



T. C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ ve ÖFKE İFADE TARZLARININ
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Sinan DOĞAN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç.Dr.Uğur ABAKAY

Gaziantep

2017



T. C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPORCULARDA SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ ve ÖFKE İFADE TARZLARININ
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Sinan DOĞAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

Doç.Dr.Uğur ABAKAY

Gaziantep

2017

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

SPORCULARDA SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ ve ÖFKE İFADE TARZLARININ
ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sinan DOĞAN

Tez Savunma Tarihi:

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Prof.Dr. Mehmet TARAKÇIOĞLU

Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Doç. Dr. Mürsel BİÇER

Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Uğur ABAKAY

Tez Danışmanı

Bu tez tarafımca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmza

Doç.Dr. Uğur ABAKAY (Danışman)

.....

Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÖZTÜRK

.....

Yrd.Doç.Dr.Kürşat Yusuf AYTAC

.....

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak hazırlamış olduğum “Sporcularda Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmanın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

16/06/2017

Sinan DOĞAN

TEŐEKKÜR

Akademik yaşamım süresince desteğini her an yanımda hissettiğim ve engin fikirleri ile bana yol gösteren Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Müdürü sayın Doç.Dr. Mürsel BİÇER'e, sporcular tarafından algılanan antrenör iletişim becerilerinin branşlara göre incelenmesi amacıyla yaptığım bu çalışmanın her aşaması ve safhasında benden yardımlarını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen tez danışmanım olan değerli büyüğüm sayın Doç.Dr.Uğur ABAKAY'a, yüksek lisans öğrenim sürecinde bana her daim yardımcı olan, hayatım boyunca yanımda olan ve zor anlarımda desteklerini bir an olsun eksik etmeyen anneme, babama, kardeşlerime ve arkadaşlarıma teőekkürlerimi bir borç bilirim.

Sinan DOğAN

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER.....	3
2.1.Öfke Kavramı.....	3
2.1.1 Öfke ve Cinsiyet.....	6
2.1.2. Öfkenin Sebepleri.....	6
2.1.3.Öfkenin Belirtileri	8
2.1.4. Öfkenin Türleri.....	10
2.1.5. Öfke İşlevi.....	12
2.1.6.Öfke Kontrolü	13
2.1.7. Öfke İfade Tarzları.....	20
2.1.8. Öfke İle İlgili Kurumsal Yaklaşımlar.....	25
2.1.9. Spor Psikolojisinde Öfke Kontrolüne Yönelik Yaklaşımlar	29
3.GEREÇ YÖNTEM	31
3.1.Araştırmanın yöntemi	31
3.2.Evren Örneklem	31
3.3.Verİ Toplama Teknikleri.....	32
3.4.Verİlerin analizi.....	33
4.BULGULAR.....	34
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	46
6.KAYNAKLAR	52
7.EKLER	61
ÖZGEÇMİŞ	64

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.Araştırma grubunun kişisel özellikleri	31
Tablo 4.1. Kadın Sporcuların Statü değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	34
Tablo 4.2.Erkek Sporcuların Statü değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	34
Tablo 4.3.Takım sporcularının cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	35
Tablo 4.4.Takım sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	35
Tablo 4.5.Takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	36
Tablo 4.6.Takım sporcularının aile refah düzeyi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	37
Tablo 4.7.Takım sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	38
Tablo 4.8.Takım sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	39
Tablo 4.9.Ferdi sporcularının cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	40
Tablo 4.10.Ferdi sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	41
Tablo 4.11.Ferdi sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	42
Tablo 4.12.Ferdi sporcularının aile refah düzeyi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	43
Tablo 4.13.Ferdi sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	44
Tablo 4.14.Ferdi sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması	45

ÖZET

SPORCULARDA SÜREKLİ ÖFKE DÜZEYİ ve ÖFKE İFADE TARZLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sinan DOĞAN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Doç. Dr. Uğur ABAKAY
Temmuz 2017, 64 sayfa

Bu çalışma, ferdi ve takım sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklem grubunu Gaziantep İlinde faal sporculukları devam eden 549 (379 erkek, 170 kadın) birey oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde Speilberger (1988) tarafından geliştirilen Özer (1994) (1) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi One-Way ANOVA, Independent samples t-testi kullanılmıştır.

Sonuç olarak, kadın sporcular arasında takım sporcuları ile uğraşanların sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri yüksek, erkek sporcular arasında ferdi sporcuların sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Takım sporcularında cinsiyet ve spor yapma yılı açısından farklılık görülmezken, ferdi sporcularda cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında erkekler lehine yüksek puanlar belirlenmiştir. Her iki branş statüsünde de aile refah düzeyi iyi olanların, orta ve kötü olanlardan daha yüksek öfke puanlarına sahip oldukları, anne eğitim durumu arttıkça sürekli öfke puanlarında düşüş görülürken, öfke kontrolü puanlarında artış gözlemlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Ferdi, Takım, Öfke, Öfke Kontrolü

ABSTRACT

CONSTANT RAGE LEVEL IN ATHLETES AN ANALYSIS OF THE EXPRESSION TYPES OF ANGER IN DIFFERENT PARAMETERS.

Sinan DOĞAN

MSc Thesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Assoc.Prof.Dr. Uğur ABAKAY

July 2017, 64pages

This study is a descriptive research which is done with the aim of determining constant rage level and expression types of anger in the athletes with regard to different variables. This survey is implemented in a sample group which consists of 549 individuals (379 man, 170 woman) who are still active sportmen in the province of Gaziantep. Continual Rage and Expression Types of Rage Scale which is developed by Spielberger (1988) and studied for adaptation to Turkish by Özer (1944) (1) is utilized in the obtainment of the survey data. Variance analysis, One-Way ANOVA Independent Sample T-test is used in order for comparing the arithmetic mean in data analyzing, mean points in independent measuring.

As a consequence, it is discovered that high constant rage and expressing anger level is observed in female athletes who are occupied with team sports and male players who are engaged in individual sports while there is not seen any difference in team players in the sense of gender and experience in the sport career, higher level of constant rage and expressing anger is observed in male players by comparison with the female athletes in terms of gender factor. It is observed that the ones who have high welfare level in the society have more rage points are decreasing, anger management points are increasing according as the education status of mother grows.

KeyWords: Individual, Team, Rage, Anger Management

1. GİRİŞ

İçinde bulunduğumuz şartlar dahilinde bireylerin aralarında çok uzun mesafeler olduğu halde onların birbirlerine ulaşmasına olanak tanıyan, diğer taraftan da bireyleri birbirlerine aynı seviye de uzaklaştıran büyüyen teknolojik gelişmeler ve farklılaşmalar görülmektedir. Bu şartlara mutabakat kalmayı hedefleyen bireyler doğal şartlarda normal, sağlıklı ve dünya da geçerli olan kızgınlık duygusunu kendi iç yaşantılarında, familyalarında ve etrafındaki iletişim halindeki insanlarla olan birlikteliğini güçlü bir bağ biçiminde sürdürmektedir. Öfke bireylerde doğuştan gelen aynı neşe, üzüntü gibi bütün insanlar tarafından farkına varılan bir histir. Çoğunlukla memnunsuzluktan dolayı meydana gelen ve kuvvete dönüşecek kadar sert olan bu his ile baş edebilmek kolay bir durum değildir. Öfke duygusunun derinlerinde bulunan nedenlerin en net ve en kırılğan noktası insanın durdurulması ya da istediği noktaya ulaşmaya çalışan insana karşı çıkılması olabilir (2).

Öfkenin bireyin yaşantısındaki yeri çok önemlidir. Bulduğumuz zaman diliminde kızgınlığın neden olduğu etkiler katlanarak olumsuz bir hal haline gelmektedir. Öfke eskiden olduğu gibi şimdilerde de insanlarımızda en önemli sıkıntılardan biri olmaya devam etmektedir. Gitgide büyüyen dünyamızın insan sayısı da hayatın nitelikli olması ve hızı ile beraber sürekli artmaktadır (3).

Öfke şimdiki zamanda sosyal bilimciler tarafından incelenen en mühim konulardandır. Mühim olan bu konularda ilgisi olan her bir çalışma araştırıldığında öfke kavramına ilginin artması bilimsel anlamada 1975 senesinde Novaco ile kaleme alındığı tespit edilmiştir. Novaco kızgınlığın, birey hayatında olumsuz nedenlere yol açtığı gibi olumlu nedenlere de etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bununla ilgili olarak Tahran ise, kızgınlık etkisinin bireyi, hatalardan, tehlikelerden esirgediğini söylemiştir (4).

Yükseköğretim yaşantısı farklı ülkelerdeki üniversitelerdeki gibi kendi ülkemizde de keder ve ruhsal gerilime neden olan bir önem yüklenmektedir. Bireyin olgunlaşması ile hayatında sorumluluğu üstlenme ve özgür iradesini kullanmaya başlamanın verdiği tedirginlik, üzüntü gibi durumların yaşandığı bir zamandır.

Yükseköğrenim yaşamındaki insanların fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden belirli bir olgunluğa ulaşma ve ayak uydurmaya çalıştığı bir zaman yürütmektedir. Buna dahil olmak insanın farklı kültürlerden oluşan üniversite ortamında iletişim sıkıntısı çekilmesi, sorumluluk artışı farklılaşan aile – çocuk ilişkileri, kişiliğini kazanması, karşı cinsle duygusal ve sosyal bağlar kurulması, gelecek sıkıntısı şeklinde aksamalar oluşması ve bu durumlara uyumlu olmada zorlanması gibi durumlar görülebilmektedir.

Gelişen bu olayların etkisiyle üniversite öğrencileri kifayetsiz engellenme, öfke ve düşmanlık gibi duyguların çok fazla yaşandığı bir zaman olarak ifade edilebilir (5, 6).

Kızgınlığın bütünüyle gerçekleşmesi ve denetim altına alınması için öncelikle bu hissin engellenmemesi yani elde edilebilmesi nedenlerinin ve çeşitlerinin anlaşılması bununla birlikte açık bir ifadeyle anlatılıp özümsemek gerekir (7).

Zira böyle gerçekleşmeyen yani her defasında engellenen öfke, bireyde istenmeyen tutuma neden olmakta ve nefret gibi hislere sebebiyet vermektedir (8).

Bu çalışma, ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan sporcu bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından ortaya konulması amacıyla yapılmıştır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Öfke Kavramı

Öfke kavramı genellikle duyma, fark edilme olarak söylenebilen his kavramı bilinç tarafından denetim altına alınması her defasında gerçekleşmeyen, değişik mertebelerde dış dünyada görülebilen ya da görülemeyen duygu akımı ve hareketlenmelerin dışa yansımaları olarak tarif edilmektedir (9). Öfkenin belirgin iki kaynağı bulunmaktadır. Bunlar; içinde olduğumuz zaman ve daha önceki geçirdiğimiz zamandır.

Saldırganlık ve kızgınlığın sürekli öfke de yeri yoktur. (10). Kızgınlık, üzüldüğümüzün, mevcut haklarımızın engellenmesinin talep ve gereksinimlerimizin önüne geçildiğinin ve bazı şeylerin isteklerimiz dışında geliştiği konusunda gösterilen bir tepki olarak tanımlanabilir (11).

Kızgınlık, bireyin haz aldığı durumları uygulamaktan ve bireyin saadetini köstekleyecek her hadise sırasında görebileceğimiz bir histir (12). İnsanlar hayatlarında çeşitli şekilde derecelenmiş hisler içinde kendilerini bulabilirler. Sevgi, kin, saadet, kızgınlık, merhamet, bu duruma örnek gösterilebilir (13).

Kızgınlığın diğer bir özelliği de farklı sosyal ve kültürel ortamlarda farklı durumlarda sürdürülmesidir (14). Hisler bu şekillerde sunulabilen hayat biçimleri olduğundan ayrıntıları birer birer ortaya çıkarılabilir ve fark edilebilir (15).

Tabii ve evrensel boyutta olan öfke, bireyi yanlış düşünmeye yönelten, anti-sosyal ve anormal tutumlar sergilemesi ve neden olan sert bir kızgınlık hissi olarak açıklanabilir (9, 16).

Millenson kendi modelinde mutluluk, kaygı, kızgınlık hislerini, hislerin bireyin benliğine hedef aldığını, elde edilen tepkilerin etrafındaki birey ve objelere muhalif olduğu ve hislerin akla uymayan önerilere hedef aldığını söylemektedir. Bu model incelendiğinde özellikle öfke konusuna bakıldığında öfkenin hedefi ve sertliği şu şekilde dizilmiştir; kızgınlık-öfke-kaygı (15).

Bu yönde açıklanan diğer öfke tanımı ise öfkeyi, kolay bir şekilde meydana gelen hiddetlenme ve asabiyet şeklinin oldukça büyük bir limite ulaşan asabiyet şekline gelecek kadar sınıflandıran duygusal bir olay olarak ifade etmektedir (17).

Hiddet ve sinirlilik, elimizde olan hakları istediklerimiz doğrultusunda gerçekleşmediğinde ya da önem verdiğimiz bireylerden istemediğimiz tutumlar takındıklarında yaşadığımız duygularımızdır (18). Öfke hayatın her alanında sürekli karşı karşıya kalabileceğimiz bir histir.

Bu his kızgınlığa neden olan olaylara karşı mantıklı bir şekilde sunulduğunda istendik tutumlar sunulmasına, huzursuz edici durum ve olaylara karşı önlem almamıza yardımcı olur (19).

Öfke hissinin aslında ise birey kendi dünyasına ilişkin kavga ve kararsızlıklar ayrıca bireye adaletsiz davranılması, aykırı davranışlarda bulunulması kırılması gibi dış olaylar vardır (20). İnsanın etraftan gelen etkiler karşısında kuvvet ve ehemmiyetlerine uymayacak şekilde reaksiyon gösterdiği abartı şeklinde de tanımlanabilir (21).

Hisler tabanda bireylerin genlerinde bulunur. Fakat bu hisler hangi şekilde sürdürülebileceği, bu hisleri ne şekilde hedef alınacağı, gün geçtikçe bireyin karşı karşıya kaldığı olaylar ve yaşadığı durumlar şekil vermektedir (22).

Öfke bu durumda olumsuz bir his olarak söylene de, insanı olumsuz olaylarda koruyucu bir yanı da vardır. Ancak öfkenin denetimi, seviyesi ve ifade şekli insanın ruh sağlığı ve çevresiyle olan adaptasyonunu etkilemektedir (16).

Araştırılan öfke tanımlamalarını kapsamlı ölçüde çevreleyen özellikleri aşağıdaki gibidir;

- Öfke bütün insanlar tarafından duyulabilir.
- Öfke gayet sağlıklı ve olumlu bir histir.
- Öfke terk edilemez.
- Öfke etkili bir histir, ancak denetlenebilir (23).
- Organize atılmış bir his olarak algılanmaz.
- İfade şekli sosyolojik anlamda çeşitlilik olabilir.
- Sürekli gösteren öfke şekli sağlıksızdır (20).

Dile getirildiği gibi gayet olumlu ve hayatın bir ihtiyacı olarak bireylerin sergilediği hissel bir ifade olan öfke, tetikleyici bir belirti olduğundan bireyi etraftan gelen olumsuzluklara karşı koruyucu özelliindedir.

Öfkenin denetim altına alındığı zaman sağlıklı ve iş gören bir yönü vardır. Ancak denetim altına alınmadığında bireye ve etrafına zarar verebilir (24). Mesela; öfke kişilik bozukluğu olan bazı bireylerin ortaya çıkan sonuçları algılamadan kendine zarar vermesini uyarmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde istismara uğrayan kişilerde kendine zarar veren davranışın temelinde öfke vardır (25).

Öfke karşılaşılan olumsuzluklarla başa çıkmak için kullanılan bir araç gibi düşünülmemelidir. Bu durumda bir karşılık verme yolu değildir. Bununla beraber olarak suç ifade eden bir olay gerçekleştirmek ve tepki göstermek bir neden olarak görülemez (24).

Öfke kimi zaman kısa, hafif ve orta düzeyde olabilir. Ayrıca bazen faydalı bir uyarılmışlık durumu etki edebilir. Diğer yönden de çok tehlikeli durumlara neden olabilir (26).

İçten gelen bir his olarak söylenebilen öfke, saldırganlık olarak söylenebilen bazı geri dönüşü olmayan tutumlar sergilenebilir (24) ve şiddet olaylarının uyarıcısı olabilir. Bu tür kavga ve kızgınlık içeren iletiler, siniri mimiklerine vurmuş bir durumdan karşısındaki bireyin yaşamına son vermesine kadar gidebilen sözlü olan ya da olmayan tutumlara neden olmaktadır. Bireyin kızgınlık sırasında ne tür de hareket edeceğinin cevabına ilişkin durumlar şunlardır;

- Kişinin o durumda içinde bulunduğu mekan ve durumu
- Öfke hissinin seviyesi
- Farklılık göstermeyen durumlara karşı daha önceki hayatından örnekler
- Örf-adet
- Öfkeden önceki bireyin psikolojisi (27).

2.1.1. Öfke ve Cinsiyet

Öfke ile ilgili yapılan kaynak taramalarında cinslik farklılığının baylarda bayanlara göre çoğunlukla sertliğe yöneldikleri ve asabi tutumların bayların bayanlara göre daha fazla olduğu söylenmektedir. Bayların asabiyet dışında kendilerini çok rahat sergileyebildikleri diğer bir his bulunmamaktadır. Bayların bayanlara göre sunduğu tutumlar daha fazla öfke dolu olup bireye fiziksel olarak zarar vermeye kadar sürmektedir. Bayanlarda ise baylara göre daha sakin bir şekilde sigara kullanmak, duygusal davranarak ağlamak gibi tutumlar sundukları görülmektedir. Bayanların saldırgan davranışlar gösterdiklerinde çevresi tarafından olumsuz karşılanması, bayların gösterdikleri kızgınlık ve şiddet içeren davranışlar ise çevre tarafından daha doğal karşılanması ile söylenmektedir (28).

2.1.2. Öfkenin Sebepleri

Kaynaklarda bireyin sinirlendiği anda birbirini tetikleyici nitelikte olan ve senkronik olarak meydana gelen çok yönlü bir yaklaşımın olduğu görülmektedir (23, 29). Bu durumda söylenen bu boyutlar şöyledir;

- Biliş; Özetle bireyin kendisini kızdıran olay karşısındaki düşünceleridir. Bireyin kendisinin istenmediğini, kifayetsiz kaldığını engellenmeye çalışıldığını düşünmesi örnek gösterilebilir.
- Duygu; Bireyin kızgınlık anında yaşadığı duygudur. Örn; Yorgunluk duygusu, Moral bozukluğu, İsteksizlik
- İletişim; Bireyin yaşadığı öfke anını çevresindeki bireylere aktarmasıdır. Sesindeki çeşitlilik, yüzündeki farklılık ve bunun gibi sözlü ya da sözsüz ifadelerle çevreye yansıtılan iletiler bu yönden örnek gösterilebilir.
- Etkileniş; Kızgınlık anında bireyin yaşamı algılama şeklidir.
- Davranış; Kızgınlığın çevreye yansıdığı, etrafındaki nesnelere zarar verme, duvarı yumruklama gibi şiddet içeren tutumlar örnek gösterilebilir (20, 23).

Bireyler var olan hissini fizyolojik, hissel ve sözlü olarak çevreye iletir. Öfkenin meydana gelme nedenleri incelendiğinde kendi başına bir neden söylenemez fakat bu nedenler içerisinde en sık ortaya çıkan temel neden engellenmedir (30).

Kızgınlık sırasında bireylerin durdurulmaya karşı olan hoşgörüsü çok azdır (31). Genellikle bireye istemli bir şekilde olumsuz davranıp sergilendiğinde ve bilinçli engellemelerle karşılaşacağına inanması ya da bu olayı olduğu gibi kabul etmesi durumunda öfke ortaya çıkmaktadır (32).

Öfkeyi tetikleyen nedenlere genel anlamda bakıldığında içsel durum ve çevreden kaynaklı dışsal nedenler olarak iki farklı başlık altında toplanabilir (23, 33).

2.1.2.1.İçsel Sebepler

Bireyin olayları algılama şekli düşünce biçimi, kabul etme ve doğrulanma ihtiyacı gibi etkenler öfkenin gerçekleşmesine oldukça etkindir. Kimi yazarlara göre öfke stresin eseridir. Birey hedefine varma da başarısız ise kendisine karşı bir kızgınlık duygusu meydana gelecektir. Bunun gibi bir olay değerlendirmesi neticesinde bireyin kendini önemsiz hissetmesi, suçluluk hissi oluşması gibi durumların meydana gelmesi var olan öfke hissinin belirtileridir (27).

Kızgınlığa neden olan bu durumların zemininde üzüntü, bireyin kendini yalnız hissetmesi, mutsuz hissetmesi, gelecek endişesi, hayal kırıklığı, kıskanmak, ziyan, bireyin uğradığı haksızlıklar ve bireyin kendini anlatamaması sıkıntı gibi hislere dayanmaktadır. Bu etken hisler bireyin hayatında devamlı hale geldiğinde öfke kaçınılmaz hale gelecektir (33).

Öte yandan kişinin rahatsızlanma ve hastanede kalmak zorunda olması durumunda da öfke hissi ciddi şekilde hissedilmektedir. Daha sonraları ise hem rahatsızlığa duyulan öfke hem de rahatsızlığın neden olduğu durumlara da kızgın olmaktadır (34).

2.1.2.2.Dışsal Sebepler

Kişinin amacına ya da isteğine ulaşmasının önüne geçilmesi, farklı bireylerin kusurlarından dolayı bireyin yaptığı işi duraklatması, trafik kurallarını es geçen sürücülerden dolayı haksızlığa uğraması, çevrede ya da kişisel olarak birbirleriyle iletişimlerinde engel olunması, negatif eleştirilerin bireyi aldatması, bir işi istenen zamanda yetiştirmemesi gibi durumlarla karşılaşan bireyler öfkelenebilir.

Bundan dolayı dış sebepler etkisinde anlatılan hisler, bireyin karşılaştığı olaylar değil, bireyin etrafında bulunan nesnelere de kapsamaktadır. Bu nesnelere farklı dönemlerde bireyin sinirlenmesine neden olabilir. Mesela; bireyin taraftarı olduğu takımın maçını seyrederken televizyonun arızalanması ya da internette acil bir şey araması gerekirken bilgisayarın bozulması gibi olaylar bireyi oldukça sinirlendirebilir. Buna benzer olaylar öfkeyi meydana getiren dış sebepler olarak görülür(35). Bahsedildiği gibi bireyi hedefinden uzaklaştıran dış etkenler vardır. Bu dış etkenlerden bazıları insanların yaşamının meydana getirdiği sosyo-kültürel uyaranlardır.

Çevredeki nüfus sayısının artması bireyi şekillendiren sosyolojik süreç, ekonomik olarak haksızlıklar, zamanlar arası farklılık gibi örnekler verebileceğimiz bu nedenler kızgınlık ve saldırganlıkla bağlantılıdır. Bundan dolayı öfkenin ifade edilmesinde içgüdüsel nedenlerden başka bireyin öğrenilen tutumları konu edilmektedir (33).

Öfkenin sebeplerinde cinsiyet faktöründe etkisi vardır. Bayanlarda istenilmeyen takma isimlerin olması, baylarda kendi cinslerinin dış görünüşüyle alay etmek ve kendi cinsleri tarafından saldırıya uğramak, karşı cinsin zedeleyici sözler sarf ederek küçük düşürmesi öfkenin nedenlerindedir (36).

2.1.3.Öfkenin Belirtileri

Kızgınlık hissi yanında çeşitli fizyolojik ve biyolojik farklılıklar getirir. Birey bu farklılıkları farkına vararak kızgın olup olmadığını anlayabilir. İlk başta karşıdakini etkileyen öfke hissini tetikler bireyde gerginlik ve stres başlar (23).

Öfke anında meydana gelen fizyolojik süreç şöyledir;

- Bireyde solunum hızlanır. (Nefes alıp-verme)
- Kalp atış hızı yükselir.
- Kan basıncı artar.
- Sindirim sistemi yavaşlar.
- Terleme oranı artar ve titreme meydana gelir.

- Ağızda kuruluk meydana gelir.
- Gözlerde kanlanma meydana gelir.
- Ses tonu artar (37).
- Vücut kendisini savaşmak veya kaçmak için hazırlar (23,38).

Bu zamanların devamında bireyde öfke etkenli dışa yansıyan fizyolojik belirtilerde şöyledir ;

- Kaşların çatılması
- Kaslardaki gerginliğin artması
- Ellerini yumruk şeklinde sıkması
- El ve ayaklarda titreme
- Solunumda problemler
- Vücudun değişik bölgelerinde seğirmeler
- Sıcaklık hissi
- Burnundan nefes alıp-verme
- Dudak ısırma
- Baş ağrısının başlaması

Yukarıda bahsedilen fizyolojik yansımaların yanında kızgınlığın zihinsel ve duygusal belirtileri de bulunmaktadır. Öfke hissinin oluşum nedeni, içinde bulunduğu vakalardan çok bireylerin vakayla ilgili düşünceleri, değerlendirme şekilleri ve bunlarla beraber düşüncelerinin ürünü olan zihinlerinde var ettikleri objelerdir (38).

Hislerin meydana gelmesinin temelinde bireyin sezgileri ve vakalara verdiği anlamlar vardır (35). Başka bir anlamda bu şekildeki belirtilerin çıkış noktası kişinin öfkeyi anlaması ve yorumlamasıdır. Kişinin buradaki düşüncesi geçmiş yaşantısındaki vakayla ilgili çağrışımlar gösterir (7).

Vakayla ilgili bireyin zihninde oluşan düşüncelerin gerçeği bireyin hayatının ilk zamanlarından başlayan sosyolojik deneyimleridir. Bütün bunlar öfkenin bireysel olarak sezmesini sağlamaktır (30).

Bazı bireyler kızgınlıklarını söndürmeye çalışırken bazıları da net bir şekilde ifade ederler (30). Kişinin içinde olduğu durum ve çevre kişinin sergileyeceği reaksiyonla ilgili belirtiler gösterir (35).

Saldırganlığa duygusal olarak bakıldığında da öncelikle öfke olmak üzere kin, nefret ve şiddet gibi hisler vardır (39). Burada öfkenin sözlü hale gelmesi de mümkündür. Bireyin çevresindeki insanlara ezici istenmeyen şekilde olan geniş anlamda toplanabilen ve çoğunlukla küfür etmek olarak gösterilebilen birçok ifadeler sözlü dışa vurumu anlatılır.

Öfkenin sözlü olarak dışa vurumu bazı noktalarda kültürel olarak değişim gösteriyor gibi görünse de şiddet ortak nokta olarak ifade edilir. Yüzdeki ifadelerin geçmişten şimdiki zamana farklı tarihsel zamanlarda da aynı izleri taşıdığı bilinmektedir (40).

Tutum olarak öfkenin etrafa verdiği tepkilere örnek olarak ;

- Tokat atma
- Tekme atma
- Bağırarak konuşma
- Küfür etme
- Tehdit etme
- Her şeye itiraz etme
- Suçlama
- Önemsene
- İftira atma
- Dedikodu yapma
- Şüpheyile yaklaşma
- Etrafındaki insanlara sözlü ve fiziki taciz vb. (24).

2.1.4. Öfkenin Türleri

Öfke kişilerin mutlu olması, hüzünlenmesi ve ağlaması gibi gündelik hayatımıza şekil veren hislerden biridir. Öfke türlerini durumsal öfke ve sürekli öfke olarak 2'ye ayırabiliriz;

2.1.4.1.Durumsal Öfke

Başka bir ismiyle anlık, yapıcı şekilde bir öfke olan durumsal öfke aniden meydana gelen bir öfke türüdür. Durumsal öfke nedensiz olarak meydana gelmeyen, araştırıldığında zemininde haklı durumların olduğu bir öfkedir. Birey bu öfke çeşidinde aşılabilir ve zihnine otomatik olarak durgunlaşma uyarımları gönderir. Şöyle ki yapıcı bir şekilde kendini sakinleştirmeye çalışır.

Bu şekildeki hisler ise bireyde kızgınlığın yok olmasına ve kademeli olarak rahatlama neden olur. Diğer bir şekilde durumsal öfke şeklinde birey öfkesini kabullenirse öfkesini denetim altında tutması daha kolay olur. Yalnız öfkesini kabullenmeyip ani davranışlar gösterirse, öfkesi söndükten sonra etrafındaki insanlara karşı utanma duygusunu hisseder (27).

Anlık olarak meydana gelen bu şekildeki öfkenin zemininde genellikle bir haklılık düşüncesi vardır. Söylendiği gibi sinir sisteminin çalışmasıyla rahatlatıcı iletiler anlamlı olur. Öfke yapıcı olarak harekete geçirildiğinde zihni ve bedeni bir güç meydana getirir, bireyde mutluluk oluşur (37).

Öfkeyi meydana getiren tetikleyiciler karşısında saldırganlık, kızgınlık, sinirlenme gibi davranışlardan hangi birine girdiğini belli eden öfke şeklidir. Bu çeşit öfke içinde bulunan yer, zaman ve gerçekleşen vakanın özelliklerine göre farklılık gösterir (33).

2.1.4.2.Sürekli Öfke

Sürekli öfke en başta ifade edilen durumsal öfkenin hangi sıklıkla gerçekleştiğiyle bağlantılıdır. Temelinde korku olan bir öfke türü olarak da söylenebilir (33).

Sürekli öfke durumsal öfkenin çoğunlukla ne düzeyde yaşandığını gösterecek bir histir (41). Sürekli öfke veya yıkıcı öfke, bireylerin sinirlenmeye çok müsait olduğu bir öfke şeklidir. Öfke burada hemen meydana gelir (42).

Her zaman sinirli olan bir kişi öfkeli olduğunu kabullenmez. Bireye sinirli olduğunu göstermek ise pek mümkün değildir. Birey öfkeli olduğunu kabul etmez bununla birlikte seviyesini iyice yükseltir.

Böyle bireyler kırılmaktan daha ziyade kırmayı tercih ederler. Zira öfke kontrolleri bulunmadığından karşısındaki bireyi incitmeye daha yatkındırlar. Bundan dolayı öfke ruh sağlığı ile bağlantılı bir durum olduğundan, birey psikolojik ve sağlığı bilirkişilerden destek almalıdır (43).

2.1.5. Öfke İşlevi

Bireyin elinde bulundurduğu birçok natürel histen birisi olan öfke sağlıklı olarak anlatılırsa çok yapıcı ve kişilerin birbirleriyle iletişimini olumlu bir şekilde etkileyen bir durum haline gelebilir (24). Ünlü filozof Aristo şöyle der ;'' Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki doğru insana, doğru derece de, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimle öfkelenmek işte bu zordur.''(33).

Bundan önceki çalışmaların hemen hemen hepsinde, öfkenin kendine has değişmeyen fonksiyonlarından ve bireyi güçsüzleştirmeyen tam tersine güçlendiren, sağlam bir his olduğu söylenmektedir (8).

İnsanların sinirlendiklerinde verdiği tepkiler çeşitlilik göstermektedir. Bazı bireyler aracısız ya da dolaylı olarak saldırgan olabilirler bazı kişiler ise kendilerini öne atmazlar. Şöyle ki öfke hissi sürekli saldırgan bir tutum şekline bürünmez. Fakat öfke etraftaki bireylere zarar verecek seviyeye gelmişse olumlu yönünü yitirmiştir.

Olumsuz yönünde ise en fazla saldırganlık tepkisi bulunmaktadır(38). Öfkenin çoğunlukla bu fazlalıkla ve yıpratıcılıkla bağlantılı olduğu tahmin ediliyor olsa da olumlu taraflarında bulunduğu inkâr edilemez. Öfke bireyin nedensiz yere suçlanması ve bazı engellemelerle karşılaşarak yüzleşmesini sağlayan tahrik edici bir ahlaki adalet hissi olarak meydana gelmiştir (44). Öfkenin bir güze sahip olduğu görülmektedir. Bu durum bireyi düşünmeye yönlendiren ve hareket etmesini sağlayan bir güçtür.

Doğru olarak anlamlandırıldığında bireyin kişiliğinin farkına varmasını sağlayan, bireyin yaşamında olumlu yönde farklılaşmaların olmasına olanak tanıyan ve bireyi kendisiyle barışık olmasını sağlayan önemli bir enerjidir (7). Ayrıca birey için bir gösterge niteliğindedir. Bireye bazı durumların yanlış olduğunu gösterir. Bireyin karşılanmayan istekleri olduğu anlamını taşır (45).

Öfkenin önemli fonksiyonlarından biri de koruyucu olmasıdır. Doğada hayatını sürdüren canlıların kendilerine gelebilecek tehlikelere karşı tetikte olması yani farkındalığının olması ve hayatını sürdürmek için kendisini emniyete alması ve lüzum gördüğünde saldırgan olabilmesi gerekmektedir (33).

Birey kızgınlığının çevreye sözlü aktarımında karşısındaki bireyi ilgilendiren olumsuz hislerini aktarabilme imkanı olabilmektedir. Bu durumda öfkenin aktarılması kimi zaman bu bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerine zarar vermenin tersine bu iletişimin daha olumlu sürdürülmesine öncülük edebilir (45).

Devamlı şekilde öfke hissiyle karşılaşan birey bu hissi çevreye aktarmaz ise kendi gücünü yitirir ve tutumlarını yönlendirmede bir takım sıkıntılar yaşar. Bireyin hissettiği üzüntü, kırgınlık gibi hisler ise bireylerle iletişimine engel olarak, bazı sıkıntıları sonuçsuz bırakır ve bireyi kaçmaya zorlar (46).

2.1.6.Öfke Kontrolü

Öfke kişinin özünde olan bir his olduğundan bu hissin olumlu sürdürülmesi gerekmektedir. Bundan dolayı bu hisse sahip olmak yani onu kontrol etmek için öncelikle bu hissin kabullenilmesi, şeklinin ve sebeplerinin bilincinde olunması gerekir. Bundan dolayı bireyin bu hissin dışı aktarımında uygun davranması çok önemlidir (7).

Bireyin hislerini denetlemesi biyolojik bir mekanizma ile meydana gelir. Birey yaşamının erken zamanda hislerini denetlemede fark etmemiştir fakat zamanla bu olay daha bilinçli bir hal almıştır. Bundan dolayı bireyde sürekli bulunan kendini denetleme mekanizması idare ve eğitim ile daha işlevli duruma gelir. Buradaki asıl hedef abartılı ve zararlı düzeye gelen öfkenin seviyesinin azaltılmasıdır (47).

Öfkenin fonksiyonel olarak değerlendirildiği varsayılsa bile sosyolojik sisteme kötü sonuç veren tutumların temelinde yatan bir his olduğu söylenmektedir. Bundan dolayı öfke neden denetim altında tutulmalıdır sorusuna yöneltilen cevaplar şöyle sıralanabilir;

- Öfke düzgün olarak aktarılmazsa olumsuzdur ve istenmeyen durumlara neden olur.
- Öfke bireyin aile ve iş arkadaşları gibi iletişim bölgelerinde sıkıntılara neden olabilir.

- Öfke hissine sahip çıkamama ve bundan dolayı kimi problemin sonuçlanmasında yetersiz kalma bireyi sosyalikten uzaklaştırır.
- Denetim altında tutulmayan öfke madde bağımlılığı uyuşturucu ve alkol tüketimi beslenme problemi ve psikolojik sıkıntılar kaçınılmazdır.
- Öfke problemi olan bireylerde diğer hislerinde aktarılması zordur sıkıntı stresi gibi psikolojik sorunlar meydana gelmektedir.
- Öfkenin zemininde olan saldırma ve kin hissi bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi ve sindirim sisteminde çok fazla hastalık tehlikesini arttırır (24).

Bazı bireyler öfkenin sürdürülmesini diğer bireylere zarar vermek onları kırmak için bir kabul olarak görürler. Fakat bu şekildeki bir hissin söndürülmesi saldırganlığı daha da şiddetlendirmektedir ve bu durumda olumlu olan, içinde bulunulan durumun temelini ne olduğun bulunması ve bu duruma çözüm şekilleri geliştirilmesidir (23).

Öfkenin denetim altına alınmasının amacı öfkenin söndürülmesi değildir, tam tersine öfkenin olumlu bir şekilde dış dünyaya yansıtılmasıdır. Zira öfkenin uyarıcısı olumsuz hisleri baskı altına alıp onu söndürmeye çalışmak kişilik sorunlarına neden olur (7). Bu durumda öfkenin dışa aktarılması için yetenek kazanma öfke denetimi kavramının karşılığıdır (23).

Öfke denetimine bağlı taramalarda bazı yazarlar şöyle bazı kademeler ileri sürmüşlerdir;

- Öfkenin kabullenilmesi: Bireyin olayın farkında olması ve bunu kabullenmesidir. Bu durumda öfke hissini asıl sebebinin öğrenilmesi bakımından önemlidir.
- Öfke kaynağının tespiti: Öfkenin zemini duruma göre net olabileceği gibi kimi zamanda anlaşılması güç olmaktadır. Yalnız bireyin öfke hissini temeli öfkesini o bireye aktarmayacağı biri ise öfke başka bir temele yönelebilir.
- Niçin öfkelendiğini anlamak: Öfkenin sebebi ara sıra ortaya çıkanlardan daha temelde bulunabilmektedir. Öfke nedenin çok net olarak görüldüğü düşünülen zamanlarda bile öfkenin zeminindeki sebep tahmin edilenden farklı olabilmektedir.

- Öfke ile gerçek mana da mücadele etmek: Öfkenin dışa aktarılması kimi zaman sorunun sonucunu güçleştirse de saklanması da karşısındaki birey tarafından tahrik edici olabilmektedir.

Bu durumda en başta öğrenilmesi gereken karşıdaki bireyin yükselen tahrik edici davranışı karşısında dinginliğine sahip çıkması gerektiğidir. Tavsiye edilen bir diğer durum ise öfkelenen birey yaşamının riske girebileceği bir olay anındaysa karşıdaki bireyin saldırgan olmasını daha çok etkilememektedir (7).

2.1.6.1. Öfke İle Başa Çıkma Yöntemleri

Bilişsel Yöntemler

Var olan metotlardan meydana gelen büyük bir çevreye hakim bilişsel metotlar bireyin hisleri ile dünyası, kişisel ve çevreleri hakkındaki görüşleri arasındaki bağa dikkatini vermektedir. Mesela hisler belirli görüşler dahilinde tespit edilmekte (Örneğin; kıskançlık, farklı bir kişinin bireyin kendisinden daha güzel işler yaptığına olan kişinin düşüncesine dayanır ve bireyin dünyaya bakış açısı ve dünya ile ilgili görüşlerini farklılaştırabilmektedir.

Öfke bireye kimi durumların farklılaşması gerektiğini hatırlatır. Öfke durumunda bireyin görüşleri o zaman ki aktarış şekline göre bir büyütmenin etkisidir.

Öfke esnasında bireyin fikirleri o zaman ki anlatış şekline göre bir büyütmenin eseridir. O durumda birey düşüncesiyle yola çıkılmalıdır. Mantığın devreye girmesi bu tarzda büyütmelemlerden dolayı var olan düşünce yapısının meydana gelmesine engel olur (23, 47).

Öfke esnasında bireyin tepki göstermeden önce 5 defa nefes alıp vermesi ya da içinden 10'a kadar taklit edilmektedir. Hatta bu esnada birey gerçekleşen olaya olumlu açıdan bakması konusunda bireyi ikaz etmelidir. Bu tarzdaki bir yaklaşım “Öfke ile kalkan zararlı oturur” atasözünün esas anlamını gösterdiğinden bu sistemin eskiden beri devam ettiği tahmin edilmektedir.

Bu durumda öfkenin denetim altında tutulmasında sorunun ne olduğunun saptanmasında çok büyük önem arz etmektedir. Zira birey öfkeyi bir müdafaa aracı olarak kullanıp hislerinin önüne geçebilir. Engellenen hisler duvarın diğer yüzünü oluşturur. Öfke ise duvarın ön kısmıdır. Bunlarla birlikte bireyin o esnadaki negatif düşüncelerinin oluşu da önemlidir (47).

Bireyin kızgınken ki fikri bireyin hadiseleri mevcut durumdan farklı ve büyütmiş olarak düşündüğünü gösterir. Bu olayın farkında olunabilmesi ve fikirlerin yerini daha mantığa uygun fikirlere bırakması çok önemli bir konudur.

Öfkeyle karşılaşınca bireyin aklına çekilmesi bireyin öfkenin yol açacağı kötü problemler engel olacaktır (48). Bireyin öfkesini yükselten ve onu tahrik eden durumlara daha tarafsız ve pozitif bir açıdan bakması onun daha denetimli olmasına imkan tanıyacaktır (47).

Duyuşsal Yöntemler

Öfke esnasında bireyin vücudunun sergilediği tepkilerin farkına varılması fiziksel tepkimenin seviyesinin düşürülmesi tutum ve fikir şeklinin değiştirilmesi için önemli noktaların farkına varılmasını sağlayacaktır (23). Mesela bireylerin iyi hissettiği durumunda inanç oluşmasını sağlamak bireyin öfke düzeyini düşürür bu esnada bireyin fikirlerinin durgunluğunu kontrol altında tutması gerektiğini söyleyebiliriz. Birey kızmaya başladığında olay denetimden çıkmadan engellenebilmelidir (7).

Araştırma da öfkenin bazı belirtileri şunlardır;

- Kaşların kalkması
- Ağız büzülmesi
- İmalı bir şekilde bireye doğru yürümek
- Karşısındaki bireye parmak sallamak
- Ellerin kalçanın yanlarına koymak
- Gözlerin büyümesi ya kısılması
- Ses tonunda farklılaşma (sertleşme)
- Arkasına dönüp gitmek

Birey, bu tip vücudunun gösterdiği uyarıların farkında olduğunda birey kendisiyle konuşup bu duruma karşı koyabilmektedir. Bu şekildeki bir anda durgunluğunu koruma altına almak önemlidir. Çünkü öfke denetiminin asıl amacı öfkenin hareket haline gelmesini engellemektedir.

Bireyin dinginliğini koruması göstereceği tepkiyi bir ölçü ertelemek, sinir sistemimiz tarafından soruna, zihnin düşünen tarafına sahip olunmasını sağlar.

Bireyin kendisiyle konuşmasında rahat olması gerektiğini söylemesi bu anlamda ifadeler kullanması rahatlamanın bir metodudur. Ya da bireyin o zaman kendini daha mutlu bir mekanda düşünmesi de aynı konuya vardırarak başka bir yöntemdir (47).

Duygusal Yöntemler

Bu yöntem de denetimin sağlanması 3 duruma odaklıdır. En başta bireyin hislerinin farkına varabilmesi ve devamında hislerini pozitif tarzlarda anlatma yeteneğinin bulunması lazımdır. Bireyin pozitif hisler sürmesidir (23). Huzur bulmak bireyin öfkelenmesinin önüne geçer. Buna ek olarak hadiseye karşısındaki hislerini yaşayarak yaklaşması da etkilidir (7). Problemin durumunun saptanması ve problemin çözülmesine hedeflenmesi tereddütsüz ki bu durum da pozitif bir davranıştır.

Öfke anında tebessüm ve bireyin komik yönünü ön plana çıkarması hadiseye karşı tavrını farklılaştırabilir. Önerilen diğer bir nokta ise de bireyin benliğine yönelik olan saldırılara yanıtlamaktan kaçması ve bulunduğu olayı kendine çekmemesidir (24).

Davranışsal Yöntemler

Beslenme şeklinin de önemli olduğu ve öfke sırasında bireyin dingin kalmasına ortam hazırlayacak tutumlar göstererek öfkeyle başa çıkma da oldukça dikkat çekici olmaktadır. Davranışsal yöntemlerde yer alan bazı taktikler aşağıda sıralanmıştır;

- Beslenme tarzına ilişkin yöntemler; Bireyin beslenme huyu onun kendine güvenini ve hissel dokusunu etkilemektedir. Öfke sırasında vücuttaki stres hormonlarının gücü yükselmektedir. Bu olay birey vücudun da özellikle kan şekerinin düşmesi gibi bazı sıkıntılara neden olmaktadır. Bundan dolayı vücudu dengede tutmak için uyarıcı etki özelliği olan gıdalar tüketilmemesi

gerekmektedir. Kola, çay, kahve, gibi kafein içeren içeceklerden uzak durulması gerekmektedir. Buna ek olarak tüketilen yemeği yavaş yemek ve kan basıncının olumsuz etkilenmemesi için tuzu fazla tüketmemek öfke ile başa çıkma da etkili taktiklerdendir (47).

- Ortam değişikliği; Bireyin devam eden hayatında karşı karşıya kaldığı sorunlar ve engellemeler ruh halini etkilemekte ve öfke hissini görülmesine olanak tanıyabilir. Birey devam eden hayatında sinirlenmeye başladığının farkına vardığında belirli bir süre ara vermeli ve öfke hissini tahrik edici uyaranların oluştuğu mekanlardan uzaklaşmalıdır (33).
- Rahatlamayı sağlayan yöntemler; Bireyin kendisini sakinleştirici hareketler yapması düzenli olarak tekrar etmesi, nabzının ve nefes alışverişinin denetimi bu sıralama da bahsedilen yöntemlerin bazılarıdır (24).

Öfke anında bireyin kas yapısında oluşan gerginliklerin yok edilmesi için tavsiye edilen egzersiz metodu şöyle olmalıdır; Dik bir pozisyonda oturmak ve derin derin nefes almak lazımdır. Nefes alırken karın boşluğu şişirilmeli göğüs boşluğu şişirilmemelidir ve nefes tutularak yavaş yavaş bırakılmalıdır. Bu nefes alıp verme esnasında bireyin beynin de kendini dindinleştirici hissettirecek şeyleri düşünmesi olumlu olacaktır (47, 48). Bu şekildeki bir egzersizi kendini gergin olduğunu anladığı sürelerde tekrar etmek öfkenin kontrol altına alınmasını sağlayacaktır.

Çünkü bireyin yaşadığı olumsuzluklar ve öfkenin biraz önce anlatılan fizyolojik tepkilerinin neden olduğu kas gerginlikleri bireyi olumsuz etkilemektedir (33). Bu durumda yürümek, gülmek, bisiklet kullanmak, masaj yaptırmak, hayal etmek ve ilişki gibi aktiviteler kişinin rahatlamasına öncülük edecektir (47).

Bununla birlikte çevresinde insanlarla etkinlikler yapması da oldukça etkilidir ve sağlıklıdır. Böyle etkinliklerin bireyin beynini meşgul etmesi, bireyin negatif düşüncelerden uzak tutması ve öfke tetikleyicilerinden bireyi fiili olarak uzaklaştırması sıralanacak olumlu etkinliklerdendir.

Genellikle öfke hissini şiddetli olarak yaşayan kişinin sistemli bir şekilde spor yapması ya da farklı etkinlikleri kendine iş edinmesi olumlu ve etkili bir hal alabilecektir (33).

Bireyin düşünce ve hislerinin farkına varma noktasına hedeflenen ve bundan dolayı eğitici bir dönem olan meditasyonda gevşemeyi sağlayan bir metottur. Öfke denetimi yönünden ani çıkışlar vermeyi geciktirme ve farklılık oluşturmak yönünden meditasyonun özellikle fayda gösterdiği bir durumdur. Meditasyon sürdürülen günde bireye rahatlama dingin olmayı sağlamakta ve öfkeyi denetim altına alma durumunu yükseltmektedir (47).

- Mizah: Sürdürülen zaman diliminde ciddi bir görünüş yansıtmaya çalışması bireyde gerginliği uyarır ve bununla birlikte bireyin öfke kusması yaşamasına neden olabilmektedir. Bu durumda mizah anlayışını elde etme öfkenin denetlenmesi için fayda sağlayacaktır. Çoğunlukla hadiselerin mizah yönleri bulunmaktadır. Hadiselerin bu mizah yönlerinin farkına varılması etki gösterecek öfke hissini yok edebilir. Bunun nedeni mizahın kişi yaşamında olumlu etkisi olmasıdır. Mizah bireyin karşı karşıya kaldığı sıkıntılarda yaşadıkları olumsuzlukları düşürücü etkisi vardır (33).

İletişim Yöntemleri

Kızgın olunan zamanlarda peşin düşünülmüş kararlara engel olabilmektedir. Peşin düşünülmüş kararlar ise çoğunlukla gerçek değildirler. Bu açıdan bireyin gözünde hadiselerin olumsuz tarafları belirlemektedir. Bu durum karşıdaki bireyi yargılama ve bireye karşı saldırgan tutum göstermesi ile neticelenir. Bu şekildeki bir olumsuzluğun önüne geçmenin yolu ise çevre de konuşulanlara değil konuşulmak istenilen durumların zeminindekilere hedeflenmektir.

Birey öfkelendiğinde özellikle bireyin sergilediği davranışlarını yavaşlatması ve zihnine ilk gelen durumlardan çok asıl söylemek istenenleri düşünüp tartarak karşıya aktarması önemli bir konudur (48).

Tepki göstermeden önceki 15 saniyelik zamanda, neredeyim, kimlerle beraberim, neler oluyor, aklımdan geçenler neler, hadiseyi nasıl anladım gibi sorularla bir yorumlama yapılabilir (23). Bireyin bu soruları benliğine iletceği kısa bir anda hadiseye karşı tepkileri söndürmektedir.

Bu zaman diliminde bireyin kendisini öfke hissedilen kişiyle empati kurması, onun niçin böyle bir tavır sergilediğini çözmeye çalışması ve bireyin ne düşündüğünün neler hissettiğinin farkına varmak için çalışması olumlu aktarım olanağını arttıracaktır. Ayrıca bu olay bireyin kendi haklarını ve hadiseye karşı büyütülerek yaklaşım yaklaşmadığının farkına varılmasına imkan tanıyacağından iletişimde bulunmada empatik bir davranış fayda sağlayacaktır (33).

2.1.7. Öfke İfade Tarzları

Öfke bireyin ana hislerinden bir tanesi olup kişinin hadiseler ve uyarıcılara karşı değişik biçimlerde karşılık vermesiyle türülük meydana getirir. Bireyin çocukluktan belli bir döneme gelene kadar geçen zamanda toplumun etkisi, kültürel değerler ve aile yapısı öfke anlatma da en etkili durumlardan birisidir. Bu zamanlarda farklı hadiselerin etkisinde kalan birey ara ara o anda farkına varmasa da genellikle hadise sonrası öfkenin farkına varır (20).

2.1.7.1.İçer Yönelik Öfke

Kimi bireyler öfkesini anlatırken karşısındaki bireyle iletişimini bitirmeme onu incitmeme gibi nedenlerle tepki vermeme yoluna yönelirler. Böyle zamanlarda öfkenin önüne geçilse de, öfke sürdüğü için bireyler arasındaki haberleşme negatif yönde etkilenecektir. Böyle yaşanan bir haberleşme zorluğu karşısındaki bireye nefret, kin beslenilmesine neden olabilmektedir (48). Öfke hissi dengeli bir şekilde anlatıldığında insanın kişiliğini ve ilkesini müdafaa da bir zırh görevi görmektedir (49).

Öfke hissini oluşunun kabullenilmediğinde anlatılması da güçleşmektedir. Ayrıca bay-bayan, büyük, küçük gibi değişikliklerden dolayı da toplumun inanışları öfkenin anlatılmasının önüne geçebilmektedir. Çoğunlukla bireylerde görülen öfke aktarımı, küsme, yüz asma biçimindedir.

Bireyler bu biçimdeki izler karşısında öfke hissini karşıdaki birey tarafından görülmesini isterler. Bireyler kendilerinden üstün gördükleri bireylere karşıda öfkelerini anlatmada duraklama yaşarlar (37).

Öfke, gizlenmiş veya başka bir şekle girmiş bir his olarak da karşılaşılabılır (50). Öfke şekli ve öfkenin anlatılması hedef ve hadiseye göre çeşitlilik gösterebilmektedir. Kimi birey kendisinden daha seviyelerde olan bireylere karşı öfkelenir ama genellikle ailesine, arkadaşına ve eşine yönelik ifade ederler (37, 48).

Öfkeyi net bir şekilde anlatamamak ve engellenerek içe atılması, öfkeyi ve öfkeye neden olan sıkıntıları çözme amaçlı bir durum olarak görülemez. Öfkenin devamlı önüne geçilmesi farklı fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olabilir.

Öfkeyi içinde biriktirme ve engelleme kişi de devamlı bir hal aldığında, bireyler arasında değişik sorunların temelini oluşturmakla birlikte bu sorunların daha uzun sürmesine neden olur.

Öfke hissini geri dönüşümsüz olan sonuçları olsa da olumlu etkileri de barındırmaktadır. Bu hissi olumlu olarak anlatmanın yolu tesirli haberleşme yeteneklerinden ve güvenli davranışlarından geçmektedir.

Güvenlik, bireylere kişisel üstünlük göstermeden, başkalarının haklarına göz dikmeden, kişilerin haklarını koruyabilmeleri için çalışıp geliştiren bir tür ilişki şeklidir. Bu şekil yaklaşıma yönelik bir kişi, insanlar arası iletişimlerde kavgadan uzaklaşır, utangaçlık ve içe kapanıklığını terk eder. Fakat bu olay tesirli bir haberleşme ile aynı boyutta yer almasıyla olağandır (20).

Öfke hissini bazı zaman hadise sırasında bazı zaman hadiseden sonra farkına varılır. Öfke hissettiğimiz bireyi kaybetme endişesi öfkemizin önüne geçer ve dışa aktarılmaz (51).

Öfke insanlarda engellenerek içe aktarıldığında bireyin kendi kendine zarar verecek davranışlara neden olabilir. Öfkenin içe yönlendirilmesiyle beraber psikolojik baskı ve bu baskı sonucu ölüm gibi reddedilen hadiseler yaşanması gibi olaylar meydana gelebilir. Öfkenin içe yönlendirilerek engellenmesi, öfkeyi meydana getiren hadisenin dikkate alınması öfkelenilen birey ile devamlı iletişim kurması, bu davranışların

sunulmasını sürdürmesi cevap üretmekten çok hadiseleri ve öfkeyi denetim altına alınamaz şekle getirmektedir.

Öfkesini anlatmayan ve paylaşmayan birey üzüntü, alınganlık ve küsme gibi duyguların meydana gelmesine ve kırgınlığın devamlılığına, bazen de nefret duymaya zemin oluşturacaktır (18). Engellenen öfke patlamaya hazırlanmış bir bombaya benzer, bireyi zamanla yok eder (52).

2.1.7.2.Dışa Yönelik Öfke

Yaşadığımız zaman diliminde öfke çeşitli tarzlarda çevreye yansıtılır. En başta öfkenin ana teması olarak anlatılması gelir (53). Çoğunlukla istenmeyen olaylarla karşı karşıya gelen kişiler topluma karşı hoş karşılanmayan kelimeler kullanarak, sözlü veya fiziksel olarak saldırgan tutumlarda bulunarak ve hadisenin meydana getirdiği kızgınlık neticesinde olayın boyutu düşünülmeden anlık tepkilerle öfkesini dışarıya yansıtarak aktarırlar.

Ayrıca o anda birey kapıyı hızla çarpma, çevresindeki nesnelere zarar verme, hakimiyetine sahip sahip olmayarak saldırı da bulunması, hatasını başka insanlara yükleme ve o bireye yönelip onu suçlama gibi hoş olmayan davranışlarda söylenebilmektedir (51).

Öfkenin çevreye yansımada ise diyalog durumu nettir. Bu şekilde istenmeyen davranışlar gösterir ve karşıdaki bireyi aşağılayarak ve ona zarar verecek davranışlar sergiler. Bu bireylerin hayatlarının ilk basamaklarına bakıldığında aileleri tarafından yanlış ceza verilmesi de bu durumu etkileyen nedenlerdendir.

Öfkenin dışa yansımada bireyde bir an bir gevşeme duygusu meydana gelir fakat bu olay bireyin enerjisini bitirir ve tutumların denetimi kısıtlanır. Bu hissin dışa denetimsiz aktarılması devamlılık haline bürünürse kişisel ilişkileri zorlanır ve çevreden uzaklaştırılması meydana gelebilir (37).

Öfke aktarımları, bireyin başkalarıyla beraberlik, birliktelik gereksinimi birbirlerinin zıt şekli olarak gösterir. Bireyler bazı zaman kızdığında olayları benimsemezler, başka bireyler tarafından istenmeyeceğini, bireylerin onları yalnız bırakacağını ve eski ilişkilerinde sürdürülen hoş hislerin sürdürülemeyeceği gibi eski ilişkilerinin sürdürülemeyeceğinden tereddüt ederler (49).

Doğru şekilde aktarılmayan öfke hissi bazı bir takım istenmeyen davranışlar meydana getirmektedir. Bu sorunlardan bazıları şunlardır;

- Başka bireyler tarafından olumsuz değerlendirme
- Bireyler arası ve aile içi anlaşmazlık
- Eşler arası boşanma
- Sözel ya da fiili saldırganlık
- Etrafindakileri kırıp dökme
- İşinde performans düşüklüğü
- Psikolojisinin bozulması vb.

Buna benzer olaylar birey için ve çevresi için aniden kinetik hale gelecek bir olumsuzluk yüklenir. Öfkenin engellendiği bazı dönemlerde imalı konuşarak bireylerde suçluluk hissi oluşmasına neden olabilir. Ayrıca öfkenin engellenmesi için yemek tüketmek ya da sigara kullanmak gibi tutumlar doğru şekilde yansıtılmaz. Öfke patlaması gerçekleşmiş bir bireyin öfke sonrasında kendini yemeğe yönlendirmesi fazla kalori yüklemesi gibi sorunlar oluşur (37).

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesinde çok önemli bir yeri olan öfke, bu fonksiyonun yanında meydana gelebilecek olumsuzluklardan dolayı bu hissi iyi çevirebilme mecburiyeti de vardır (54).

Bu alanda etki yapan etkenlere bakıldığında öfkenin aktarılması biyolojik ve fiziksel, kültürel ve mantıksal öğelere bağlıdır. Başka bir aktarımda bu hissin dışa aktarılma tarzı kültürel etkenler aileden ve sürdürülen dış yaşantıdan öğrenilen tutumlar, yaş ve cinsiyete yönelik farklılıklar ve eğitim seviyesi gibi faktörlerle bağlantılıdır. Yaşamımızı sürdürdüğümüz Türk milletinin özelliklerini yansıtan aile yapısı bireyin öfke hissini sözel olarak aktarmasını düşürürken, susmak, boyun eğmek gibi tutumların gösterilmesine zemin oluşturmaktadır.

Başka bir farklılık olan yaş büyüklüğü incelendiğinde zamanla yükselen yaşam deneyimleri öfke şiddetini ve aktarımına etki yapmaktadır. Cinsiyet türünden incelendiğinde de erkeklerin en basit aktarılabilen hissi öfkedir. Zira saldırgan tutumlar toplumsal olarak erkeklere yüklenir. Bu durumda bayanların zıt olarak erkeklerin öfke hissini tahrik edici olabilmektedir. Bayanların öfke aktarımı daha çok sözel türde iken erkeklerin ki fiili saldırganlık seviyesinde olmaktadır (48).

Yapılan araştırmalarda bireylerin öfke ve saldırganlık seviyelerinde erkek bireylerin saldırganlık seviyesinin bayan bireylerden daha çok olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi de şiddet içeren televizyon programlarının ve bu boyuta sahip bilgisayar oyunlarının ergenlik zamanındaki erkeklere etkisini anlatmıştır (55).

Aile fertlerinin de u konudaki yeri görmezden gelinemez. Özellikle aile içinde bireyin yeri, anne ve babaya olan etkileşimi gibi durumlar bireylerin hadiselerle karşı sergiledikleri tavırları etkilemektedir.

Fakat birey huzurlu bir aileden yoksun ise yani sevgi olarak kendisinde umutsuzluk yaşıyorsa bu şekildeki bir bireyin öfke düzeyi fazladır (48). Bireyin benliğini yaşadığı etkileşimler belirlemektedir. Bireyin toplumla olan diyalogu ise karakterinin mahsulü olmaktadır. İnsanın tutumları da bu diyaloglar yardımıyla gelişir. Zeminin sevgiye tutunduğu tutumlar pozitif açıda olan yapıcı tutumlardır.

Aksine yıkıcı açıdan gelişmekte olan tutumlar öfke ve kin gibi hislere bağlı olarak biçimlenir. Küçüklükten süregelen sevgi ve şefkatten mahrum bırakılan kişilerin karakterleri negatif yöndedir. Bu şekilde bir mekanda yetişen kişilerin gün geçtikçe topluma öfke duyma ve saldırganlık eğilimlerinin olacağı büyük ihtimaldir (56).

Elkin ve Karadağlı(2015) (57) yaptıkları araştırmada öğrencilerin büyüdüğü aile yapısı çoğunlukla rahat olan öğrencilerin öfke dışı yansıtma düzeyleri başkalarına göre daha fazla bulunmuştur. Yardım gösteren, güven veren aileye sahip öğrencilerin ise hem öfkenin içe yansıtması hem de öfkenin çevreye yansıtma derecelerine göre daha alt seviyede bulunmuştur. Ayrıca araştırılan başka husus ise annesini öfkeli olarak düşünen öğrencilerin öfkenin çevreye yansıtma seviyeleri diğer öğrencilere göre daha yüksek seviye de bulunmuştur.

2.1.8. Öfke İle İlgili Kurumsal Yaklaşımlar

Öfke çoğunlukla zararlı bir tanım gibi anlaşılrsa da denetim altında olduğunda sağlıklı bir his olarak belirir. Fakat öfke, denetim altına alınmazsa kişi de yıpratıcı etkilere neden olur. Öfke hissini bu tür sebeplerinin aktarılması için de gün geçtikçe meydana çıkan değişik yaklaşımlar meydana çıkmaktadır. Bazı durumlarda birbirleriyle ilişkili, bazı durumlar da birbirine ters görülen bu yaklaşımları 4 kategoride birleştirebiliriz (27).

2.1.8.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, Sigmund Freud'un araştırmalarından yola çıkarak ortaya konulmuş bir sistemdir. Öfke Freud'a göre içgüdüselidir. Freud'a göre içgüdüler yaşam ve ölüm olmak üzere iki türdür. Yaşam içgüdü, yaşamın sürekliliğini devam ettirmeyi amaçlamaktadır. Susamak, acıkmak, seks gibi gereksinimler yaşamın sürdürülmesi için ihtiyaç duyulduğundan bunları yaşam içgüdüleri olarak ele alınmıştır. Bu içgüdüleri oluşturan gücü libido olarak tanımlamıştır. Ölüm içgüdüleri ise her bireyde var olan ancak kimi bireyin farkında olmadığı ölüm arzusudur (46).

Bireylerin düşünce şekli, yaşadığı mekan, tepkileri anlamlandırmada ve kendine göre aktarmada büyük faktördür. Mesela bir futbol müsabakasında bir oyuncunun oyun süresi tamamlanmadan oyundan alındığı için mutsuzken, antrenörün daha sonra oynanacak olan çok daha önemli müsabaka için oyuncuyu fazla yormamak için oyundan aldığını öğrenince mutlu olması, hadiselerin fark edilmesindeki yaklaşım şekillerinin hisleri etkilemesinin net bir delili olarak gösterilebilir (58).

Bahsedilenlerin hepsi bireyin anlama şekliyle, aktarmasıyla ilgili durumlar olduğundan dolayı bireyin en başta düşünce şeklindeki yanlışların farkına varıp, daha olumlu düşünce şekli meydana getirmesi gerekir (59).

2.1.8.2.Akılı – Duygusal Kuram

Bu kuramın önderi Albert Ellis'tir. Kuramın adından da anlaşıldığı gibi bu kuramın zemini duygu, düşünce ve bu dizgelerin arasındaki nedensellik bağı oluşturmaktadır. Şöyle ki birey hislerinin zemininde bireylerin düşüncelerinin oluşturduğu söylenmektedir (60).

Yaklaşımın güç aldığı temel düşünce bireylerin doğumdan iki türde düşünce ile yaşamaya başladıklarıdır. Bu düşüncelerden biri mantıklı ikincisi ise mantıksız olan meyillimlerdir. Akılı –Duygusal Kuram ABC biçiminde açıklanmaktadır. A harekete geçiren hadisedir. B insanın inanç şekli, C ise sonuç ya da duygusal tepkidir. Böyle anlatılmasındaki hedef ise, bireylerin çeşitli inançlarının, bu inançların tutumlarını ne derece de tesir ettiğini ve bireye nasıl yarar sağlaması gerektiğini amaçlar (38).

2.1.8.3.Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı ilk önce 1947 senesinde Julian Roter tarafından değerlendirilse de şimdiki zamanda Sosyal-Öğrenme adı geçtiğinde akla ilk gelen isim Albert Bandura'dır. Bandura Sosyal Öğrenme Kuramını 6 temel ilkeye dayandırır (18).

- Karşılıklı belirleyicilik
- Sembolleştirme
- Tahmin (Ön görüşü)
- Dolaylı öğrenme
- Kendini düzenleme
- Kendini yargılama

Bu kavrama göre öfke ve öfke aktarım şekli, sağlamaştırma, örnek alma, taklit etme ve model alma ile kazanılan tepkilerdir. Bu nedenle, çocuklar bebeklikten itibaren ebeveynleri örnek alarak çevre tarafından olumlu görülen tutumları kabullenir ve bu davranışları tekrar ederek öğrenirler. Sosyal öğrenme yaklaşımının savunucularına göre saldırganlık, öğrenilmiş bir tutum şeklidir (61).

2.1.8.4.Gestalt Kuramı

Gestalt Kuramı 1912senesinde Max Wertheimer'in araştırmaları ile başlamış ve Kurt Koffka , Wolfgang Köhler ve Kurt Lewin tarafından daha da iyileştirilmiştir. Adında da anlaşılacağı gibi Gestalt Kuramcıları, dışarıdan gelen uyarıcıların tanımlandırılmasını dikkate almışlardır. Bu kuramcılara göre algı bir çeşit örgütlenme türüdür. Duyu organları algıladıkları objeleri sınıflandırır, yorumlar ve teşkilatlandırır. Bu yaklaşıma göre hislerden çok hislerin yaşanması daha önem arz eder (40).

Gestalt kuramı algı ile ilkeleri 6 şekildedir;

- şekil zemin ilişkisi
- Yakınlık
- Benzerlik
- Tamamlama
- Süreklilik
- Basitlik

Gestalt Kuramı, bireylerin mesuliyet almasına dayanır. şoyle ki hadiseler anında farkındalık meydana getirmek ve sonlandırılmayan işleri sonlandırmaktır. Sonlandırılmayan işler bireylerin tanımlayamadığı hisleriyle karşı karşıya gelip, bu hislerden başa çıkabilecekleri zamana adar varlıklarını devam ettirirler (4).

2.1.8.5.İnsancıl ve Varoluşcu Kuram

Varoluşcu kurama göre her insan var olduğunun farkındadır. Birey kendini anladığından bazı kararlar alma ve aldığı kararların oz mlerini sahiplenmek zorunda olduğunun farkındadır. Öfke ile ilgili bütün tutumlar bireylerin kendi denetimindedir. Bu kuramın en önemli temsilcisi Fritz Perls'dir (40).

Bu kuramın destekçilerine göre, her birey  fkelidir ve herkes öfkesini çeşitli seviyelerde sürdürür. Kuramcılara göre öfke, bireyin ölecek olmasına, bir zaman dünyayı terk etmesine verdiği tepkidir (30).

2.1.8.6.Gerçeklik Kuramı

Bu yaklaşım Amerikalı William Glasser tarafından meydana çıkarılmış ve ilk defa 1967 ' de yayımlandığı Reality Therapy isimli kitabında görücüye çıkmıştır. Bu kurama göre bireylerin tutumları, doğduğu zamandan beri gereksinimlerini karşılama yönündedir (20).

Mutlu olmak, mutsuz olmak, sinirlenmek gibi hisler bireylerin seçimleri neticesinde meydana çıkmaktadır. Birey kendisini mutsuz edecek seçimleri de kendisi uygular. Bu yaklaşıma göre hayatın hedefi başarılı bir kimlik ve karakter elde etmektir.

Başarılı olmanın ana unsuru ise bireyin kendini mutsuz edecek hisleri terk edip, olumlu değer vermesidir. Bu değeri vermek içinde bireyin mesuliyet hissi alması gerekir (62).

Glasser 'e göre uyguladığımız her davranış, olumlu veya olumsuz olsun o esnada içimizden gelen enerjiyi mutlu etmektir. Bireyin yapısında olan ve tatmin etmek zorunda olduğu 5 ana gereksinim bulunur. Bunlar;

- Yaşamak
- Ait olmak
- Güç elde etmek
- Özgür olmak
- Eğlenmek

2.1.8.7.Biyolojik Kuram

Bu yaklaşımın nemli temsilcileri; Hubel Wiesel, Cannon, Piaget gibi bilim insanlarıdır. Bu kurama göre bütün psikolojik hadiselerin zemininde beyin ve sinir sisteminin etkinliği ön plandadır. Bireyin tutumları ile zihinde meydana gelen hadiseler arasında bağlantı kurmak bu kuramın vazifesidir. Bu yaklaşım öfkeyi anlatırken, agresif ve suça yönelen davranışlarla otonom sinir sisteminin öfke davranışına yön vermeye yoğunlaşır (63).

2.1.9. Spor Psikolojisinde Öfke Kontrolüne Yönelik Yaklaşımlar

Öfke denetimine yönelik psikolojik alıştırmaların spora katkısı görmezden gelinmiş olmasına karşın, öncelikle psikoloji düzeninin de tecrübe edinmiş bireyler tarafından bireysel programlara katılarak öfke denetimine yönelik öfke farkındalığı ve rol yapma metotları çok başarılı çözümler üretmektedir (64, 65. 66). Uzun süredir kullanılan bu metotlar spor psikolojisi alanında da kullanılmaya uygun iki ana metottur.

2.1.9.1. Öfke Farkındalığı

Öfke farkındalığı, olumsuz his haline destek olmak için çok uygun bir metot olan ve hislerin karakteristik oluşumunu kapsayan şartların, bulunan farkındalığını attırma işlemidir (67).

Farkındalık terbiyesi, alışlagelen öfke saldırganlığı bir bilişsel-davranışçı terapi olarak kullanılmıştır. Tesirli olarak hem kişisel hemde topluluk halinde uygulamaya başlamıştır (68,66). Yürütmenin asıl hedefi kişiyi tanımlamak ve kişilerin kendi hisleri ile mücadele etme sistemlerini kişiye yüklemektir.

Daha net bir açıklamayla, kişinin hislerini farkında olarak etkili bir tarz da toparlanmasını sağlamak ve kendisini en etkili türde asıl anlatması gerektiğini, davranışsal ve hissel anlamda farkındalığını kişiye kazandırmaktır (69).

2.1.9.2. Rol Yapma

Bilişsel- davranışçı karışma spor psikologlarının kullandığı gündem de olan bir metottur. Rol oynayan kişi, genellikle un esnasında veya idman esnasında psikolojik olarak daha etkili bir zaman geçirir.

Spor anlamında bu karışmaların etkisinin yükseltme metotlarının diğeri de öfke farkındalık eğitimi ile olduğu öne sürülmüştür. Öfke denetimi terapi programı olarak araştırılmıştır. Diğeri senelerde de spor psikologları tarafından kullanmada kabul edilen bu metoda bağlı spor taramalarında tek bir çalışma saptanmıştır.

Çok başarılı bir raket sporcusu olan Jones'un (1993) vaka çalışma terapisi etkili bir basamak olarak rol oynamaya katılmış bir öfke denetim programını etkili bir şekilde uygulamasını meydana çıkarmıştır (64).

Rol oynama becerisi, farklı odaklanmaları kabul etmek için bir şans vermektedir. Öfke denetimi için stres yükleme çalışmalarında olumlu bir şekilde öfkeli his ve tepkileri engelleyeceğini hedeflerken, şekillerde ise tahrik edicileri tekrar tanımlayabiliyor (70, 71, 64, 65).



3.GEREÇ YÖNTEM

3.1.Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma takım ve ferdi sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzlarının çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubu gönüllülük esasına dayalı Gaziantep ilinde aktif sporculuk yaşamlarına devam eden bireylerden oluşmaktadır. Araştırmada, aşağıda tanıtılan veri toplama aracı kullanılarak veriler toplanmıştır.

3.2.Evren Örneklem

Araştırma grubu 2016 yılı içerisinde Gaziantep il ve ilçelerinde faal sporculukları devam eden 549 (379 erkek, 170 kadın) bireyden oluşmaktadır.

Tablo 1.Araştırma grubunun kişisel özellikleri (n=549)

Değişkenler	Gruplar	n	%
Statü	Takım	271	49.4
	Ferdi	278	50.6
Cinsiyet	Erkek	379	69.0
	Kadın	170	31.0
Yaş	16-18 yaş	162	29.5
	19-21 yaş	199	36.2
	22-24 yaş	130	23.7
	25 yaş ve üstü	58	10.6
Spor yapma yılı	16-20 yıl	36	6.6
	11-15 yıl	133	24.2
	6-10 yıl	228	41.5
	1-5 yıl	152	27.7
Yerleşim yeri	Köy	59	10.7
	Kasaba	97	17.7
	İlçe	58	10.6
	Şehir	193	35.2
	Büyükşehir	142	25.9
Aile refah düzeyi	İyi	72	13.1
	Orta	386	70.3
	Kötü	91	16.6
Baba öğrenim	İlkokul	222	40.4
	Ortaokul	108	19.7
	lise	78	14.2
	Üniversite	141	25.7
Anne öğrenim	Okuryazar değil	73	13.3
	İlkokul	225	41.0
	Ortaokul	106	19.3
	lise	93	16.9
	Üniversite	52	9.5

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Araştırma verilerinin elde edilmesinde Spielberger (1988) tarafından geliştirilen Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır.

Ölçek Spielberger, Jacobsi Russel ve Carne (1983) tarafından Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği olarak geliştirilmiş, daha sonra bu araç Öfke İfadesi Ölçeği ile birleştirilerek Sürekli Öfke ifadesi Ölçeği adını almıştır (Spielberger, 1988). Öfke duygusu ve ifadesini ölçmek amacıyla geliştirilen 34 maddelik bu ölçek dört alt ölçekten oluşmaktadır. Durumluk Öfke (10 madde). Öfke İfade Tarzları Ölçeği'nin alt ölçekleri: Öfke İçe Yönelik (8 madde); Öfke Dışa Yönelik (8 madde); Öfke Kontrol (8 madde). Sürekli Öfke, kişinin genelde durumluk öfke eğilimini ölçer. Diğer üç ölçek ise, kişinin genelde öfkesini dışa vurma (Öfke Dışa), içte tutma (Öfke İçe) ve kontrol (Öfke Kontrol) eğilimlerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Spielberger, Jacobs, Russel ve Carne (1983) güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını ölçeğin 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmasından elde edilen veriler üzerinde kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı kapsamında madde toplam korelasyonları .14 ile .56 ve Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında ölçeğin Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu .27 ile .32 arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Yapı geçerliliği için ölçek hipertansiyon hastalarına uygulanmıştır. Faktör analizi sonuçlarına göre Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği'nden yüksek puan aldıkları görülmüştür (Akt.Özer, 1994).

Ülkemizde bu ölçeğin kullanılabilirlik koşullarını irdeleyen çalışmada iç tutarlılık katsayıları Sürekli Öfke boyutu için .79; öfke kontrol için .84; öfke dışa için .78; öfke içe için .62 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik için Sürekli Öfke Ölçeği puanları ile Öfke Envanteri arasındaki korelasyonların .41 ile .59 arasında olduğu bildirilmiştir (1). Bilge (1997) (2) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan testin tekrarı çalışmasında elde edilen korelasyon katsayıları Sürekli Öfke için .83, İçe Dönük Öfke için .71, Dışa Yönelik Öfke için .80 ve Öfke Kontrol için .82'dir.

3.4.Verilerin analizi

Ölçekten elde edilen veriler öncelikle bilgisayar ortamına aktarılmış, daha sonra da SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak hesaplamalar yapılmıştır. Verilerin analizinde aritmetik ortalama, ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için varyans analizi One-Way ANOVA, İndependent samples t-testi (72) kullanılmıştır.



4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, ferdi ve takım sporcularının Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların, branş statüsü, cinsiyet, yaş, spor yapma yılı, aile refah düzeyi, yerleşim yeri, baba öğrenim durumu ve anne öğrenim durumu değişkenlerine ilişkin farklılıkları gösteren t testi ve varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Kadın Sporcuların Statü değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

	Statü	N	Ortalama	S.S.	t	P
Sürekli Öfke	Takım	78	23.77	4.16	3.151	.002
	Ferdi	92	21.41	5.37		
Öfke Kontrol	Takım	78	21.03	4.21	.101	.920
	Ferdi	92	20.96	4.63		
Öfke İçer	Takım	78	18.23	3.37	1.497	.136
	Ferdi	92	17.46	3.35		
Öfke Dışa	Takım	78	18.31	5.15	2.032	.044
	Ferdi	92	16.76	4.77		

Tablo 4.1’de kadın sporcuların branş statüleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre sürekli öfke ve öfke dışa alt boyutlarında takım sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.2. Erkek Sporcuların Statü değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

	Statü	N	Ortalama	S.S.	t	P
Sürekli Öfke	Takım	193	23.99	5.46	-1.906	.037
	Ferdi	186	25.16	6.38		
Öfke Kontrol	Takım	193	21.51	4.60	-1.253	.211
	Ferdi	186	22.08	4.22		
Öfke İçer	Takım	193	17.33	3.91	-2.534	.012
	Ferdi	186	18.41	4.40		
Öfke Dışa	Takım	193	17.03	4.59	-3.902	.000
	Ferdi	186	18.94	4.93		

Tablo 4.2’de erkek sporcuların branş statüleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre sürekli öfke, öfke içer ve öfke dışa alt boyutlarında ferdi sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.3. Takım sporcularının cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	T	P
Sürekli Öfke	Erkek	193	24.00	5.46	.328	.743
	Kadın	78	23.77	4.18		
Öfke Kontrol	Erkek	193	21.51	4.60	.801	.424
	Kadın	78	21.03	4.21		
Öfke İçer	Erkek	193	17.33	3.91	-1.908	.058
	Kadın	78	18.23	3.37		
Öfke Dışa	Erkek	193	17.03	4.59	-2.007	.046
	Kadın	78	18.31	5.15		

Tablo 4.3’de takım sporcularının cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularında cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ölçeği alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.4. Takım sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

		N	Ortalama	S.S.	F	P
Sürekli Öfke	16-20 yıl	13	21.77	7.38	1.601	.190
	11-15 yıl	75	23.88	5.45		
	6-10 yıl	108	24.57	5.19		
	1-5 yıl	75	23.43	4.02		
Öfke Kontrol	16-20 yıl	13	22.08	5.04	1.600	.190
	11-15 yıl	75	21.57	4.33		
	6-10 yıl	108	21.80	4.90		
	1-5 yıl	75	20.43	3.82		
Öfke İçer	16-20 yıl	13	18.46	5.24	1.884	.132
	11-15 yıl	75	17.01	3.81		
	6-10 yıl	108	18.15	3.97		
	1-5 yıl	75	17.20	3.04		
Öfke Dışa	16-20 yıl	13	16.92	5.88	.059	.981
	11-15 yıl	75	17.43	4.88		
	6-10 yıl	108	17.35	5.31		
	1-5 yıl	75	17.51	3.65		

Tablo 4.4’de takım sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularında spor yapma yılı değişkeni açısından sürekli öfke ölçeği alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5. Takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	S.S.	t	P	Anlamlı fark
Sürekli Öfke	1.Köy	24	21.82	4.65	2.771	.028	2-1 3-1 4-1
	2.Kasaba	49	25.08	5.44			
	3.İlçe	39	24.50	5.73			
	4.Şehir	111	24.32	5.01			
	5.Büyükşehir	48	23.29	4.64			
Öfke Kontrol	1.Köy	24	21.13	3.75	2.818	.026	1-3 2-3 4-3 5-3
	2.Kasaba	49	20.82	4.55			
	3.İlçe	39	23.51	4.10			
	4.Şehir	111	21.21	4.35			
	5.Büyükşehir	48	20.69	4.98			
Öfke İçer	1.Köy	24	17.21	3.93	3.612	.007	3-1 4-1 5-1
	2.Kasaba	49	17.98	4.25			
	3.İlçe	39	19.46	2.98			
	4.Şehir	111	17.20	3.76			
	5.Büyükşehir	48	16.75	3.37			
Öfke Dışa	1.Köy	24	17.13	4.76	1.782	.133	
	2.Kasaba	49	17.51	5.14			
	3.İlçe	39	15.59	2.95			
	4.Şehir	111	17.86	5.04			
	5.Büyükşehir	48	17.81	4.84			

Tablo 4.5’de takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke içe alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Sürekli öfke alt ölçeğinde yerleşim yeri köy olanların diğer gruplardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Öfke kontrol alt ölçeğinde yerleşim yeri ilçe olanların diğer gruplardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Öfke içe alt ölçeğinde yerleşim yeri ilçe olanların ilçe, şehir ve büyükşehir olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Takım sporcularının aile refah düzeyi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	S.S.	t	P	Anlamlı fark
Sürekli Öfke	1.İyi	33	26.12	5.89	4.024	.019	1-2 1-3
	2.Orta	197	23.48	4.94			
	3.Kötü	41	23.34	4.88			
Öfke Kontrol	1.İyi	33	20.42	4.94	2.891	.057	
	2.Orta	197	21.77	4.29			
	3.Kötü	41	20.22	4.78			
Öfke İçer	1.İyi	33	18.42	3.04	1.288	.278	
	2.Orta	197	17.38	3.71			
	3.Kötü	41	17.93	4.49			
Öfke Dışa	1.İyi	33	20.12	5.53	7.028	.001	1-2 1-3
	2.Orta	197	16.86	4.43			
	3.Kötü	41	16.78	5.11			

Tablo 4.6’da takım sporcularının aile refah düzeyleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularının refah düzeyi açısından sürekli öfke ve öfke dışa alt ölçeklerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Takım sporcularında sürekli öfke alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Takım sporcularında öfke dışa alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Takım sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	S.S.	T	P
Sürekli Öfke	İlkokul	118	23.75	4.75	.251	.861
	Ortaokul	57	23.91	5.59		
	lise	47	23.82	3.63		
	Üniversite	49	24.48	6.51		
Öfke Kontrol	İlkokul	118	21.27	4.69	1.240	.296
	Ortaokul	57	21.71	3.81		
	lise	47	20.43	3.68		
	Üniversite	49	22.08	5.31		
Öfke İçer	İlkokul	118	17.96	3.89	.828	.480
	Ortaokul	57	17.09	3.71		
	lise	47	17.60	3.75		
	Üniversite	49	17.27	3.62		
Öfke Dışa	İlkokul	118	16.92	4.61	.887	.449
	Ortaokul	57	18.16	5.35		
	lise	47	17.55	3.30		
	Üniversite	49	17.48	5.65		

Tablo 4.7’de takım sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularında öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğin alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Takım sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt Ölçekler	Gruplar	N	Ortalama	S.S.	T	p	Anlamlı fark
Sürekli Öfke	1.Okuryazar değil	35	24.17	5.11	2.784	.027	1-4, 1-5 2-4, 2-5 3-4, 3-5
	2.İlkokul	120	24.70	5.13			
	3.Ortaokul	55	26.40	5.10			
	4.lise	51	22.67	5.43			
	5.Üniversite	10	22.82	4.41			
Öfke Kontrol	1.Okuryazar değil	35	18.30	3.51	5.110	.001	4-1 4-2 5-1 5-2
	2.İlkokul	120	19.53	4.69			
	3.Ortaokul	55	20.88	3.90			
	4.lise	51	22.91	4.25			
	5.Üniversite	10	23.33	5.62			
Öfke İçer	1.Okuryazar değil	35	17.94	3.92	1.078	.368	
	2.İlkokul	120	17.23	3.77			
	3.Ortaokul	55	17.35	3.88			
	4.lise	51	18.45	3.46			
	5.Üniversite	10	17.60	4.33			
Öfke Dışa	1.Okuryazar değil	35	17.23	4.41	1.116	.349	
	2.İlkokul	120	17.96	4.81			
	3.Ortaokul	55	16.98	4.63			
	4.lise	51	16.45	4.69			
	5.Üniversite	10	18.30	6.70			

Tablo 4.8’de takım sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre takım sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğalt boyutlarından sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p < 0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Takım sporcularının sürekli öfke alt boyutunda anne eğitim durumu okur yazar değil, ilkokul ve orta okul olanların elde ettiği puanların lise ve Üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Takım sporcuların öfke kontrol alt boyutunda anne eğitim durumu lise ve üniversite olanların okur-yazar olmayan ve ilkokul olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9.Ferdi sporcularının cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S.	T	P
Sürekli Öfke	Erkek	186	25.16	6.38	4.839	.000
	Kadın	92	21.41	5.37		
Öfke Kontrol	Erkek	186	22.06	4.22	2.014	.045
	Kadın	92	20.96	4.63		
Öfke İçer	Erkek	186	18.41	4.40	2.002	.043
	Kadın	92	17.46	3.35		
Öfke Dışa	Erkek	186	18.94	4.93	3.498	.001
	Kadın	92	16.76	4.77		

Tablo 4.9’da ferdi sporcuların cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcularda cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.10.Ferdi sporcularının spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler		N	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1.16-20 yıl	23	25.44	4.69	.860	.462	
	2.11-15 yıl	58	24.55	4.84			
	3.6-10 yıl	120	23.52	6.66			
	4.1-5 yıl	77	23.61	7.10			
Öfke Kontrol	1.16-20 yıl	23	22.83	4.52	.616	.605	
	2.11-15 yıl	58	21.79	4.67			
	3.6-10 yıl	120	21.62	4.34			
	4.1-5 yıl	77	21.44	4.22			
Öfke İçer	1.16-20 yıl	23	19.39	3.60	3.556	.015	1-4 2-4 3-4
	2.11-15 yıl	58	19.29	4.58			
	3.6-10 yıl	120	18.28	4.07			
	4.1-5 yıl	77	17.10	3.68			
Öfke Dışa	1.16-20 yıl	23	17.04	4.21	.877	.453	
	2.11-15 yıl	58	17.78	4.28			
	3.6-10 yıl	120	18.32	5.31			
	4.1-5 yıl	77	18.74	5.13			

Tablo 4.10’da ferdi sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcularda spor yapma yılı değişkeni açısından öfke içe alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Ferdi sporcularda öfke içe alt boyutunda spor yapma yılı 1-5 yıl arasında olanların elde ettiği puanların daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.11.Ferdi sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler		N	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1.Köy	35	22.78	6.34	6.720	.000	4-1, 4-2 5-1, 5-2
	2.Kasaba	48	21.60	8.06			
	3.İlçe	19	23.91	5.44			
	4.Şehir	82	26.02	6.10			
	5.Büyükşehir	94	25.31	4.71			
Öfke Kontrol	1.Köy	35	23.69	3.32	2.223	.067	
	2.Kasaba	48	21.75	4.10			
	3.İlçe	19	20.90	3.41			
	4.Şehir	82	21.37	4.64			
	5.Büyükşehir	94	21.40	4.67			
Öfke İçer	1.Köy	35	18.60	4.47	1.531	.193	
	2.Kasaba	48	18.25	4.55			
	3.İlçe	19	17.37	3.77			
	4.Şehir	82	18.76	4.01			
	5.Büyükşehir	94	17.39	3.80			
Öfke Dışa	1.Köy	35	19.54	5.45	4.548	.001	1-5 2-5 3-5
	2.Kasaba	48	19.23	5.35			
	3.İlçe	19	19.09	5.02			
	4.Şehir	82	17.42	3.64			
	5.Büyükşehir	94	16.61	4.39			

Tablo 4.11’de ferdi sporcuların yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcuların yerleşim yeri değişkeni açısından sürekli öfkeve öfke dışa alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Sürekli öfke alt ölçeğinde yerleşim yeri köy ve kasaba olanların şehir ve büyükşehir olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Öfke dışa alt ölçeğinde yerleşim yeri büyükşehir olanların köy, kasaba ve ilçe olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.12.Ferdi sporcularının aile refah düzeyi değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler		N	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1.İyi	39	22.31	6.58	2.167	.116	
	2.Orta	189	23.94	6.38			
	3.Kötü	50	25.10	5.65			
Öfke Kontrol	1.İyi	39	23.26	5.25	2.890	.057	
	2.Orta	189	21.47	4.16			
	3.Kötü	50	21.38	4.33			
Öfke İçer	1.İyi	39	18.13	5.57	.025	.975	
	2.Orta	189	18.06	3.77			
	3.Kötü	50	18.20	4.07			
Öfke Dışa	1.İyi	39	19.60	4.76	4.779	.009	1-2 1-3
	2.Orta	189	17.23	4.83			
	3.Kötü	50	16.36	4.80			

Tablo 4.12’de ferdi sporcuların aile refah düzeyleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcularının refah düzeyi açısından öfke dışa alt ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Ferdi sporcularda öfke dışa alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.13.Ferdi sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler		N	Ortalama	S.S.	F	P	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1.Okuryazar değil	38	24.40	5.97	5.622	.000	1-5 2-5 3-5 4-5
	2.İlkokul	105	24.63	6.52			
	3.Ortaokul	51	24.73	6.20			
	4.lise	42	24.83	6.59			
	5.Üniversite	42	19.80	4.24			
Öfke Kontrol	Okuryazar değil	38	21.53	3.59	1.102	.356	
	İlkokul	105	22.11	4.33			
	Ortaokul	51	20.61	4.19			
	lise	42	21.95	4.89			
	Üniversite	42	21.95	4.81			
Öfke İçer	Okuryazar değil	38	18.61	5.01	.845	.498	
	İlkokul	105	18.27	3.83			
	Ortaokul	51	18.31	3.82			
	lise	42	17.12	3.60			
	Üniversite	42	17.91	4.65			
Öfke Dışa	Okuryazar değil	38	20.03	5.25	3.612	.007	1-4 1-5 2-4 2-5
	İlkokul	105	19.10	4.84			
	Ortaokul	51	18.14	4.57			
	Lise	42	17.69	5.53			
	Üniversite	42	16.21	4.68			

Tablo 4.13’de ferdi sporcuların baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcuların baba öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Ferdi sporcuların sürekli öfke alt boyutunda baba öğrenim durumu üniversite olanların elde ettiği puanların diğer gruplardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların öfke dışı alt boyutunda baba öğrenim durumu okur yazar olmayan ile ilkokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.14.Ferdi sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması

Alt ölçekler		N	Ortalama	S.S.	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1.İlkokul	104	28.55	7.89	9.837	.000	1-3
	2.Ortaokul	51	24.92	6.48			1-4
	3.lise	31	23.78	5.88			2-3
	4.Üniversite	92	21.96	5.16			2-4
Öfke Kontrol	1.İlkokul	104	20.78	4.61	1.870	.135	
	2.Ortaokul	51	20.81	5.17			
	3.lise	31	21.88	3.99			
	4.Üniversite	92	22.33	4.33			
Öfke İçer	1.İlkokul	104	17.98	3.92	1.457	.227	
	2.Ortaokul	51	17.47	4.45			
	3.lise	31	19.39	3.87			
	4.Üniversite	92	18.13	4.14			
Öfke Dışa	1.İlkokul	104	20.77	5.67	6.165	.000	1-3
	2.Ortaokul	51	19.67	4.86			1-4
	3.lise	31	17.43	4.72			2-3
	4.Üniversite	92	16.72	4.56			2-4

Tablo 4.14’de ferdi sporcuların anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ferdi sporcuların anne öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğialt boyutlarından sürekli öfke ve öfke dışa alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.

Ferdi sporcularının sürekli öfke alt boyutunda anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların öfke dışa alt boyutunda anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulguların tartışmasına yer verilecektir.

Kadın sporcuların branş statüleri açısından ölçekten elde ettikleri puanlara bakıldığında sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutlarında takım sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Erkek sporcuların branş statüleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı alt boyutlarında ferdi sporcuları lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Takım sporcuların cinsiyet ve spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ölçeği alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında takım sporcularının yerleşim yeri değişkeni açısından sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke içe alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır.Sürekli öfke alt ölçeğinde yerleşim yeri köy olanların diğer gruplardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.Öfke kontrol alt ölçeğinde yerleşim yeri ilçe olanların diğer gruplardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.Öfke içe alt ölçeğinde yerleşim yeri ilçe olanların ilçe, şehir ve büyükşehir olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Araştırmamızda bulgularımızı destekleyen Kuruoğlu (2009)'un (73) çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyet değişkeni ile ilişkisi incelendiğinde dedışa vurulmuş öfke bakımından cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu ve bunun erkeklerde kadınlara oranla daha fazla olduğu ifade edilmektedir. Bostancı ve arkadaşlarının (2006) (6) yılında üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada, erkeklerin dışı yönelik öfke olarak isimlendirilen saldırganlık düzeylerini kadınlaraorana daha yüksek bulmuşlardır. Yine Buntanie ve Costenbader'in (1997) (74) yaptıkları çalışmanın sonucunda ise erkeklerin öfkelendiklerinde daha çok fiziksel şiddet belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir.

Danışık (2005) (17) yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farka rastlanmazken, öfke kontrolü ile cinsiyet arasında anlamlı bir farka rastlanmıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) (75) öğretmen adaylarının üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğuna rastlanmıştır. Tambağ ve Öz'ün (2005) (76) ve Yarcheski ve arkadaşlarının (2002) (77) yaptıkları çalışmalar sonucunda da erkeklerin saldırgan davranış puanları kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Altuntaş (2012) (78) ergenler üzerine yaptığı bir çalışmanın sonucunda, sürekli öfke ve içe yönelik öfke (bastırılmış öfke) düzeylerinin cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılığa neden olduğu bulunmuştur. Bulunan bu sonuçlara göre erkek çocuklarının sürekli öfke düzeyi ve içe yönelik öfke düzeyi, kız çocuklarının sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Gök (2009) (79) yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine sürekli öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Karagün ve Çağlayan (2014) (80) yaptıkları bir çalışmada şiddet gören sporcuların öfke düzeyine yönelik olarak yaptıkları çalışmada cinsiyet ayrımı yapmadan spor yapanlarda içte tutulan öfke ve dışa vurulmuş öfke alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuşlardır. Bu çalışmanın bulguları çalışmamızın dışa vurulmuş öfke alt boyutu bulguları ile kısmen paralellik gösterirken, içte tutulan öfke açısından benzerlik göstermemektedir. Bu durumun sporcuların amatör ya da profesyonel olmasından, ilgili çalışmada cinsiyet ayrımı yapılmamasından ve örneklem grubunun farklı boyutlarda olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan literatür taramalarında sporcu kimliğinde olsun ya da olmasın kadınların içte tutulan öfke alt boyutunda, erkeklerin ise dışa yönelik öfkede daha çok ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir (6, 78,81, 82). Bu durumun kadının toplumdaki sosyal statü ve rollerde daha geri planda kalmasından ve erkek çocukların yaşamın ilk yıllarından itibaren saldırgan ifadelerle ve aktivitelere büyütülürken, kadınların ise daha içe dönük yetiştirilmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Tanış (2014)(83) yetişkinler üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyete göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Takım sporcularının aile refah düzeyleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında refah düzeyi açısından sürekli öfke ve öfke dışı alt ölçeklerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Takım sporcularında sürekli öfke alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir. Takım sporcularında öfke dışı alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Takım sporcularının baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında baba öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarında herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Araştırmamızdaki bulgularla benzerlik gösteren Gülveren (2008)'e (84) göre Ankara ve İstanbul'daki öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada baba eğitim değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Güleç (2002) (85) yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi açısından incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kuruoğlu (2009) (73) yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Altuntaş (2012) (78) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Takım sporcularının anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında anne öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarında sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Takım sporcularının sürekli öfke alt boyutunda anne eğitim durumu okur yazar değil, ilkokul ve orta okul olanların elde ettiği puanların lise ve Üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Takım sporcuların öfke kontrol alt boyutunda anne eğitim durumu lise ve üniversite olanların okur-yazar olmayan ve ilkokul olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmamızdaki bulgularla farklılık gösteren Kuruoğlu (2009)'un (73) yaptığı çalışmada sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve öfkenin kontrol edilmesi açısından incelendiğinde ise annelerin eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmazken içyönelik öfke açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Altuntaş (2012) (78) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre sürekli öfke düzeyine göre annesi üniversite mezunu olan ergenlerin sürekli öfke düzeyi, annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan ergenlerden daha yüksek çıkmıştır. Dışa vurulmuş öfke sonucuna göre ise annesi üniversite mezunu olan ergenlerin dışa vurulmuş öfke düzeyi, annesi lise ve ortaokul mezunu olan ergenlerin dışa vurulmuş öfke düzeyinden daha yüksek çıkmıştır.

Ferdi sporcuların cinsiyet değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcularda cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarında erkekler lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Ferdi sporcuların spor yapma yılı değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcularda spor yapma yılı değişkeni açısından öfke içe alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ferdi sporcularda öfke içe alt boyutunda spor yapma yılı 1-5 yıl arasında olanların elde ettiği puanların daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların yerleşim yeri değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcuların yerleşim yeri değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke dışa alt ölçeklerinden elde ettikleri puanlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Sürekli öfke alt ölçeğinde yerleşim yeri köy ve kasaba olanların şehir ve büyükşehir olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Öfke dışa alt ölçeğinde yerleşim yeri büyükşehir olanların köy, kasaba ve ilçe olanlardan daha düşük puanlar elde ettikleri tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların aile refah düzeyleri açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcularının refah düzeyi açısından öfke dışı alt ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ferdi sporcularda öfke dışı alt boyutunda refah düzeyi iyi olanların diğer gruplardan daha yüksek puana sahip oldukları tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların baba öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcuların baba öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ferdi sporcuların sürekli öfke alt boyutunda baba öğrenim durumu üniversite olanların elde ettiği puanların diğer gruplardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ferdi sporcuların öfke dışı alt boyutunda baba öğrenim durumu okuryazar olmayan ile ilkokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ferdi sporcuların anne öğrenim durumu değişkeni açısından ölçekten elde ettikleri puanların karşılaştırmasına bakıldığında, ferdi sporcuların anne öğrenim durumu değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutlarından sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD testi yapılmıştır. Ferdi sporcularının sürekli öfke alt boyutunda anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ferdi sporcuların öfke dışı alt boyutunda anne eğitim durumu ilkokul ve ortaokul olanların elde ettikleri puanların lise ve üniversite olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, ferdi ve takım sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapmış olduğumuz bu çalışmada, kadın sporcular arasında takım sporcuları ile uğraşanların sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri yüksek, erkek sporcular arasında ferdi sporcuların sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı düzeyleri yüksek bulunmuştur. Takım sporcularında cinsiyet ve spor yapma yılı açısından farklılık görülmezken, ferdi sporcularda cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında erkekler lehine yüksek puanlar belirlenmiştir. Her iki branş statüsünde de aile refah düzeyi iyi olanların, orta ve kötü olanlardan daha yüksek öfke puanlarına sahip oldukları, anne eğitim durumu arttıkça sürekli öfke puanlarında düşüş görülürken, öfke kontrolü puanlarında artış gözlemlenmiştir.



6.KAYNAKLAR

- 1.Özer, K. “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, 1994: 31, 26-35.
- 2.Bilge F. Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1997: 13, 75-80.
- 3.Mayne T, Ambrose T. Research review on anger in psychotherapy. Journal of Clinical Psychology/InSession: Psychotherapy in Practice, 1999: 55, p.353-63.
- 4.Karadal F. Öfke yönetimi ve Niğde üniversitesinde bir araştırma. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 188 sayfa, Niğde (İbrahim YALÇIN).
- 5.İmamoğlu O, Gültekin Y. Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları: 1982-1992 Döneminde Yayımlanan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme, Yorum ve Öneriler. Türk Psikoloji Dergisi, 1993: 8, 27-41.
- 6.Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 2006: 14, 9-18.
- 7.Tuna D. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, 188 sayfa, İzmir (Didem Müge SİYEZ).
- 8.Öz SF. Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, 209 sayfa, İzmir (Ferda AYSAN).
- 9.Seyyar A. Davranış bilimleri terimleri: ansiklopedik sözlük, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, 2004: s.537-538, p.

10. Onbaşılı N. Kadın ve aile sağlığı merkezine başvuran çocuklarda öfke: anne ve çocuğunçocukluk dönemi istismar yaşantıları, aile işleyişi ve annenin öfke düzeyi açısından birdeğerlendirme. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, 195 sayfa, İstanbul (İlgın Gökler).
11. Lerner H. Öfke Dansı (Çev. S Gül). 2. Baskı, İstanbul Varlık Yayınları, 1996: s. 1-70.
12. Fiyakalı N. Anne babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, 123 sayfa, Denizli (Nazmiye ÇİVİTÇİ).
13. Barsade SG, Gibson DE. Why does affect matter in organizations? The Academy of Management Perspectives, 2007: 21, 36-59.
14. Yeni BP. İstanbul çocuk mahkemelerinde yargılanan çocuklarda sürekli öfke- öfke ifade tarzlarıyla istismar yaşantıları arasındaki ilişki. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, 110 sayfa, İstanbul (Tamer ŞUER).
15. Baumann S. Uygulamalı spor psikolojisi. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1994: s.112-115.
16. Aydın B. Çocuk ve ergen psikolojisi. 3. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım Tic. Ltd. Şti, 2010: s.200-219.
17. Danışık ND. Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2005, 112 sayfa, Bolu (Özgür Erdur BAKER).
18. Atila A. Böbrek nakli bekleme listesindeki hastaların sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, 119 sayfa, İstanbul (İrem ANLI).
19. Çetinkaya M. Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mevlana Üniversitesi

- Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016, 65 sayfa, Konya (Ahmet BEDEL).
- 20.Ekinci N. Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, 179 sayfa, Konya (Hasan YILMAZ).
- 21.Döğüşgen M. Psikoloji ve psikiyatri sözlüğü. 1. Baskı, İstanbul, Emre Yayınları, 2005: s. 167-168.
22. Kendirci A. Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, 149 sayfa, Tokat (Rukiye ŞAHİN).
- 23.Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 12, 2004: s. 7-10.
- 24.Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 2003: 11, 19-27.
- 25.Aksoy A, Ögel K. Kendine zarar verme davranışı. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2003: 4, 226-36.
26. Uğurlu M. Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda öfke düzeyi ve öfke düzeyinin komorbidite ve işlevsellik üzerine etkisi. Evli bireylerin öfke ifade tarzları, Tıpta Uzmanlık Tezi, 2009, 87 sayfa, X, Ankara (Cem ATBAŞOĞLU).
27. Aksu Y. Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2015, 184 sayfa, İstanbul (İbrahim BALCIOĞLU).
28. Akmaz N. Eğitim Yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 136 sayfa, İstanbul (Halil EKŞİ).
- 29.Diril A. Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, 94 sayfa, Adana (Meral Kılıç ATICI).

30. Yıldız M. Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifadetarzlarının incelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008, 133 sayfa, Ankara (Mehmet GÜÇLÜ).
31. Yazgan S. Öfke Kontrolü ile Tolerans Düzeyi Arasındaki ilişki. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, 101 sayfa, Samsun (Kurtman ERSANLI).
32. Akgül G. Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimibecerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, 2000, 134 sayfa, Ankara (Serdar ERKAN).
33. Tatlılıoğlu K, Karaca M. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. The Journal of Academic Social Science Studies, 2013: 6, p. 1101-23.
34. Ulutürk E. Antihipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi. Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006, 106 sayfa, Eskişehir (Gülşen TERAKYE).
35. Özmen A. Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 2006: 39, 39-56.
36. Genç H. Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007, 139 sayfa, İzmir (N. Bulut SERİN).
37. Beyazaslan T. Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygukontrol durumlarına etkisi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, 118 sayfa, Gaziantep (Derya TANRIVERDİ).
38. Türker S. Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010, 153 sayfa, Sakarya (Erkan YAMAN).
39. Balcıoğlu İ, Kılıç Ö. Şiddet bir iletişim biçimi midir? Dirim Tıp Gazetesi, 2008: 83, 93, 97.

- 40.Özdemir E. Muş e ipi kapalı ceza infaz kurumu'nda kasten adam öldürmek suçundan gelen hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 94 sayfa, Adana (Mete Korkut GÜLMEN).
- 41.Ulu S. Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, 107 sayfa, İstanbul (İrem AKDUMAN).
- 42.Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul, Remzi Kitabevi,2008
- 43.Tarhan N. Duyguların dili. İstanbul, Timaş Yayınları,2008: 31-47.
- 44.Elfenbein HA. Emotion in organizations: A Reviewand Theoretical Integration. The academy of management annals, 2007: 1, 1, 315-86.
- 45.Bayrı F. Hemşirelerin öfke ifade biçimleri ve genel sağlık durumları ile ilişkisinin incelenmesi.Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, 110 sayfa, Sivas (Meral KELLEÇİ).
- 46.İlhan HK. Hemşirelerin çalışma ortamında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014, 94 sayfa, İstanbul (Özlem IŞIL).
- 47.Karlı N. Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). AtatürkÜniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 112 sayfa, Erzurum (Habil ŞENTÜRK).
- 48.Sülün Ö. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, 115 sayfa, Karaman (Hasan ŞAHAN).
- 49.Ayna F. Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifadetarzlarının incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal BilimlerEnstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013, 61 sayfa, Adana (Sabahattin ÇAM).

- 50.Soyaldın SZ. Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007, 120 sayfa, Mersin (Mehmet GÜNDOĞDU).
- 51.Elmas EH. Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kastamonu ili İnebolu ilçesi örneği). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 195 sayfa, Ankara (Nuray TAŞTAN).
- 52.Demir B. Hemodiyaliz hastalarında gevşeme egzersizlerinin öfke ve öfke kontrolü üzerine olan etkisinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 79 sayfa, Erzurum (Ayşe OKANLI).
- 53.Uslu G. Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordayan bazı değişkenler. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2004, 200 sayfa, Ankara (Hüseyin ÖNCÜ).
- 54.Tiftik N. Adam öldürme eylemi nedeniyle hüküm giymiş olan kadınlarda, çocukluk örselenme yaşantılarına maruz kalma düzeyi, adil dünya inancı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, 248 sayfa, İstanbul (İrem AKDUMAN)
- 55.Gündoğdu R. 9. Sınıf öğrencilerinin çatışma çözme öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2010: 19, s. 257-276.
- 56.Tezel A. Aile içi iletişim. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2004: 1, s. 1-7.
- 57.Elkin N, Karadağlı F. Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2015: 21, 64-71.
- 58.Demiralp M, Oflaz F. Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2007: 8, 132-9.
- 59.Avcı AF. İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 81 sayfa, Adana (Mehmet BİLGİN).

- 60.Gençtanırım D, Acar VN. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve sezen aksu şarkıları. Eğitimve Bilim, 2010: 32, s. 28-40.
- 61.Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. 2. Basım, İstanbul, Remzi Kitapevi,1991
- 62.Kaner S. Suçlularda gerçeklik terapisi. I.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi: 24, 28 Eylül 1990,Ankara.
- 63.Koçak E. Ergenlerde yalnızlığın yordanmasında benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, 113 sayfa, Adana (A. Rezan ÇEÇEN).
- 64.Novaco, R. W. A stress-inoculation approach to anger management in the training of lawen forcement officers. American Journal of Community Psychology, 1977: 5, 327-346.
- 65.Novaco. R. W. Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington. MA: Lexington Books, 1975
- 66.Nay, R. W.Cognitivebehavioralandshort-terminterventionsforangerandaggression. In L. Vandecreek& S. Knapp (Eds.), Innovations in clinical practice: A sourcebook, Sarasota, FL: Professional Resource Press,1995: 11. 1-136.
- 67.John G. H. D., John K. G., Janice CD., Daniel G. Syrotuik. Examining there lation ship between perfect ionism and trait anger incompetitive sport, International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2006: 4(1): 7-24.
- 68.Miller, C. R..Eisner, W., &Allport, C. Creative coping: A cognitive-behavioralgroupforborderlinepersonalitydisorder. Archives of PqchiatricNursing, 1994: 8(4), 280-285.
- 69.Lazarus, R. S. Emotion And Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991
- 70.Radley, A. Deliberation and awareness in personal conduct. Journal of Phenomenological Psychology, 1978: 8, 18 1-202.
- 71.Tavris, C. Anger: The misunders too demotion (Rev. ed.). New York: Simon&Schuster,1989

- 72.Karagöz Y, Ekici S. Sosyal Bilimlerde Yapılan Uygulamalı Araştırmalarda Kullanılan İstatistiksel Teknikler ve Ölçekler. Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Dergisi 2004: 5(1); 25-43.
- 73.Kuruoğlu D. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, sayfa 89, İstanbul (Ayşem ÇALIŞKUR).
- 74.Buntaine RL, Costenbader VK. Self-reported differences in the experience and expression of anger between girls and boys. Sex Roles,1997: 36, 625-37.
- 75.Yöndem ZD, Bıçak B. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008: 2, s. 1-15.
- 76.Tambağ H, Öz F. Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 2005: 13, 11-21.
- 77.Yarcheski A, Mahon NE, Yarcheski TJ. Anger in early adolescent boys and girls with health manifestations. Nurs Res, 2002: 51, 229-36.
- 78.Altuntaş G. Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012, 184 sayfa, İstanbul (E. Figen KARADAYI).
- 79.Gök M. Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009, 93 sayfa, Adana (Banu İNANÇ).
- 80.Karagün E, Çağlayan Ç. Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. KOSBED, 2014: 28, 113-27.
- 81.Bedel A. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011, 214 sayfa, Konya (Ramazan ARI)
- 82.Karababa A, Dilmaç B. Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. İlköğretim Online, 2015: 14, 3.

- 83.Tanış İT. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, 2014, İstanbul.
- 84.Gülveren H. Lise son sınıf öğrencilerinde iç dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008, 254 sayfa, İstanbul (Mücelle ULUĞ).
- 85.Güleç Y. Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 151 sayfa, İstanbul (Betül AYDIN).



7.EKLER

Değerli Sporcular, bu çalışmayı yapmamızdaki amaç, ferdi ve takım sporcularının Sürekli Öfke ve Öfke tarlarını belirlemektir. Vereceğiniz samimi cevaplar çalışmanın niteliğini arttıracaktır.Şimdidenteşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz: (1) Erkek (2) Kadın

Yaşınız:.....

Branşınız:

Spor Yapma Yılı:.....

Büyüdüğünüz Yerleşim: () Köy () Kasaba () İlçe () Şehir () Büyükşehir

Aile Refah Düzeyiniz: () İyi () Orta () Kötü

Babanızın Öğrenim Düzeyi

() Okur Yazar değil () İlkokul. () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisans Üstü

Annenizin Öğrenim Düzeyi

() Okur Yazar değil () İlkokul. () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisans Üstü

Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

I. Bölüm

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında size en iyi tanımlayanı seçerek (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğini gösteren cevabı işaretleyiniz.

1.Hiç 2.Biraz 3.Oldukça 4.TümüyleSizi ne kadar tanımlıyor ?

	Hiç	Tümüyle		
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca 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 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

II. Bölüm

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1.Hiç 2.Biraz 3.Oldukça 4.Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
10- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
11- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
12- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
13- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
14- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
15- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
16- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
17- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
18- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
19- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
20- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
21- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
22- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
23- Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.	1	2	3	4
24- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
25- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
26- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
27- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
28- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
29- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
1- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
2- Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
3- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
4- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

1986 yılında Gaziantep’te doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Gaziantep’te tamamladı. 2010 yılında Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümünü kazandı ve 2014 yılında mezun oldu.

