırıda kendilerini savunabilme açısından yardımcı olabilecek fiziksel güç ve duygusal tepkilerin meydana gelmesine sebebiyet verebilmektedir. Dolayısıyla, uygun düzeyde yaşanan bir öfke duygusu insanların ayakta durabilmeleri için büyük önem taşımaktadır (Toptaş 2018: 19).

Sonuç olarak öfke duygusu, insanların kurduğu sosyal ilişkilerinde devamlılık, bireysel otoritenin onayı ve öfkeye sebebiyet veren eylemlerde bir değişikliğe yol açabildiğinde öfke insanların hayatında faydalı olabilmektedir (Toptaş 2018: 19).

Bastırılmış öfke, kan basıncının artmasına ve öfke duygusunun sıkça dışa yansımalarının bazı koroner bozukluklara yol açtığı bilimsel araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Ayrıca, öfkenin yaşanma şeklinin fizyolojik problemlere sebebiyet verdiği tespit edilmiştir (Akpınar 2015: 32).

Sağlıksız ve kontrolsüz bir öfke duygusunun yaşanması, ruhsal psikolojik problemlere yol açabilmektedir ve bu tür öfkenin en büyük olumsuz etkisi kişinin kendisine yöneliktir. Öte yandan, bireylerde kontrolsüz bir öfke duygusunun yaşanması, intihara teşebbüsün de sebeplerinden birini teşkil etmektedir. Aynı zamanda, yüksek seviyede ama amaca yönelik bir nitelik taşımadığı durumlarda, mevcut sorunların çözümlenmesinde faydalı olamadığıyla birlikte, yeni problemlere yol açabilmektedir (Akpınar 2015: 33).

1.1.5. Öfke Kontrolü ve Başa Çıkma Yöntemleri

Öfkenin sağlıklı bir yansıtılması sonucu, insanların kendisine ve de etrafındakilere yönelik olumsuz etkilerinin olduğu çeşitli bilimsel araştırmalar esasında tespit edilmiştir. Kontrol dışı hayat bulan öfke davranışları insanlarda ceza gerektirecek eylemlerin esasında yer alan bir hissiyata dönüşebilmektedir. Dolayısıyla, bu yıkıcı etki içerebilen duygunun kontrol edilmesi oldukça büyük ehemmiyet taşımaktadır (Toptaş 2018: 25).

Öfke kontrolüne yönelik, insanlara öfke duygusunu sağlıklı ve düzgün şekilde aktarma yeteneği kazandırmak stratejisi yer almaktadır. Dolayısıyla, insanlarda saldırganlık ve şiddet eylemlerinin engellenmesine ve böylece kendisine ve etrafındakilere zararsız biçimde duygunun dışarıya yansımaya imkan sağlayabilmektedir (Kelleci ve diğ. 2014: 297).

Kökdemir (2004: 8)'e göre, öfke kontrol yöntemleri, Bilişsel Yöntemler, Duyuşsal Yöntemler, Duygusal Yöntemler, Davranışsal Yöntemler ve İletişim Yöntemler olarak beş ana başlıkta incelenebilmektedir.

1.1.5.1. Bilişsel Yöntemler

Bilişsel öfke kontrolü yöntemlerinde bilişsel tekrardan yapılandırma yöntemi ile bireyin düşünme şeklinde farklılık sağlanabileceği düşünülmektedir. Bu tür uygulamalarda, öfkenin doğasının anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Öfke duygusu, zamanla insanlarda biriken olumsuz enerjilerin ortadan kaldırılmasına hizmet etmektedir. Bu duygu, aslında hayattaki mevcut durumların değişmesi gerektiğini veya bazı olumsuzlukların varlığının göstergesidir (Salih İbrahim 2018: 13).

Söz konusu durumlarda ve öfke duygusunun yaşandığı zamanlarda, insanlar yaşanan olaylara abartılı bir şekilde yorum yapma isteğinde bulunurlar. Dolayısıyla öfke anında insan mantığıyla hareket etmeye çalışmalıdır. Mantık çerçevesinde hareket edildiği takdirde bireyde abartılı yorumlama eğilimi ortadan kaldırılabilmektedir (Görgü ve Tekinsav Sütçü 2015: 130).

Ayrıca, bu yöntemlerde öfke kontrolünün sağlanabilmesi için bu duygunun bedensel, mental ve davranışsal belirtilerinin anlaşılması büyük önem arz etmektedir.

Bununla birlikte, bireyin öfkeye neden olan hususları ve bu durumlarda sergilediği davranış biçimlerini bilmesi faydalı olmaktadır. Böylece, bireyde öfkelenmeye yol açan unsurların farkındalığı olduğu zamanlarda, yaşantıları değişik ve yanlış yorumlama olasılığı düşmekte olup, dolayısıyla, öfke anında doğru tepkiler vermesine sebebiyet verecektir (Salih İbrahim 2018: 13).

Belirli ama geniş ilkelere dayanarak oluşan bilişsel yaklaşımlar bireysel duygular ile ortam, kendisi ve etrafındakilere yönelik inançları arasındaki ilişkilere odaklanmaktadır. Dolayısıyla, insanların hissiyatı sahip oldukları inançlara dayalı olarak, onların dünya görüşlerini ve dünyaya ilişkin inançlarını etkileyebilmektedir (Eroğlu ve İrdem 2016: 31).

Kökdemir (2004: 9)'a göre, öfke duygusunun yaşandığı durumlarda, bireyin her hangi bir davranışta bulunmadan önce 5 kere nefes alıp vermesinin veya içinden ona kadar saymasının onun sakinleşmesinde ve duygularını kontrole almasına büyük katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca bu anda mevcut durumu olumlu bakış açısıyla değerlendirmesi bu hususta bireye yardımcı olabilmektedir.

Yaşanılan öfken duygusunun kontrolü açısından, mevcut sorunun tam belirlenmesi büyük önem arz etmektedir. Aslında, insanlar öfke duygusunu bir savunma aracı olarak ele alıp hissiyatını baskılayabilir. Bastırılan duygular buzdağının alt kısmına ve öfke ise buz dağının görünen kısmına benzetilmektedir. Ayrıca, insanların o anki var olan olumsuz düşünceleri de tetikleyici niteliğinde işlev yapabilmektedir (Sezan 2016: 15).

Ancak, öfke anında yaşanan duyguların abartılı şekilde yoğunluk kazanmış olduğunun farkında olmak, bireyde bu yıkıcı düşüncelerin daha mantıklı ve bilince dayalı düşüncelerle yer değişiminin sağlanması, bu duygunun kontrole alınmasında büyük katkıda bulunabilmektedir. Dolayısıyla, bu durumlarda mantığa dönük olabilmek, öfkenin meydana getirebileceği olumsuz etkilerden korunmasına olanak sağlamaktadır (Görgü ve Tekinsav Sütçü 2015: 130).

Kısacası, birey eğer onun öfkelenmesine sebep olan ve onu kızdıran hususlar hakkında bilinçli olursa, karşılaştığı durumlara ilişkin daha rasyonel ve olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmeye eğilimli olup, buda daha kontrollü olmasına yol açabilmektedir (Sezan 2016: 16).

1.1.5.2. Duyuşsal Yöntemler

İnsanlarda öfke duygusunun oluştuğunda fizyolojik tepkilerin bilincinde olması ve uyarıcının etkisinin düşürülmesi, davranış ve düşünce tarzının değiştirilmesiyle mümkündür. Bireyin öfkeye kapıldığı koşullarda, önemli bir problemin olmadığı ve her şeyin yolunda olduğuna ilişkin bir inancın varlığı onda oluşan öfke seviyesini düşürmekte büyük katkı sağlamaktadır (www.psikolojik.gen.tr, 12.01.2020).

Dolayısıyla, insanların düşünsel anlamda pozitif olarak yapılanması öfke ile başa çıkmada etkili bir biçimde işlev yapmaktadır. Kısacası, kişi kendinin öfkelenme tarzı hakkında bilinçli olduğu için, bu duyguya kapılmaya başladığının farkında olarak, bu duygunun daha fazla yoğunlaşmasını engelleyerek, sakinliğini koruma imkanı sağlanacaktır (Salih İbrahim 2018: 14).

Söz konusu öfke duygusunun başlangıç noktası olarak yaygınlıkla karşımıza çıkan fizyolojik belirtiler olarak aşağıda verilen hususlardan göz önünde bulundurmak gerekmektedir (Sezan 2016: 16):

- Kaşların çatılması,
- Ağızın büzülmesi ve konuşma tarzında değişiklik,
- Karşı tarafın üzerine yürümek,
- El kol hareketleri,
- Ellerin yana koyarak duruş ifadeleri,
- Gözlerin büyümesi veya sıkılması,
- Ses tonunun sertleşmesi,
- Ortamı terk etmek.

Bu gibi belirtilerin bilincinde olma kaidesiyle, kişi kendi kendisiyle konuşarak, mevcut durumu kontrole alması mümkün olabilmektedir. Bu durumlarda, sükûnetin korunmasıyla birlikte, öfke kontrolünün esas hedefi olarak öfke duygusunun eylem haline geçmesini önlemek ve sergileyeceği tepkiyi erteleyerek gerçekleştirilmektedir (Sezan 2016: 16).

Dışsa yansıyan bu öfke duygusuna dayalı tepkilerin durağanlaşması, sorunu beynin düşünen bölümünün ele almasına fırsat verecektir. Örnek olarak, kişinin iş konuşmalarında, sakin kalması gerektiğinin bilincine varması için etkileyici manaları

kullanması veya o an için kendini sakin ve huzurlu bir ortamda hayal etmesi gibi hususlardan söz etmek gerekmektedir (www.psikolojik.gen.tr, 12.01.2020).

1.1.5.3. Duygusal Yöntemler

Bu tür yöntemlerde öfke kontrolü aşağıda verildiği gibi üç aşamada gerçekleştirilebilmektedir (Adana ve Arslantaş 2011: 60):

1. Biyo-geribildirim uygulayarak öfkelenme durumlarında vücudunun sergilediği tepkileri anlamak, fiziksel uyarılma seviyesini düşürmek, duygu ve fikirlerinin değiştirebilmek için bu duyguyu bir kanıt olarak değerlendirmektedir.
2. Öfke duygusunun kontrolüne yönelik gevşeme veya bir şaka ile ortamı yumuşatma gibi başka bir uyarılma tayin etmek.
3. Meydana gelen uyarılmanın yönü değiştirerek, gelişen fiziksel uyarılmanın yarattığı enerjiyi, üretime çevirerek ehemmiyet arz eden bir kaynak olarak kullanmak.

Bu tür öfkeyle başa çıkma yönetimine örnek olarak, mutluluk ve sevinç benzeri pozitif duygular yıkıcı öfke duygusuna üstünlük göstermektedir. Ayrıca bu doğrultuda, bireyin olayları kişiselleştirmemesi ve maruz kaldığı saldırılara karşılık vermemesi de büyük önem taşımaktadır (Salih İbrahim 2018: 14).

1.1.5.4. Davranışsal Yöntemler

Öfke kontrolü için ele alınan davranışsal yöntemlerle değişik önerilerden yararlanmak amaçlanmaktadır. Örnek olarak, öznel öfke davranışının farkına varmak, daha iyi bir öfke ifade şeklinin geliştirmek, uygun olmayan davranış tarzlarının daha uygunlarla yer değiştirmek, öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebebiyet veren durum ve davranışları tekrardan değerlendirmek gibi hususlardan sırasıyla söz etmek gerekmektedir (Adana ve Arslantaş 2011: 61).

Ayrıca, günlük hayatın stres dolu şartları, iş hayatının zor ve yoğun koşulları ve de sosyal çevrenin baskısı insanların kolaylıkla öfke duygusuna kapılmalarına zemin hazırlamaktadır. Ancak, bu hissiyatın başlanmasının farkındalık bilincinin var oluşu, kişinin duruma bir süre ara tanınmasıyla birlikte bu öfkenin hafiflemesine yardımcı olabilmektedir. Örnek olarak, birey gerginlik ve öfke duygularının oluştuğunu

hissettiğinde, öfkesini tetikleyecek obje, olay veya insanlardan uzak durması duygularını kontrol altına almasında etkili olacaktır (Tathoğlu ve Karaca 2013: 1115).

Ayrıca, bireyin sosyal faaliyetlerde katılımı da öfke kontrolünde faydalı olabilmektedir. Dolayısıyla, bu etkinlikler neticesinde bireyin zihni başka düşüncelerle yoğunlaşmış olduğundan dolayı, öfke tetikleyicilerinden zihnini uzaklaştırmış olacaktır. Düzenli spor veya bir eğlenceli faaliyetle uğraşmak da genelde öfke ile başa çıkmak için çok etkili bir davranışsal yöntem olarak bilinmektedir (Salih İbrahim 2018: 15).

Bu kapsamda, öfkenin kontrole alınması için ele alınabilecek en etkili davranışsal yöntemler olarak bazı uygulamalardan söz etmek gerekmektedir (Sezan 2016: 19).

1.1.5.5. İletişim Yöntemleri

Öfke duygusunun yoğun ve kontrol dışı yaşandığı durumlarda, insanlarda genelde gerçekleri yansıtmayan ön yargı düşünceleri aldıkları kararlar açısından üstünlük kazanabilmektedir. Dolayısıyla, olayların olumsuz yönleri daha fazla yoğunlaştığı için, karşı tarafı eleştirme ve ona yönelik bir saldırganlık eylemleri ortaya çıkabilmektedir. Söz konusu durumlarda, her hangi istenmedik bir durumun yaşanmaması için, açıkça sözel olarak beyan edilenlere değil, söylenmesi amaçlanan gerçeklere odaklanmak ve karşı tarafla iletişime geçmek büyük önem taşımaktadır (Yüksel 2014: 18).

Kökdemir (2004: 9)'e göre her hangi bir öfkelenme durumuna karşı eylemde bulunmadan 15 saniye önce, bazı kişisel sorgulamalar ile bulunduğu duruma hâkimiyet kazanabilir ve olaylara karşı tepkilerini hafifletme imkanı sağlanmaktadır.

Bu süreçte, bireyin kendisini öfke duyulan tarafın yerinde düşünmesi ve onun davranışlarının ve düşünce tarzlarının nedenini sorgulaması, onun gerçek duygularına ilişkin bilinç kazanmasına yol açabilmekle birlikte, sağlıklı bir karşılıklı iletişim imkanını arttıracaktır. Öte yandan, bireysel sorgulama sonucu, insanlar hatalarının ve mevcut duruma abartılı tepkilerinin farkına varıp, iletişim kurmada

empatik bir tutum sergileyecekleri düşünülmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca 2013: 1114).

1.1.6. Öfke İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Duyguların kontrol altında alınması sportif performansta oldukça büyük bir rolü bulunmaktadır. Dolayısıyla, farklı stratejilerin kullanımı ile öfke duygularının kontrole alınması gerekmektedir. Öfke duygusunun sporcular üzerindeki etkisi, birçok bilimsel araştırma esasınca incelenmeye alınmıştır. Bu kapsamda gerçekleşen araştırmalardan bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Gürbüz ve arkadaşları (2019)'nın yürüttüğü çalışmada, Türk sporcularında öfke ve saldırganlık düzeyi "Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğinin Türkçe uyarlamasını aracılığıyla değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın katılımcıları toplam 246 futbolcudan (53 profesyonel ve 193 amatör), 21.60 ± 3.97 yaş ortalamasıyla oluşmaktadır (Gürbüz ve diğ. 2019: 206).

Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeğinin orijinal versiyonu toplam 12 maddeden (saldırganlık alt boyutu 6 madde ve öfke alt boyutu 6 madde) oluşmaktadır. Bu çalışmada, ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesi için Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenirlik analizi Cronbach's Alpha içsel tutarlık katsayıları ile hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yüklerinin 0,41 - 0,83 aralığında tespit edilmiştir. Dolayısıyla, uyum indekslerinin onaylanabilir düzeyde olduğu görülebilmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayıları saldırganlık (0,79), öfke (0,79) ve toplam ölçek için ise (0,83) olarak hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, Türkçe 'ye uyarlanan bu ölçeğin sporcuların müsabakadaki öfke ve saldırganlık seviyelerini denetlemek amacıyla geçerli ve güvenilir bir şekilde kullanılabilir (Gürbüz ve diğ. 2019: 206).

Temel ve arkadaşları (2017), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi spor şenliklerindeki sportif eğlence etkinliklerine katılım sağlayan öğrencilerin karar alma düzeyleriyle sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemeyi amaçlamışlar. Araştırmanın 258 öğrenciden oluşan katılımcıları üzerinde "Melbourne Karar Verme Ölçeği" ve "Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği" kullanılmıştır. Bu çalışmada, toplanan verilerin çözüm ve yorumlanmasında, non-parametrik testler değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre, katılımcıların sürekli öfke puan ortalamaları 22,5, öfke ifade tarzı alt

boyutlarından içe vurulan öfke puan ortalamaları 17,3, dışa vurulan öfke puan ortalamaları 18,0 olarak düşük bir düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ancak, öfke kontrol puan ortalamaları 20.5 olarak ve orta düzeyde olduğu görülebilmektedir. Ayrıca, Öğrencilerin karar alma öz saygı puan ortalamaları 5.2, karar alma stilleri alt boyutlarından dikkatli (5.0), kaçınan (5.7), erteleyici (4.6) ve panik (4.2) karar alma puan ortalamaları orta düzeyin altında olduğu görülebilmektedir (Temel ve diğ. 2017: 122).

Nas ve arkadaşları (2016), yaptıkları çalışmada, sporcuların öfke tarzlarının farklı parametrelerle olan ilişkisini açıklamayı amaçlamışlar. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel metot kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları ÜNİKOP 3. Spor Oyunları Futsal müsabakalarından 68 erkek sporcudan oluşmaktadır. Bu çalışmada, “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımını incelemek için, tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi hesaplanmıştır. Normal dağılım gösterdiğinden dolayı da verilerin çözüm ve yorumlanmasında, SPSS programıyla parametrik testlerden t-testi ve Anova testleri kullanılarak anlamlılık $P>0,05$ alınmıştır (Temel ve diğ. 2017: 122).

Kişisel özelliklere bakıldığında ise, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı sporcuların yaş ve baba eğitim faktörlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ancak, öğrenim özellikleri (üniversite, bölüm, sınıf), baba ve anne mesleği, anne eğitim ve oynadığı mevki parametrelerine bağlantı tespit edilmemiştir (Temel ve diğ. 2017: 122).

Literatür taraması araştırmaları, aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzlarının psikolojik semptomları öngörmede önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Ayrıca aleksitimik özellikler öfke ve ifadesinde çeşitli zorluklara neden olabilir. Bu durumdan yola çıkarak, Kahramanol ve Dag, (2018) çalışmalarında, aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzlarının üniversite öğrencileri üzerinde değerlendirerek psikolojik belirtileri ne ölçüde yordadığını araştırmayı amaçlamışlar. Bu çalışmaya Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinden 434 öğrenci (244 kadın, 190 erkek) dahil edilmiştir. Araştırmada, Demografik Bilgi Formuna, aleksitimik özelliklerinin değerlendirilmesi için 20 maddelik Toronto Alexitimi Ölçeği (TAS-20), öfke ve öfke ifade tarzlarını değerlendirmesi için ise Sürekli Öfke İfade Envanteri (STAXI) ve

psikolojik belirtileri Kısa Belirti Envanteri (BSI) kullanılmıştır. Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek için korelasyon analizi ve aynı zamanda, aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzlarının psikolojik belirtileri ne derece yordadığını araştırmak için ise hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmanın regresyon analiz sonuçlarına göre, aleksitimi, sürekli öfke ve öfke durumu psikolojik belirtilerini pozitif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak ise, bu araştırma, aleksitimik özelliklerin, öfke ve öfke ifade tarzlarının psikolojik belirtileri açıkladığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, teşhis gerektirmeyen kişilerde bile psikolojik semptomları azaltmayı amaçlayan psikoterapilerde, tek tek ve bir bütün olarak değil, aleksitimik özelliklerin, öfke deneyiminin sıklığının ve sağlıklı öfke ifade yollarının ele alınmasının yararını vurgulanmıştır (Kahramanol ve Dag, 2018: 30).

Oğuz ve Oğuz (2017), yaptıkları araştırmada, sporun üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerine etkisini incelemişler. Çalışma grubu Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 101 erkek ve 99 kız öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya spor yapan ve spora katılmayan bireylerin sürekli öfke düzeyleri, Özer tarafından Türkiye'ye uyarlanan Sürekli Öfke - Öfke İfade Ölçeği Ölçeği'nin "Sürekli Öfke Alt Ölçeği" ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde bağımsız t-testi ve ANOVA yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları olarak, 18-20 yaş arası (n=40), 21-23 yaş arası (n=126), 24 yaş ve üstü (n=34) öğrencilerin verilerine göre, spor yapan ve yapmayan iki grup arasındaki fark, iki bağımsız örneklem t testi esasınca, sürekli öfke alt ölçek puanı için önemli seviyede olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Sonuçlara göre öfke alt ölçeğinin puanı istatistiksel bakımdan anlamlı derecede spor yapmayanlara nazaran, daha yüksek olarak elde etmiştir. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke seviyesi yükseldiği için, spor öfkenin bastırılmasında aktif rol oynadığı görülebilmektedir. Ayrıca, erkeklerde elde edilen ölçek puanı kadın katılımcılara göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Dolayısıyla, erkeklerin öfkelerini kadınlardan daha kolay ifade edebildikleri söylenebilir. Aynı zamanda, bu çalışmada sürekli öfke alt ölçeği puanları için baba meslekleri arasında anlamlı bir farklılık görülebilmektedir. Özel sektörün sürekli öfke alt ölçek puanları ile baba mesleğinde serbest meslek sahibi bireylerin puanları aynıyken, baba sektöründeki meslekler kamu sektörünün sürekli öfke alt ölçeğinden daha düşük olarak elde

edilmiştir. Bu sonuçlara bakıldığında, babası özel sektör ve serbest meslek sahibi olan bireylerin öfkesinin aynı düzeyde kalmasına rağmen, kamu sektöründe baba için çalışan bireylerin sürekli öfke düzeylerinin düşük olduğu görülebilmektedir (Oğuz ve Oğuz, 2017: 373).

Geri ve Demirhan (2016) yaptıkları çalışmada, düzenli sportif aktiviteler gerçekleştiren gençler ve düzenli sportif aktiviteler yapmayan gençler arasında sürekli öfke ve öfke ifadesi farklılıklarını analiz etmeyi amaçlamışlar. Bu araştırmanın katılımcıları, üniversite öğrencisi olan 226 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların sadece 109'u düzenli olarak sportif faaliyetler gerçekleştirmektedir. Bu çalışmada, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p < 0.05$) tespit edilmiştir. Dolayısıyla, sportif faaliyetler öfke yönetimi ve sürekli öfkenin azaltılmasında etkili olduğu görülebilmektedir ki bu durum genellikle ergenlik döneminde bireylerde ortaya çıkabilmektedir. Sonuç olarak, gençleri düzenli sportif faaliyetler yapmaya teşvik etmek, onlarda öfke duygularını yönetme konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Geri ve Demirhan, 2016: 223).

Bir başka çalışmada, okulda spor yapan lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin farklı değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma grubu Karaman il merkezindeki çeşitli liselerde öğrenim gören 527 ergen öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların Burney (2001) tarafından 11-19 yaş arası ergenler için geliştirilen ve Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan öfke düzeylerini belirlemek için Ergen Öfke Derecelendirme Ölçeği (AARS) kullanılmıştır. Bu ölçek ile dört öfke türü puan elde edilmektedir: reaktif öfke, enstrümantal öfke, öfke kontrolü ve toplam öfke. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi SPSS ortamında kullanılmıştır. Katılımcı ergenlerin toplam öfke puanı ortalamasının (Ortalama 77,41), ergenlik öfke düzeyi alt boyutunun araçsal öfke puanı ortalaması (Ortalama = 14,78), reaktif öfke puanı (Ortalama = 20,20) ve öfke kontrol ortalaması (Ortalama = 42) olarak düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlara göre, 'Spor yapıyor musunuz?', 'Ne sıklıkla spor yapıyorsunuz?', aile geliri ve okul türü

değişkenlerinde öfke düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (İnce ve Dever, 2017: 156).

1.1.7. Öfke İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Azevedo ve arkadaşları (2010), klinik hastalarda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Envanteri'nin Portekizce versiyonunun faktör yapısını değerlendirmeyi amaçlamışlar. Bu çalışma, dahiliye polikliniğinden 400 ve tıbbi servisten 200 denek katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan klinik veriler, State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI) ile ilgili soruların cevaplanması istenmiştir. Bu araştırmada, STAXI'nın ham puanı güvenilirlik değerlendirmesi ve faktör analizine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, Cronbach'ın alfa katsayısını kullanan iç tutarlık değeri 0.84 olarak tespit edilmiştir. STAXI ve BDI değişkenleri arasında $r = 0.352$ gibi anlamlı düzeyde bir korelasyon görünmektedir ($p < 0.01$). Temel Bileşen Analizinin son çözümü beş anlamlı faktör belirlemiştir: Sürekli Öfke, Durum Öfke (State Öfke), Öfke Kontrolü, Dışa Dönük Öfke ve İçe Dönük Öfke. Bu yapısal model, Spielberger'in STAXI'nın orijinal teorik yapısına yakındır. Sonuç olarak ise, STAXI'nın Portekiz versiyonu klinik hastalar arasında öfke boyutlarının değerlendirilmesine olanak tanıyan yeterli bir faktör yapısını sunduğu görülebilmektedir (Azevedo, vd., 2010: 231).

Etzler ve arkadaşları (2014) çalışmalarında, State-Trait-Öfke-İfade-Envanter-2'nin Almanca versiyonunu 57 erkek mahkumun (25-67 yaş) üzerinde kullanmışlar. Bu araştırmada, iç tutarlılıklar STAXI-2'nin yüksek güvenilirliğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, alt ölçekler aralarındaki korelasyonlar standardizasyon örneğine yakın olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi, STAXI-2'nin dört eğilim faktörlü yapısını doğrulamıştır. Yapısal geçerlilik, mahkum suistimalinde kilit rol oynayan mahkumların kişilik özellikleri ile korelasyonlarla desteklenmiştir (örn. Saldırganlık ve sosyal uyum). Dışa Dönük Öfke İfade ve İçe Dönük Öfke İfade tarzlarını, cümle uzunluğunun önemli yordayıcılarıdır ve Sürekli Öfke, her iki kritere ilişkin geçerliliği gösteren ilk suçun yaşı ile ilişkilidir. Bu sonuçlar mahkumlar için STAXI-2 kullanımını desteklemekte ve düzeltici kurumlarda teşhis aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Etzler vd., 2014: 178).

İnsanoğlunun çoğunlukla doğuştan kaynaklanan merhamet duygusunun düzeyi ve gelişimi, sporcuların performans sürecinde öfke duygularına kapılmaları bakımından ve bu duygunun olumsuz etkilerinden korunabilmek için büyük bir katkısı bulunabilmektedir. Dolayısıyla, tezin devamında merhamet duygusuna ilişkin bazı bilgiler aktarılmıştır.

1.2. Merhamet Duygusu

Seligman (1988) düşünceleri ile ortaya çıkan pozitif psikoloji kavramının gelişim sürecinde, merhamet kavramı da ilgi odağı olan birçok bilimsel araştırmada değerlendirilmeye başlamıştır (Akt. Çapan, 2019: 12).

Arapça kökenli merhamet sözcüğü, “*Diğerlerinin içinde bulunduğu durumdan dolayı duyulan şefkat hissiyatı*” olarak tanımlanmaktadır. Latince ise compassion sözcüğü ile ifade edilen merhamet kavramı, acı ve tutku benzeri anlamlar taşıyan pati/passio kökünden gelmektedir. İngilizcede bu kavram, “*Karşı tarafın yaşadığı acı ve hissiyatı yakınlık duyma ve hüzünlenme*” şeklinde ifade edilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 19).

Merhamet kavramı için çok değişik tanımların bulunmasına rağmen, ortak olarak, merhamet kavramı karşı tarafın rastladığı sıkıntının farkına varmak ve hissetmeye başlamak şeklinde tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunun ardından ise, zor durumda bulunan kişiye yardım etmek ve duyduğu acıyı hafifletmek için girişimlerde bulunmak gelişmektedir. Buradan yola çıkarak, merhamet kavramında hissetmek ve harekete geçmek başta olmak üzere iki boyut tanımlanabilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 20).

1.2.1. Merhametin Kaynağı

Merhamet kavramının açıkça anlaşılması için, belirleyici bir unsur olarak kaynağı ile ilişkin bilgileri değerlendirmek gerekmektedir (Gör 2013: 18). Dini ve terbiye bakımından merhamet duygusunun yaradılış ve edinme başta olmak üzere iki kaynağın üzerinde durulmaktadır. Yaratılış ilahi kaynağa dayanmaktadır ve oluşumunda insanların hiçbir katkısı bulunmamaktadır. Yaratılış unsuru iyiye ve faydalı olmaya yönelik bir eğilim ve güç faktörünü içermektedir (Gül 2019: 59).

Ancak, edinme esasında oluşan merhamet duygusu, insanların karşılaştıkları hayatın içsel ve dışsal koşullarından ortaya çıkan duygulardan, heyecan ve zihinsel çatışmalarından bireylerde yaşanmaktadır. Bu özelliğinden kaynaklı olarak da yaratılış unsuruna aykırı eğilimlere yönelmesi görünebilmektedir. Aynı zamanda, merhamet duygusunun fitrî veya kesbî yönü birlikte insanların yaşadığı duygularında etkili olabileceği de düşünülmektedir (Gül 2019: 59).

Merhamet kavramının anlaşılmasını sağlayan kaynağı ile ilgili değişik görüşler ve hadisler bulunmaktadır. Ortak bir görüş olarak, Allah-u Rahman yarattığı tüm varlıkların doğasına merhamet duygusu yerleştirmiştir. Ancak, merhamet duygusunun bu vehbî yönünün yanı sıra, insanlarda bu duyguya ilişkin öğrenim sürecinin gerçekleşmediği durumlarda, merhametli davranışlarda bulunması çok mümkün olmamaktadır (Aydemir 2018: 12).

Her ne kadar yaratılış fitratı olarak insanlar merhamete eğilim olsa bile, bu duygunun kesbi yönü olmadan insanların merhametli davranışlarda bulunması çok mümkün olmadığı düşünülmektedir. İnsanlar, iyiliğe yönelik doğadan gelen eğilime rağmen, iyilik veya kötülüğe dayalı davranışlarda bulunma açısından tarafsız kalabilmekteler. Dolayısıyla, merhametli bir kişilik yapısına sahip olabilmesi için, insanların bu yaratılış duygusunu geliştirmeleri gerekmektedir (Gül 2019: 61).

Bu kapsamda aile faktörünün oldukça büyük katkısı bulunabilmektedir. Çocuk her daim korunmaya ihtiyaç duyan güçsüz biri olarak hayata göz açar ve doğuştan gelen merhamet duygusu, eğitim ve gelişim sürecinde bir değer olarak ona aktarılır. Çocuklar, gördükleri davranışlardan ve ahlaki değerlerden esinlenerek ve taklit ederek merhamet duygusunu öğrenebilmekte ve geliştirebilmekteler. Bu kapsamda, ilk andan beri her daim beraber oldukları aile fertlerinin merhamet duygusunun gelişiminde ve değer ediniminde temel bir rolü bulunmaktadır (Aydemir 2018: 12).

1.2.2. Merhametin Bileşenleri

Duyguları hissetmek, aktarabilmek ve tanımlayabilmek farklı kavramlar olarak değerlendirilmekte olup kolaylıkla sağlanamamaktadır. Bu zorluk ise, duygunun oluşumu, hissedilmesi ve bu duygulara ilişkin davranışların arasındaki farklılıkların belirli bir şekilde tanımlanmamasından ortaya çıkmaktadır. Örnek olarak, insanların

merhamet duygularını hissetmesi, her daim merhametli davranışlar sergileyecekleri anlamına gelmemektedir (Kapıcıoğlu 2019: 20).

Merhametli olmanın, iki esas bileşeni bulunmaktadır; merhamet duygusunu yaşamak ve bu duyguyu göstermek. Merhamet duygusunu yaşayabilmek veya hissetmek, diğerlerine yakınlık duymak ve onların halinden anlaması şeklinde ifade edilmektedir. Ancak, merhamet duygusunu göstermek, diğerlerine iyilik ve refah ve rahatlık sağlamak için sorumluluk üstlenmek ve karşılaşılan problemlerin giderilmesine yönelik yardım etme arzusu tarzında ifade edilmektedir (Dalgacı ve Gürses 2018: 190).

Düzenli olarak yapılanmış bir merhamet duygusunun sağlanması için, merhamet duygusunu hissetmek ve göstermek bileşenlerinin dengeli oranda olması gerekmektedir. Kısacası, bireylerin karşı tarafın acılı durumuna gereğinden fazla kapıldıklarında, söz konusu dengenin bozulmasından kaynaklı olarak, duygusal anlamda hasar alma durumlarıyla karşılaşmak gerçeğe çokta uzak olmayacaktır. Aynı zamanda, karşı tarafın acısına fazlasıyla kaygısız kalındığı durumlarda da, acıyı anlamak ve yardım etme açısından yetersiz ve pasif kalınmak görülebilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 20).

1.2.3. Merhametin Kapasitesini Oluşturan Unsurlar

Merhamet duygusunun geliştirilmesi, insanların sağlıklı ve dengeli bir duygusal yapıya sahip olmaları açısından büyük önem arz etmektedir. Böylece, bireylerin iyilik halinin de pozitif yönde gelişim gösterdiği görülmektedir. Merhametin niteliklerinin aslında birbirleriyle bağlantılı olmakta ve her bir nitelikte ortaya gelen yetersizlikten dolayı, merhamet duygusunun gelişimi de önemli düzeyde engellenebilmektedir. Dolayısıyla, merhametin niteliklerinin birbirini desteklemesiyle birlikte, bu duyguların ortaya çıkışı da daha kolaylıkla sağlanabilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 22):

1.2.3.1. Motivasyon (Motivation)

Merhamet duygusunun başlıca niteliğinde bu duyguları yaşamaya karar verebilme süreci yer almaktadır. Kısacası, merhametli olma duygusunun bir hedef olarak belirlenmesiyle birlikte, insanlar daha merhametli davranmaya yönelik

yeteneklerinin geliştirmesine gdlenebilmekteler. İnsanların doğası gereği, kendileri başta olmak üzere tüm varlıkları acıdan uzaklaştırma için motive olunmuş bir tutuma sahipler. Bu durumdan kaynaklı olarak da, acıya sebebiyet veren olayları ortadan kaldırmaya ve yok etmeye eğilimli olmaktadır. Dolayısıyla, ortaya çıkan motivasyon neticesinde, merhamet duygusuna ilişkin diğer niteliklerin de tetiklenmesiyle birlikte, merhametli davranışlarda bulunmak daha mümkün olacaktır (Dalgalı ve Gürses 2018: 190).

1.2.3.2. Duyarlılık (Sensitivity)

İkinci mertebede, zihinsel açıdan duyarlılık düzeyinin artırılması ve daha hassas biçimde algılaması yer almaktadır. İlk başta insanların kişisel ihtiyaçlarına duyarlı olmaları gerekmektedir. Böylece, bireysel duygularına duyarsız kalan insanların, kendine karşı anlayışlı ve merhametli olması da zordur. Dolayısıyla, ilk olarak bireysel düşünce ve duygulara duyarlılık sahibi olmak ve bu duyguları fark ederek, kabul görmeyi öğrenmek gerekmektedir. Böylece, insanların acılı olaylara krleşme veya acıyı inkâr etme ve kaçınma benzeri durumlarında daha az karşılaşılacağı görünebilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 22).

Kısacası, insanlar acıdan kaınmaktansa, ilişkin durumlara karşı daha açık ve kabullenici tutumlar sergileyeceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık olarak tanımlanan bu süreçle insanlar sahip oldukları düşünce, hissettikleri duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi daha net bir Şekilde algılayabilmekteler (Dalgalı ve Gürses 2018: 190).

1.2.3.3. Sempati (Sympathy)

Sempati, insanların kendine ve de etrafındaki diğer varlıklara karşı, duygusal açıdan daha açık olmalarını sağlayan bir yetenek olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda, sempati bu kapsamda kendine ve de etrafındaki diğer varlıkların içinde buldukları durumlara ve de duygulara verilen otomatik bir tepki olarak da açıklanabilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 23).

1.2.3.4. Sıkıntıya Tolerans (Distress Tolerance)

Bireylerin hissettikleri duygularına açık olabilmeleri ve bu duygulara tolerans göstererek yüzleşebilmeleri doğrudan birbiriyle orantılıdır. Bireyler bazı zamanlarda, hissiyatlarını eleştirme, kaçınma veya bastırma eğiliminde bulunabilmektedir. Fakat bireylerin merhametli olmaları takdirde, hissiyatlarına ilişkin daha açık, tahammüllü ve kabullenici olabilmektedirler. Merhamet duygusunun önemli bir özelliği olarak bireylerin kişisel hissiyatıyla yüzleşmek, kabullenmek ve onlara nasıl tolerans göstereceğinden söz etmek gerekmektedir. Bu durumdan kaynaklı olarak da, bu hissiyatı yansıtmak daha basit şekilde gerçekleşebilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 23).

Böylece, söz konusu durumun, empati kurma yeteneğine de pozitif yönde katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, kendi veya diğerlerinin yaşadıkları acıya katlandıkları ile birlikte, kötü hissetmelerine yol açtığı görülebilmektedir. Yardıma ihtiyaç duyan bir bireyle karşılaşıldığında, ortaya gelen problemle nasıl başa çıkılması gerektiğinin farkında olabilmek oldukça büyük önem taşımaktadır (Dalgacı ve Gürses 2018: 190).

1.2.3.5. Empati (Empathy)

Sempatiden farklı olarak, empati de merhamet duygusunun ortaya çıkma açısından, büyük önem taşıyan yeteneklerden birini daha tanımlamaktadır. Sempatide diğerlerinin duygularıyla oluşan otomatik bir ilişkiyi tanımlamaktadır. Ancak, empati bireyin tekçe acı çektiğini anlamak değil; bununla birlikte hissedilen acının kaynağının belirlemesi ve anlayabilmesini de içermektedir. Kısacası, empati, başkalarının hissiyat, güdü ve düşüncelerini fark etmek ve tanıma becerilerini tanımlamaktadır. İnsanların birbirlerini anlamakta duyarlı olmaları, ileri düzeyde medeniyet koşullarında gerçekleşebilmektedir (Kapıcıoğlu 2019: 23).

1.2.3.6. Yargılamamak (Non- Judgement/ Acceptance)

Son olarak ise, merhamet duygusu eleştirel fikir ve tutumlardan uzaklaşmak anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, karşılaşılan yaşantılara ilişkin öfkeli ve eleştirel davranışlarda bulunmak, merhamet duygusuna olumsuz yönde tesir edebilmektedir. Bu durum, insanların zihinlerinde kendilerine ve başkalarına besledikleri eleştirel düşüncelerinden kaynaklanabilmektedir. Söz konusu durumun sağlıklı biçimde

kontrol edilmesi, insanların hissiyat ve düşüncelerini, inceleyerek, yargılamadan, bastırmaya veya kaçınmaya çalışmasından ayrışması büyük önem taşımaktadır (Dalgacı ve Gürses 2018: 190).

Öte yandan yargılamamak, eleştirisiz, sorgusuz mevcut durumu kabullenmek ve onu gidermek için hiçbir uğraş vermemek anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla yargılamamak, akla gelen fikirlerle savaşmadan, onları bilinçli farkındalık yeteneği ile karşılayabilmek anlamını da ifade edebilmektir. Böylece, insanlar duygu ve fikirlerini sağlıklı şekilde değerlendirerek, mantıklı seçimler gerçekleştirebilmekteler (Kapıcıoğlu 2019: 25).

1.2.4. Merhamet İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Tezin bu kısmında ise merhamet duygusunun sportif faaliyetlerle ilişkisini inceleyen bazı bilimsel araştırmalara yer verilmiştir.

Genç, (2018) yaptığı çalışmada, merhamet duygusunun, deney ve kontrol grupları esasınca çocukların saldırganlık eylemlerini azaltmasındaki etkisini değerlendirmeyi hedeflemişler. Bu kapsamda, deney grubunda 8 oturumluk merhamet eğitimi sürecinin sonucunda saldırganlık ölçeğindeki değişiklik incelenmiştir. Deney ve kontrol grubunun ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dolayısıyla, Deney grubunda saldırganlık puanı kalıcı bir biçimde düşüş gösterirken, kontrol grubunda değişiklik görünmemektedir (Genç 2018: 62).

Çingöl ve arkadaşları (2018), bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencileri üzerinde merhamet duygularını ve onu etkileyen parametreleri belirlemek için bir araştırma gerçekleştirmişler. Araştırmada, "Tanıtıcı Bilgi Formu" ve "Merhamet Ölçeği" kullanılmıştır ve verilerin analizleri SPSS ortamında frekans, Mann-Whitney U Testi, Kruskal-Wallis H Testi, Bonferroni Düzeltmesi, Spearman Korelasyon testleri araçlarıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada 494 katılımcıdan oluşan %83.6'sı kadın ve %26.7'si 4.sınıf öğrencisi olan kişilerden yararlanmıştır (Çingöl ve diğ. 2018: 61).

Katılımcıların merhamet ölçeği puan ortalaması 4.19 ± 0.44 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, sonuçlara nazaran, cinsiyet değişkenine göre umursamazlık,

bağlantısızlık, bilinçli farkındalık, ilişki kesme alt boyutları ve ölçek genel puanı bakımından istatistiksel anlamda önemli bir farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca sınıflara göre bilinçli farkındalık alt boyutu ve öğrencilerin gelir durumlarına göre paylaşımların bilincinde olma alt boyutu bakımından istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılık görülebilmektedir (Çingöl ve diğ. 2018: 61).

Oktay (2018) yaptığı tez çalışmasında, hemşirelerin merhamet yorgunluğunu etkileyen unsurlar ve baş etme stratejilerini saptamak hedefiyle tanımlayıcı ve kesitsel olarak bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın katılımcıları, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki bütün devlet hastaneleri ve iki üniversite hastanesinde görev alan 284 hemşirelerden oluşmaktadır. Araştırma verileri, kişisel sosyo-demografik veri toplama formu ve Çalışanlar için Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Merhamet Yorgunluğu alt boyutu kullanılmıştır (Oktay 2018: 1).

Çalışmada, istatistiksel analizlerde sayı ve yüzde dağılımları, Shapiro-Wilk testi, non parametrik testler, Kruskal Wallis testi, ileri analizde Bonferoni düzeltmeli Mann-Whitney U testi SPSS ortamında kullanılmıştır. Katılımcıların %50,7'si devlet hastanesinde ve %49,3'si üniversite hastanelerinde görev yapmakta olduğu görülmektedir. Ayrıca, %29,9'si dahiliye birimlerinde, %20,8'si 36-40 yaş aralığında, %36,3'si en az 21 yıllık çalışma süresi ve %73,2'si gece ve gündüz görev yapmakta olduklarını belirtmişler (Oktay 2018: 1).

Sonuçlara göre, hemşirelerin merhamet puan ortalaması 17,81+7,67' olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, bu çalışmada, yaş, şurada buldukları serviste çalışma yılı, hemşirelik mesleğinde çalışma süresi, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu ve hastane türü (devlet, üniversite) merhamet düzeylerinde etkisi bulunan faktörleri oluşturmaktadır (Oktay 2018: 1).

Polat ve Erdem (2017) merhamet düzeyinin çalışma yaşam kalitesi ile bağlantısını değerlendirmek için bir araştırma Isparta il merkezindeki hastanelerde çalışan 346 sağlık profesyoneli üzerinde gerçekleştirmişler. Bu çalışmada Merhamet Ölçeği ve Çalışanlar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Bu iki parametre arasındaki ilişki ise korelasyon analizi ile incelenmiştir (Polat ve Erdem 2017: 291).

Araştırmanın sonuçlarına göre, merhamet ölçeğinin sevecenlik alt boyutunun kadın hemşirelerde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, üniversite

hastanesindeki sağlık profesyonellerinin Sağlık Bakanlığındaki profesyonellere nazaran daha fazla umursamaz davranış sergilemesi merhamet duygusunun daha sık Sağlık Bakanlığı hastanelerinde görülebileceği neticesini yansıtmaktadır (Polat ve Erdem 2017: 292).

1.2.5. Merhamet İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bir çalışmada, üniversiteli sporcuların (N = 117) spor yaralanması bağlamında öz-şefkat uygulaması araştırılmıştır. Önceki çalışmalara göre, kendine şefkatin adaptif başa çıkma ve refahı arttırdığını ve anksiyete-provoke edici durumları azalttığını göstermiştir. Bu araştırma, stres tepkisini ve müteakip yaralanma riskini potansiyel olarak azaltabileceğini öne sürmüştür. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, kendi kendine şefkatin somatikanksiyete ($r_s = -.436, p < .01$) ve endişeye ($r_s = -.351, p < .01$) ilişkin deneyimleri tamponlayabileceği ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerinin ($r_s = -.362, p < .01$) azaltabileceği görülebilmektedir. Kendine şefkat ve yaralanmanın azaltılması arasında önemli bir bulgu elde edilmemiştir. Bu çalışmada karşılaşılan bir zorluk, öz-şefkatin direncinin, spordaki stresin üstesinden gelmek ve değerlendirilmesinde sahip olabileceği potansiyel faydalardan ayırt edilmesidir. Bu araştırma, strese tepki ve müteakip yaralanma riski bağlamında kendi kendine şefkatin ön belirleyicisidir. Sonuçlar, farklı atletik popülasyonlar, spor ve yaralanma durumları hakkında daha fazla araştırmanın gerekli olduğunu göstermektedir (Huysmans ve Clement, 2017: 56).

Başka bir çalışmada, kendi kendine merhametli bir müdahalenin kadın sporcularda olumsuz bilişsel durumlar ve kendine şefkat üzerine etkileri araştırılmıştır. Kendi kendini eleştiren olarak tanımlanan sporcular rastgele bir kendi kendine şefkat müdahalesi (n = 29) veya dikkat kontrol grubuna (n = 22) atanmıştır. Araştırmada, öz-şefkat müdahalesi, bir psiko eğitim oturumu ve 7 günlük bir sürede tamamlanan yazma bileşenlerinden oluşuyordu. Çalışmada, öz-şefkat, özeleştirme durumu, ruminasyon durumu ve hatalara ilişkin endişeler hakkında bilgiler, tedavi öncesi, tedaviden 1 hafta sonra ve 4 haftalık takipte toplanmıştır. Takip sonrası hoc testlerine sahip karışık bir faktöriyel MANOVA, son test ve takipte müdahale için orta ta güçlü düzeyde bir etki olduğunu göstermiştir (Wilks'in $\Lambda = .566, F(8, 42) =$

4.03, $p < .01$, $\eta^2 = .43$). Araştırmanın sonuçları, öz-şefkat müdahalesinin, özeleştirici, ruminasyon ve hatalar konusundaki endişeyi yönetmedeki etkinliğini göstermektedir. Dolayısıyla, kendine şefkatli bir zihin çerçevesi oluşturmak, spordaki olumsuz olaylarla uğraşan kadın sporcular için potansiyel bir başa çıkma kaynağıdır (Mosewich, vd., 2013: 514).

Bir başka çalışmada, genç kadın sporcuların spor deneyimlerinde öz-şefkat potansiyel yararlılığına ilişkin kanıtları incelenmiştir. Bununla birlikte, kendine karşı şefkat genişletilmesinin, sporcuların spordaki psikolojik iyiliğine (yani, eudaimonik iyiliğe) katkıda olup olmadığı veya engellediği belirsizliği bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, duygusal olarak zor spor durumlarında öz-şefkat, sporda eudaimonik refah ile ilişkili olarak incelenmesidir. Kadın sporcular ($N = 137$; ortalama yaş = 19), kendine şefkat, eudaimonik esenlik ve varsayımsal, duygusal olarak zor, spor senaryolarına tepki içeren online bir anket üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson iki değişkenli korelasyonlar ve dolaylı etki modellerini araştırmak için Preacher ve Hayes yöntemi SPSS ortamında kullanılmıştır. Spor alanında öz-şefkat ve eudaimonik refah arasındaki ilişki genel olarak desteklenmiştir, öz-şefkat ve özerklik, sporda anlam ve canlılık ile beden takdiri arasında önemli korelasyonlar elde edilmiştir ($r_s = .18 - .47$, $p < .05$). Önemli dolaylı etkiler bazı hususları vurgulamaktadır; (1) öz-şefkatli sporcuların, öncelikle daha yüksek pozitiflik ve azim yoluyla sporda daha fazla eudaimonik iyiliğe sahip oldukları ve duygusal olarak zor spor durumlarına tepki olarak daha düşük pasifliğe sahip oldukları görülebilmektedir. (2) öz-eleştirel tepkiler sporda öz-şefkat ve eudaimonia arasındaki ilişkileri bastırdığını sergilemektedir. Bulgular, kendiliğinden şefkatle ilişkili olmanın, genç kadın sporcuların spordaki psikolojik refahı açısından avantajlı olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle, bir nevi ve kendine özgü bir anlayışa sahip olmak, duygusal olarak zor spor durumlarına yapıcı tepkiler verebilir. Bulgular, öz-şefkat sporda optimal psikolojik işlevsellik ile nasıl bağlantılı olduğunu daha iyi anlamaya yönelik gelecekteki araştırmaları bilgilendirebilir (Ferguson, vd., 2015: 1263).

Merhametin insanın doğasından gelmekte olup, bireylerin sportif aktivitelerinde doğrudan katkı sağladığı görülebilmektedir.

1.3. Spor Kavramı

Günümüzde hızla gelişen teknolojik araç, gereç ve makineleri, insanların hareketliliğini kısıtlanmış bulunmakta ve aynı zamanda, onların doğasından farklılaşan bir yaşam tarzının gelişmesine yol açmıştır. Dolayısıyla, bu ilerlemelerin sonucu insanlarda hareketsizlik, hastalık ve mutsuzluk gibi getirileri ortaya çıkmıştır. Ancak, bu doğrultuda spor faaliyetlerinin tedavi edici ve etkin bir rolü gözlemlenmektedir (Akça 2012: 1).

1.3.1. Sporun Kaynağı ve Tanımı

Canlılığın en esas belirtisi hareket etmekten oluşmaktadır ve hayatta olma hareket edebilmek kavramıyla tanımlanabilmektedir. Ayrıca, vücut eğitiminin büyük bir kısmı sağlanan hareketler esasınca gerçekleştirilmektedir. Hareketin temeli ise sporun tarihini teşkil etmektedir. Sporun tarihsel süreçte gelişimi, insanın doğada korunmak, beslenmek ve barınmak için sürdürdüğü savaşına dayanmaktadır (Akça 2012: 4).

Dolayısıyla, karşılaştığı zorlu doğa şartlarına karşın insanların verdiği mücadele, kendiliğinden bazı davranışların zamanla gelişmesine ve büründüğü kurallar çerçevesinde spor kavramının oluşumuna sebebiyet vermiştir. Spor kelimesi, dağıtmak ve birbirinden ayırmak anlamına gelen Latince Disportar ve Desport sözcüklerinden türemiştir ve günümüze kadar sport şekline dönüştüğü araştırmacılar tarafından öne sürülmektedir (www.satranc.net, 12.01. 2020). Sporun değişik tanımları bulunmakta ve buna ilişkin bazı örnekleri Çizelge 1-3’ de özetlenmiştir.

Çizelge 1-3. Spor Kelimesinin Farklı Tanımları

Ana Britannica Ansiklopedisi C.XIV	Belirli düzeyde kuvvet ve yetenek gerektiren yarışmalı ve eğlenceli etkinlikler
Michaud ve diğ. 1999: 692	İnsanların kendisi veya başkalarıyla karşılıklı olarak gerçekleştirdiği değişik fiziksel faaliyetler
Atasoy ve Kuter2005: 13	Bireysel veya toplu şekilde gerçekleşen, öznel kuralları bulunan, yarışmaya dayalı fiziksel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraşlar

1.3.2. Spora Katılım Sebepleri

Spor kavramı ve insan hayatı birbirinden ayrılmaz iki unsur olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, yaş faktöründen bağımsız olarak, insanların bilinçli ve düzenli olarak gerçekleştirdikleri sportif davranışları, onların tüm hayatını doğrudan etkilediği görülebilmektedir. Böylece, yapıcı alışkanlıkların bireylerin sağlıklı, uyumlu, başarılı, mutluluğu, güçlü ve daha dirençli olmalarında büyük katkı sağlayabilmektedir (Atasoy ve Kuter 2005: 11).

Sportif aktiviteler esasen, son yılların ve teknolojik gelişmelerin bir getirisi olarak hareketsizlikten kaynaklanan tüm psikolojik veya fiziksel bozuklukları ortadan kaldırmayı veya önlemeyi hedeflemektedir. Dolayısıyla, elde edilen beden sağlığının esas gereği olarak fizyolojik kapasitenin artırılması, fiziksel uygunluğu ve sağlığı seneler boyunca korumaya olanak sağlayabilmektedir. Spora başlamak hedeflerinin arasında, daha yüksek bir sağlık düzeyine ulaşmak, kilo düşürmek, esneklik ile çeviklik kazanmak veya kasları güçlendirmek hususlarından söz etmek gerekmektedir (Akça 2012: 5).

Spora katılımda insanların yaş, cinsiyet ve gelişim düzeyleri gibi demografik özellikleri dışında, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici etkisi bulunduğu gözlemlenmektedir. Bu kapsamda, sporun sağlık ve psikolojik etkilerinin yanı sıra, bireysel (kişisel) ve toplumsal etkileri de büyük önem arz etmektedir (Akça 2012: 6).

1.3.3. Özel Spor Merkezleri

Sporcu Eğitim Merkezleri, Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde işlev yapmaktadır. Bu kuruluşlar sportif aktivitelere başlamaya uygun yaşta çocukların belirlenen spor branşlarına uygun biçimde çocukların eğitim süreçlerini aksatmadan üst seviyede sporcu sıfatıyla yetiştirilip gelişimlerini teşvik etmek hedefiyle kurulmuşlardır. İlk Sporcu Eğitim Merkezi 1984 'da Bolu'da kurulmuştur (Karaç 2017: 9).

Özel spor merkezleri insanların sportif ve egzersiz faaliyetlerini gerçekleştirmek için katıldıkları merkezleri tanımlamaktadır. Merkezlerin maddi kazanç sağlama hedeflerinin yanı sıra, bu kuruluşlarda insanların egzersiz

ihtiyaçlarının karşılanması esas alınmaktadır. Özel spor merkezleri bireylere sağlık ve yaşam gücü kazandırmak için aktiviteler gerçekleştiren kuruluşlardan oluşmaktadır. Günümüzde, insanların sağlığa yönelik değişen bakış açısından dolayı, özel spor merkezlerine katılmakta önemli düzeyde bir eğilim görülebilmektedir. Bu durumdan kaynaklı olarak ise, ülkelerin ekonomik gelişiminde istihdam sayısının ve işletme vergilerinin artması nedeniyle büyük ölçüde bir katkı sağlanabilmektedir (Çeto 2016: 30).

Günümüzde spor faaliyetleri çeşitli yapı ve alanda gerçekleşebilmektedir. Spor merkezi kavramı, içinde spor faaliyetleri gerçekleşen stadyum, pist, saha ve salon gibi farklı yapı ve inşaatlar şeklinde tanımlanabilmektedir. Özel spor merkezleri ise, sportif faaliyetlerin, istenilen seviyeye yükselmesi için ön hazırlıkların ve antrenmanların gerçekleştiği kurumlar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, devlet izni ile kurulan bu özel kapalı spor alanları ve tesislerinde, tüm sporcu ve personeller için spor faaliyetlerin temel unsurları olarak soyunma, duş ve havalandırma gibi ihtiyaçların da büyük ölçüde karşılanması esas alınmaktadır (Akça 2012: 20).

Mevcut hayat şartlarında, insanların daha düzenli şekilde sportif etkinliklerde bulunmak için olanak sağlamak adına, günün geniş zamanı aktif olan özel spor salonlarının sayısında önemli ölçüde bir artış gözlemlenmektedir. Ayrıca, bu tesislerde sağlanan uzman desteğinin beraberinde sportif aktivitelerindeki sakatlanma riskini en aza düşürülebilmekteler. Öte yandan, bu hususta gerekli biçimde bilinçlendirilerek, sporun insanların sağlıklı hayat sürdürebilmesindeki yeri ve önemini kavramada büyük katkı sağlayabilmekteler (Akça 2012: 21).

Özel spor merkezlerinin izledikleri en büyük ehemmiyet taşıyan hedef ise, bireylerin spora bakış açılarını pozitif olarak değiştirmekle birlikte, sahip oldukları vücut postürü, tecrübeleri ve güdülenme düzeyleri gibi kişisel özelliklerine ilişkin önerilerde bulunmak biçiminde özetlenebilmektedir. Dolayısıyla, sağlıklı bir yaşam çizgisinde ilerleyebilmeleri için gerek sportif aktiviteler gerekse beslenme alışkanlıkları bakımından yardımcı olabilmekteler. Özel spor merkezlerinin insanların hayatında sağladığı yarar ve faydaları bireysel katkıları, toplumsal katkıları ve ekonomik katkıları başta olmak üzere üç alt başlık altında incelenebilmektedir (Akça 2012: 21).

Bireylerin özel spor merkezlerinde çalışmaya başladıktan sonra düzenli spor yapma alışkanlığı kazanma motivasyonlarını kaybetmeye sebebiyet veren etkenler olarak ise, kişisel alışkanlıklar, çevresel faktörler ve fiziksel faktörler alt başlıklarından söz etmek gerekmektedir (Çeto 2016: 31).

1.3.4. Sporun Sınıflandırılması

Spor türü ve yoğunluğu açısından performans sporu, kitle sporu, okul ve özel gruplarda spor olmak üzere üç ana kategoride sınıflandırılmaktadır (Özdenk 2018: 86).

1.3.4.1. Performans sporu

Fiziksel faaliyetler temelinde, gerçekleşen faaliyetlerin gerektirdiği psikolojik, biyo-mekanik ve fizyolojik verimlilik unsuru performans olarak tanımlanmaktadır. Elit spor olarak ifade edilen bu tür spor faaliyetleri mutlak başarı kazanmak, sürdürmek ve ilerletmek için gerçekleşen sportif etkinlikleri kapsamaktadır. Performans sporu hali hazır limitleri zorlayan uzun süreçte ve yoğun şekilde çalışmalar sayesinde ve ekonomik etkenlerle beslenen, yapı, seçici ve sınırlayıcı olma özelliğinden dolayı, kolaylıkla başarılı olunmayacağı bir aktivite olarak değerlendirilmektedir. Bu çeşit sporlar politik, ekonomik ve kültürel etkenlerden kaynaklı olarak, diğer spor gruplarından farklı olarak değerlendirilmektedir (Varol 2017: 8).

1.3.4.2. Kitle sporu

Bu sınıf spor faaliyetleri slogan şekliyle, herkese spor biçiminde tanımlanmaktadır. Aynı zamanda, bu tür aktivitelerin mesleki çalışma saatlerinin haricinde gerçekleştirilen bir aktivite olmasını vurgulayan serbest zaman sporu kavramı da kullanılabilir. Kısacası, kitle spor faaliyetleri insanların esaslı ihtiyaçlarını karşıladığının ardından geriye kalan serbest vakitlerinde keyif, rahatlama, eğlenme, sağlık geliştirme hedefiyle arzu edilerek gerçekleşen fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır. Günün boş saatlerinde sportif etkinliklere katılmanın esas sebepleri arasında, sporun bireysel ve toplumsal nitelik ve yararlarından yana ortaya çıkmaktadır kaynaklanmaktadır (Özdenk 2018: 86).

1.3.4.3. Okul Sporü ve Özel Grúplarda Spor

İnsanlarda bulunabilen bazı fiziksel veya mental problemlerden kaynaklı olarak, toplumsal sportif aktivitelere katılmaları kısıtlanabilmektedir. Bu kesim insanlar için özel ortamlar ve koşullar yaratılarak, özel durum ve becerilerine nazaran uygun bir spor ortamının hazırlanması gerekmektedir (Varol 2017: 8).

Ayrıca, okul döneminde de öğrenciler için fiziksel becerilerin ve bireysel özelliklerin gelişmesi için bazı planlı sportif etkinlikler gerçekleştirilmektedir. Okul ortamında gerçekleşen bu etkinliklerin bireylere sağladığı faydalar olarak, duygu ve heyecan kontrolü, hissiyatı kolaylıkla ifade edebilmek ve devamlılığını sağlamak, aynı zamanda bu düşüncelere ilişkin duyarlılık elde etmek hususlarından söz etmek gerekmektedir (Varol 2017: 8).

1.3.5. Sportif Performans

Sportif performans, atletik görevin gerçekleştirme sürecinde başarılı olabilmek için sarf edilen uğraşlar ve sonucu etkileyen unsurların tamamı biçiminde açıklanmaktadır. Bu kapsamda ve performans değerlendirme sürecinde, verimlilik ve performans da belirleyici ve etkileyici rolü bulunan çeşitli faktörlerin ele alınması gerekmektedir. Sportif performans değerlendirmesinde birçok etken faktör işlev yapmaktadır ve bu durumdan kaynaklı olarak da performans kavramı çok kompleks bir yapıya sahip olmaktadır. Performansı pozitif ve negatif etkileyebilecek parametreler, ortaya çıkma kaynaklarına dayalı olarak içsel ve dışsal faktörler olarak iki alt başlıkta değerlendirilmekteler (Kılıç 2018: 4):

1.3.5.1. İçsel faktörler

Kısmi olarak kalıtsal özelliklerden ortaya çıkmaktadır. Genelde bireylerde oluştuktan sonra, süreç içerisinde fazla değişiklik göstermeyen ve çoğunlukla hiç dışarıdan müdahale olunamayan faktörleri içermektedir. Örnek olarak aşağıda verilen özelliklerden bahsedilebilir (Kılıç 2018: 4):

- Yaş, cinsiyet, genetik, zekâ, metabolizma, allerji,
- Anatomik yapı,
- Kas-iskelet sisteminin durumu,

- Psikolojik durum,
- Otonom sinir sistemi,
- Salgıbezlerinin fonksiyonları,
- Enerji kullanım mekanizmaları,
- Organ sistemlerinin durumu,
- Nöromüsküler ileti hızı,
- Kardiyovasküler yapı.

1.3.5.2. Dışsal faktörler

Bireylerin anatomik yapısından bağımsız olarak, dış etkenlerden meydana gelen ve dolaylı biçimde sportif performansta fiziksel veya psikolojik tesir sağlayan faktörleri kapsamaktadır. Bu tür faktörleri genelde uygun koşullarda etkin müdahaleler sonucunda değiştirmek veya geliştirmek mümkün olmaktadır (Kılıç 2018: 4).

Dışsal faktörlere örnek olarak soğukluk, iklim, seyirci, sosyal çevre, dostluk, aile, ekonomik durum, beslenme, yaşanan sakatlıklar, doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen negatif ifadeler, saat farkı, boş zamanları değerlendirme yolları, cinsellik, rol model belirleme, teşvik edilme motivasyonu, antrenman yöntemleri, antrenman özelliği ve niceliği hususlarından söz etmek gerekmektedir (Kılıç 2018: 4).

Sportif performans ölçümleri ise, antropometrik ve fizyolojik ölçümler olarak iki grupta sınıflandırılmaktadır. Söz konusu ölçümler çok değişik metot ve donanımlarla gerçekleştirilmektedir (Kılıç 2018: 4).

Antropometrik ölçümlerinde vücut kompozisyonu, postür, somatotip belirlenmesi ile ilgili, esneklik ve denge ölçümleri değerlendirilmektedir. Fizyolojik ölçümlerinde ise; kan, istirahat kalp atım hızı, kan basıncı, istirahat ve eforda EKG ile solunum işlev testi ele alınmaktadır (Kılıç 2018: 4).

Spor branşlarının sahip oldukları değişik özelliklerinden dolayı, sportif performans ölçüm sonuçları da branşlara özgü olarak farklılık gösterebilmektedir. Söz konusu farklılıklar, sporun sahip olduğu aerobik anaerobik nitelik, sahip olduğu

temas düzeyi, alt-üst ekstremitenin kullanım yoğunluğu gibi faktörlerden kaynaklanabilmektedir (Kılıç 2018: 5).

1.3.6. Sporun Branşları

Spor merkezlerinde yaygın olarak yapılan sporlar olarak fitness, pilates, spinning, zumba ve yüzme branşlarından söz etmek gerekmektedir. Ancak, sportif faaliyetler gerektirdiği temas veya çarpışma oranı bakımından Çizelge 1-4'te verildiği gibi sınıflandırılabilenler (Kılıç 2018: 3).

Çizelge 1-4. Spor Branşlarının Sınıflandırılması

Temas Sporları	Temas/Çarpışma	<ul style="list-style-type: none">- Boks- Amerikan futbolu- Buz hokeyi- Redeo- Futbol- Güreş- Çim hokeyi- Lacrosse- Savaş oyunları
	Sınırlı Temas/Çarpışma	<ul style="list-style-type: none">- Basketbol- Bisiklet- Dalma- Yüksek atlama- Sırıkla yüksek atlama- Jimnastik- At binme- Buz paten- Kayak- Squash- Hentbol- Voleybol
Temas Sporu Olmayanlar	Ağır / Şiddetli	<ul style="list-style-type: none">- Aerobik dans- Eskrim- Atletizm- Koşu- Yüzme- Tenis- Ağırlık kaldırma
	Orta Şiddetli	<ul style="list-style-type: none">- Badminton- Masa tenisi
	Şiddetli olmayan	<ul style="list-style-type: none">- Okçuluk- Golf- Atıcılık

(Kılıç 2018: 3)

1.3.7. Spor Merkezlerinde Yaygın Olarak Yapılan Sporlar

1.3.7.1. Fitness

Fitness sözcüğü sağlıklı ve formda olmak anlamına gelmektedir ve çeşitli egzersizlere dayalı olarak gerçekleşen bir spor türüdür. Fiziksel uygunluk sağlayan bu spor türleri, vücudun daha orantılı, hastalıklara karşı daha dirençli ve sağlıklı

olmasına yol açabilmektedir. Ayrıca, kas ve kemik yapısında olumlu yönde katkısı bulunabilmektedir. Tüm organlar düzenli çalışmasını sağlamakla birlikte, ortalama verimliliğin yükselmesine sebebiyet vermektedir (İnce 2012: 9).

Kısacası, Fitness vücudun fiziksel faaliyetlerini sorunsuz bir biçimde gerçekleştirebilme durumu olarak tanımlanmaktadır. Düzenli ve sağlıklı bir fitness programının insanların günlük hayatında yer alması, sağlık düzeyinde gelişmelere yol açtığı yanı sıra, çalışma becerilerinde de verimliliğin artmasına sebebiyet verdiği düşünülmektedir (İnce 2012: 9).

Fitness'ta diğer spor dallarından farklı olarak esasen kasların çalıştırılmasıyla, sıkılaştırılmaları ve güçlendirilmeleri hedef alınır. Ayrıca, insanların kişisel özelliklerine ve yaş durumuna göre aynı zamanda belirlenen amaca yönelik uygun program uygulanır. Fitness'ın bir vücut geliştirme çalışmasından iki temel özellik üzere farklılık göstermektedir (İnce 2012: 10):

- Fitness, vücudun gelişmesi için değil, belki sağlık düzeyini artırmak için yapılır.
- Fitness çalışmalarında, kardiyovasküler ve ağırlık aktiviteleri bir arada yapılır. Dolayısıyla, kasların büyümesinden ziyade, sıkılaşması ve estetiklik kazanması gerçekleşir.

Fiziksel uygunluk genel olarak doğru beslenme, orta düzeyde fiziksel aktivite ve düzenli ve uygun dinlenme şartlarında kazanılabilmektedir. Sanayi devriminden önce, zindelik, günün aktivitelerini aşırı yorgunluk olmadan gerçekleştirme kapasitesi olarak ifade edilmiştir. Ancak, otomasyon ve yaşam tarzlarındaki değişiklikler ile fiziksel uygunluk, vücudun iş ve boş zaman aktivitelerinde verimli ve etkili bir şekilde çalışma, sağlıklı olma, hipokinetik hastalıklara karşı koyma ve acil durumları karşılama becerisinin bir ölçüsü şeklinde kabul görünmektedir (Physicalfitness, www.mayoclinic.org, 01.01.2020).

1.3.7.2. Pilates

Pilates, 20. yüzyılın başları itibarıyla Joseph Pilates tarafından fiziksel bir fitness sistemi olarak geliştirilmiştir. Ayrıca, zihnin kaslarında sağladığı destekten kaynaklı olarak Contrology veya kontrol bilimi ismiyle de tanımlanmaktadır.

Böylece, Pilates, vücudun dengesini sağlayan ve omurgayı güçlendirmekte ehemmiyetli bir fonksiyonu bulunan kaslara dayalı bir egzersiz programını kapsamaktadır. Ayrıca, nefes egzersizi yöntemleri de önemli ölçüde değerlendirilmektedir. Pilates, dünya üzeri çoğunlukla Avustralya, Kanada, ABD ve İngiltere başta olmak üzere Batı ülkelerinde yaygınlıkla kullanılmaktadır. Ancak, mevcut çalışmalara bakıldığında, Pilates uygulamalarının dengeyi iyileştirmesi ve sağlıklı yetişkinlerde kas şartlanmasını desteklemesinin dışında herhangi bir tıbbi durum için etkili bir tedavi olmadığı tespit edilmiştir (Pilatesforbeginners: Explorethecore, www.mayoclinic.org, 31.12.2019).

1.3.7.3. Spinning

Spinning, müzikle birlikte ve gruplu ekipler eşliğinde iç mekanda bisiklet egzersizi gerçekleştiren bir spor aktivitesini kapsamaktadır. Antrenör denetiminde gerçekleşen bu egzersizde özellikle vücudun alt kısmını geliştirmek ve kalp solunum direncini yükseltmek amaçlanmaktadır.

Bu tür sporda, egzersiz seviyesi, belli bir bisiklet parkurunun benzeşmesine dayalı olarak ayarlanır. Bu spor, genelde bisiklet veya doğa yürüyüşüne hazırlık aşamasında, aynı zamanda kilo düşürmek programlarında etkin bir şekilde kullanılabilir. Düzenlenen egzersizler, teknik aktivite gerektirmemektedir ve eklemler için de hasar verici bir durum söz konusu olmamaktadır. Dolayısıyla, hassas bir sırt yapısı olan bireylerde de sorunsuz bir şekilde kullanılabilir (www.domyos.com.tr, 01.01.2020).

1.3.7.4. Zumba

Zumba, Latin ve uluslararası müziği dans hareketleriyle birleştiren bir fitness programı olarak değerlendirilmektedir. Zumba rutinleri, kardiyovasküler zindeliği iyileştirmeyi desteklemek için aralıklı eğitim - alternatif hızlı ve yavaş ritimleri kapsamaktadır. Zumba, Sağlık ve İnsani Hizmetler Bölümü tarafından en sağlıklı yetişkinler için önerilen aerobik aktivite miktarına kadar sayabilen bir aerobik aktivitedir (Zumba: Whatarethebenefits, www.mayoclinic.org, 01.01.2020).

1.3.7.5. Yüzme

Yüzme, kişinin tüm vücudunun su içinde hareket etmesini gerektiren bir bireysel veya takım yarış sporu türüdür. Bu spor havuz veya açık su ortamlarında gerçekleşmektedir. Rekabetçi yüzme, kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest stil ve bireysel karışıklık başta olmak üzere değişik branşlara sahip en yaygın olarak çalışılan bir olimpik spor türünü teşkil etmektedir (Yüzme, www.turkcebilgi.com, 01.01.2020).

1.3.8. İnsan Sağlığına Etkileri

Spor, bedensel ve mental becerileri düzenli, dengeli, hedefe yönelik uygun biçimde geliştirmek ve lüzumlu durumlarda bunlardan en iyi şekilde faydalanmak için gerçekleşmektedir. Bireylerin küçük yaşlarından itibaren düzenli olarak gerçekleşen sportif aktiviteleri, onların kişilik özelliklerinde önemli düzeyde gelişmelere sebebiyet vermektedir (www.utispor.com, 01.01.2020).

Spor aktiviteleri gençlik döneminde insanların özdeşleşme, toplumsal kapsamda sorumluluk alma ve özerklik kavramlarının güçlenmesinde en etkin eğitim araçlarından birini oluşturmaktadır. Aynı zamanda, fiziksel gelişmenin bir sonucu olarak bireylerde, sahip oldukları yeteneklerin farkına varmasıyla birlikte, öz güvenin yükselmesi gerçekleşebilmektedir (www.utispor.com, 01.01.2020).

Sporun sağlığa olan olumlu etkileri oldukça geniş kapsamlı ve güçlü nitelikte olabilmektedir. Eklem ve kasların çalışmalarının beraberinde, insan vücuduna faydalı besinler gibi büyük faydalar sağlanabilmektedir. Bu faaliyetler sonucunda bedende gerçekleşen pozitif etkiler arasında metabolizma hızlanması, kan dolaşımı ve kalp artışının yükselmesi ve bundan kaynaklı olarak beyin, kalp kası ve bütün vücut organlarının kanlanması, hormonların artışı ve organlara iyi ulaşımı, akciğer fonksiyonlarının yükselmesi, kan temizlenmesi ve bol oksijen beslenmesi gibi hususlardan bahsetmek gerekmektedir (www.utispor.com, 01.01.2020).

Aynı zamanda, vücut güçlenmesi, dayanıklılığın artması, ter araçlığıyla zehirlerin bedenden atılması ve kilo dengesi spor faaliyetleri sayesinde sağlanabilmektedir. Öte yandan, bu doğrultuda var olan olumlu psikolojik etkilerde büyük ehemmiyet taşımaktadır (www.utispor.com, 01.01.2020).

2. AMAÇ

Bu çalışmanın ana amacı; Serbest zamanlarında Kocaeli İlinde bulunan spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bu ana amaç doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır.

-Kocaeli ilinde spor merkezlerine devam eden bireylerin öfke ve merhamet düzeyleri nedir?

-Spor merkezine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeyleri farklılık göstermekte midir?

-Spor merkezine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz programına devam etme süresine göre öfke ve merhamet düzeylerinde farklılık var mıdır?

-Spor merkezine devam eden bireylerin spor merkezine devam etme süresine göre öfke ve merhamet düzeylerinde farklılık var mıdır?

-Spor merkezine devam eden bireylerin; yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk durumu, mesleki durumu, eğitim durumu, gelir düzeyi, son 5 yıldır yaşadığı yer gibi sosyo-demografik özelliklere göre öfke ve merhamet düzeylerinde farklılık var mıdır?

-Spor Merkezine devam eden bireylerin spor dışında katıldıkları bir etkinliğin olup olmamasına göre öfke ve merhamet duygularında bir değişim var mıdır?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu tez çalışmasının evreni serbest zamanlarında Kocaeli ilinde spor merkezlerinde çeşitli spor branşlarına katılan ve 18 yaşından büyük olan üyelere oluşturulmuştur. Araştırma evrenini temsil edecek olan örneklem grubu ise küme örnekleme tekniği ile belirlenmiştir.

Küme örnekleme tekniğinde, öncelikle bireylerin içinde yer aldıkları grupların, yani kümelerin, basit tesadüfi, sistematik ya da tabakalı örnekleme yoluyla seçildiği; küme örnekleme tekniğiyle büyük bir şehri önce bölgelere, sonra mahallelere, sonra sokaklara bölebilir, sonunda bir dizi haneden oluşan bir örneklem elde edip bu hanelerden bireyler seçilebildiği, küme örnekleme tekniğinin evrene giren bütün bireylerin listelenemediği ancak evrenin kendiliğinden alt gruplara ayrılmış olduğu ve bu alt gruplara giren bireylerin listelenebildiği durumlarda son derece kullanışlı olduğu, evrenin türdeşliği (homojenliği) örneklem büyüklüğünü etkilediği ve evrenin araştırılan özellikler açısından birbirine ne kadar benziyorsa, gerekli örneklem o derece küçük olduğu şeklinde tanımlanmıştır (Rose 1982; Earl 2004; Lin 1976; Erkuklu ve Saltık 2001).

Bu literatür bilgileri ışığında küme örnekleme yöntemi kullanılarak Kocaeli ili ilçelere bölünerek en fazla üyelerin olduğu spor merkezleri tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Kocaeli ilinde, ilçelere göre araştırma evrenini oluşturan ildeki spor merkezlerinin sayısı ve basit yöntemle seçilen araştırma örneklemini olan spor merkezlerinin çizelgesi Çizelge 3-1’de verilmiştir.

Çizelge 3-1. Kocaeli İlinde Bulunan Spor Merkezlerine Göre Katılımcılarının Dağılımı

İlçe	Mevcut spor merkezi sayısı	Araştırma kapsamına katılan spor merkezi	Araştırma kapsamına katılan spor merkezinde aknede katılan üye sayısı	%
İzmit	41	4	201	39.88
Gebze	26	1	32	6.35
Derince	10	1	30	5.95
Darica	9	1	26	5.16
Gölcük	7	1	19	3.77
Karamürsel	6	1	29	5.75
Körfez	5	1	31	6.15
Çayırova	5	1	20	3.97
Değirmendere	4	1	26	5.16
Dilovası	3	1	25	4.96
Kartepe	2	1	25	4.96
Başiskele	2	1	20	3.97
Kandıra	1	1	20	3.97
Toplam	121	15	504	100

Bu tablo incelendiğinde, araştırmaya Kocaeli ilinden en fazla katılımın 201 katılımcı ile (39.88%) İzmit, en az katılımın ise 19 katılımcı ile (3.77%) Gölcük ilçelerinden olduğu görülmektedir. Diğer ilçelerin katılımcıları ise 3.77% ve 6.35% aralığında değişmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada spor merkezleri üyelerine Pommier (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilen 24 soruluk Merhamet Ölçeği ve C. D. Spielberger tarafından geliştirilen, Türkiye için geçerlilik-güvenirlilik çalışması Özer (1994) tarafından yapılan 34 maddelik Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ve literatür bilgileri ışığında ve tez danışmanının

yönlendirme ile araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin; katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerini etkileyebileceği düşünölen sosyo-ekonomik özelliklerinin tespit edilmesi amacıyla literatür bilgiler ışığında tez danışmanı ve araştırmacı tarafından hazırlanan 13 soruluk Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

3.2.2. Merhamet ölçeği

Merhamet Ölçeği, Pommier (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek geliştirme çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Öğrenciler çalışmada, 439 kişiden ve 510 kişiden oluşan iki ayrı grup halinde yer almışlardır. 24 maddeden oluşan ölçeğin umursamazlık, sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişki kesme olmak üzere altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlara ait maddelerin faktör yükleri; umursamazlık için .56-.69, sevecenlik için .61-.74, paylaşımların bilincinde olma için .54-.83, bağlantısızlık için .51-.73, bilinçli farkındalık .55-.72, ilişki kesme için .58-.68 olarak hesaplanmıştır. İç tutarlık güvenirlik katsayıları alt boyutlar için .57-.77 olarak hesaplanmıştır. Likert tipi beş uygunluk derecelendirmesine (Hiçbir zaman, nadiren, ara sıra, sık sık, her zaman) sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120 iken, en düşük puan 24'tür. 120'ye yakın olarak alınan yüksek puanlar merhamet düzeyinin yüksekliğini gösterirken, 24'e yakın olarak alınan puanlar merhamet düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarının puanlaması ise şöyledir: Umursamazlık (2,12,14,18 - Tersten puanlama), Sevecenlik (6,8,16,24), Paylaşımların Bilincinde Olma (11,15,17,20), Bağlantısızlık (3,5,10,22 - Tersten puanlama), Bilinçli Farkındalık (4,9,13,21) ve İlişki Kesme (1,7,19,23 - Tersten puanlama). Toplam merhamet puanı için, tersten puanlama yapılan alt boyutlar puanlandıktan sonra tüm alt boyutların toplamı alınmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında, iç tutarlık güvenirlik katsayısı ölçeğin

tümü için .85 olarak bulunmuş olup, ölçeğin merhamet düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.2.3. Öfke Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği: Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Ülkemizde Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır. Ölçek; 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 4'lü Likert tipi kullanılmıştır. Puanlama Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçekte bulunan, ilk 10 madde sürekli öfkeyi, sonraki 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini ve ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. İçe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekte bulunan ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile içe yönelik öfke alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile dışa yönelik öfke alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrolü alt ölçeği puanları elde edilir.

Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfası değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışa yönelik öfke boyutu için 0,78 ve içe yönelik öfke boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve içe yönelik öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. (Elkin ve Karadağlı 2015: 67).

3.3. Araştırma İzinleri ve Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Tez aşamasına gelmeden önce 15.10.1999 tarihli, 23847 resmi gazete sayılı Beden Eğitimi ve Spor Tesisi Yönetmeliği, İkinci Bölüm Madde 5'te belirtilen

“Tesis açmak isteyen gerçek veya tüzel kişiler; açılış izni alabilmek için tesisin açılacağı ilin (Değişik ibare: RG-3/4/2012-28523) spor il müdürlüğüne dilekçe ile başvururlar.” Maddesinden hareketle Kocaeli Gençlik Spor İl Müdürlüğü İle sözel olarak iletişime geçilmiş ve alınan bilgiler doğrultusunda Kocaeli ili ve ilçelerinde 121 tane özel fitness ve vücut geliştirme salonu olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu bilgiler sonucunda spor salonları ile görüşmeler yapılmış ve Kocaeli ili ve ilçelerinde bulunan 15 tane spor salonunda ölçeklerin uygulanması konusunda yazılı ve sözlü izinler alınmıştır. Çalışmaya başlamadan önce Kocaeli Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunun KÜ GOKAEK 2019/122 numaralı etik kurul onayı alınmıştır.

Alınan izinler doğrultusunda kulüpler tarafından belirlenen gün ve saatlerde spor merkezlerine gidilerek üyelere yüz yüze görüşme yapılarak çalışma hakkında gerekli bilgiler verildikten sonra araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere ölçek formları dağıtılmıştır. Ölçek formlarının doldurulması için 20 dakika süre tanınmıştır. 20 dakika süre sonunda katılımcıların doldurdukları formlar bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Toplamda 504 gönüllü üye ölçek doldurduğu için örneklem grubunu oluşturmuş ve çalışmaya katılmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21 paket programında analiz edilmiş, normallik sınaması yapıldığında normal dağılım gösterdiği için parametrik testlerden ikili küme karşılaştırması bağımsız gruplar için T testi üç ve daha fazla küme karşılaştırması için varyans analizi (tek yönlü Anova) testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin; katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeyleri öfke ve merhamet ölçekleri ile araştırmacılar tarafından literatür bilgileri ışığında hazırlanan kişisel bilgi formu ile ulaşılan bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin bulgular Çizelge 4.1'de verilmiştir. Bu tabloya bakıldığında elde edilen bulgular aşağıda verildiği gibi özetlenebilmektedir.

Katılımcıların cinsiyet ve yaş durumuna bakıldığında, araştırmanın örneklemini toplam 504 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 224'ü (44,4%) kadın, 280'ini (55,6%) erkekler oluşturmaktadır. Ayrıca, katılımcıların 250'si (49,6%) 19-25 yaş, 160'ı (31,7%) 26-40 yaş ve 94'ü (18,7%) 41-65 yaş arası bireylerden oluşmaktadır.

Katılımcıların medeni durumuna bakıldığında ise, katılımcıların çoğunlukla 344'ü (68,3%) bekar, 160'ı (31,7%) ise evli olduklarını belirtmişler.

Katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında, katılımcıların 173'ü (34,3%) 500 TL -1000 TL arası, 71'i (14,1%) 1001 TL - 2000 TL arası, 93'ü (18,5%) 2001 TL – 3000 TL arası, 74'ü (14,7%) 3001 TL – 4000 TL arası ve 93'ü (18,5%) ise 4001 TL üzeri gelir sahibi olduklarını belirtmişler.

Katılımcıların sahip oldukları çocuk sayısı incelendiğinde, katılımcılar çoğunlukla 343'ü (68,1%) evlat sahibi olmadıkları ve 46'sı (9,1%) tek çocuk, 82'si (16,3%) iki, 24'ü (4,8%) üç, 9'u (1,8%) dört ve üzeri evlat sahibi olduklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların son beş yıl süresindeki yaşadıkları yer özelliğine bakıldığında ise, katılımcılar son beş yıl sürecinde 43'ü (8,5%) köy, 208'i (41,3%) ilçe ve 253'ü (50,2%) ilde yaşamayı tercih ettiklerini belirtmişler.

Çizelge 4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerini Gösteren Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler		N	%
Yaş	19-25	250	49,6
	26-40	160	31,7
	41-65	94	18,7
	Toplam	504	100,0
Cinsiyet	Kadın	224	44,4
	Erkek	280	55,6
	Toplam	504	100,0
Medeni durum	Evli	160	31,7
	Bekar	344	68,3
	Toplam	504	100,0
Çocuk sahibi olma durumu	Yok	343	68,1
	1	46	9,1
	2	82	16,3
	3	24	4,8
	4 ve üzeri	9	1,8
	Toplam	504	100,0
Gelir durumu	500-1000	173	34,3
	1001-2000	71	14,1
	2001-3000	93	18,5
	3001-4000	74	14,7
	4000 ve üzeri	93	18,5
	Toplam	504	100,0
Yaşadığı yer	Köy	43	8,5
	İlçe	208	41,3
	İl	253	50,2
	Toplam	504	100,0

4.2. Katılımcıların Spor Durumuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların spor özelliklerini gösteren yüzdeler dağılımları Çizelge 4.2'de verilmiştir.

Katılımcıların spor yapma yılı incelendiğinde, katılımcıların 162'si (32,1%) bir yıldan daha az bir süre ve 153'ü (30,4%) 1-2 yıl süreyle sportif faaliyetlerde buldukları görülebilmektedir. Ayrıca, katılımcıların 67'si (13,3%) 3-4 yıl, 37'si (7,3%) 5-6 yıl ve 85'i (16,9%) ise 6 yıl üzeri bir süre spor yapmakta aktif olduklarını beyan etmişler.

Katılımcıların şu anki spor merkezinde devam ettikleri spor türü incelendiğinde, katılımcıların 266'sı (52,8%) spor merkezlerinde fitness çalışmalarını için katılım sağlamaktalar. Ayrıca, bu merkezlerde 83'ü (16,5%) Pilates'e, 22'si (4,4%) Zumba'ya, 9'u (1,8%) Spinning'e, 33'ü (6,5%) Yüzme'ye, 91'i (18,1%) ise diğer spor dalları katılımcılar tarafından tercih edilmektedir.

Katılımcıların devam edilen spor branşına ne kadar süredir devam etme durumuna bakıldığında, katılımcıların çoğunlukla 183'ü (36,3%) altı aydan az bir süre şu anki sportif aktivitelerinde faaliyette bulduklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda, katılımcıların 86'sı (17,1%) 6-12 ay, 117'si (23,2%) 1-2 yıl, 53'ü (10,5%) 3-4 yıl ve 65'i (12,9%) ise beş yıldan daha uzun bir süre son devam ettikleri spor türünde faaliyet göstermekte oldukları görülmektedir.

Ayrıca, katılımcıların Serbest zamanlarında spor dışında katıldıkları etkinliklere bakıldığında katılımcıların 322'si (63,9%) hiç bir etkinliğe katılmamaktalar. Ancak, katılımcıların 80'ni (15,9%) kültürel etkinlikleri, 53'ü (10,5%) sanatsal etkinlikleri, 17'si (3,4%) teknoloji etkinlikleri ve 32'si (6,3%) ise diğer etkinlikleri aktif olarak tercih ettiklerini beyan etmişler.

Çizelge 4.2. Katılımcıların Spor Özelliklerini Gösteren Yüzdeler Dağılımları

Değişkenler		N	%
Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	1 yıldan az	162	32,1
	1-2 yıl	153	30,4
	3-4 yıl	67	13,3
	5-6 yıl	37	7,3
	6 yıl ve üzeri	85	16,9
	Toplam	504	100,0
Şuan spor merkezinde devam ettiğiniz spor branşı	Fitness	266	52,8
	Pilates	83	16,5
	Zumba	22	4,4
	Spinning	9	1,8
	Yüzme	33	6,5
	Diğer	91	18,1
	Toplam	504	100,0
Şuan devam ettiğiniz spor branşını ne kadar süredir yapıyorsunuz?	0-6 ay	183	36,3
	6-12 ay	86	17,1
	1-2 yıl	117	23,2
	3-4 yıl	53	10,5
	5 yıl ve üzeri	65	12,9
	Toplam	504	100,0
Katılımcıların Spor Dışı Etkinlikleri	Yok	322	63,9
	Kültürel Etkinlikler	80	15,9
	Sanatsal Etkinlikler	53	10,5
	Teknoloji Etkinlikler	17	3,4
	Diğer Etkinlikler	32	6,3
	Toplam	504	100,0

4.3. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna İlişkin Bulgular

Katılımcıların eğitim, mesleki ve sağlık durumuna ilişkin bulgular Çizelge 4.3'te gösterilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, katılımcıların 60'ı (11,9%) ilköğretim, 180'i (35,7%) Lise, 221'i (43,8%) Lisans ve 43'ü (8,5%) ise Lisansüstü eğitim düzeyine sahip oldukları görünmektedir.

Katılımcıların mesleki statüsüne bakıldığında, katılımcıların 200'ü (39,7%) öğrenci, 71'i (14,1%) memur, 56'sı (11,1%) işçi, 22'si (4,4%) serbest meslek sahibi olduklarını belirtmişler. Ayrıca, katılımcıların 95'i (18,8%) çalışmamakta ve 60'ı (11,9%) ise diğer mesleklerle uğraştıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların çalıştıkları meslekteki devamlılık süresi incelendiğinde, katılımcıların 55'i (10,9%) bir, 41'i (8,1%) iki, 28'i (5,6%) üç, 20'si (4,0%) dört ve 360'ı (71,4%) ise beş yıl ve üzeri mesleklerine devam ettiklerini belirtmişler.

Katılımcıların herhangi bir sağlık sorununun olup olmadığı durumu incelendiğinde, katılımcıların büyük bir kısmı 418'i (82,9%) hiçbir sağlık problemi yaşamamaktalar.

Ancak, katılımcıların küçük bir kısmında, 63'ü (12,5%) fiziksel problemleri, 16'sı (3,2%) psikolojik problemleri ve 7'si (1,4%) ise fiziksel ve psikolojik problemleri için tedavi görmekteler.

Çizelge 4.3. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Özelliklerini Gösteren Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler		N	%
Eğitim düzeyi	İlköğretim	60	11,9
	Lise	180	35,7
	Lisans	221	43,8
	Lisansüstü	43	8,5
	Toplam	504	100,0
Mesleki statünüz?	Öğrenci	200	39,7
	Memur	71	14,1
	İşçi	56	11,1
	Serbest meslek	22	4,4
	Çalışmıyor	95	18,8
	Diğer	60	11,9
	Toplam	504	100,0
Meslekteki devam yılı	1	55	10,9
	2	41	8,1
	3	28	5,6
	4	20	4,0
	5 ve üzeri	360	71,4
	Toplam	504	100,0
Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?	Yok	418	82,9
	Fiziksel	63	12,5
	Psikolojik	16	3,2
	Fiziksel ve psikolojik	7	1,4
	Toplam	504	100,0

4.4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet ve Medeni Durumuna İlişkin T Testi Bulguları

Çalışmanın bu bölümde katılımcılarının sosyo-demografik özellikleri açısından öfke ölçeği alt boyutlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre değerlendirilmesi verilmiştir. Çizelge 4. 4'te katılımcıların cinsiyet ve medeni durum

değişkenlerine göre anlamlı farkın olup olmadığı ve öfke ölçeğinin alt boyutlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.081$; $p>0,05$). Ayrıca bağımsız T testi sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet değişkenine göre, öfke ölçeğinin sadece içe yönelik öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=.029$; $p<0,05$). Ayrıca çizelgeye bakıldığında, kadınlarda sürekli öfke alt boyutu (21.2 ± 5.2) daha yüksek puan ortalamaları elde ederken erkeklerde de sürekli öfke alt boyutunun (22.4 ± 5.7) en yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.367$; $p>0,05$). Ayrıca bağımsız T testi sonuçlarına bakıldığında medeni durum değişkenine göre, öfke ölçeğinin sadece içe yönelik öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=.017$; $p<0,05$). Ayrıca çizelgeye bakıldığında evli bireylerin sürekli öfke alt boyutunun (20.5 ± 5.1) en yüksek puan ortalamaları elde ederken, bekar bireylerde de sürekli öfke alt boyutunda (22.5 ± 5.6) daha yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir

Çizelge 4.4. Cinsiyet ve Medeni Durumu Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırılması (T Testi)

Alt ölçekler	Cinsiyet		P	Medeni durum		P
	Kadın	Erkek		Evli	Bekar	
	Ort \pm ss	Ort \pm ss		Ort \pm ss	Ort \pm ss	
Sürekli öfke	21.2 \pm 5.2	22.4 \pm 5.7	0.679	20.5 \pm 5.1	22.5 \pm 5.6	0.229
İçe yönelik öfke	16.1 \pm 4.6	17.1 \pm 4.3	0.029	15.9 \pm 4.9	17.0 \pm 4.1	0.017
Dışa yönelik öfke	17.0 \pm 4.2	17.2 \pm 4.1	0.980	16.6 \pm 3.7	17.4 \pm 4.3	0.058
Öfke kontrolü	19.9 \pm 8.6	20.9 \pm 4.6	0.068	19.3 \pm 5.1	21.0 \pm 7.3	0.874

4.5. Katılımcıların Sosyo –Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4. 5'te katılımcıların sosyo-demografik özellikleri açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği ölçeği ve alt boyutlarının ortalama puanları verilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.000$; $p<0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, yaş durumu değişkenine göre, öfke ölçeğinin içe yönelik öfke (0.002), dışa yönelik öfke (0.045) ve sürekli öfke (0.000) alt boyutuna göre anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 19-25 yaş (22.8 ± 5.5) ve 26-40 yaş grubunda (21.5 ± 5.4), sürekli öfke puan ortalamaları yüksek ve 41-65 yaş grubunda (20.5 ± 5.5) ise, öfke kontrol ortalama puanları daha yüksek düzeyde tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($p=.250$; $p>0,05$).). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, gelir durumu değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 1001-2000 TL aylık geliri olan bireylerin (22.6 ± 6.1) en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, 3001-4000 TL aylık geliri olan bireylerin (15.8 ± 4.3) en düşük ortalama puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.000$; $p<.0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, çocuk durumu değişkenine göre sürekli sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında içe yönelik öfke (0.010), öfke kontrol (0.021) ve sürekli öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 4 ve üzeri çocuk sahibi olan bireyler (23.7 ± 4.0) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu, 1 çocuğa sahip olan bireyler (15.3 ± 5.0) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük ortalama puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile son beş yıldır yaşadığı yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.040$; $p<0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, son beş yıldır yaşadığı yer değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında içe yönelik öfke (0.025) ve sürekli öfke (0,011) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P=$, $p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, köyde yaşayan bireyler (24.2 ± 5.2) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu ilçede yaşayan bireylerin (16.1 ± 4.2) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.5. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri açısından öfke ölçeği alt boyutları puanları (One Way Anova)

Değişkenler		Öfke ölçeği alt boyutları			
		İçe yönelik öfke Ort ±ss	Dışa yönelik öfke Ort ±ss	Öfke kontrol Ort ±ss	Sürekli öfke Ort ±ss
Yaş	19-25 yaş	17.2 ± 4.3	17.5 ± 4.3	20.1 ± 4.6	22.8 ± 5.5
	26-40 yaş	16.5 ± 4.4	17.1 ± 3.9	21.0 ± 9.5	21.5 ± 5.4
	41-65 yaş	15.3 ± 4.7	16.2 ± 4.1	20.5 ± 5.5	19.8 ± 5.1
	P	0.002	0.045	0.444	0.000
Gelir düzeyi	500-1000 TL	16.9 ± 4.3	17.4 ± 3.9	19.6 ± 4.5	22.4 ± 5.2
	1001-2000 TL	17.1 ± 4.0	17.7 ± 4.9	21.9 ± 13.1	22.6 ± 6.1
	2001-3000 TL	16.8 ± 4.6	16.7 ± 4.1	20.8 ± 4.9	21.4 ± 5.5
	3001-4000 TL	15.8 ± 4.3	16.6 ± 4.0	20.9 ± 4.7	21.3 ± 5.0
	4000 TL ve üzeri	16.3 ± 4.9	17.0 ± 4.2	20.3 ± 5.6	21.0 ± 5.7
	P	0.285	0.396	0.143	0.131
Çocuk durumu	Yok	17.0 ± 4.2	17.2 ± 4.2	21.1 ± 7.3	22.5 ± 5.5
	1	15.3 ± 5.0	16.6 ± 4.1	18.7 ± 5.5	20.2 ± 4.9
	2	15.5 ± 4.3	16.7 ± 3.9	19.0 ± 4.8	20.2 ± 5.2
	3	17.1 ± 5.8	17.5 ± 4.3	19.5 ± 4.8	20.8 ± 5.9
	4 ve üzeri	17.9 ± 3.8	18.9 ± 3.2	20.3 ± 2.5	23.7 ± 4.0
	P	0.010	0.451	0.021	0.001
Son beş yıldır yaşadığınız yerin özelliği	Köy	17.8 ± 3.9	18.2 ± 3.8	19.5 ± 3.4	24.2 ± 5.2
	İlçe	16.1 ± 4.2	16.9 ± 4.4	20.4 ± 5.5	21.4 ± 5.6
	İl	16.9 ± 4.6	17.1 ± 4.0	20.7 ± 7.9	21.8 ± 5.3
	P	0.025	0.153	0.594	0.011

4.6. Katılımcıların Spor Durum Özelliklerine Göre Öfke Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.6'da katılımcıların spor özelliklerine göre öfke ölçeğinin alt boyutlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.103$; $p>0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, spor yapma yılı değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında öfke kontrolü (0.021) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 6 yıl ve üzeri spor yapan bireyler (22.6 ± 6.8) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, 6 yıl ve üzeri spor yapan bireylerin (16.0 ± 4.8) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile şu an devam edilen spor türü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.000$; $P<0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, devam edilen spor türü değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında içe yönelik öfke (0.000), dışa yönelik öfke (0,023), öfke kontrolü (0,011), sürekli öfke (0,000) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, yüzme branşına devam eden bireyler (24.6 ± 7.0) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, pilates branşına devam eden bireylerin (16.0 ± 4.0) dışa yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile devam edilen spor türüne katılım yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.000$; $P<0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, devam edilen spor türüne katılım yılı değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında sürekli öfke (0,035) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 5 yıl ve üzeri devam eden bireyler (23.6 ± 6.8) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, pilates

branşına devam eden bireylerin (15.9 ± 4.8) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile spor dışı etkinlik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.616$; $P>0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, spor dışı etkinlik değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında dışa yönelik öfke (0,048), öfke kontrolü (0,006), sürekli öfke (0,002) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, spor dışı etkinliklerde teknoloji ile ilgilenen bireylerde (25.3 ± 6.4) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, spor dışı etkinliklerde diğer seçeneğini işaretleyen bireylerin (15.3 ± 3.6) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.6. Katılımcıların spor özelliklerine göre öfke ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişkenler		Öfke ölçeği alt boyutları			
		İçe yönelik öfke	Dışa yönelik öfke	Öfke kontrol	Sürekli öfke
		Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
Spor yapma yılı	1 yıldan az	16.8 ± 4.6	17.1 ± 4.3	19.3 ± 4.5	22.0 ± 4.9
	1-2 yıl	17.0 ± 4.1	17.2 ± 4.0	21.0 ± 9.5	21.7 ± 4.9
	3-4 yıl	16.4 ± 4.5	16.3 ± 4.0	19.6 ± 5.6	20.8 ± 6.1
	5-6 yıl	16.2 ± 3.8	17.6 ± 4.5	21.8 ± 4.8	21.8 ± 5.7
	6 yıl ve üzeri	16.0 ± 4.3	17.6 ± 4.2	21.8 ± 5.1	22.6 ± 6.8
	P	0.477	0.338	0.021	0.379
Şuan devam edilen spor türü	Fitness	17.0 ± 4.3	17.3 ± 4.1	21.3 ± 7.9	22.6 ± 5.2
	Pilates	14.6 ± 4.3	16.0 ± 4.0	18.5 ± 4.8	19.5 ± 4.5
	Zumba	16.9 ± 5.9	17.4 ± 4.8	18.0 ± 6.4	19.0 ± 6.0
	Spinning	19.3 ± 3.2	18.1 ± 3.8	20.7 ± 4.0	22.0 ± 5.5
	Yüzme	18.4 ± 4.0	18.9 ± 4.3	19.9 ± 4.4	24.6 ± 7.0
	Diğer	16.6 ± 4.2	16.9 ± 4.1	20.6 ± 4.7	21.4 ± 5.3
P	0.000	0.023	0.011	0.000	
Devam edilen spor türüne katılım yılı	0-6 ay	16.4 ± 4.8	16.8 ± 4.3	19.9 ± 5.0	21.6 ± 5.0
	6-12 ay	17.6 ± 4.0	17.3 ± 3.7	21.6 ± 11.8	22.3 ± 4.7
	1-2 yıl	16.4 ± 4.3	17.0 ± 4.0	20.1 ± 5.1	21.1 ± 5.3
	3-4 yıl	15.9 ± 4.8	16.9 ± 4.5	20.6 ± 5.8	21.1 ± 6.6
	5 yıl ve üzeri	17.1 ± 3.6	18.1 ± 4.1	21.4 ± 4.4	23.6 ± 6.8
	P	0.137	0.276	0.250	0.035
Spor dışı etkinlik	Yok	17.0 ± 4.4	17.5 ± 4.2	19.8 ± 7.4	22.1 ± 5.2
	Kültürel	15.8 ± 4.7	16.3 ± 3.9	21.9 ± 5.1	21.2 ± 5.6
	Sanatsal	16.3 ± 4.5	16.6 ± 4.0	21.1 ± 5.3	21.4 ± 5.2
	Teknoloji	17.4 ± 4.2	18.2 ± 3.7	18.4 ± 4.0	25.3±6.4
	Diğer	15.3 ± 3.6	16.1 ± 4.5	23.3 ± 4.7	19.1 ± 6.5
	P	0.066	0.048	0.006	0.002

4.7. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumu Özelliklerine Göre Öfke Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.214$; $P>0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, eğitim durumu değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında içe yönelik öfke (0,016) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, eğitim durumunu lise olarak belirten bireylerde (22.3 ± 5.4) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, ilköğretim seçeneğini işaretleyen bireylerin (16.2 ± 4.8) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.000$; $P<0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, mesleki statü değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında içe yönelik öfke (0,000), öfke kontrol (0,021), sürekli öfke (0,000) alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, mesleki durumunu öğrenci olarak belirten bireylerde (23.0 ± 5.4) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, çalışmıyor seçeneğini işaretleyen bireylerin (14.9 ± 4.0) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.835$; $P>0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($P=$, $P>0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, mesleki statüde deva yılı 5 ve üzeri olarak belirten bireylerde (22.0 ± 5.7) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, mesleki statüde devam yılı 4 olarak işaretleyen bireylerin (16.1 ± 4.9) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile herhangi bir sağlık sorununuz var mı? değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.002$; $P<0,05$). Ayrıca, one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, herhangi bir sağlık sorununuz var mı? değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarında dışa yönelik öfke (0,002), sürekli öfke (0,003) alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P=$, $P<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, herhangi bir hastalığınız var mı? Değişkenine psikolojik olarak belirten bireylerde (26.9 ± 5.8) sürekli öfke alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu, herhangi bir hastalığınız var mı? Değişkenine fiziksel olarak belirten bireylerde (16.4 ± 4.5) içe yönelik öfke alt boyutunda en düşük puan ortalamalarına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların eğitim, mesleki ve sağlık durumu göre öfke ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişkenler		Öfke ölçeği alt boyutları			
		İçe yönelik öfke Ort ±ss	Dışa yönelik öfke Ort ±ss	Öfke kontrol Ort ±ss	Sürekli öfke Ort ±ss
Eğitim durumu	İlköğretim	16.2 ± 4.8	16.6 ± 4.4	20.2 ± 5.2	20.1 ± 5.8
	Lise	16.6 ± 4.3	17.1 ± 4.0	19.9 ± 5.0	22.3 ± 5.4
	Lisans	16.8 ± 4.5	17.3 ± 4.4	21.0 ± 8.4	22.2 ± 5.5
	Lisansüstü	16.8 ± 4.4	17.2 ± 3.2	20.4 ± 5.2	20.6 ± 4.7
	P	0.839	0.739	0.368	0.016
Mesleki statü	Öğrenci	17.2 ± 4.3	17.6 ± 4.2	20.7 ± 8.7	23.0 ± 5.4
	Memur	16.9 ± 4.4	17.4 ± 4.2	19.2 ± 4.6	21.7 ± 4.8
	İşçi	17.9 ± 4.4	17.3 ± 3.9	21.0 ± 5.4	22.3 ± 5.2
	Serbest meslek	15.9 ± 4.1	15.8 ± 4.9	20.9 ± 5.1	21.6 ± 7.0
	Çalışmıyor	14.9 ± 4.0	16.4 ± 4.0	19.1 ± 4.6	20.0 ± 5.3
	Diğer	16.3 ± 4.8	16.6 ± 4.1	22.7 ± 5.0	20.7 ± 5.7
	P	0.000	0.111	0.021	0.000
Meslekteki statüde devam yılı	1	17.2 ± 3.7	17.3 ± 3.9	20.7 ± 4.2	21.9 ± 4.5
	2	17.3 ± 3.5	17.2 ± 4.1	20.8 ± 4.7	21.4 ± 5.4
	3	17.9 ± 5.7	16.2 ± 3.7	21.8 ± 4.7	20.5 ± 5.2
	4	16.1 ± 4.9	16.0 ± 4.3	21.8 ± 5.4	21.2 ± 5.4
	5 ve üzeri	16.4 ± 4.5	17.2 ± 4.2	20.2 ± 7.4	22.0 ± 5.7
	P	0.279	0.534	0.067	0.645
Herhangi bir sağlık sorununuz var mı?	Yok	16.6 ± 4.3	17.1 ± 4.1	20.7 ± 7.0	21.7 ± 5.4
	Fiziksel	16.4 ± 4.5	16.7 ± 3.9	19.3 ± 4.6	21.6 ± 5.2
	Psikolojik	19.6 ± 3.7	20.9 ± 4.7	19.6 ± 3.8	26.9 ± 5.8
	Fiziksel ve psikolojik	17.6 ± 9.0	16.7 ± 6.4	17.7 ± 6.1	21.9 ± 6.6
	P	0.054	0.002	0.273	0.003

4.8. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet ve Medeni Durumuna İlişkin T Testi Bulguları

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri açısından merhamet ölçeği alt boyutlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenine göre değerlendirilmesi verilmiştir. Çizelge 4. 8’de katılımcıların cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı farkın olup olmadığı ve merhamet ölçeğinin alt boyutlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. ($p=.467$; $p>0,05$). Ayrıca bağımsız T testi sonuçlarına bakıldığında cinsiyet değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sadece umursamazlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=.001$; $p<0,05$). Ayrıca çizelgeye bakıldığında, kadınlarda sevecenlik alt boyutu (15.3 ± 4.0) en yüksek puan ortalamaları elde ederken, bağlantısızlık alt boyutu (9.3 ± 3.4) en yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Erkeklerde ise sevecenlik alt boyutu (13.9 ± 3.9) en yüksek ortalama puanlara sahipken, en düşük ortalama puan ise ilişik kesme alt boyutunda (9.5 ± 3.0) tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.780$; $p>0,05$). Ayrıca bağımsız T testi sonuçlarına bakıldığında, medeni durum değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sadece paylaşım bilinci alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=.001$; $p<0,05$). Ayrıca çizelgeye bakıldığında evli bireylerin sevecenlik alt boyutunda (15.5 ± 4.0) en yüksek puan ortalamaları elde ederken, bağlantısızlık alt boyutunda (9.5 ± 3.4) en düşük ortalama puanlara sahip olduğu görülmektedir. Bekar bireylerin de sevecenlik alt boyutunda (14.0 ± 3.9) en yüksek puan ortalamalarına sahipken, ilişik keşke (9.4 ± 3.1) alt boyutunda en düşük ortalama puana sahip olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.8. Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenlerine Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılması (T Testi)

Alt ölçekler	Cinsiyet			Medeni durum		
	Kadın	Erkek	P	Evli	Bekar	P
	Ort ± ss	Ort ± ss		Ort ± ss	Ort ± ss	
Sevecenlik	15.3 ± 4.0	13.9±3.9	0.914	15.5 ± 4.0	14.0 ± 3.9	0.353
Umursamazlık	11.4 ± 3.8	9.5±3.2	0.001	11.7 ± 3.8	9.7 ± 3.3	0.103
Paylaşım Bilinci	13.8 ± 3.5	13.4±3.7	0.162	13.6 ± 3.2	13.6 ± 3.7	0.001
Bağılantısızlık	9.3 ± 3.4	10.2±3.4	0.838	9.5 ± 3.4	9.9 ± 3.5	0.729
Bilinçli Farkındalık	13.0 ± 4.1	13.6±3.6	0.098	12.9 ± 4.1	13.6 ± 3.7	0.208
İlişik Kesme	9.5 ± 3.3	9.5±3.0	0.186	9.7 ± 3.2	9.4 ± 3.1	0.254

4.9. Katılımcıların Sosyo –Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

4.9.1. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Yaş Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.9.1’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.025$; $p<0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında, yaş durumu değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sevecenlik (0,009) ve umursamazlık (0,000) alt boyutunda anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($P=$, $p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 41-65 yaş arası katılımcılar sevecenlik (15.1± 4.3) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahipken 19-25 yaş arası katılımcılar ilişik kesme (9.2 ± 3.0) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9.1 Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından yaş değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
19-25 yaş	13.9 ± 4.0	9.7 ± 3.2	13.5 ± 3.8	10.0 ± 3.5	13.3 ± 3.6	9.2 ± 3.0
26-40 yaş	15.0 ± 3.8	10.7 ± 3.8	13.6 ± 3.3	9.8 ± 3.5	13.8 ± 3.6	9.7 ± 3.0
41-65 yaş	15.1 ± 4.3	11.6 ± 3.9	13.8 ± 3.4	9.2 ± 3.3	12.7 ± 4.5	9.8 ± 3.6
P	0.009	0,000	0.817	0.133	0.112	0.187

4.9.2. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Gelir Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.9.2’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.060$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında gelir düzey durumu değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sevecenlik (0,000) ve bilinçli farkındalık (0,007) alt boyutunda anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($P=$, $p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 3001-4000 TL arası gelire sahip olan katılımcıların sevecenlik (15.4 ± 3.9) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahipken, 4000 TL ve üzeri gelire sahip olan katılımcıların bağlantısızlık (9.3 ± 3.7) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9.2. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından gelir düzeyi değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
500-1000 TL	13.4 ± 4.2	10.5 ± 3.3	13.1 ± 3.7	9.9 ± 3.2	12.8 ± 3.4	9.4 ± 3.0
1001-2000 TL	15.4 ± 3.8	9.5 ± 3.7	14.3 ± 3.4	10.0 ± 3.5	14.0 ± 3.8	9.4 ± 3.1
2001-3000 TL	14.6 ± 3.4	10.6 ± 3.3	13.3 ± 3.4	9.6 ± 3.3	13.3 ± 4.0	9.7 ± 3.0
3001-4000 TL	15.4 ± 3.9	9.9 ± 3.8	13.8 ± 3.6	10.0 ± 3.9	14.6 ± 3.4	9.3 ± 3.4
4000 TL ve üzeri	15.1 ± 4.0	10.9 ± 4.1	14.1 ± 3.5	9.3 ± 3.7	13.1 ± 4.5	9.7 ± 3.4
P	0	0.094	0.086	0.617	0.007	0.871

4.9.3. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Çocuk Durumu Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.9.3'te araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.108$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında çocuk durumu değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sevecenlik (0,003), umursamazlık (0,000), bilinçli farkındalık (0,024) ve ilişik kesme (0,005) alt boyutunda anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=$, $p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 2 çocuğa sahip olan katılımcıların sevecenlik (15.5 ± 3.7) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahipken, 3

çocuğa sahip olan katılımcıların ilişik kesme (9.1 ± 3.4) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9.3. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından çocuk durumu değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağlantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
Yok	14.1 \pm 4.0	9.6 \pm 3.4	13.7 \pm 3.8	9.9 \pm 3.5	13.7 \pm 3.8	9.3 \pm 3.0
1	15.5 \pm 4.3	11.5 \pm 3.7	13.6 \pm 3.5	9.1 \pm 3.5	13.2 \pm 4.0	9.4 \pm 3.3
2	15.5 \pm 3.7	12.1 \pm 3.6	13.3 \pm 3.0	9.7 \pm 3.1	12.4 \pm 4.0	10.2 \pm 3.4
3	15.1 \pm 4.3	12.3 \pm 3.4	13.4 \pm 2.9	9.3 \pm 3.3	12.9 \pm 3.8	9.1 \pm 3.4
4 ve üzeri	11.8 \pm 3.4	12.1 \pm 3.4	11.2 \pm 2.2	11.4 \pm 2.9	11.4 \pm 2.4	12.6 \pm 1.6
P	0.003	0	0.251	0.341	0.024	0.005

4.9.4. Katılımcıların Sosyo–Demografik Özelliklerinden Yaşadığı Yer Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.9.4’te araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile yaşadığı yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.691$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında yaşadığı yer değişkenine göre, merhamet ölçeğinin sevecenlik (0,003) ve bilinçli farkındalık (0,011) alt boyutunda anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir ($p=$, $p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde,

ilçede yaşayan katılımcıların sevecenlik (15.2 ± 3.9) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahipken, ilçede yaşayan katılımcıların ilişik kesme (9.1 ± 3.1) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.9.4. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bakımından yaşadığı yer değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
Köy	13.8 \pm 4.2	10.4 \pm 3.5	13.3 \pm 3.4	9.9 \pm 3.3	13.2 \pm 3.6	9.8 \pm 3.1
İlçe	15.2 \pm 3.9	10.2 \pm 3.7	14.0 \pm 3.5	9.4 \pm 3.3	14.0 \pm 3.7	9.1 \pm 3.1
İl	14.0 \pm 4.0	10.5 \pm 3.6	13.3 \pm 3.6	10.1 \pm 3.5	12.9 \pm 3.9	9.7 \pm 3.2
P	0.003	0.688	0.108	0.116	0.011	0.076

4.10. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerine Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

4.10.1. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Spor Yapma Yılı Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların spor özellikleri açısından merhamet ölçeği ve alt boyutlarının değerlendirilmesi verilmiştir.

Çizelge 4.10.1’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile spor yapma yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.359$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında spor yapma yılı değişkenine göre merhamet ölçeğinin

tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 3-4 yıl spor yapan bireylerin sevecenlik (14.8 ± 3.5) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken 1-2 yıl spor yapan bireylerin ilişik kesme (9.4 ± 2.9) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10.1. Katılımcıların spor özellikleri bakımından spor yapma yılı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
1 yıldan az	14.7 \pm 4.1	10.5 \pm 3.4	13.5 \pm 3.4	9.5 \pm 3.6	13.2 \pm 3.7	9.5 \pm 3.3
1-2 yıl	14.0 \pm 3.9	10.5 \pm 3.6	13.2 \pm 3.4	9.8 \pm 3.2	13.0 \pm 3.8	9.4 \pm 2.9
3-4 yıl	14.8 \pm 3.5	10.3 \pm 3.8	14.1 \pm 3.3	9.5 \pm 3.0	14.0 \pm 3.6	9.7 \pm 2.8
5-6 yıl	14.4 \pm 4.5	10.0 \pm 3.9	13.9 \pm 3.8	10.1 \pm 3.8	12.9 \pm 4.0	9.5 \pm 3.4
6 yıl ve üzeri	14.7 \pm 4.1	10.1 \pm 3.7	13.9 \pm 4.2	10.4 \pm 3.7	14.0 \pm 4.1	9.5 \pm 3.3
P	0.561	0.892	0.397	0.327	0.162	0.974

4.10.2. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Devam Edilen Spor Türü Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.10.2’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile şu an devam edilen spor türü değişkenine göre

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.253$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında şu an devam edilen spor türü değişkenine göre sevecenlik (0,000), umursamazlık (0,000), bilinçli farkındalık (0,000) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, zumba spor türüne devam eden bireylerin sevecenlik (15.5 ± 3.8) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken fitness spor türüne devam eden bireylerin ilişik kesme (9.2 ± 3.0) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10.2. Katılımcıların spor özellikleri bakımından devam edilen spor türü değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
Fitness	14.9 \pm 3.8	9.6 \pm 3.3	13.7 \pm 3.6	10.0 \pm 3.7	14.0 \pm 3.7	9.2 \pm 3.0
Pilates	15.3 \pm 3.9	12.6 \pm 3.8	13.3 \pm 3.1	9.4 \pm 3.3	11.7 \pm 3.6	9.8 \pm 3.5
Zumba	15.5 \pm 3.8	13.2 \pm 3.6	13.8 \pm 2.3	9.2 \pm 3.2	12.0 \pm 4.5	11.0 \pm 3.4
Spinning	12.8 \pm 4.3	10.1 \pm 1.6	13.3 \pm 3.5	9.8 \pm 3.1	12.1 \pm 4.3	10.7 \pm 3.1
Yüzme	12.2 \pm 3.8	11.0 \pm 2.9	13.0 \pm 3.5	10.2 \pm 3.2	12.7 \pm 3.7	9.8 \pm 2.9
Diğer	13.4 \pm 4.2	9.6 \pm 3.4	13.7 \pm 4.1	9.4 \pm 3.0	13.6 \pm 3.5	9.5 \pm 3.1
P	0.000	0.000	0.892	0.549	0.000	0.061

4.10.3. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Devam Edilen Spor Türüne Katılım Yılı Sürekliliği Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.10.3'te araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile devam edilen spor türüne katılım yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=.035$; $p<0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında şu an devam edilen spor türü değişkenine göre bilinçli farkındalık (0,005) ve ilişik kesme (0,036) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 3-4 yıl spor türüne devam eden bireylerin sevecenlik (14.8 ± 3.5) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, 5-6 yıl spor türüne devam eden bireylerin bağlantısızlık (9.1 ± 3.1) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10.3. Katılımcıların spor özellikleri bakımından devam edilen spor türüne katılım yılı sürekliliği değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
1 yıldan az	14.7 ± 4.1	10.5 ± 3.4	13.5 ± 3.4	9.4 ± 3.5	13.1 ± 3.9	9.3 ± 3.4
1-2 yıl	14.0 ± 3.9	10.5 ± 3.6	13.2 ± 3.4	10.6 ± 3.5	13.1 ± 3.6	10.0 ± 2.8
3-4 yıl	14.8 ± 3.5	10.3 ± 3.8	14.1 ± 3.3	9.6 ± 3.2	13.0 ± 3.8	9.2 ± 3.1
5-6 yıl	14.4 ± 4.5	10.0 ± 3.9	13.9 ± 3.8	9.1 ± 3.1	14.0 ± 3.5	9.5 ± 2.9
6 yıl ve üzeri	14.7 ± 4.1	10.1 ± 3.7	13.9 ± 4.2	10.7 ± 3.7	14.6 ± 4.0	10.1 ± 3.1
P	0.561	0.892	0.397	0.130	0.005	0.036

4.10.4. Katılımcıların Spor Durumu Özelliklerinden Spor Dışında Yapılan Etkinlik Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.10.4'te araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile spor dışı etkinlik değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p=0.036$; $p<0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında spor dışı etkinlik değişkenine göre sevecenlik (0,00), umursamazlık (0,000), paylaşım bilinci (0,000) ve bilinçli farkındalık (0,003) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, diğer etkinliklere katılan bireylerin sevecenlik (16.1 ± 2.7) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, kültürel

etkinliklere katılan bireylerin umursamazlık (8.3 ± 3.7) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.10.4. Katılımcıların spor özellikleri bakımından spor dışında yapılan etkinlik değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
Yok	14.0 \pm 4.1	10.8 \pm 3.3	13.1 \pm 3.3	9.9 \pm 3.3	12.9 \pm 3.6	9.7 \pm 3.0
Kültürel	15.4 \pm 3.8	8.3 \pm 3.7	14.9 \pm 3.9	9.0 \pm 3.9	14.4 \pm 4.3	8.7 \pm 3.6
Sanatsal	15.4 \pm 3.7	10.3 \pm 4.1	13.7 \pm 4.1	9.9 \pm 3.4	13.5 \pm 3.9	9.3 \pm 3.1
Teknoloji	13.1 \pm 3.9	11.6 \pm 2.8	13.8 \pm 3.4	11.2 \pm 2.3	13.6 \pm 3.3	10.4 \pm 2.8
Diğer	16.1 \pm 2.7	10.8 \pm 4.3	15.3 \pm 3.1	9.5 \pm 4.1	14.8 \pm 4.3	9.3 \pm 3.3
P	0.001	0.000	0.000	0.087	0.003	0.088

4.11. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumu Özelliklerine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

4.11.1. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.11.1'de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.072$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında eğitim düzeyi değişkenine göre ilişik kesme (0,005) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, lisans eğitim düzeyine sahip bireylerin sevecenlik (14.8 ± 4.0) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, lise eğitim

düzeyine sahip bireylerin ilişik kesme (9.2 ± 3.0) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4-11.1. Katılımcıların eğitim düzeyi değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss	Ort \pm ss
İlköğretim	14.5 \pm 4.4	11.1 \pm 3.9	13.7 \pm 3.8	10.0 \pm 3.4	13.3 \pm 3.0	10.2 \pm 3.5
Lise	14.3 \pm 4.0	10.1 \pm 3.5	13.3 \pm 3.6	9.6 \pm 3.0	13.3 \pm 3.9	9.2 \pm 3.0
Lisans	14.8 \pm 4.0	10.3 \pm 3.6	13.9 \pm 3.6	9.8 \pm 3.8	13.5 \pm 4.0	9.3 \pm 3.1
Lisansüstü	13.9 \pm 3.4	11.0 \pm 3.2	12.9 \pm 2.7	10.2 \pm 3.3	12.7 \pm 3.7	10.8 \pm 2.8
P	0.454	0.236	0.175	0.704	0.574	0.005

4.11.2. Katılımcıların Mesleki Statü Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.12’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statü değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.092$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında mesleki statü değişkenine göre umursamazlık (0,000), paylaşım bilinci (0,000) ve bilinçli farkındalık (0,005) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, diğer mesleki statüye sahip bireylerin sevecenlik (15.5 ± 3.5) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, serbest mesleki statüye sahip bireylerin ilişik kesme (9.0 ± 2.9) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11.2. Katılımcıların mesleki statü değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
Öğrenci	14.0 ± 4.1	9.6 ± 3.4	13.8 ± 3.8	10.1 ± 3.5	13.5 ± 3.7	9.3 ± 3.0
Memur	14.5 ± 3.7	11.1 ± 3.6	13.0 ± 3.1	9.4 ± 3.0	13.2 ± 4.0	9.9 ± 3.2
İşçi	13.8 ± 3.9	9.8 ± 3.3	12.4 ± 3.3	9.5 ± 3.6	13.8 ± 4.0	9.4 ± 3.1
Serbest meslek	15.2 ± 3.5	9.5 ± 2.8	14.6 ± 4.1	10.6 ± 3.9	14.5 ± 3.9	9.0 ± 2.9
Çalışmış or	15.1 ± 4.4	12.3 ± 3.6	13.0 ± 3.1	9.2 ± 3.0	12.2 ± 3.4	9.9 ± 3.2
Diğer	15.5 ± 3.5	9.7 ± 3.8	15.3 ± 3.4	9.8 ± 4.0	14.4 ± 4.1	9.3 ± 3.3
P	0.057	0.000	0.000	0.232	0.005	0.547

4.11.3. Katılımcıların Mesleki Statüdeki Devam Yılı Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.11.3’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=0.442$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre ilişik kesme (0,007) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, 3 yıl devam edilen mesleki statüye sahip bireylerin sevecenlik (14.9 ± 3.9) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, 4 yıl devam edilen mesleki statüye sahip bireylerin ilişik kesme (9.0 ± 3.1) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11.3. Katılımcıların mesleki statüdeki devam yılı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
1	13.9 ± 4.6	9.6 ± 3.3	13.4 ± 3.5	9.1 ± 2.8	13.1 ± 3.6	10.0 ± 3.2
2	14.1 ± 3.7	9.9 ± 2.8	13.8 ± 4.0	10.2 ± 3.8	13.9 ± 3.5	9.4 ± 2.7
3	14.9 ± 3.4	9.8 ± 3.5	12.6 ± 3.3	9.8 ± 3.3	13.0 ± 4.4	9.4 ± 3.3
4	14.8 ± 3.9	9.1 ± 3.5	13.4 ± 3.3	9.1 ± 3.7	14.6 ± 3.8	9.0 ± 3.1
5 ve üzeri	14.6 ± 4.0	10.7 ± 3.7	13.7 ± 3.6	9.9 ± 3.5	13.3 ± 3.9	9.5 ± 3.2
P	0.733	0.066	0.585	0.447	0.528	0.7

4.11.4. Katılımcıların Herhangi bir Hastalığınız Var Mı Değişkenine Göre Merhamet Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Çizelge 4.11.4’de araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile sağlık sorununu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p=.720$; $p>0,05$). Ayrıca one way ANOVA testi sonuçlarına bakıldığında sağlık sorunu değişkenine göre bilinçli farkındalık (0,048) ve ilişik kesme (0,015) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca bu çizelge incelendiğinde, herhangi bir sağlık sorunu olmayan bireylerin sevecenlik (14. 6 ± 3. 9) alt boyutunda en yüksek ortalama puanlara sahip olduğu görülürken, fiziksel ve psikolojik sağlık sorunu olan bireylerin ilişik kesme (9. 1 ± 2. 9) alt boyutunda en düşük ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.11.4. Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı değişkeni açısından merhamet ölçeği alt boyutları karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken	Merhamet ölçeği alt boyutları					
	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım bilinci	Bağılantısızlık	Bilinçli farkındalık	İlişik kesme
	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss
Yok	14.6 ± 3.9	10.3 ± 3.7	13.6 ± 3.6	9.8 ± 3.5	13.5 ± 3.8	9.3 ± 3.1
Fiziksel	14.0 ± 4.3	10.9 ± 3.5	13.6 ± 3.4	9.3 ± 3.0	13.1 ± 3.9	9.9 ± 3.0
Psikolojik	13.9 ± 4.7	10.3 ± 2.9	14.5 ± 3.8	10.4 ± 3.0	13.3 ± 3.5	10.8 ± 3.8
Fiziksel ve psikolojik	13.3 ± 4.3	11.3 ± 2.6	12.6 ± 2.4	9.1 ± 2.9	9.4 ± 4.0	12.3 ± 4.3
P	0.464	0.505	0.658	0.598	0.048	0.015

4.12. Öfke ve Merhamet Ölçekleri Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Toplam öfke ve merhamet ölçeğinin arasındaki ilişki ise pearson ikili korelasyon yöntemiyle değerlendirilmiş ve sonuçlar Çizelge 4.12’de verilmiştir. Bu tabloya bakıldığında, toplam öfke ve toplam merhamet ölçeklerinin arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Çizelge 4.12. Toplam öfke ve merhamet değişkenlerinin Pearson korelasyon katsayıları

		Toplam Merhamet	Toplam Öfke
Toplam Merhamet	Pearson korelasyon	1	,206**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	504	504
Toplam Öfke	Pearson korelasyon	,206**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	504	504

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlılık taşımaktadır (2-tailed).

4.13. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği İle Merhamet Ölçeği Arasındaki Korelasyon Bulguları

Çizelge 4.13'te Sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği ile merhamet ölçeği arasındaki korelasyon sonuçları verilmiştir.

Çizelge 4.13. Sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği ile merhamet ölçeği arasındaki korelasyon çizelgesi

	Sevecenlik	Umursamazlık	Paylaşım Bilinci	Bağlantısızlık	Bilinçli Farkındalık	İlişki Kesme	Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol
Sevecenlik	1	0.063	,435**	-,178**	,401**	-,157**	-0.070	-,229**	-0.080	,093*
Umursamazlık	0.063	1	-0.045	,187**	-,198**	,348**	0.059	0.072	,165**	-,094*
Paylaşım Bilinci	,435**	-0.045	1	-,212**	,395**	-,103*	0.049	-0.049	-0.012	,200**
Bağlantısızlık	-,178**	,187**	-,212**	1	-0.029	,335**	,188**	,185**	,175**	0.050
Bilinçli Farkındalık	,401**	-,198**	,395**	-0.029	1	-,275**	0.005	-0.009	-0.029	,167**
İlişki Kesme	-,157**	,348**	-,103*	,335**	-,275**	1	,194**	,258**	,234**	-,118**
Sürekli Öfke	-0.070	0.059	0.049	,188**	0.005	,194**	1	,412**	,569**	-,111*
Öfke İçe	-,229**	0.072	-0.049	,185**	-0.009	,258**	,412**	1	,427**	-0.007
Öfke Dışa	-0.080	,165**	-0.012	,175**	-0.029	,234**	,569**	,427**	1	-,109*
Öfke Kontrol	,093*	-,094*	,200**	0.050	,167**	-,118**	-,111*	-0.007	-,109*	1

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlılık taşımaktadır (2-tailed).

* Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlılık taşımaktadır (2-tailed).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma örneklemini oluşturan spor merkezi üyelerinin, öfke ve merhamet düzeylerini; yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, eğitim düzeyi, spor yapma yılı, şu an devam edilen spor türü, devam edilen spor türüne katılım yılı, tedavi gerektiren sağlık sorunun olup olmadığına ilişkin değişkenlere göre; öfke ve merhamet düzeylerinin değişip değişmediğine ilişkin bulguların analiz sonuçları tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin cinsiyet değişkeni açısından; sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarına bakıldığında sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öfke ölçeğinin içe yönelik alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında elit dansçılarda yapılan bir çalışmada benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Çoşkun 2019). Bulgularımızın aksine; üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sürekli öfke ile pozitif ilişkili bulun çalışmaların da olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalarda; olumlu yaşantılara odaklanma, olumlu değerlendirme, durumla ilgili gerekli adımları planlama gibi duyguları düzenlemeye ilişkin bilişsel başa çıkma mekanizmalarının kadınlarda daha fazla olduğu gözlenmiştir. Ayrıca kadınların daha düşük puanlara sahip olmasının nedeni olarak; olumlu benlik algısı, yaşanan öfkeyi bastırma ve kendi içinde yaşama gibi sebeplerin sayılabileceği bildirilmiştir (Martin ve Dahlen, 2005). Cinsiyet etmeninin de öfke duygusuna bakış açısında ve öfke ifadesinde önemli bir yer tuttuğu görülmektedir. Ancak bu noktada kadın ya da erkek olmaktan öte kadın ya da erkek olma ile öfke duygusunu hissetme ve bu duyguyu dışa vurmaya ilişkin belirlenen toplumsal kuralların etken olduğu düşünülmektedir. Araştırmalar, erkek çocuklarının gösterdikleri saldırgan davranışlara ve öfkeye toplum tarafından göz yumulduğunu, bu durumun normal karşılandığını ancak kız çocuklarının ise öfkelerini bastırma konusunda yönlendirildiğini göstermektedir (Gündoğdu 2010). Kültürel açıdan kadınların öfkelerini ifade etmelerinin uygun bulunmaması nedeni ile kadınlarda içe yöneltilen öfke erkeklerden daha fazla olduğu belirtilmektedir (Arman 2009).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin medeni durum değişkeni açısından; sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarına bakıldığında sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öfke ölçeğinin içe yönelik öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Yapılan literatür taramasında çalışmamızı destekler nitelikte bedensel engelli bireylerle yapılan çalışmada katılımcıların içe yönelik öfke boyutunda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Şahin 2014). Duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortam ailemizdir. Kendimiz ve çevremizdeki insanlarla ilgili oluşturacağımız duygusal tepkiler bu duyguları oluşturan düşünce kalıpları ve duygularımızı ifade ediş şeklimiz büyük oranda aile içindeki yaşantı ve deneyimlerimize bağlıdır (Goleman 2007) Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında bekar bireylerde öfke duygusunun yüksek olmasının sebepleri arasında sosyal destek eksikliği ve duygusal destek eksikliği gibi durumlar olabileceği, ayrıca evli olmanın karşısındakine istediği şekilde duygu yansıtma şeklinde bir tutum izlemeyi ve sonuçta bu durumun da öfke kontrolünü arttırmış olabileceği düşünülmüştür.

Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlardan sadece öfke kontrolünde anlamlı fark görülmez iken; içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke açısından 19-25 yaş aralığındaki bireyler lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında da; çalışmamızı destekler nitelikte spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi adlı çalışmasında bulduğumuz sonuçlara benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Üzüm vd. 2016). Bu çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, sürekli öfke alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunurken, öfke kontrol boyutunda ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar spor yapma yılı değişkeni açısından incelendiğinde spor yapma yılı arttıkça öfke kontrolünün artması ve sonuçların anlamlı bulunması nedeniyle spor yapmanın öfke kontrolünü arttırmada önemli olduğu sonucunu düşündürmüştür. Yapılan literatür çalışmasında Sezan'ın spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları adlı çalışmasını

incelediğimizde çalışmamızı destekler nitelikte sonuçlar elde edildiği tespit edilmiştir (Sezan 2016).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile gelir durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yapılan literatür taramasında bulduğumuz sonuçlara benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. İmamoğlu'nun kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerine etkisi adlı çalışmasında benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (İmamoğlu 2019).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlardan sadece dışa yönelik öfke anlamlı fark görülmez iken; içe yönelik öfke, öfke kontrolünde ve sürekli öfke açısından çocuk sayısı fazlalaşması lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada içe yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunurken dışa yönelik öfke alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında çocuk sayısı ile öfkenin ilişkili olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Semizoğlu'nun genç yetişkinlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile dürüstsellik arasındaki ilişki adlı çalışmasında çocuğu olan bireylerde ebeveynler için çocuk büyütme başlı başına bir sorumluluk taşımaktadır. Çocuğun gelişim evrelerine de bakıldığında, bu evrelerin yarattığı bir takım durumlar ortaya çıkmaktadır. İlerleyen zaman ve değişen toplumla beraber bu durum ebeveynlerde öfke oluşumuna sebep oluşturabilmektedir (Semizoğlu 2018). Elde edilen bu analizlerden çocuk sayısı arttıkça öfkenin içte tutulduğu, dışa yansıtılmadığı ve öfke kontrolü geliştiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu sonuçlarda öfkenin dışa yansıtılmamasının bir tür sürekli öfkeyi arttırdığı düşünülebilir. Ancak konuyla ilgili kesin sonuçlara ulaşabilmek için daha detaylı çalışmaların planlanması uygun olacağı düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile katılımcıların yaşadıkları yer değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlardan dışa yönelik öfke ile öfke kontrolünde anlamlı fark görülmez iken; içe yönelik öfke ve sürekli öfke açısından köyde yaşayanlar lehine anlamlı

derecede yüksek bulunmuştur. Yapılan literatür taramasında da; çalışmamızı destekler yada karşıt olan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu sonuçlar ülke kültürümüzde kırsal kesimde bireylerin sosyal çevreyi önemsedikleri için öfkeyi içte tutmanın daha yüksek ve dolayısıyla da sürekli öfkeye yansımış olabileceği, ancak konuyla ilgili kesin sonuçlara ulaşabilmek için daha detaylı çalışmaların planlanması uygun olacağı düşünülmüştür. Yararlandığımız kaynaklar ve literatür bilgilerden yola çıkarak insanların yaşadıkları yerlerin ulaşım, sosyal yaşam alanları, teknolojik imkanlar gibi etkenlerin insanların duygularının üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

5.2. Katılımcıların Spor Durumlarına Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile spor yapma yılı değişkenine göre Sadece öfke kontrol boyutunda 3-4 yıl spor yapanlar lehine düşük bulunmuştur. Diğer yıllarda daha yüksek çıktığı belirlenmiştir. İlginç bulunan bu sonuçlarla ilgili olarak daha detaylı çalışmaların planlanması uygun olacağı düşünülmüştür. Yapılan literatür çalışmalarına bakıldığında spor yapma yılına göre; öfke kontrolü, içe yönelik öfke ve sürekli öfkelerinde ise spor yapma yılına göre anlamlı spor yılı 10 yıl altı olduğunda dışa yönelik öfkeyi daha çok kullandıkları görülmüştür (Certel ve Bahadır, 2012). Yine literatüre bakıldığında spor yapmanın; özgüven, serotonin ve dopamin seviyesine olumlu yönde etki ettiği ve spor aktivitesine katılan bireylerin daha mutlu, yaptıkları işten keyif aldıkları ve enerjilerinde artış meydana geldiği, böylelikle bireyde oluşan mutluluk ve keyif ile beraber bireylerin özgüveninde artma olduğu bildirilmiştir (Terlemez 2019). Bu bilgilerle yorumlandığında, sporun duyguları olumlu yönde değiştirmesinin etkisiyle öfkenin hem kendi içinde hem dışa vurarak çevreye zarar verici boyutunda ve sonuçta öfkenin kontrol edilerek sürekli öfkenin de oluşmaması açısından katkı sunduğu düşünülmüştür. Nitekim sadece öfke kontrolünde anlamlı sonuç bulunması da bir nevi bu düşüncemizi destekler niteliktedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile şu an devam edilen spor türü değişkenine göre

istatistiksel olarak tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrolü ve sürekli öfke boyutlarının tamamında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yapılan literatür çalışmalarında öfke alt boyutlarında pilates branşında puanların düşük olmasının sebebi; pilates sporunun ruhu dinlendiren, vücut kaslarını esnetmeye yönelik bir spor olduğu düşünüldüğünde bireylerin daha az öfkelenmesine ortam sağladığı, duygusal durum yanında da koordinasyon, denge, esneklik ve kassal dayanıklılığı beraberinde geliştiren nadir egzersizlerden biri olduğu belirtilmiştir (Cözen 2000).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile devam edilen spor türüne katılım yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların devam edilen spor türüne ne kadar süredir devam ettiği değişkenine bakıldığında sürekli öfke boyutunda 5 yıl ve üzeri yaptıkları branşa katılanlar lehine anlamlı derecede yüksek puanlar görülürken, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları ve yararlandığımız kaynaklar doğrultusunda spor yapan bireylerin öfke alt boyutlarında daha düşük puanlara sahip olurken bizim çalışmamızın sonuçlarını incelediğimizde tam tersi sonuçlar tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında hiç spor yapmayan bireylerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke alt boyutlarında spor yapanlara göre ortalamalarının daha yüksek olmasından dolayı sporun öfke kontrolünde önemli bir öneme sahip olduğunu belirtmiştir (Üzüm vd. 2016).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile spor dışı etkinlik değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlardan sadece içe yönelik öfke alt boyutunda anlamlı fark görülmez iken; dışa yönelik öfke, sürekli öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak bireylerin aktivite sayısı arttıkça öfke düzeylerinin azaldığı ve bireylerin öfke kontrol noktasında daha olumlu sonuçlarla karşılaştığı düşünülmektedir. Yapılan literatür çalışmasında internet bağımlılığının bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş değişkenleriyle istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerinin olduğu görülmüştür (Koçyiğit 2019). Literatürdeki bu bilgilerden yola çıkarak bireylerin teknoloji ile ilgili

etkinliklerde daha fazla zaman geçirme durumunun da incelenmesinde yarar olduğu düşünülmüştür.

5.3. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile eğitim durumu değişkenine göre öfke ölçeği alt boyutlardan; öfke kontrolü, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke yönünden anlamlı fark görülmez iken, sadece sürekli öfke açısından anlamlı farklılık bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda bizim sonuçlarımıza benzer sonuçlar elde edilmiştir (Ayhan 2014). Bu sonuçlarla ilgili olarak eğitim düzeyi ile öfke ilişkisini araştıran daha detaylı çalışmaların planlanması uygun olacağı düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statü değişkenine göre; içe yönelik öfke, öfke kontrolü ve sürekli öfke boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, dışa yönelik öfke boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında çalışmamızı destekleyen sonuçların olduğu görülmektedir (Beyece 2008). Ayrıca sürekli öfke alt boyutunun anlamlı çıkmasının sebepleri olarak birey bu davranışını doğal bir tepki olarak görmesinden kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Akpınar 2015). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak insanların çalıştıkları ortam, mesai arkadaşları, fiziksel koşullar gibi etkenlerin insanların duyguları üzerinde etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile meslekteki statüde devam yılı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların mesleki statüdeki devam yılına bakıldığında öfke ölçeği alt boyutlarının tamamında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği puan ortalamaları ile katılımcıların herhangi bir sağlık sorununun olup olmadığı değişkenine göre dışa yönelik öfke ve sürekli öfke alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken; içe yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Araştırmamızda katılımcıların fiziksel ve psikolojik

sağlık sorunları yaşayan bireylerin öfke puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan literatür taramasında bastırılan öfkenin kaygı ve depresyona yol açtığı, ifade edilmeyen öfkenin de, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açtığını ileri sürmüştür (Köktemir 2004).

5.4. Katılımcıların Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenine Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre merhamet ölçeğinin alt boyutlarını incelediğimizde umursamazlık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken; sevecenlik, paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik keşke alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan literatür taramasında; çalışmamızı destekler nitelikte cinsiyet ile merhamet düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı konulan bu bulguların nedeni olarak yararlanılan kaynaklardan yola çıkarak merhamet duygusunun insanların yaratılışında olduğu ve oluşumdan hiçbir katkı olmadığı belirtilmiştir (Erdoğan 2017). Ancak çalışmamızın tersine sonuçlar bulan çalışmalar da mevcuttur. Aydemir'in yaptığı çalışmada cinsiyete göre merhamet düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (Aydemir 2018). Bu bulguların nedeni olarak; dert, üzüntü ve bunlara gösterilen acıma duygusu her zaman insanlar üzerinde keyiften ve hazdan daha kalıcı, daha güçlü bir etki bıraktığı, nedeni ise; acıma duygusunun, nesnenin bitişikliğine hatta görülüşüne dayandığı belirtilmiş. Ayrıca çocuklar ve kadınların acımaya en açık kişiler olduğu, nedeni ise, en çok acıma duygusu tarafından güdülenmeleri olduğu ayrıca en yakınlarından birinin üzüntü içinde olduğunu görmeleri halinde aşırı ölçüde acıma tepkisi vermelerinin yüksek bir ihtimal olduğu belirtilmiştir (Hume 2009). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında yaptığımız çalışmada kadınların daha yüksek merhamet ortalamalarına sahip olmaları kadınların merhamet duygusunu daha fazla hissetmeleri ve olaylara karşı kayıtsız kalmadıklarından kaynaklı olduğu düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin medeni durum değişkenine göre merhamet ölçeğinin alt boyutlarını incelediğimizde paylaşım bilinci alt boyutunda anlamlı farklılık bulunurken; sevecenlik, paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Yapılan literatür taramasında; çalışmamızı destekler nitelikte yoğun bakım hemşirelerinde merhametin ve merhamet yorgunluğunun belirlendiği bir çalışmada çalışmamıza benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Özan 2019).

5.5. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Katılımcıların merhamet ölçeği alt boyutlarına bakıldığında sevecenlik ve umursamazlık boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları ve yararlandığımız çalışmaları incelediğimizde çalışmamızı destekler nitelikte; merhamet duygusunun bir düşünceye, varsayıma, dogmaya, dine, eğitime ya da terbiyelere dayanmadığı, tüm bunların ötesinde, insanın doğasında bulunan inkar edilemez gerçeklik olduğu dünyanın her tarafında her koşulda görülebilen olumlu bir duygu olduğu sevecenlik alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olması bu düşüncemizi desteklediği düşünülmüştür (Schopenhauer 2014).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin gelir düzeyi değişkenine göre merhamet ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken, umursamazlık, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve ilişik kesme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan literatür taraması ve yararlanılan kaynaklar incelendiğinde alt basamaktaki ihtiyaçlar kısmen giderilmeden, üst düzeyde yer alan diğer bir ihtiyaç giderilemeyeceği dolayısıyla tatmin edilen bir ihtiyacın da güdüleyici olma özelliğini kaybedeceği ve üst düzeydeki ihtiyaçların güdüleyici olacağı düşüncelerinden yola çıkarak, bireylerin gerek maddi durumları gerek güvenlik durumları olsun belli bir seviyeye gelmeden başka türden davranışlar için harekete geçmedikleri merhamet duygusunun da bu durumdan etkilenildiği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile çocuk durumu değişkenine göre; sevecenlik, umursamazlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, paylaşım

bilinci ve bağlantısızlık boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte merhametin hepimizin birbirimizle ilişkili ve bir bütün olduğumuz gerçeğine dayandığı, sevdiklerimize karşı hissettiğimiz bir duygu olmasına karşın insanların bir bütün olduğu bilincinden oluştuğu, bu nedenle de diğerinin kendinden başka biri olduğu fikrinin anlamını kaybettiği, bunun için de alma verme eylemlerinin yönünün ortadan kalkarak merhamet duygusunun belirlediği ifadelerinden yola çıkılarak çocuk sahibi bireylerin merhamet duygusunu daha fazla taşıdığı ve sorumluluk sahibi olduğu düşünülmektedir (Wang 2005).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin yaşadıkları yer değişkenine göre merhamet alt boyutlarına bakıldığında; sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken; umursamazlık, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve ilişik kesme alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında çalışmamıza benzer yada karşıtı olabilecek herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

5.6. Katılımcıların Spor Durumlarına Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin spor yapma yılı değişkenine göre merhamet ölçeği bulguları incelendiğinde katılımcıların spor yapma yılına göre sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarının tümünde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile şu an devam edilen spor türü değişkenine göre; sevecenlik, umursamazlık ve bilinçli farkındalık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve ilişik kesme boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde; günümüzde spor faaliyetleri insanların hem fiziki hem de psikolojik açıdan güçlenmesi için sürdürülen faaliyetler bütünü olmaktan daha ileri gittikleri, sporun bireyin sosyal yaşamı içinde psiko-sosyal gelişimini destekleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında geldiği belirtilmiştir (Koç vd. 2015). Bu bilgiler ışığında

spor yapmanın bireylerin merhamet duygusuna olumlu katkılar sağladığı düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile devam edilen spor türüne katılım yılı değişkenine göre; ne kadar süredir devam ettiği durumuna bakıldığında bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, bağlantısızlık, sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilincinde olma boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışması ve yararlandığımız kaynaklardan yola çıkarak spor yapan bireylerin belli bir plan dahilinde spor aktivitelerine katılmaları, onların hem fiziksel hem psikolojik hem de yaşam düzenine olumlu yönde katkı sağladığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile spor dışı etkinlik değişkenine göre bakıldığında; sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci ve bilinçli farkındalık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken; bağlantısızlık ve ilişik kesme boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan literatür çalışmaları incelendiğinde merhamet duygusunun başlıca niteliğinde bu duyguları yaşamaya karar verebilme sürecinin yer aldığı merhametli olma duygusunun bir hedef olarak belirlenmesiyle birlikte, insanların daha merhametli davranmaya yönelik yeteneklerini geliştirmelerine güdülenebildikleri insanların doğası gereği, kendileri başta olmak üzere tüm varlıkları acıdan uzaklaştırma için motive olunmuş bir tutuma sahip oldukları, böylece acıya sebebiyet veren olayları ortadan kaldırmaya ve yok etmeye eğilimli oldukları dolayısıyla, ortaya çıkan motivasyon neticesinde, merhamet duygusuna ilişkin diğer niteliklerin de tetiklenmesiyle birlikte merhametli davranışlarda bulunmanın daha mümkün olacağı belirtilmiştir (Dalgacı vd. 2018). Bu bilgilerle bakıldığında, bireylerin günlük yaşamlarında spor ve spor dışı yapılan aktivitelerin tamamının bireyleri olumlu yönde motive ettiği ve merhamet duygusunu olumu etkilediği düşünülmüştür.

5.7. Katılımcıların Eğitim, Mesleki ve Sağlık Durumuna Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile eğitim düzeyi değişkenine göre; ilişik kesme boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken, sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve bilinçli farkındalık boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında; çalışma sonuçlarımıza benzer sonuçlar elde eden ve yetişkinlerde mutluluğun merhamet ve saldırganlıkla ilişkisini inceleyen çalışmada; paylaşım bilincinde olma alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken sevecenlik, umursamazlık, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Erdoğan 2017).

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile mesleki statü değişkenine göre; umursamazlık, paylaşım bilinci ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında istatistiki bir anlamlılık bulunurken sevecenlik, bağlantısızlık ve ilişik kesme alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan çalışmalarda merhameti etkileyen bir unsur olarak bireylerin ait olduğu sosyal sınıfları belirtmişlerdir. Nitekim Amerika'da ‘Merhamet ve sosyal sınıf’ üzerine yapılan bir çalışmada; kişilerin içinde buldukları sosyal sınıfın merhamet duygularını nasıl etkilediği araştırılmıştır. Alt sınıftan olan bireylerin daha merhametli olduğu üst sınıftan olan bireylerin başkalarının buldukları zorlukları anlamada daha kötü oldukları saptanmıştır (Eğrilmez 2015). Bu bilgiler doğrultusunda katılımcıların mesleki statülerinin merhamet duygusunu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile sağlık sorununu değişkenine göre; bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunurken sevecenlik, bağlantısızlık, umursamazlık, paylaşım bilinci alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan araştırmalara göre; zihinsel açıdan duyarlılık düzeyinin artırılması ile daha hassas biçimde algılanması yer almaktadır. İnsanların acılı olaylara körleşme veya acıyı inkâr etme ve kaçınma benzeri durumlarında daha az karşılaşılabileceği görülebildiği belirtilmiştir (Kapıcıoğlu 2019).

Bu bilgilerden yola çıkarak bireylerin yaşadığı olaylar ya da karşılaştığı sorunların merhamet duyguları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

5.8. Sınırlılıklar

- Çalışma evreni Kocaeli ili ile sınırlanmıştır.
- Gönüllü katılımı ile sınırlıdır.
- Yaş olarak 18 yaş üstü ve 65 yaş altı aralığı ile sınırlanmıştır.
- Amaçlar belirlendikten sonra izin veren spor merkezleri ile çalışıldı
- Küme örnekleme yöntemine göre seçilen üye sayısının fazla olduğu spor merkezleri seçilmiştir.
- Ölçekleri yönergeye uygun şekilde doldurmuş kişiler ile sınırlandırılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Yaptığımız bu çalışmada cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu meslekteki devam yılı, gelir düzeyi, serbest zaman etkinliği, kaç yıldır spora devam etmekte değişkenleri açısından öfke düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmazken; yaş, çocuk sayısı, mesleki statü, son beş yıldır yaşanan yer, spor dalı, devam edilen spor türü, kaç yıldır bu spor türüne devam ediliyor, tedavi gerektiren bir sağlık sorununun olup olmadığı gibi değişkenler ile öfke arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Yaptığımız bu çalışmada cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu, mesleki statü, meslekte devam yılı, gelir düzeyi, son beş yıldır yaşanan yer, kaç yıldır spora devam edilmekte, spor dalı, devam edilen spor türü, tedavi gerektiren bir sağlık sorunun olup olmadığı gibi değişkenler açısından merhamet düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmazken; yaş, serbest zaman etkinliği, kaç yıldır bu spor türüne devam edilmekte gibi değişkenler ile merhamet düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre, katılımcıların cinsiyeti ve medeni durumu bakımından içe yönelik öfke alt boyutu ile anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Yaş durumu bakımından ise, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında bulunmaktadır.

Katılımcıların çocuk durumunu ile içe yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke alt boyutları ile anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Eğitim durumuna göre ise sadece sürekli öfke alt boyutu ile anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Katılımcıların son 5 yıldır yaşadıkları yer değişkeni ile içe yönelik öfke ve sürekli öfke alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmaktadır.

Katılımcıların mesleki statü değişkeni ile içe yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Katılımcıların mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Gelir düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Serbest zamanlarında spor dışında yapılan etkinlikler ile dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Spora katılım yılı ile öfke kontrol alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Şuan spor merkezlerinde devam edilen spor türü ile öfke ölçeğinin tüm alt boyutlarında, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke, anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların son katılım gösterdikleri spor türündeki süreklilik ile sürekli öfke alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Katılımcıların herhangi bir sağlık sorunu ile ilgili değişkene göre dışa yönelik öfke ve sürekli öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Merhamet ölçeğine göre katılımcıların demografik özelliklerinin değerlendirilmesi bağımsız t testi ve tek yönlü Anova testi ile gerçekleşmiştir.

Sonuçlara göre katılımcıların cinsiyet durumu bakımından umursamazlık merhamet ölçeği alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir

Katılımcıların medeni durumu bakımından paylaşım bilinci merhamet ölçeği alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Sonuçlara göre, yaş değişkeninin sadece sevecenlik ve umursamazlık merhamet ölçeği alt boyutları ile anlamlı bir farklılık katılımcılar arasında tespit edilmiştir.

Çocuk durumu ile sevecenlik, umursamazlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme merhamet ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Eğitim düzeyi ile İlişik kesme merhamet ölçeği alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların son beş yıldır yaşadığı yere göre sevecenlik ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Mesleki statü ile umursamazlık, paylaşım bilinci ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir

Katılımcıların mesleki statüdeki devam yılı değişkenine göre ilişik kesme merhamet ölçeği alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi ile sevecenlik ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Serbest zamanlarında spor dışında yapılan etkinlikler ile sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Spora katılım yılı ile merhamet ölçeğinin tüm alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Son katılım gösterdikleri spor türü ile bilinçli farkındalık ve ilişik kesme merhamet ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların son katılım gösterdikleri spor türündeki süreklilik ile sevecenlik, umursamazlık ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Katılımcıların herhangi bir sağlık sorununu ile ilgili değişkene göre sevecenlik ve bilinçli farkındalık merhamet ölçeği alt ölçeği arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.

Aynı zamanda merhamet ölçeği ve öfke ölçeği arasındaki ilişkinin hesaplanmasıyla önemli düzeyde bir ilişki bu iki faktör arasında bu çalışmada tespit edilmemiştir.

6.2. Öneriler

Yapılan çalışmalar ve araştırmamızda elde ettiğimiz bulgular ışığında serbest zaman faaliyetlerinde spor merkezlerinde, spora devam eden bireylerin öfke ve merhamet duygularının üzerinde olumlu katkılar sağladığı ve duygularını kontrol ve ifade etme noktasında olumlu tutumlar kazandırdığı görülmektedir. Bu doğrultuda;

- Sporun insanlar üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak daha detaylı bilimsel çalışmalar yapılabilir ve bu çalışmalara kaynak sağlanabilir.
- Ülkemizde gerek devlet kurumlarında gerekse yerel yönetim kurumlarında günün büyük bir bölümünü masa başında çalışarak yaşamını sürdüren bireylere bu konuda bilgilendirme seminerleri ya da farkındalık projeleri ile spora teşvik edilebilir.
- Sporun insanların öfke ve merhamet duyguları açısından olumlu sonuçlar sağladığı göz önünde bulundurarak Milli Eğitim Bakanlığı ile Gençlik Spor Bakanlığı ortak projelerle özellikle ortaöğretim kurumlarındaki öğrenciler için spor yapmanın insan sağlığı ve insan duyguları üzerindeki etkileri hakkında seminerler verilebilir ya da spora teşvik amaçlı projeler yapılabilir.
- Ülkemizdeki spor merkezlerinde çalışan antrenörlerin alandaki yeterlilikleri belli aralıklarla denetlenerek gelişimlerini destekleyici eğitimler verilebilir.
- Ülkemizde faaliyet gösteren spor merkezlerinin hizmet koşullarının standardı yükseltilebilir

KAYNAKLAR

Adana F, Arslantaş H. Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşiresinin rolü. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2011; 12(1): 57-62.

Akça NŞ. Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2012

Akdeniz M. Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2007.

Akdeniz S. Deniz, M E. Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2016; 4 (1): 50-61.

Akpınar Ö. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz - Yeterlilik ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Karaman, 2015.

Arman E. İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.

Atasoy, B. Kuter, FÖ. Küreselleşme ve Spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; XVIII (1): 11-22.

Atile A. Böbrek Nakli Bekleme Listesindeki Hastaların Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişkinin Sosyo-Demografik Değişkenler Eşliğinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2015.

Averill JR. Anger and aggression; an essay on emotion. Springer, New York, 1982.

Aydemir B. Öğretmenlerdeki Merhamet Düzeylerinin Cinsiyet, Kıdem, Branş ve Algılanan Anne-Baba Tutumlarına Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Felsefe Grubu Eğitimi Ana Bilim Dalı, Ankara, 2018.

Ayhan F. Hipertansiyonu Olan ve Olmayan Yaşlılarda Öfke Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Bolu, 2014.

Azevedo, F. B., Wang, Y. P., Goulart, A., C., Lotufo, P. A., & Bensenor, I. M. Application of the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in Clinical Patients. *Arq Neuropsiquiatr*, 2010; 68 (2): 231-234. doi:10. 1590/s0004-282x2010000200015.

Balkaya F. Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 2001; 4 (7): 21-45.

Berkowitz L. *Aggression: its causes, consequences and control*. McGraw- Hill, New York, 1993.

Beyece S. Koroner Arter Hastalığı Olan Bireylerde ve Eşlerinde Öfke. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği, İzmir, 2008.

Booth J, Mann S. The Experience of Workplace Anger. *Leadership & Organization Development Journal*, 2004; 4(26): 250-262.

Bulut S. Lise Öğrencilerinin Anne Baba Tutumlarına Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2018.

Çapan, M. Üniversite Öğrencilerinin Merhamet ve Öz-Anlayış Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İstanbul, 2019.

Certel Z, Bahadır Z. Takım Sporu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2012; 14 (2): 157-164.

Çeto E. KKTC Genelinde Faaliyet Gösteren Özel Spor Merkezleri Üyelerinin Hizmet Kalitesine Yönelik Algıları. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Lefkoşa, 2016.

Çingöl N, Çelebi E, Zengin S ve diğ. Bir Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Öğrencilerinin Merhamet Düzeylerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 2018; 21: 61-67.

Çoşkun Z, Elit Dansçılarda Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla, 2019.

Cozen, DM. Use of Pilates foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine Arthroscopy Review*, 2000; 8 (4): 395-403.

Dalgacı B, Gürses İ. Merhametin Sağlık Hizmetlerindeki Yeri ve Önemi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018; 2 (1): 181-204.

Dahlen, E.R. & Martin, R.C. (2005). The experience, expression, control of anger perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 391- 401.

Doğan H, Üngüren E, Algür S. Öfke ve Empati İlişkisine Yönelik Otel Zincirinde Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 19 (3): 277-298.

Doğan S. Akılcı-Duygusal Terapi: Kuramsal Bir İnceleme. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1995; 2 (6): 29-36.

Eğrilmez A. Merhamete Yer Yok. *Psikeart Dergisi*, 2015; 36-39: 38.

Ekinci N. Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları İle 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, 2013

Elkin N, Karadağlı F. Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 2015; 21 (21): 66.

Erdoğan B. Yetişkinlerde Mutluluğun Merhamet ve Saldırganlıkla İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul, 2017.

Erişen F. Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzları İle Duygusal Zekâ ve Öz-Duyarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa, 2019.

Erkek N, Özgür G, Babacan Gümüş A. Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006; 10 (2): 9-18.

Erkuklu, G. ve Saltık, A. Bilimsel Araştırmalarda Örneklem Seçimi. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2001; 18 (3): 241-248.

Eroğlu F, İrdem Ş. Örgütlerde Öfke Olgusu ve Öfke Yönetimi. *Yeni Fikir*, 2016; 7 (17): 22-41.

Etzler S. Rohrmann S. Brandt H. Validation of the STAXI-2: A study with prison inmates. *Psychological Test Assessment Modeling*, 2014; 56: 178-194.

Ferguson LJ. Kowalski KC. Mack DE. ve diğ. Self-compassion Eudaimonic Well-Being During Emotionally Difficult Times Sport. *Journal of Happiness Studies*, 2015; 16 (5): 1263-1280, doi: 10.1007/s10902-014-9558-8

Freud S. Yaşamın ve psikanaliz: Sigmund Freud'un yaşam öyküsü ve psikanalizin başlangıç evreleri. 1993, Çev. K. Şipal, Engin Matbaası Genel Dağıtım, İstanbul.

Genç MF. Merhamet Eğitiminin Saldırganlık Davranışını Azaltmadaki Rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2018; 45: 61-82.

Geri S. Demirhan B. An Analysis of Anger Status of Teenagers Doing Sportive Activities Teenagers Not-Doing Sportive Activities, *Manas Journal of Social Studies*, 2016; 5 (4): 223-230.

Goleman D. Duygusal Zeka. Çev. B. Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul, 2007.

Gör F. İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretim Programında Merhamet Değeri. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum, 2013.

Görgü NS, Tekinsav Sütcü S. İşlevsel Olmayan Öfkenin Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi Etkililiği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015; 8(1): 129-143.

Gözen İ. Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Fakültelerdeki Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya, 2017.

Gül T. 4 – 6 Yaş Dönemi Çocuklarda Merhamet Eğitimi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Eğitimi Bilim Dalı, Konya, 2019.

Gündoğdu R. Yaratıcı Drama Temelli Çatışma Çözme Programının Ergenlerde Öfke, Saldırganlık Ve Çatışma Çözme Becerisine Etkisi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 2009

Gündoğdu R. Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2010; 19 (3): 257-276.

Gürbüz B, Kural S, Özbek O. Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2019; 6 (2): 206-217.

Hume, D. İnsan doğası üzerine bir inceleme: Çev. E. Baylan, Bilge Su, Ankara 2009.

Huysmans Z. Clement D. A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2017; 39: 56-66, doi: 10.1123/jsep.2016-0144.

İmamoğlu KM. Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Gütülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, 2019.

İnce G. 50 Yaş ve Üstü Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenlerinin İncelenmesi. Mezuniyet Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale, 2012

İnce A. Dever A. The Effects Of Some Variables On Anger Levels Of Students Doing Sports. *The Journal of International Anatolia Sport Science*, 2017; 3: 156 - 166

Kahramanol B. Dag I. Alexithymia, anger anger expression styles as predictors of psychological symptoms. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry Neurological Sciences*, 2018; 31(1): 30-39. doi:10.

Kapıcıoğlu S. Üniversite Öğrencilerinde Merhametin Yordayıcıları Olarak Mutluluk ve Kişilik Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim

Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, İstanbul, 2019.

Karaç Y. Sporcu Eğitim Merkezlerindeki Atletizm Branşı Öğrenci-Sporcuların Başarı Algıları İle Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum, 2017.

Karadal F. Öfke Yönetimi ve Niğde Üniversitesi'nde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Niğde, 2009.

Karslı N. Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum, 2011.

Kelleci M, Avcı D, Erşan EE ve diğ. Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2014; 15 (4): 296-303.

Kılıç RT. Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Denge Performans Parametrelerinin Tanımlayıcı Özelliklerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyoterapistliği Bölümü, Ankara, 2018.

Kılıçarslan S. İlköğretim 7. ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2009.

Kocaman F. Hekimlerin Mobbing Algıları İle Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Isparta, 2017.

Koç H, Küçük V. Psiko-sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015; 9 (9):1.

Koçyigit F. Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikolojisi Anabilim Dalı, İstanbul, 2019.

Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. *Başkent Üniversitesi, Pivolka Dergisi*, 2004; (3) 12: 8-10.

Kulaç O. Satranç ve Spor, www.satranc.net, (Erişim: 12 Ocak 2020).

Michaud PA, Narringa F, Cauderaya M ve diğ. Sports activity, physicalactivity and fitness of 9- to 19-year-old teen agers the canton of Vaud (Switzerland). *Schweiz Med Wochenschr*, 1999; 129: 691-699.

Mosewich A, Crocker P, Kowalski K, DeLongis A. Applying Self-Compassion in Sport: An Intervention with Women Athletes. *Journal of sport & exercise psychology*, 2013; 35: 514-524, doi:10.1123/jsep.35.5.514.

Nas K, Birol SŞ, Temel V. Futsalcıların Öfke Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016; 3 (1): 10-22.

Norström T, PapeH. Alcohol, suppressedangerandviolence, *Addiction*, 2010; 105(9):1580 – 1586.

Oğuz, O. ve Oğuz, A. G. The effects of sports on university students' continuous anger anger sub-levels. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 2017; 19 (3): 373-379, doi: 10.15314/tsed.350259.

Okta D. Hemşirelerde Merhamet Yorgunluğu, Etkileyen Etmenler ve Baş Etme Stratejilerin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa, 2018.

Orhan, R. Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019; 9 (1), 159.

Öfke Kontrolü, www.psikolojik.gen.tr, (Erişim: 12 Ocak 2020).

Öfke Türleri, öfkeyi ortaya çıkaran nedenler, www.ilketkinlik.com, (Erişim: 12 Ocak 2020).

Özan A. Yoğun Bakım Hemşirelerinde Merhametin ve Merhamet Yorgunluğunun Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum, 2019.

Özdenk S. Beden Eğitimi ve Spor, Faydaları, Önemi ve Sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar*, 2018; 77-89.

Özer AK. Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarzı) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994; 9 (31) :26-35.

Özgül M. Dinî Başa Çıkma İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Kastamonu, 2017.

Özmen A. Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006; 39 (1): 39-56.

Öztürk E. İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı, Elazığ, 2012.

Physicalfitness, www.mayoclinic.org (Erişim: 1 Ocak 2020).

Pilatesforbeginners: Explorethecore, www.mayoclinic.org, (Erişim: 31 Aralık 2019).

Pivetti M, Camodeca M, Rapino M. Shame, Guilt, Anger: Their Cognitive, Physiological, Behavioral Correlates. *Current Psychology*, 2015; 1-16.

Polat FN, Erdem R. Merhamet Yorgunluğu Düzeyinin Çalışma Yaşam Kalitesi İle İlişkisi: Sağlık Profesyonelleri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017; 1 (26): 291-312.

Pommier EA. The compassionscale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities Social Sciences*, 2011; 72: 1174.

Salih İbrahim İM. Irak ve Türkiye’de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya, 2018.

Sarıca A. Sosyal Beceri Programının Ergenlerin Saldırganlık Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Mersin, 2008.

Sezan T. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya, 2016.

Schopenhauer A. Merhamet. 2014. Çev. Zekai Kocatürk, Dergâh Yayınları, İstanbul,2017.

Semizoğlu AG. Genç Yetişkinlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Dürüstsellik Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018.

Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*,2003; 11(2); 19-27.

Spinning Antrenmanının Faydaları, www.domyos.com.tr, (Erişim: 1 Ocak 2020).

Sporun İnsan Sağlığına Etkisi, www.utispor.com, (Erişim: 1 Ocak 2020).

Sülün Ö. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı, Karaman, 2013.

Şahin A. Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.

Şahin H. Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 6 (10): 1-22.

Tatlıoğlu K, Karaca M. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2013; 6 (6): 1101-1123.

Temel V, Birol SŞ, Akpınar S ve diğ. Öğrencilerin Karar Verme Düzeyleri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; (3): 122-132.

Terlemez M. Spor Aktivitesinin Özgüven, Serotonin ve Dopamine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019; 2(2): 1.

Toptaş M. Öfke Duygusunun Saldırgan Davranışa Dönüşmesinde Kişilerarası İlişki Boyutlarının Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul, 2018.

Türkdoğan T. Gerçeklik Terapisi Temelli Müdahalelerin Okullardaki Etkililiği: İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerine Yönelik Bir İnceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 2015; 1 (16): 81-105.

Ünüvar A. Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir, 2012.

Üzüm H, Orhan M, Karlı Ü ve diğ. Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi, *AİBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016; 16 (16): 466.

Varol R. Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumları ve Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarına Dair Görüşlerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın, 2017.

Yeğin Hİ. Öfke Duygusu ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010; 10 (2): 235-258.

Yöndem ZD, Bıçak B. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2008; 5 (2): 1-15.

Yüksel A. Hemşirelerin Öfke Düzeyi ve Verimliliğe İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik, İstanbul, 2014.

Wang S. A Conceptual Framework For Integrating Research Related To Physiology Of Compassion The Wisdom Of Buddhist Teachings. *Compassion: Conceptualisations, Research Use Psychotherapy*, London: 2005.

Yüzme, www.turkcebilgi.com, (Erişim: 1 Ocak 2020).

Zumba: Whatarethebenefits?,www.mayoclinic.org, (Erişim: 1 Ocak 2020).

ÖZGEÇMİŞ

1. Bireysel Bilgiler

- Adı Soyadı : Ahmet Zengin
- Doğum yeri ve yılı : Kahta 12 / 02 / 1989
- Uyruğu : T.C
- Medeni Durumu : Bekar
- Çalıştığı Kurum : Milli Eğitim Bakanlığı
- İletişim Adresi ve Telefonu : Siteler Mahallesi 2031 Sokak No:19
Merkez/ ADIYAMAN. 0543-692-34-89

2. Eğitimi

- 2017- Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beden Eğitimi ve Spor ABD Yüksek Lisans Programı
- 2011-2015 Kocaeli Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans Programı
- 2004-2007 Fevzi Çakmak Lisesi, Sosyal Bilgiler
- 1996-2004 Mehmet Akif Ersoy İ.Ö.O

3. Unvanlar

Beden Eğitimi Öğretmeni

4. Bilimsel Etkinlikler

- **Zengin A., Karagün E., Öztürk F., Sarı S.,** ‘‘Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ile Diğer Branş Öğretmen Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Karşı Tutumları (Kocaeli İli Örneği)’’, 9. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi.

5. Aldığı Belgeler

- Türkiye Tenis Federasyonu
1. Kademe Yardım Antrenör

EKLER

EK-1 ANKET FORMU

1. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anketler, yüksek lisans tez çalışması için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Bu çalışmada verdiğiniz yanıtlar, anket bilgileri gizlilik esasına uygun olarak araştırmacı tarafından saklanacak ve hiçbir şekilde kimseyle paylaşılmayacaktır. Verdiğiniz cevaplar sayısallaştırılarak sayısal sonuçları tez çalışması için kullanılacaktır. Spor merkezine devam eden siz üyelerin öfke ve merhamet düzeylerini belirlediğimiz bu çalışma için ekte sunduğumuz anket sorularına doğru yanıt vermenizi bekler, desteğiniz için teşekkür ederiz.

Tez Öğrencisi: Ahmet ZENGİN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif KARAGÜN

1. **Cinsiyetiniz?** () Kadın () Erkek

2. **Yaşınız?** () 14-18 () 19-25 () 26-40 () 41-65

() 65 ve Üstü

3. **Medeni durumunuz?** () Evli () Bekar

4. **Çocuğunuz var mı?** () Yok Evet ise; () 1 () 2 () 3

() 4 () 4 ve üzeri

5. **Eğitim durumunuz?** () İlköğretim () Lise () Lisans

() Lisansüstü

6. **Aşağıdaki bölümde şu anki mesleğinizi işaretleyiniz ve kaç yıldır bu mesleğe devam ediyorsunuz parantez içerisindeki ilgili yere yazınız?**

Mesleki statü:

Kaç yıldır devam ediyorsunuz

() Öğrenci

(.....)

() Memur

(.....)

() İşçi

(.....)

Serbest meslek (.....)

Çalışmıyor (.....)

Diğer (belirtiniz) (.....)

7. Gelir düzeyiniz? 500-1000 TL 1001-2000 TL 2001-3000 TL

3001-4000 TL 4000 TL ve üzeri

8. Son 5 yıldır yaşadığınız yerin özelliği? Köy İlçe İl

9. Serbest zamanlarınızda spor dışında yaptığınız etkinlik var mı? yok

Var ise belirtiniz

10. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz? 1 yıldan az 1-2 yıl 3-4 yıl

5-6 yıl 6 yıl ve üzeri

11. Şuan spor merkezinde devam ettiğiniz spor türünü belirtiniz.

Fitness Pilates Zumba Spinning Yüzme Diğer

12. Şuan devam ettiğiniz spor türüne kadar süredir yapıyorsunuz?

0-6 Ay 6-12 Ay 1-2 Yıl 3-4 Yıl 5 Yıl ve üzeri

13. Herhangi bir tedavi gerektiren sağlık sorunuz var mı?

Var ise; Fiziksel Psikolojik Fiziksel ve Psikolojik

EK-2 MERHAMET ÖLÇEĞİ

2. MERHAMET ÖLÇEĞİ

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. İnsanlar benim karşımda ağladıklarında genellikle hiçbir şey hissetmem.	1	2	3	4	5
2. Bazen insanlar kendi problemlerinden bahsettiklerinde, umurumda değilmiş gibi hissederim.	1	2	3	4	5
3. Kendimi acı çeken insanlara karşı duygusal olarak yakın hissetmem.	1	2	3	4	5
4. İnsanlar benimle konuşurken, onlara tüm dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
5. İnsanlar bana üzüntülerini anlattıkları zaman kendimi onlardan uzaklaşmış hissederim.	1	2	3	4	5
6. Birisi zor bir duruma düştüğünde ona yardım etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7. İnsanlar bana dertlerini anlattıklarında çoğunlukla duymazdan gelirim.	1	2	3	4	5
8. Zor zamanlarında insanların yanında bulunmayı severim.	1	2	3	4	5
9. Bana hiçbir şey söylemeseler bile insanların üzgün olduklarını fark ederim.	1	2	3	4	5
10. İnsanlar üzgün olduklarında, onlarla yakınlık kuramam gibi gelir.	1	2	3	4	5
11. Herkes bazen kendini kötü hisseder, bu insan olmanın bir parçasıdır.	1	2	3	4	5
12. İnsanlar çökkün olduklarında, bazen onlardan soğuduğumu hissederim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlar bana sorunlarını anlattıklarında, onları sabırla dinlerim.	1	2	3	4	5
14. Diğer insanların sorunlarının beni ilgilendirmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Tüm insanların zayıf yönleri olduğunu ve kimsenin mükemmel olmadığını kabullenmek önemlidir.	1	2	3	4	5
16. İnsanlar mutsuz olduğunda onların yardımına koşarım.	1	2	3	4	5
17. Başkalarıyla farklılıklarına rağmen herkesin acıyı tıpkı benim gibi hissettiğini bilirim.	1	2	3	4	5
18. İnsanlar sıkıntılı olduklarında, onlarla genellikle başkalarının ilgilenmesini isterim.	1	2	3	4	5
19. Başkalarının sorunlarıyla ilgili pek fazla düşünmem.	1	2	3	4	5
20. Acı çekmek tüm insanlar için ortak bir yaşantıdır.	1	2	3	4	5
21. İnsanlar bana sıkıntılarını anlattıklarında, objektif bir tutum takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. İnsanlar ıstırap çekerken, onlarla iletişim kuramam.	1	2	3	4	5
23. Çok acı çeken insanlardan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24. İnsanlar üzgün olduklarında, onları rahatlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5

EK-3 SÜREKLİ ÖFKE ve ÖFKE İFADE TARZ ÖLÇEĞİ

3. SÜREKLİ ÖFKE ve ÖFKE İFADE TARZ ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. (Karşısına X (çarpı) işareti koymanız yeterlidir).(Sizi ne kadar tanımlıyor?)

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

EK-4 ETİK KURUL ONAYI



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU



Etik Kurul Bilgileri	Adı	Kocaeli Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu
	Adres	Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Ara Kat 41380 Umutepe Yerleşkesi /KOCAELİ
	Telefon	0262 303 74 50
	Faks	0262 303 74 63
	E-Posta	gokaetikkurul@kocaeli.edu.tr

Başvuru Bilgileri	Araştırmanın Adı	Serbest zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin; Katıldıkları Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeylerinin Karşılaştırılması			
	Araştırma Proje Numarası	KÜ GOKAEK 2019/82			
	Sorumlu Araştırmacı Unvanı/Adı/Soyadı	Doç. Dr. Elif KARAGÜN			
	Sorumlu Araştırmacının Uzmanlık Alanı	Rekreasyon			
	Araştırma Merkezi	Kocaeli İli ve İlçeleri			
	Destekleyici				
	Araştırmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi			
	Araştırmaya Katılan Merkezler	Tek Merkezli <input checked="" type="checkbox"/>	Çok Merkezli <input type="checkbox"/>	Ulusal <input checked="" type="checkbox"/>	Uluslararası <input type="checkbox"/>

Değerlendirilen Belgeler	Belge Adı	Var	Yok	Açıklama
	Başvuru Dilekçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Başvuru Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Araştırmanın Türü	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Anket Çalışması	
Araştırma Protokolü	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Kullanılacak Form Örnekleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aydınlatılmış Onam Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Araştırma Bütçesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Literatür Örneği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Taahhütname	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Biyolojik Materyal Transfer Anlaşması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
İzin Belgeleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Başhekimlik Onayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Özgeçmişler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Değişiklik Bilgi Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Proje Sonuç Formu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Diğer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

ASLI GİBİDİR

KÜ Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onay Formu

Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su:	Sayfa
Onay formu	13.10.2017/KOGOEK01.2	1/2

EK-5 Tez Denetleme Listesi

Tez, aşağıdaki denetimler yapılarak tamamlanmıştır.

- Kapak ve iç kapak sayfalarında BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA şeklinde elde edilen unvanlar yazıldı (Kapak sayfasına danışman adı yazılmamalıdır).
- Kapak sayfasına mezun olunan PROGRAMIN (Anabilim dalının değil) adı yazıldı.
- Tez kapağı sırt kısmına kılavuzda belirtilen çizimde (yazının yönüne dikkat!) ad, program, yıl yazıldı.
- Onay sayfası uygun çizimde hazırlandı (kazanılan unvanlar BİLİM UZMANLIĞI ya da DOKTORA olmalıdır) imzalatıldı (Enstitü Müdürü'nün imzası da gereklidir, imzaların aynı renk kalemle atılmasına dikkat edilmelidir).
- Dizinler kılavuzda belirtildiği gibi sıralandı.
- Ön sayfalara i, ii, iii şeklinde Roma rakamları konuldu.
- Sayfa numaraları kılavuzda belirtildiği şekilde konuldu.
- Sayfa düzeni kılavuzda belirtildiği şekilde yapıldı.
- Ana metin yazı boyutu 12 olacak biçimde basıldı.
- Dipnot yazı boyutu 10 olacak şekilde basıldı.
- Ana metin satır aralığı 1.5 olacak şekilde yazıldı.
- Kaynaklar abecesel sıralamaya göre yazıldı.
- Kaynak gösterme ilkelerine ve yazım kurallarına uyuldu.
- Ekler kılavuzda belirtildiği gibi verildi.

25/03/2020

Doç. Dr. Elif KARAGÜN

İmza