T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE TARZLARI

TURAN SEZAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Hayri DEMİR

KONYA-2016

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE TARZLARI

TURAN SEZAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Hayri DEMİR

KONYA-2016

ÖNSÖZ

Bu çalışmada, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri belirlenmiş. Sporun öfke ifade tarz ve düzeylerine olan olumlu ya da olumsuz etkisi araştırılmıştır.

Öncelikle bu konuyu çalışmam için beni yönlendiren ve içinde bulunduğum çalışma süreci boyunca, benden ilgi alaka ve maddi manevi olarak desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, hocadan çok daha öte, bir abi gibi yanımda olan kıymetli tez danışmanım, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Bölüm Başkanı Doç.Dr. Hayri DEMİR'e,

Tezimdeki istatistik çalışmalarımda ve düzeltmelerimde, dürüst bir bilim adamı kimliğiyle yönlendirmeleri ile yardımcı olan Doç.Dr. Erkan Faruk ŞİRİN'e, beni her zaman güler yüzüyle karşılayan, önerilerini benimle paylaşan ve daima desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç.Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN'a, lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bütün samimiyeti ile bana yol gösteren hocadan öte abi diyebileceğim Öğr.Gör. Tuncay SARIİPEK'e, yardımlarını esirgemeyen Arş.Gör. Yusuf BARSBUĞA ve Spor Yöneticiliği Bölümü'ndeki değerli hocalarıma teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Çalışmam boyunca tezimin her aşaması ile yakından ilgilenen, varlığı ile beni her zaman yüreklendiren ve iş yükümü elinden geldiği kadar hafifleten, hayatımdaki en özel insan Canan SARIYAR'a, yine bu süreçte kıymetli fikirleri ve çalışkan kimliği ile yanımdan hiç ayrılmayan kardeşim diyebileceğim insan Fahri ARTUN'a çok teşekkür ederim.

Ayrıca beni bugünlere getiren, her türlü güçlüğe rağmen bir dağ gibi her zaman arkamda duran aileme teşekkürlerimi sunarım.

Turan SEZAN

KONYA, 2016

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ 1
1.1. Öfke Kavramı 3
1.1.1. Öfke ve Cinsiyet 5
1.1.2. Öfkenin Sebepleri 6
İçsel Sebepler 7
Dışsal Sebepler 7
1.1.3. Öfkenin Belirtileri 8
1.1.4. Öfke Türleri 10
Durumsal Öfke 10
Sürekli Öfke 11
1.1.5. Öfkenin İşlevleri 11
Öfke Kontrolü 13
1.1.6. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri 15
Bilişsel Yöntemler 15
Duyuşsal Yöntemler 16
Duygusal Yöntemler 17
Davranışsal Yöntemler 17
İletişim Yöntemleri 19
1.1.7. Öfke İfade Tarzları 19
İçe yönelik Öfke 20
Dışa Yönelik Öfke 21
1.1.8. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 24
Psikanalitik Kuram 24
A)Bilinç Sınıflaması 24
B)Kişilik Yapısı 24
C)Psikoseksüel Gelişim Dönemleri 25
Bilişsel - Davranışçı Kuram 25
Akılcı – Duygusal Kuram 25
Sosyal Öğrenme Kuramı 26
Gestalt Kuramı 27
İnsancıl ve Varoluşçu Kuram 27
Gerçeklik Kuramı 28
Biyolojik Kuram 28

2. GEREÇ VE YÖNTEM 29
2.1.Evren ve Örneklem 29
2.2.Veri Toplama Araçları 30
2.2.1.Kişisel Bilgi formu 30
2.2.2.Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) 30
2.3.Verilerin Analizi 31
3. BULGULAR 33
3.1.Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması 33
3.2.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması 39
3.3.Spor Yapan Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması 60
4. TARTIŞMA 61
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 72
6. KAYNAKLAR 76
7. EKLER 81
8. ÖZGEÇMİŞ 85

ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Öfke Boyutları İçin Güvenilirlik Analizi 31
Çizelge 3.1. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 33
Çizelge 3.2. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 34
Çizelge 3.3. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 35
Çizelge 3.4. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 36
Çizelge 3.5. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Annelerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 37
Çizelge 3.6. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Babaların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları) 38
Çizelge 3.7. Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi) 39
Çizelge 3.8. Spor Yapan Öğrenciler için Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi) 40
Çizelge 3.9. Spor Yapmayan Öğrenciler için Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi) 40
Çizelge 3.10. Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 41
Çizelge 3.11. İçte tutulan Öfke Tarzı İçin Post-hoc LSD Test Sonuçları 42

Çizelge 3.12. Spor Yapan Öğrenciler için Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 43
Çizelge 3.13. Spor Yapmayan Öğrenciler için Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 44
Çizelge 3.14. Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 45
Çizelge 3.15. Sürekli öfke için Post-hoc LSD Test Sonuçları 46
Çizelge 3.16. Spor Yapan Öğrenciler için Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 48
Çizelge 3.17. Spor Yapmayan Öğrenciler için Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 49
Çizelge 3.18. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 50
Çizelge 3.19. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) 51
Çizelge 3.20. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis testi) 52
Çizelge 3.21. Spor Yapma Durumuna Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi) 53
Çizelge 3.22. Spor Yapan Öğrenciler için Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) ..54
Çizelge 3.23. Spor Yapmayan Öğrenciler için Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) ..55

Çizelge 3.24. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis testi)…….. 56
Çizelge 3.25. Spor Yapan Öğrenciler için Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) ..57
Çizelge 3.26. Spor Yapmayan Öğrenciler için Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi) ..58
Çizelge 3.27. Sürekli öfke için Post-hoc LSD Test Sonuçları 59
Çizelge 3.28. Spor Yapma Durumuna Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi) 60

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları

Turan SEZAN

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA-2016

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 502'si erkek ve 531'i kadın olmak üzere aktif olarak spor yapan 502 ve aktif olarak spor yapmayan 531, toplamda 1033 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, ki-kare analizi, t-testi, ANOVA testi, Kruskal Wallis testi, Post-Hoc testi kullanılarak çözümlenmiş kişisel bilgi formu sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları spor yapanlara göre istatistiksel anlamda düşük bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre; içte tutulan öfke arasında yaş değişkenine göre, sürekli öfke arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu, cinsiyet, kardeş sayısı ve anne baba eğitim düzeyi ile sürekli ve öfke tarzı boyutları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Kontrolü, Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencileri.

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Anger Expression Styles of The Students Who Sports and Not Sports

Turan SEZAN

Department of Sports Management

MASTER THESIS/KONYA–2016

The purpose of this study is to investigate the university students engaged in sports and not engaged in sports to the level of anger and the anger expression. The exampels of the study have a total of 1033 volunteers students that are 502's boys studying in the academic year at Selçuk University in 2015-2016 and 531'l including women 502 actively engaged in sports and do not make sports actively 531. Research data ki-kare test, ,t- tests, ANOVA , Kruskal-Wallis test were analyzed using post- hoc test was obtained using the personal information form trait anger and anger scale.

Research trait anger university students who play sports according to the findings , according to the external expressed anger and anger kept inside sports scores were low in statistical terms . According to the variable class of university students ; According to the variable age between anger kept inside , there is a significant differentiation between trait anger , gender, number of siblings and parents with educational level between permanent and anger size has been determined to have no significant differentiation.

Keywords: Anger, Anger Management, The students doing sports and not doing

1. GİRİŞ

Yaşadığımız koşullar içerisinde insanlar arasında kilometrelerce mesafe olmasına rağmen onları birbirine ulaşılabilir kılan, diğer yandan da insanları birbirinden bir o kadar uzaklaştıran hızlı teknolojik ilerlemeler ve değişimler yaşanmaktadır. Bu koşullara uyum sağlamaya çalışan insanlar normal şartlarda olağan, sağlıklı ve evrensel olan öfke hissini iç dünyalarında, ailelerine ve çevresindeki yakınlarıyla olan bağlarını sıkı bir şekilde yaşamaktadır. Öfke, insanlarda doğuştan var olan, tıpkı sevinç, mutluluk, üzüntü gibi herkes tarafından hissedilen bir duygudur. Genelde bir hoşnutsuzluktan dolayı oluşan ve şiddete başvurulacak kadar keskin olan bu duygu ile başa çıkabilmek çok da kolay değildir. Öfke hissinin temelinde yatan sebeplerin en belirgin ve en hassas noktası bireyin engellenmesi, yani diğer bir deyimle hedefe doğru yönelen bireye müdahalede bulunmak olduğu söylenebilir (Bilge 1997).

Öfkenin insan hayatındaki rolü büyük önem taşımaktadır. Günümüzde öfkenin yol açtığı sorunlar büyüyerek olumsuz yönde bir gelişme göstermektedir. Ambrose ve Mayne'ye (1999) göre öfke geçmişte olduğu gibi şimdi de toplumumuzda en önemli sorunlardan biri olmayı sürdürmektedir. Büyüyen dünyanın nüfusu da yaşamın kalitesi ve hızı ile birlikte giderek artmaktadır. Böylelikle öfkenin oynadığı potansiyel yıkıcı rolü, korkutucu derecede artmıştır.

Öfke, günümüzde sosyal bilimciler tarafından araştırılan en önemli konulardan biridir. Bu konu ile ilgili olan bütün çalışmalar incelendiğinde, öfke kavramına duyulan ilginin bilimsel anlamda 1975 yılında Novaco ile başladığı görülmektedir. Novaco öfkenin, insan yaşamında olumsuz etkisinin olduğu gibi olumlu etkisinin de olduğunu belirtmiştir. Bu konu ile ilgili Tahran ise, öfke duygusunun insanı, yanlışlardan ve tehlikelerden koruduğunu dile getirmiştir (Karadal 2009).

Üniversite hayatı başka ülkelerdeki üniversitelerde olduğu gibi ülkemizde de üzüntü ve strese sebep olan bir değer taşımaktadır. Ergenliğin sonlanması ile birey yaşantısında mesuliyet sahibi olma ve hür iradesini kullanmaya başlamanın verdiği tedirginlik, kaygı gibi durumların gerçekleştiği bir dönemdir. Üniversite hayatındaki bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan belirli bir olgunluğa erişme ve uyum

sağlamaya çalıştığı bir dönem sürdürmektedir. Bununla beraber bireyin çeşitli kültürlerden oluşan üniversite ortamında iletişim güçlüğü çekilmesi, mesuliyet artışı, değişen aile-çocuk ilişkileri, benliğini kazanması, karşı cinsle duygusal ve sosyal bağlar kurulması, gelecek kaygısı şeklinde problemler oluşması ve bunlara adapte olmada güçlük çekilmesi gibi durumlar yaşanabilmektedir. Yaşanan bu durumlar karşısında üniversite öğrencileri yetersizlik, engellenme, kızgınlık ve düşmanlık gibi hislerin çok fazla yaşandığı bir dönem olarak söylenebilir (İmamoğlu ve Gültekin 1993, Bostancı ve ark 2006).

Öfkenin tam anlamıyla yaşanması ve kontrol edilebilmesi için evvela bu duygunun bastırılmaması yani kabul edilmesi, sebeplerinin ve türlerinin anlaşılması aynı zamanda net bir bir şekilde aktarılıp içselleştirilmesi lazımdır (Tuna 2012). Çünkü bu şekilde yaşanmayan yani sürekli bastırılan öfke, insanda hoş olmayan davranışlara meydan vermekte ve kin gibi duygulara neden olmaktadır (Öz 2008).

Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri belirlenecek ve sporun öfke ifade tarz ve düzeylerine olan olumlu ya da olumsuz etkisi saptanmaktır.

1.1. Öfke Kavramı

Genel anlamda duyma ve farkına varma olarak söz edilebilen duygu kavramı akıl tarafından kontrol edilmesi çoğu zaman mümkün olamayan, farklı derecelerde kendini gösteren dış dünyada fark edilebilen ya da fark edilemeyen hissi hareket ve dalgalanmaların dışavurumu olarak tanımlanmaktadır (Seyyar 2004). Öfkenin temel iki kaynağı vardır. Bunlar: bulunduğumuz an ve önceki yaşantılarımızdır. Saldırganlık ve öfkenin her zaman bir arada olma zorunluluğu yoktur (Onbaşılı 2011). Öfke, kırıldığımızın, haklarımızın ihlal edilmesinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve bir şeyin yanlış gitti konusunda verilen bir mesaj olarak tanımı yapılmaktadır (Lerner 1996). Öfke, insanın zevk aldığı şeyleri yapmaktan ve kendi mutluluğunu engelleyecek her olay esnasında karşımıza çıkabilen bir duygudur (Fiyakalı 2008). Bireyler yaşamlarında birçok şekilde kategorize edilebilen duygular içerisine girerler. Sevgi, nefret, korku, mutluluk, üzüntü, şefkat ve öfke buna ilişkin örnekler arasında sayılabilir (Barsade ve Gibson 2007). Öfkenin önemli özelliklerinden biri de farklı sosyal ve kültürel ortamlarda değişik şekillerde yaşanmasıdır (Yeni 2010). Duygular bu biçimlerde tarif edilen yaşantı kesitleri olduğundan içerikleri ayrı ayrı belirlenebilir ve ayırt edilebilir. İçinde bulunulan yaşantıda kullanılan kelimeler farklılığın ortaya konulmasında önemlidir (Baumann 1994).

Doğal ve evrensel boyutu olan öfke, insanı doğru düşünememe sonucuna götüren, anti-sosyal ve normal olmayan davranışlar gerçekleştirmesine yol açan şiddetli bir kızgınlık duygusu olarak ifade edilebilir (Seyyar 2004, Aydın 2010). Millenson'un sevinç, korku ve öfke duygularını içeren modelinde, duyguların kişinin kendi şahsına yönelik olduğu, ortaya çıkan tepkilerin çevrede bulunan kişi ve nesnelere karşı olduğu ve duyguların mantıklı olmayan varsayımlara yöneldiği belirtilmektedir. Modelin öfke ayağına bakıldığında öfkenin yönü ve şiddeti şöyle sıralanmıştır; kızgınlık-öfke-hiddet-heyecan (Baumann 1994). Bu açıdan yapılan bir başka öfke tanımlaması ise öfkeyi, basit şekilde ortaya çıkan kızgınlık veya sinirlilik durumundan oldukça yoğun bir seviyeye ulaşan hiddet haline kadar derecelendirilen duygusal bir durum olarak ifade etmektedir (Danışık 2005).

Öfke ve kızgınlık, sahip olduğumuz hakları elde edemediğimizde ya da değer verdiğimiz yakınlarımızdan beklenmedik davranışlar sergilendiklerinde yaşadığımız

hislerimizdir (Atile 2015). Öfke yaşamın her evresinde sık sık karışımıza çıkabilecek bir duygudur. Bu duygu öfkeye sebep olan olaylar karşısında bilinçli bir şekilde sergilendiğinde uygun davranışları sergilenmesine, rahatsızlık verici durum ve olaylarla karşı karşıya kalmamamıza yardımcı olur (Çetinkaya 2016).

Öfke duygusunun orijininde ise kişinin iç dünyasına ilişkin çatışma ve çelişkiler ayrıca kişiye haksızlık yapılması, kötü davranılması, incitilmesi gibi dış olaylar vardır (Ekinci 2013). Bireyin çevreden gelen uyaranlar karşısında güç ve önemlerine uygun olamayacak şekilde, tepkide gösterdiği aşırılık şeklinde de tanımlanabilir (Döğüşgen 2005). Duygular temelde insanların genlerinde bulunur. Ancak bu duyguların nasıl yaşanacağı, bu duygulara nasıl yön verileceği, zaman geçtikçe insanın karşılaştığı olaylar ve yaşadığı durumlar şekil verecektir (Kendirci 2013). Öfke bu şekilde negatif bir duygu olarak ifade edilse de, bireyi tehlikeli durumlarda koruyucu bir yanı da mevcuttur. Fakat öfkenin kontrolü, şiddeti ve ifade tarzı bireyin psikolojik sağlığı ve toplumla olan uyum ilişkisini etkilemektedir (Aydın 2010).

Literatürdeki öfke tanımlarını geniş ölçüde kapsayan özelliklerini sıralamak gerekirse;

- Öfke herkes tarafından hissedilebilir
- Öfke son derece sağlıklı ve normal bir duygudur
- Öfkeden vazgeçilemez.
- Öfke güçlü bir duygudur fakat kontrol altına alınabilir (Kökdemir 2004).
- Planlı bir davranış olarak görülmez
- İfade edilme tarzı sosyolojik manada farklılık arz edebilir
- Kronikleşen öfke durumu sağlık açısından sakıncalıdır (Ekinci 2013).

Belirtildiği gibi son derece normal ve yaşamın bir gereği olarak insanların gösterdiği duygusal bir tepki olan öfke, uyarıcı bir işaret olduğundan kişiyi çevreden gelen tehditlere karşı korumaktadır. Öfkenin kontrol altında tutulduğu sürece sağlıklı ve işe yarayan bir boyutu vardır. Fakat kontrol edilemediğinde kişiye ve çevresine zarar verebilir (Soykan 2003). Örneğin, öfke kişilik bozukluğu olan bir takım kişilerin sonuçlarını düşünmeden kendine zarar vermesini tetiklemektedir. Bilhassa

yetişkinlik öncesi dönemde istismara uğrayan bireylerde kendine zarar verme davranışının temel etkeni öfkedir (Aksoy ve Ögel 2003).

Öfke problem çözme aracı olarak düşünülmemelidir. Bu noktada bir öç alma yolu değildir. Bununla ilişkili olarak suç teşkil eden bir fiili gerçekleştirmek ve şiddet uygulamanın bir nedeni olarak kabul edilmez (Soykan 2003). Öfke bazen kısa süreli, hafif ya da orta şiddette olabilir. Hatta bazen yararlı bir uyarılmışlık durumu sağlayabilir. Bazen de, çok fazla ve tahrip edici ve zararlı sonuçlara yol açabilir (Uğurlu 2009).

İçsel bir duygu olarak ifade edilen öfke, saldırganlık olarak adlandırılan bir takım yıkıcı davranışlar halinde dışa yansıyabilir (Soykan 2003). ve şiddet eylemlerinin tetikleyicisi olabilir. Bu tip saldırı ve şiddet içeren iletiler, öfkesi mimiklerine yansımış bir durumdan karşıdaki kişiyi öldürme derecesine kadar varabilen sözlü veya sözlü olmayan davranışlara yol açmaktadır. Kişinin öfke anında ne tarzda hareket edeceği sorusunun cevabına ilişkin etkenler şu şekilde sıralanabilir;

- Bireyin o an içinde bulunduğu konumu ve genel olarak durumu
- Öfke duygusunun yoğunluğu
- Benzer durumlar karşısında önceki yaşantı kesitleri
- Kültürel kurallar
- Öfke öncesi içinde bulunulan durum (Aksu 2015).

1.1.1. Öfke ve Cinsiyet

Öfke ile ilgili yapılan literatür araştırmalarında cinsiyet değişkeninin erkeklerde kadınlara göre büyük ölçüde şiddete başvurdukları ve saldırgan davranışların erkeklerin kadınlara göre daha fazla olduğu gözlenmektedir. Erkeklerin öfke dışında kendilerini kolaylıkla ifade edebildikleri başka bir duygu bulunmamaktadır. Erkeklerin kadınlara göre sergilediği davranışlar daha fazla şiddet içerikli olup kişi saldırganlığa kadar götürmektedir. Kadınlarda ise erkeklere göre daha durgun bir şekilde sigara içmek, ağlamak gibi davranışlar sergiledikleri bilinmektedir. Bu durum kadınların saldırgan tutumlar sergilediklerinde toplum tarafından kötü karşılanması, erkeklerin sergiledikleri şiddet ve saldırganlık içeren tutumlar ise toplum tarafından normal karşılanması ile açıklanmaktadır (Akmaz 2009).

1.1.2. Öfkenin Sebepleri

Literatürde kişinin öfkelendiği durumda birbirini etkileyici nitelikte olan ve eş zamanlı olarak ortaya çıkan çok boyutlu bir yaklaşımın olduğu görülmektedir (Kökdemir 2004, Diril 2011, Ekinci 2013, Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Bu noktada ifade edilen bu boyutlar şöyle sıralanmaktadır;

- **Biliş;** Kısaca kişinin kendisini öfkelendiren durum karşısındaki düşünceleridir. Kişinin kendisinin reddedildiğini, yetersiz kaldığını, kısıtlamaya maruz kaldığını düşünmesi örnek olarak ifade edilebilir.
- **Duygu;** Kişinin öfke durumunda hissettiği duygulardır. Örn. Can sıkıntısı, bıkkınlık hissi.
- **İletişim;** Kişinin yaşadığı öfke durumunu çevresine yansıtmasıdır. Ses tonundaki farklılaşmalar, yüzün ifadesinde değişiklik ve bunlara benzer sözlü ya da sözsüz iletilerle çevreye verilen mesajlar bu açıdan örnek olarak verilebilir.
- **Etkileniş;** Öfke durumunda kişinin hayatı algılama tarzıdır.
- **Davranış;** Öfkeli halde dışa vurduğu, çevresindeki eşyalara zarar verme, duvara yumruk atma gibi saldırgan davranışlar olarak örneklendirilebilir (Kökdemir 2004, Ekinci 2013).

Kişiler yaşadıkları öfke duygusunu fizyolojik, davranışsal ve sözel olarak dışa yansıtırlar. Öfkenin oluşum nedenlerine bakıldığında tek bir neden olduğu söylenemez ancak bu nedenler arasında en çok karşılaşılan temel sebep engellenmedir (Yıldız 2008). Öfke esnasında kişilerin engellenmeye karşı olan toleransı yok denecek kadar azdır (Yazgan 2007). Çoğu zaman kişiye bilinçli bir şekilde kötü davranıldığında ve kasıtlı engellemelerle karşı karşıya kaldığına inanması ya da bu durumu bu şekilde kabullenme durumunda öfke meydana gelmektedir (Akgül 2000).

Öfkeyi etkileyen sebeplere genel olarak bakıldığında içsel durum ve çevresel kaynaklı dışsal sebepler olarak iki farklı başlıkta kategorize edilebilir (Kökdemir 2004, Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

İçsel Sebepler

Kişinin olaylara bakış açısı ve düşünce tarzı, onaylanma ve doğrulanma gereksinimi gibi faktörler öfke oluşumunda oldukça etkendir. Bazı yazarlara göre öfke gerilimin ürünüdür. Kişi amacına ulaşmada başarısız ise kendisine karşı bir öfke duygusu oluşacaktır. Bu şekilde ki bir durum değerlendirmesi sonucunda kişinin kendini değersiz görmesi kendini suçlaması gibi durumların ortaya çıkması yaşanılan öfke duygusunun belirtilerini gösterir (Aksu 2015)(Aksu 2015). Öfkeye sebep olan bu durumların temelinde keder, insanın kendini yalnız ve mutsuz hissetmesi, gelecek kaygısı, hüsran, çekememezlik, düş kırıklığı, kişinin kendisine yapılan haksızlıklar ve kişinin kendini ifade edememesi, sıkıntı gibi duygular yatmaktadır. Bu temel duygular insanın yaşamında sürekli hale geldiğinde öfke kaçınılmaz olacaktır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Diğer yandan bireyin hastalanması ve hastaneye yatmak zorunda kalması durumunda da öfke duygusu yoğun bir şekilde yaşanmaktadır. Daha sonrasında hem hastalığa duyulan öfke hem de hastalığın sebep olduğu durumlara da öfke duymaktadır (Ulutürk 2006).

Dışsal Sebepler

Bireyin hedefine veya arzusuna ulaşmasının engellenmesi, başkalarının hatalarından dolayı kişinin yaptığı işi yavaşlatması, trafikte kurallara uymayan sürücüler tarafından haksızlığa uğraması, toplumda veya bireysel olarak karşılıklı diyaloglarda sözünün kesilmesi, olumsuz eleştirilerin etkisinde kalması, bir işi zamanında bitirememesi gibi olaylarla karşı karşıya kalan kişiler öfkelenebilir. Bu anlamda dış sebepler ışığında ifade edilen duygular, kişinin rastladığı vakalar değil, kişinin çevresinde bulunan objeleri de içine almaktadır. Bu objeler değişik zamanlarda kişinin öfkelenmesine sebep olabilirler. Örneğin; kişinin tuttuğu takımın maçını izlerken televizyonun bozulması veya acil aranması gereken birini tam arayacakken telefonun bozulması gibi vakalar kişiyi fazlasıyla öfkelendirebilir. Bu ve benzeri vakalar öfkeyi ortaya çıkaran dış sebepler olarak kabul edilebilir (Özmen 2006).

Değinildiği gibi kişiyi amacından alıkoyan dış uyaranlar mevcuttur. Bu dış uyaranlardan bazıları toplum yaşamının var ettiği sosyo-kültürel etkenlerdir. Şehirlerdeki nüfus artışı kişiyi biçimlendiren sosyolojik süreç, ekonomik anlamda

adaletsizlikler, kuşaklar arası farklılık gibi örneklendirebileceğimiz bu etkenler öfke ve şiddet olgusuyla ilintilidir. Bu nedenden öfkenin açıklanmasında içgüdüsel sebeplerden ziyade kişinin öğrenilen davranışları konu edilmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Öfke nedenleri arasında cinsiyetin de etkisi vardır. Kadınlarda hoş olmayan takma isimler olması, erkeklerde hemcinslerinin fiziksel özellikleriyle alay etmek ve hemcinsleri tarafından şiddete maruz kalmak, karşı cinsin aşağılayıcı sözler kullanarak küçük düşürmesi öfkenin sebepleri arasındadır (Genç 2007).

1.1.3. Öfkenin Belirtileri

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke duygusunun, fizyolojik, bilişsel ve duygusal, davranışsal ve tepkisel boyutları vardır (Özmen 2006).

Öfke duygusu beraberinde bir takım fizyolojik ve biyolojik değişimler getirir. Kişi bu değişimleri fark ederek öfkeli olup olmadığını anlayabilir. İlk olarak karşıdaki uyaran öfke duygusunu harekete geçirir kişide stres ve gerginlik başlar (Kökdemir 2004).

Öfke durumunda yaşanan fizyolojik süreç şu şekildedir;

- Kişide nefes alıp verme hızlanır
- Kalp atışı yükselir
- Kan basıncı artar
- Sindirim yavaşlar
- Terleme artar ve titreme başlar
- Ağızda kuruluk hissi oluşur
- Gözlerde kanlanma ve yüzde kadınarma oluşur
- Ses tonu yükselir (Beyazaslan 2012).
- Vücut kendisini savaş veya kaç tepkisine hazırlar (Kökdemir 2004, Türker 2010).

Bu sürecin devamında kişide öfke kaynaklı dışa vuran fizyolojik belirtiler ise şu şekilde ifade edilebilir;

- Kaşların çatılması
- Kas gerginliğinin artması
- Elleri yumruk şeklinde sıkma

- El ve ayaklarda titreme
- Nefes alış verişinde problemler
- Vücudun farklı bölümlerinde seğirmeler
- Sıcaklık hissi
- Burundan nefes alıp verme
- Dudak ısırmak
- Baş ağrısı

İfade edilen fizyolojik yansımaların yanında öfkenin zihinsel ve duygusal belirtileri de mevcuttur. Öfke duygusunun oluşum nedeni, içinde bulunulan olaydan ziyade kişilerin olaya ilişkin yorumları, değerlendirme biçimleri ve bunlara ilişkin düşüncelerinin ürünü olan zihinlerinde var ettikleri sembollerdir (Türker 2010). Duyguların oluşumunun altında kişinin algıları ve olaylara yüklediği anlamlar vardır (Özmen 2006). Diğer bir deyişle bu tarz belirtilerin çıkış noktası bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayışıdır. Bireyin bu noktadaki düşünce yapısı geçmiş yaşamındaki olaya ilişkin çağrışımlara işaret eder (Tuna 2012). Yani olayla ilgili kişinin zihninde vuku bulan düşüncelerin orijini kişinin yaşamının ilk dönemlerinden başlayan sosyolojik tecrübeleridir. Bunlar öfkenin öznel olarak fark edilmesini sağlamaktadır (Yıldız 2008).

Son olarak öfkenin davranışa ve tepkiye dönüşmesi söz konusudur. Bu süreçte bazı emareler gösterilerek öfke duygusu dışa yansır. Bu yansımanın temelinde yukarıda bahsedilen öfkenin zihinsel ve duygusal boyutu önem arz eder, bunun yanı sıra öfke duygusunun yoğunluğu ve davranış alışkanlıklarıyla ilintili bir takım davranışlar meydana getirilir. Bazı kişiler öfkelerini yatıştırma eğiliminde olurken bazıları da açık olarak ortaya koyarlar (Yıldız 2008). Bireyin içinde bulunduğu durum ve çevre bireyin göstereceği tepkiye ilişkin izler taşır (Özmen 2006).

Saldırganlığın duygusal boyutuna bakıldığında da öfke başta olmak üzere kin düşmanlık şiddet gibi duygular vardır (Balcıoğlu ve Kılıç 2008). Bu noktada öfkenin sözlü hale dönüşmesi de mümkündür. Kişinin karşısındakileri kırıcı, rahatsız edici nitelikte olan geniş bir yelpazede toplanabilen ve genellikle küfür etmek olarak örneklendirilebilen bir takım ifadeler sözlü dışa yansımayı anlatır. Öfkenin sözlü olarak dışa yansımasının ötesinde doğrudan anlatımı ise saldırganlıktır. Öfkenin dışa

yansıması belirli noktalarda kültürel olarak farklılık gösteriyor olsa da saldırganlık ortak nokta olarak görülmektedir. Yüzün aldığı ifadenin geçmişten günümüze farklı tarihsel kuşaklarda da benzerlik taşıdığı bilinmektedir (Özdemir 2009).

Davranışsal olarak çevreye verilen tepkiye örnek olarak şunlar verilebilir;

- Tokat atma
- Tekme atma
- Yüksek sesle konuşma
- Küfür etme
- Tehdit etme
- Aşırı eleştirel yaklaşma
- Suçlama
- Alaya alma
- Dedikodu yapma
- Şüpheci yaklaşımda olma
- Çevredekilere yönelik sözlü veya fiziki tacizler vb. (Soykan 2003).

1.1.4. Öfke Türleri

Öfke, insanların sevmesi, üzülmesi, ağlaması gibi günlük yaşamımıza yön veren duygulardan biridir. Öfke türlerini durumsal öfke ve sürekli öfke olarak 2'ye ayırabiliriz.

Durumsal Öfke

Diğer bir adıyla anlık, yapıcı tarzda bir öfke olan durumsal öfke, birdenbire ortaya çıkan öfke türüdür. Durumsal öfke sebepsiz yere çıkmayan, incelendiğinde altında haklı gerekçelerin olduğu bir öfkedir. Kişi bu öfke türünde kendini telkin etmeyi bilir ve beyine otomatik olarak sakinleşme sinyallerini gönderir. Yani yapıcı bir tarzda kendi kendine sakinleşme yoluna gider. Böyle duygular ise insanda gerginliğin ortadan kalkmasına ve yavaş yavaş rahatlamaya yol açar. Ayrıca durumsal öfke tarzında kişi öfkesini kabul ederse öfkesini kontrol altına alması daha kolay olur. Fakat öfkesine yenik düşüp fevri hareketler sergilerse, öfkesi geçtikten sonra çevresine karşı bir utanma hissine kapılır (Aksu 2015).

Ani bir biçimde beliren bu tarz öfkenin altında genelde bir haklılık algısı vardır. Bahsedildiği gibi sinir sisteminin devreye girmesiyle sakinleştirici mesajlar anlam kazanır. Öfke yapıcı olarak kullanılmak istendiğinde zihni ve bedeni bir güç oluşturur, kişide huzur sağlar (Beyazaslan 2012).

Öfkeyi tetikleyen uyaranlar karşısında şiddet kızgınlık gerginlik gibi tavırlardan hangisine büründüğünü belirli eden öfke tarzıdır. Bu tarz öfke içinde bulunulan mekana zamana ve yaşanılan olayın özelliklerine göre değişim gösterir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

Sürekli Öfke

Sürekli öfke ilk olarak bahsedilen durumsal öfkenin hangi sıklıkla yaşandığıyla ilişkilidir. Korku temelli bir öfke türü olduğu söylenebilir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Sürekli öfke, durumsal öfkenin çoğu zaman ne derece yaşandığını gösteren bir duygudur (Ulu 2011). Sürekli ya da yıkıcı öfke, insanların öfkelenmeye çok yatkın olduğu bir öfke biçimidir. Öfke burada çok çabuk ortaya çıkar (Baltaş ve Baltaş 2008). Sürekli öfkeli olan bir insan öfkeli olduğunu kabul etmez. Kişiye öfkeli olduğunu fark ettirmek ise pek mümkün görünmez. Kişi öfkeli olduğunu kabul etmediği gibi şiddetini daha da artırır. Böyle insanlar incinmekten daha çok incitmeyi tercih ederler. Çünkü öfke kontrolleri olmadığından karşısındaki insanı kırmaya daha çok meyillidirler. İşte buradaki öfke ruh sağlığı ile alakalı bir durum olduğundan, kişi psikolojik ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım almalıdır (Tarhan 2008).

1.1.5. Öfkenin İşlevleri

İnsanın sahip olduğu pek çok doğal duygudan biri olan öfke, doğru olarak ifade edilebilirse son derece yapıcı ve bireyler arasındaki diyaloğu olumlu yönde etkileyen bir işleve bürünebilir (Soykan 2003). Bu konuda ünlü filozof Aristo şöyle söylemektedir. “ Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır. Ne var ki; doğru insana, doğru derecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek İşte bu zordur.’’ (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Kaynakların yaklaşık hepsinde, öfkenin bazı değişmez işlevlerinden ve kişiyi yıkmayan aksine güçlendiren, güçlü bir duygu olduğundan bahsedilmektedir (Öz 2008).

Bireylerin öfkelendiklerinde gösterdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Kimi kişiler doğrudan veya dolaylı olarak saldırganlık gösterirler kimi bireyler ise kendilerini geri çekerler. Yani öfke duygusu her zaman saldırgan bir davranış biçimine dönüşmez. Ancak öfke çevredeki kişilere zarar verir boyuta ulaşmış ise olumlu özelliğini kaybetmiş demektir. Olumsuz tarafında ise en çok saldırganlık tepkisi vardır (Türker 2010). Öfkenin genellikle bu aşırılıkla ve yıkıcılıkla ilişkili olduğu düşünülüyor olsa da olumlu yönlerinin var olduğu göz ardı edilemez. Öfke kişinin haksız yere suçlanması ve bir takım engellerle karşılaşmasında bunlarla yüzleşmesini sağlayan kışkırtıcı bir ahlaki adalet duygusu olarak tasarlanmıştır (Elfenbein 2007). Öfkenin bir enerjiye sahip olduğu kabul edilmektedir. Bu özellikle insanı düşünmeye sevk eden ve harekete geçiren bir enerjidir. Doğru bir şekilde değerlendirildiğinde kişinin benliğini fark etmesine yarayan, kişinin hayatında olumlu değişimler gerçekleştirmesi için yardım eden ve kişiyi kendisiyle barışık kılmaya yönelik önemli bir güçtür (Tuna 2012). Ayrıca kişi için bir işaret niteliğindedir. Kişiye bir şeylerin doğru gitmediğini anlatır. Kişinin karşılanmayan ihtiyaçları olduğu mesajını taşır (Bayrı 2007).

Öfkenin önemli işlevlerinden biri de koruyucu özelliği olmasıdır. Doğada yaşayan canlıların kendilerine yönelik tehditlere karşılık uyarılması yani farkındalığının olması ve yaşamını devam ettirmek için kendisini koruması ve gerektiğinde saldırgan olabilmesi gerekmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

Kişi öfkesinin dışa sözlü anlatımında karşısındaki kişiye yönelik olan olumsuz duygularını ifade edebilme olanağı bulabilmektedir. Bu noktada öfkenin ifade edilmesi bazen bu kişiler arasındaki ilişkiye zarar vermenin aksine bu diyaloğun daha iyi devam etmesine yardım edebilir (Bayrı 2007).

Öfke bazen de kişinin bir haklılık algısıdır. Kişinin kendisine yönelik yapılan haksızlığa karşı çıkmasını ve adalet duygusunun devamını sağlamaktadır.

Sürekli olarak öfke duygusuyla karşı karşıya kalan kişi bu duygusunu dışa yansıtmaz ise kendisini enerjisini tüketir ve davranışlarını yönlendirmede problem yaşar. Kişinin yaşadığı üzüntü, alınganlık gibi duygular ise kişilerle etkileşimine zarar vererek, aradaki sorunları çözümsüz bırakır ve kişiyi geri çekilmeye iter (İlhan 2014).

Öfke Kontrolü

Öfke insanın yapısında olan bir duygu olduğundan bu duygunun sağlıklı yaşanması gerekmektedir. Bu sebepten bu duyguya hakim olmak yani onu yönetmek için ilk olarak bu duygunun kabul edilmesi, biçiminin ve nedenlerinin farkında olunması gerekir. Bu şekilde dış dünyada bu duygunun doğru ifa edilmesi çok önemlidir (Tuna 2012).

Kişinin duygularını kontrol edebilmesi biyolojik bir mekanizma ile gerçekleşir. Kişi hayatının erken dönem de duygularını kontrol etmede farkında değildir ancak zaman içinde bu durum daha şuurlu bir hale gelir. Bu anlamda kişide en baştan beri var olan kendini kontrol mekanizması yönetim ve eğitim ile daha fonksiyonel hale gelir. Buradaki temel amaç aşırı ve zararlı boyuta ulaşan öfkenin düzeyinin azaltılmasıdır (Karslı 2011).

Öfkenin işlevsel olarak kullanıldığı kabul edilse bile sosyolojik düzene zarar veren davranışların zemininde yatan bir duygu olduğu bilinmektedir. Bu sebepten öfke niçin kontrol altına alınmalıdır sorusuna yönelik cevapları şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Öfke doğru şekilde ifade edilmezse sağlıksızdır ve yıkıcı etkileri beraberinde getirir.
- Öfke kişinin aile ve iş çevresi gibi sosyal alanlarında problemlere yol açabilir.
- Öfke duygusuna hakim olamama ve bu sebepten bir çok sorunun çözümünde yetersiz kalma kişiyi asosyalliğe itmektedir.
- Kontrol altına alınmayan öfke madde bağımlılığı sigara ve alkol kullanımı beslenme bozukluğu, depresyona gibi problemlere gebedir.
- Öfke sorunu olan kişilerde diğer duyguların da ifade edilmesi güçtür, gerginlik stres gibi ruhsal kronik problemler görülmektedir.
- Öfkenin temelinde yattığı saldırma ve düşmanlık duygusu bağışıklık sistemi, dolaşım sistemi ve sindirim sisteminde bir çok hastalık riskini arttırır (Soykan 2003).

Kimi kişiler öfkenin boşaltılmasını diğer kişilere zarar vermek ve onları incitmek için bir onay olarak kabul ederler. Halbuki bu tarz bir duygunun

boşaltılması saldırganlığı daha çok tetiklemektedir ve bu sorunla başa çıkmada bir fayda sağlamamaktadır. Bu noktada sağlıklı olan, içinde bulunulan durumun kaynağının ne olduğunun tespit edilmesi ve buna yönelik çözüm tarzları geliştirilmesidir (Kökdemir 2004).

Öfkenin kontrol edilmesinin amacı öfkenin bastırılması değildir, tam aksi öfkenin sağlıklı olarak dış dünyaya yansıtmaktır. Çünkü öfkenin tetikleyicisi olumsuz duyguları baskılayıp sindirmek kişilik problemlerine yol açar (Tuna 2012). Bu noktada öfkenin dışa yansıtılması için beceri kazanma öfke kontrolü kavramının karşılığıdır (Kökdemir 2004).

Öfke kontrolüne ilişkin literatürde bazı yazarlar şu şekilde bazı aşamalar ileri sürmüşlerdir;

- **Öfkenin kabullenilmesi:** Kişinin durumun farkına varıp bunu kendine itiraf etmesidir. Bu nokta öfke duygusunun gerçek nedeninin öğrenilmesi açısından önem arz etmektedir.
- **Öfke kaynağının tespiti:** Öfkenin kaynağı duruma göre açık olabileceği gibi bazen de anlaşılmaz olabilmektedir. Eğer kişinin öfke duygusunun kaynağı öfkesini o kişiye yöneltemeyeceği biri ise öfke başka bir kaynağa yöneltilmektedir.
- **Niçin öfkelenildiğini anlamak:** Öfkenin nedeni bazen görülenden daha derinlerde olabilmektedir. Öfke kaynağının apaçık olarak ortada olduğu düşünülen durumlarda bile öfkenin temelindeki neden zannedilenden farklı olabilmektedir.
- **Öfke ile gerçek manada mücadele etmek:** Öfkenin dışa yansıması bazen problemin çözümünü zorlaştırsa da gizlenmesi de karşıdaki kişi açısından kışkırtıcı olabilmektedir. Bu noktada ilk bilinmesi gereken karşıdaki kişinin artan kışkırtılmış tutumu karşısında sakinliğin korunması gerektiğidir. Önerilen bir başka durum ise öfkelenen kişi hayatının tehlikeye atabilecek bir olay içerisindeyse karşıdaki kişinin saldırgan olmasını daha fazla tetiklememelidir (Tuna 2012).

1.1.6. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri

Bilişsel Yöntemler

Belirli kuramlardan oluşan geniş bir yelpazeye sahip bilişsel kuramlar kişinin duyguları ile dünyası, kendisi ve başkaları hakkındaki inançları arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır. Örneğin duygular belirli inanışlara bağlı gözükmekte (örneğin çekememezlik, birisinin insanın kendisinden daha iyi bir şeyler yaptığına olan bireyin inancına dayanır) ve kişinin dünya görüşünü ve dünya hakkındaki inançlarını değiştirebilmektedirler.

Bilişsel yeniden yapılandırma tarzı kişinin düşünme tarzını değiştirmesi ile alakalıdır. Burada önemli olan ilk şey öfkenin ne olduğunu yani doğasını anlamaktır. Öfke gerçekte kişide oluşan olumsuz enerjilerin yok edilmesine hizmet eder. Öfke kişiye bazı şeylerin değişmesi gerektiğini anımsatır. Öfke anındaki kişinin düşünceleri o anki yorumlayış tarzına göre bir abartının ürünüdür. O anda kişi mantığı ile hareket etmelidir. Mantığın kullanılması bu şekilde abartılar sonucu var olan düşünce yapısının oluşmasına engel olur (Karslı 2011). Kökdemir (2004) öfke anında kişinin tepki vermeden önce 5 kere nefes alış verişinde bulunmasını veya içinden 10'a kadar saymasını önermektedir. Ayrıca bu anda kişi yaşadığı olaya olumlu perspektiften bakması gerektiği hususunda kendisini uyarmalıdır. Bu şekildeki bir yaklaşım ''Öfke ile kalkan zarar ile otur.'' atasözünün temel çerçevesini çizdiğinden bu yöntemin eskiden beri süregeldiği düşünülmektedir.

Bu noktada öfkenin kontrol altına alınmasında problemin ne olduğunun tespiti de çok büyük önem taşımaktadır. Çünkü kişi öfkeyi bir savunma aracı olarak kullanıp duygularını baskılayabilir. Bastırılan duygular buzdağının alt kısmını oluşturur. Öfke ise buz dağının görünen kısmıdır Bütün bunların yanında kişinin o anki olumsuz düşüncelerinin varlığı da önemli bir etkendir (Karslı 2011).

Kişinin öfkeliyken ki düşünce tarzı kişinin olayları olduğundan daha farklı ve abartılmış olarak algıladığına işaret eder. Bu durumun bilincinde olunabilmesi ve bu düşüncelerin yerini daha akla uygun düşüncelere bırakması oldukça önem arz eden bir husustur. Öfkeyle karşı karşıya kalınınca kişinin mantığına sığınması kendini öfkenin getireceği olumsuzluklardan koruyucu olacaktır (Sülün 2013). Kişinin

öfkesini arttıran ve onu kışkırtan olaylara daha rasyonel ve olumlu bir pencereden bakması onun daha kontrollü olmasını sağlayacaktır (Karslı 2011).

Duyuşsal Yöntemler

Öfke anında kişinin vücudunun gösterdiği tepkilerin bilinmesi fiziksel uyarılmanın azaltılması davranış ve düşünce tarzının değiştirilmesi için önemli izlerin farkındalığını sağlayacaktır (Kökdemir 2004). Örneğin insanların iyi olduğu konusunda inanç uyandırmak kişinin kızgınlık seviyesini azaltır, bu durumda kişinin düşüncelerinin sakinliğini koruması gerektiğini söylemek mümkündür. Kişi öfkelenmeye başladığında durum kontrolden çıkmadan buna dur diyebilmelidir (Tuna 2012).

Literatürde öfkenin bazı işaretlerinin şunlar olduğuna değinilmiştir;

- Kaşların kalkması
- Ağızın büzülmesi
- Sert bir şekilde karşıdaki kişiye doğru yürümek
- Karşıdaki kişiye parmağını sallamak
- Ellerin kalçanın yanlarına konması
- Gözlerin daha fazla açılması veya tam tersi kısılması
- Ses tonunun sertleşmesi
- Arkasını dönüp gitmek

Kişi, bu gibi vücudunun verdiği sinyallerin bilincinde olduğunda kendi kendiyle konuşup bu hali engelleyebilecektir. Böyle bir durumda sakinliği korumakta önem arz eder. Zira öfke kontrolünün temel gayesi öfkenin eylem haline gelmesinin önüne geçmektir. Kişinin sakinliğini muhafaza etmesi göstereceği tepkiyi ertelemesi manasındadır. Dışsa yansıyan bu tepkiyi bir miktar geciktirmek, sinir sistemimiz açısından soruna beynin düşünen bölümünün el koymasını sağlar. Kişinin kendisiyle konuşmasında sakin kalması gerektiğini söylemesi bu manada kelimeler kullanması sakinleşmenin bir yöntemidir. Ya da kişinin o an kendini daha huzurlu bir ortamda hayal etmesi de aynı sonuca götürecek başka bir yoldur (Karslı 2011).

Duygusal Yöntemler

Burada kontrolün sağlanması 3 noktaya odaklıdır. İlk olarak kişinin duygularının bilincine varabilmesi ve devamında duygularını olumlu şekillerde ifade etme yetisinin olması gerekir. Üçüncü olarak da kişinin olumlu duygular yaşamasıdır (Kökdemir 2004). Mutlu olmak kişinin öfkelenmesine engeldir. Ayrıca olaya empatik şekilde yaklaşılması da etkili olacaktır (Tuna 2012). Sorunun ne olduğunun belirlenmesi ve sorunun halledilmesine yoğunlaşılması şüphesiz bu durumda olumlu bir tavırdır. Öfke durumunda gülümsenmesi ve kişinin espritüel yanını öne çıkarması olaya karşı bakış açısını değiştirebilmektedir. Tavsiye edilen başka bir husus da kişinin kendine karşı olan saldırılara cevap vermekten imtina etmesi ve içinde bulunduğu durumu kişiselleştirmemesidir (Soykan 2003).

Davranışsal Yöntemler

Beslenme tarzının da bir o kadar önem arz ettiği ve öfke durumunda kişinin sakin kalmasını sağlayacak davranışlar sergilemek öfkeyle mücadelede oldukça etkileyici olmaktadır. Bu başlık altında yer alan bazı yöntemler ise aşağıda sıralanmaktadır.

Beslenme tarzına ilişkin yöntemler: Kişinin beslenme alışkanlığı onun özgüvenini ve duygusal yapısını etkilemektedir. Öfke durumunda vücuttaki stres hormonlarının etkinliği artmaktadır. Bu durum insan vücudunda özellikle kan şekerinde düşme gibi örneklendirebilecek bazı olumsuz metabolik faaliyetlere yol açmaktadır. Bu şekilde vücut dengesinin korunması adına uyarıcı etki yapan besinlerin tüketilmemesi gerekmektedir. Kahve, çay gibi kafein içeren içeceklerin tüketilmemesi gerekmektedir. Ayrıca yavaş yemek yemek ve kan basıncının olumsuz etkilenmemesi için tuz tüketiminden kaçınmak öfke ile mücadelede etkili yöntemlerdir (Karslı 2011).

Ortam değişikliği: Kişinin olağan yaşamında karşılaştığı sıkıntılar ve baskılar ruh yapısını etkilemekte ve öfke duygusunun ortaya çıkmasına ortam hazırlayabilmektedir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında belirli süre ara vermek ortaya çıkan bu olumsuzluğun giderilmesini sağlayabilir. Kişi gündelik yaşamında gerginleşmeye başladığını fark ettiğinde bir müddet ara vermeli ve öfke duygusunu

kışkırtıcı uyaranların var olduğu ortamlardan uzaklaşmalıdır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

Rahatlamayı sağlayan yöntemler: Kişinin kendisini sakinleştirmeye yönelik egzersizleri düzenli periyotlarda tekrarlaması ve nabız atışının ve nefes alışverişinin kontrolü bu kategoride mevzubahis yöntemlerin başlıcaları arasındadır (Soykan 2003).

Öfke durumunda kişinin kas yapısında meydana gelen gerginliklerin giderilmesi için önerilen egzersiz yöntemi şu şekilde olmalıdır. Dik bir şekilde oturmak ve derin nefes almak gerekir. Nefes alırken göğüs boşluğu değil karın boşluğu şişirilmelidir ve nefes tutularak yavaş bir şekilde geri verilmelidir. Bu nefes alışverişi sırasında kişinin zihninde kendini sakinleştirici hissettirecek hayaller kurması etkili olacaktır (Karslı 2011, Sülün 2013). Bu tarzdaki bir egzersizi gergin hissedilen zamanlarda tekrarlamak öfkenin hakimiyet altına alınmasını kolaylaştıracaktır. Zira kişinin içinde bulunduğu olumsuzluklar ve öfkenin yukarıda bahsedilen fizyolojik etkilerinin sebep olduğu kas gerginlikleri kişiyi yıpratıcı olabilmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Bu noktada yürüyüş yapma, gülme, bisiklete binme, masaj, hayal kurma ve cinsellik gibi aktiviteler bireyin gevşemesine yardımcı olmaktadır (Karslı 2011).

Ayrıca belirli sosyal aktivitelerle ilgilenilmesi de oldukça yararlıdır. Bu gibi aktivitelerin kişinin zihin dünyasını meşgul etmesi, kişiyi olumsuz düşüncelerden uzaklaştırması ve öfke uyaranlarından kişiyi fiili olarak uzak tutması bahsedilebilecek faydalar arasındadır. Sıklıkla öfke duygusunu yoğun olarak yaşayan bir bireyin düzenli spor yapması veya başkaca hobileri kendine uğraş edinmesi etkili bir çözüm aracı olabilecektir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

Kişinin düşünce ve duygularının bilincine varma noktasına odaklanan ve bu bakımdan eğitici bir süreç olan meditasyonda rahatlamayı sağlayıcı bir yöntemdir. Öfke kontrolü açısından ani tepki vermeyi erteleme ve farkındalık yaratma açısından meditasyonun özellikle yarar sağladığı hususlardır. Meditasyon gün içerisinde kişiye gevşeme sakinleşme sağlamakta ve öfkeyi kontrol altına alma etkinliğini arttırmaktadır (Karslı 2011).

Mizah: Gün içerisinde sürekli ciddi bir görünüş sergileme uğraşı kişide stresi tetiklemektedir ve buna bağlı olarak kişinin öfke patlaması yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu noktada mizah anlayışına sahip olama öfkenin kontrol edilmesi için katkı sağlayıcıdır. Genellikle olayların mizahi yanları vardır. Olayların bu mizahi taraflarının fark edilmesi devreye girecek öfke duygusunu bertaraf edebilir. Bunun sebebi mizahın insan hayatında pozitif etkisi olmasıdır. Mizah kişinin karşılaştığı zorluklarda yaşadıkları sıkıntıları azaltıcı etki yapmaktadır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

İletişim Yöntemleri

Öfkeli olunan durumda ön yargılar düşüncelerin önüne geçebilmektedir. Ön yargılar ise genelde gerçeği yansıtmamaktadır. Bu bakımdan kişinin gözünde olayların kötü tarafları ön plana çıkar. Bu ise karşıdakini eleştirme ve ona karşı saldırgan tavır sergileme ile sonuçlanır. Böyle bir olumsuzluğu engellemenin yolu ise ortamda söylenenlere değil söylenmek istenilen şeylerin altında yatanlara odaklanmaktır. Özellikle öfkelenildiğinde kişinin tepkilerini yavaşlatması ve aklına ilk gelen şeylerden ziyade gerçekte söylenmek istenen şeyleri düşünerek iletişime geçmesi etkili bir husustur (Sülün 2013). Kökdemir (2004)'e göre tepki vermeden önceki 15 saniyede, neredeyim, kimlerleyim, neler oluyor, zihnimden geçenler neler, olayı nasıl anlamlandırdım şeklindeki sorularla bir değerlendirme yapılabilir. Kişinin bu soruları kendine yönelteceği kısa bir ara olaya karşı tepkileri yumuşatmaktadır.

Bu zaman zarfında kişinin kendisini öfke duyulan kişinin yerine koyması, onun neden bu şekilde davrandığını anlamaya çalışması ve onun ne düşündüğünün ne hissettiğinin bilincine varmak için çabalaması sağlıklı iletişim imkanını arttıracaktır. Ayrıca bu durum kişinin kendi hatalı yönlerinin ve olaya karşı abartılı davranılıp davranılmadığının farkındalığını oluşturacağından iletişim kurmada empatik bir tutum faydalı olacaktır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

1.1.7. Öfke İfade Tarzları

Öfke insanın temel duygularından biri olup bireyin olaylara ve uyarıcılara karşı farklı şekillerde karşılık vermesiyle çeşitlilik oluşturur. Kişinin çocukluktan belirli bir yaşa gelene kadar olan süreçte çevrenin etkisi, kültürel değerler ve aile yapısı öfkeyi ifade etmede en etkili olan durumlardır. Bu süreçlerde değişik olayların

etkisinde kalan kişi zaman zaman o anda fark etmese de çoğu zaman olay sonrası öfkeyi fark eder (Ekinci 2013).

İçe yönelik Öfke

Bazı insanlar öfkesini ifade ederken karşısındaki kişiyi kaybetmeme kalbini kırmama gibi sebeplerle tepki göstermeme yolunu tercih ederler. Bu gibi durumlarda öfke bastırılsa da, devam ettiği için kişiler arasındaki iletişim olumsuz etkilenecektir. Bu şekilde yaşanan bir iletişim güçlüğü karşındakine kin beslenilmesine yol açabilmektedir (Sülün 2013). Öfke duygusu oranlı bir şekilde ifade edildiğinde bireyin kişiliğini ve prensiplerini korumada bir zırh işlevi görmektedir (Ayna 2013).

Öfke duygusunun varlığı kabul edilmediğinde ifade edilmesi de zorlaşmaktadır. Ayrıca büyük-küçük, kadın-erkek gibi farklılıklardan dolayı da toplumsal inanışlar öfkenin ifade edilmesini engelleyebilmektedir. Genellikle kişilerde beliren öfke ifadesi küsme, suratın düşmesi, somurtma şeklindedir. Kişiler bu şekildeki izler karşısında öfke duygusunun karşısı tarafından fark edilmesini isterler. Kişiler kendilerinden üst sınıfta gördükleri kişilere karşıda öfkelerini ifade etmeden duraksama yaşarlar (Beyazaslan 2012).

Öfke, saklanmış ya da başka bir kılığa bürünmüş bir duygu olarak da karşımıza çıkabilir (Soyaldın 2007). Öfke durumu ve öfkenin ifade edilmesi hedef ve olaya göre değişkenlik gösterebilmektedir. Birçok insan kendisinden daha iyi yerlerde olan insanlara karşı öfkelenir ama çoğu zaman eşine, dostuna ve ailesine karşı ifade ederler (Beyazaslan 2012, Sülün 2013).

Öfkeyi açıkça ifade edememek ve bastırılarak içe atılması, öfkeyi ve öfkeye sebep olan problemi çözme amaçlı bir yol olarak görülemez. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli fiziksel ve ruhsal problemlere sebep olabilir. Öfkeyi içe atma ve bastırma bireyde sürekli hale geldiğinde, kişilerarası farklı problemlere zemin hazırlamakla beraber bu problemlerin daha uzun süre yaşanmasına yol açar. Öfke duygusunun yıkıcı olan sonuçları olsa da yapıcı etkileri de bulunmaktadır. Bu duyguyu yapıcı olarak ifade etmenin yolu etkili iletişim maharetlerinden ve güvengen tutumlardan geçmektedir. Güvengenlik, insanlara bireysel üstünlük sağlamadan, onların haklarını inkâr etmeden, bireylerin haklarını müdafaa edebilmeleri için geliştirilen bit tür kişilerarası ilişkiler tarzıdır. Bu tarz yaklaşımda

bulunan bir birey, kişiler arası diyaloglarda saldırganlıktan uzaklaşır, çekingenliği ve içine kapanıklığından vazgeçer. Ancak bu durum etkili iletişim ile paralel bir şekilde bulunmasıyla mümkündür (Ekinci 2013). Öfke duygusunu kimi zaman olay esnasında kimi zaman olaydan sonra farkedilir. Öfke duyduğumuz kişiyi kaybetme korkusundan öfkemizi bastırır ve dışa yansıtamayız (Elmas 2009).

Öfke bireylerde bastırılarak içe yönlendirildiğinde kişinin kendine zarar verecek tutumlara sebep olabilir. Öfkenin içe atılmasıyla birlikte psikolojik bunalım ve bu bunalım sonucu intihar gibi istenmeyen olaylar yaşanması gibi durumlar ortaya çıkabilir. Öfkenin içe atılarak bastırılması, öfke yaratan olayın üzerinde durulması, öfkelenilen kişi ile sürekli diyalog haline girilmesi, bu tutumların sergilenmeye devam edilmesi çözüm bulmaktan çok olayları ve öfkeyi kontrol edilemez hale getirmektedir. Öfkesini ifade edemeyen ve paylaşamayan kişi kırgınlık, alınma, darılma gibi hislerin yaşanmasına ve kadıngınlığın sürekliliğine, zamanla da kin beslemeye neden olacaktır (Atile 2015). Bastırılan öfke pimi çekilmiş patlamaya hazır bir bomba gibidir, insanı içten içe yer bitirir (Demir 2009).

Dışa Yönelik Öfke

Günlük hayatımızda öfke farklı şekillerde dışarı vurulur. Bunların başında öfkenin özlü olarak ifade edilmesi gelir (Uslu 2004). Genellikle olumsuzluklarla karşılaşan bireyler çevreye karşı hoş olmayan sözler sarf ederek, sözel ya da fiziksel olarak saldırgan davranışlar sergileyerek ve olayın yarattığı kızgınlık sonucu durum ne olursa olsun neticeyi düşünmeden anlık parlamalarla öfkesini dışa vurarak ifade ederler. Ayrıca bu noktada kişi, kapıları çarpma, etrafında bulunan eşyaları kırıp dökme, kendine hakim olmayarak kavga etme girişiminde bulunma, kabahati başkasında görme ve o kişiye sataşıp, onu suçlama gibi saldırgan içerikli tutumlarla da ifade edebilmektedir (Elmas 2009).

Öfkenin dışa yönelmesinde ise iletişim kanalı oldukça açıktır. Bu tarzda kaba tutumlar sergilerler ve karşısındakini küçümseyici ve zarar verici şekilde davranırlar. Bu kişilerin yaşamlarının ilk aşamalarına bakıldığında ebeveynleri tarafından yanlış cezalar uygulanması da bu hususu tetikleyen sebeplerdendir. Öfkenin dışa ifade edilmesinde kişide kısa süreli bir rahatlama hissi oluşur ancak bu durum enerjiyi tüketir ve davranışların kontrolünü zorlaştırır. Bu duygunun dışa kontrolsüz

yansıması süreklilik halini alırsa insani ilişkileri zora girer ve toplumdan dışlanması söz konusu olabilir (Beyazaslan 2012). Öfke ifadeleri, kişinin başkalarıyla beraberlik, birlikte olma ihtiyacı birbirinin tam tersi durumunu gösterir. İnsanlar kimi zaman öfkelendiği durumları kabul etmezler, başkaları tarafından sevilmeyeceklerini, insanların onları terk edeceğini ve eski ilişkilerde yaşanan güzel duyguların yaşanmayacağı gibi eski samimiyetin olmayacağından korkarlar (Ayna 2013).

Doğru olarak ifade edilemeyen öfke duygusu belirli bir takım olumsuzları doğurmaktadır. Bu problemlerden bazıları şu şekilde sıralanabilir;

- Başkalarınca negatif değerlendirilme
- Kişiler arası ve ailevi çatışmalar
- Eşler arasında boşanma
- Sözlü veya fiili saldırı
- Nesnelere zarar verme
- İş yaşamında verim düşüklüğü
- Ruh sağlığında bozulma vd.

Bu gibi durumlar kişi için ve içinde bulunduğu çevre için her an kinetik hale dönüşebilecek bir zararlılık taşır. Öfkenin bastırıldığı kimi zamanlarda üstü kapalı imalı laflar karşıdaki kişileri suçluluk duygusuna itebilir. Ayrıca öfkenin bastırılması adına yemek yemek veya sigara içmek gibi davranışlar olumlu olarak görülmez. Öfke patlaması yaşamış bir kişinin öfke sonrası kendini yemek yemeğe vermesi sağlıksız kalori alımı problemini meydana getir (Beyazaslan 2012). İnsanın hayatını sürdürebilmesinde çok önemli bir rol oynayan öfke, bu işlevselliği yanında oluşabilecek zararlardan dolayı bu duyguyu iyi yönetme zorunluluğu da vardır (Tiftik 2012).

Bu konuda etkili olan faktörlere bakıldığında öfkenin ifade edilmesi biyolojik ve bedensel, kültürel ve zihinsel unsurlara bağlıdır. Diğer bir anlatımla bu duygunun dışa yansıtılma şekli kültürel faktörler, aileden ve yaşanılan dış çevreden öğrenilen davranışlar, yaş ve cinsiyete ilişkin değişkenler ve eğitim durumu gibi etkenlerle

ilişkilidir. İçinde bulunduğumuz Türk toplumunun özelliklerini gösteren aile yapısı kişinin öfke duygusunu sözlü olarak ifade etmesini azaltırken sessizlik, boyun eğme, susma gibi davranışların sergilenmesine ortam hazırlamaktadır. Bir diğer değişken olan yaşa bakıldığında zamanla artan yaşam tecrübeleri öfke yoğunluğunu ve ifade edilmesini etkilemektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında da erkeklerin en kolay ifade edilebildiği duygu öfkedir. Çünkü saldırgan davranışlar sosyolojik olarak erkeklere atfedilir. Bu da kadınların tam tersine erkek bireylerin öfke duygusunu kışkırtıcı olabilmektedir. Kadınların öfke ifadesi daha çok sözlü boyutta iken erkeklerin ki fiili saldırganlık boyutunda olmaktadır (Sülün 2013). Bu noktada Gündoğdu (2010) 9. Sınıf seviyesindeki öğrencilerin öfke ve saldırganlık düzeylerini inceleme konusu edindiği çalışmasında erkek öğrencilerin saldırganlık düzeyinin kadın öğrencilerden daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bunun nedeni olarak da şiddet içerikli televizyon yayınlarının ve yine bu içeriğe sahip bilgisayar oyunlarının ergenlik dönemindeki erkek bireylere etkisinden bahsetmiştir.

Ailenin de bu konudaki rolü yadsınamaz. Bilhassa aile ortamında kişinin konumu, ebeveynlerle olan karşılıklı etkileşimi gibi hususlar kişilerin olaylara karşı gösterdiği tepkilerini etkilemektedir. Eğer ki kişi sağlıklı bir aile ortamı içinde değilse yani sevgi anlamında kendisinde yetersizlik hissediyorsa böyle bir kişinin öfke seviyesi yüksektir (Sülün 2013). İnsanın kişiliğini yaşadığı etkileşimler şekillendirmektedir. İnsanın çevreyle olan iletişimi ise kişiliğinin ürünü olmaktadır. İnsanın davranışları da bu iletişimler sayesinde gelişim gösterir. Temelinin sevgiye dayandığı davranışlar olumlu yönde olan yapıcı davranışlardır. Tam tersi yıkıcı yönde gelişim gösteren davranışlar öfke ve nefret gibi duygulara dayalı olarak şekillenir. Çocukluk çağından itibaren şefkat ve sıcaklıktan uzak bırakılan bireylerin kişilikleri olumsuz yöndedir. Bu tarzda ortamda büyüyen bireylerin ileride çevreye öfkeyle bakma ve şiddet gösterme eğilimlerinin olacağı muhtemeldir (Tezel 2004). Elkin ve Karadağlı (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin yetiştikleri aile yapısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatiksel olarak anlamlılık arz ettiğini söylemektedirler. Aile yapısını baskıcı otoriter olarak tanımlayan öğrencilerin öfke içe vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksek olup, aile yapısı fazlasıyla serbest olan öğrencilerin öfke dışa vurum seviyeleri diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Destekleyici, güven verici aile yapısına sahip öğrencilerin ise hem öfke içe vurum hem de öfke dışa vurum seviyeleri diğerlerine göre daha düşük

bulunmuştur. Ayrıca incelenen diğer noktada ise annesini sinirli olarak tanımlayan öğrencilerin öfke dışa vurum düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

1.1.8. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke, genel olarak zararlı bir ifade gibi görünse de kontrol altına alındığı zaman sağlıklı bir duygu olarak karşımıza çıkar. Ancak öfke, kontrol altına alınamazsa bireyde yıkıcı etkilere yol açar. Öfke duygusunun bu çeşitli nedenlerinin açıklanması için de zamanla ortaya farklı yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Kimi zaman birbiriyle alakalı, kimi zaman da birbirine zıt görülen bu yaklaşımları 4 başlık altında toplayabiliriz (Aksu 2015).

Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşım, Sigmund Freud'un çalışmaları üzerine ortaya çıkmış bir yöntemdir. Freud'a göre öfke içgüdüseldir. Ona göre içgüdüler yaşam ve ölüm içgüdüleri olmak üzere iki çeşittir. Yaşam içgüdüsü, hayatın devamını sağlamaya yöneliktir. Acıkmak, susamak, cinsellik gibi ihtiyaçlar hayatın devamı için gerekli olduğundan bunları yaşam içgüdüsü olarak tanımlamıştır. Bu içgüdüyü sağlayan güce libido adını vermiştir. Ölüm içgüdüsü ise, aslında her insanda bulunan fakat çoğu insanın bilincinde olmadığı ölüm isteğidir (İlhan 2014).

Freud Psikanalitik Yaklaşımı 3 bölümde ele almaktadır.

A) Bilinç Sınıflaması

Bilinç ve bilinçaltı olarak sınıflandırılır. Bilinç, farkında olarak yaptığımız davranışlar. Bilinçaltı ise, bilincinde olmadığımız özel bir alandır (Akvardar 2000).

B) Kişilik Yapısı

Freud'a göre kişilik yapısı üç kısımdan oluşur. Bunlar: İd, ego ve süper-ego 'dur. İd, doğuştan gelir ve tüm içgüdülerin kaynağıdır. Yani insanların libidoları id'den kaynaklanmaktadır. Ego ise kişiliğin akılcı mantıkçı bir bölümüdür. Süper ego ise kişiliğin en son kısmını ifade eder. İçsel bir temsilcidir ve ahlaki boyut ön plandadır. Kişi burada toplumun uygun gördüğü davranışları sergilemek ister (İlhan 2014).

C) Psikoseksüel Gelişim Dönemleri

Freud, insanın doğumundan itibaren kişiliğinin gelişmesinde farklı dönemlerin olduğunu kabul eder ve bunlara Psikoseksüel Gelişim Dönemleri adını verir. 5 döneme ayırarak inceler. Oral Dönem, Anal Dönem, Fallik Dönem, Latent Dönem ve Genital Dönem (Akvardar 2000).

Bilişsel - Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı yaklaşımda dış etkilerin çok etkisi yoktur. Bu yaklaşımda öfkeyi ortaya çıkaran iç süreçlerdir. Kişinin olaylara bakış açısı bu yaklaşımın temelini oluşturur. Daha çok akla aykırı davranışlar ve kişinin kendi ile iç konuşmaları şeklinde ortaya çıkar. Yani öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan karşıdan gelen tepki değil, insanın olayları kendine göre algılama şeklidir. İnsanların düşünce yapısı, yaşadığı ortam, tepkileri algılamada ve yorumlamada büyük etkendir. Örneğin, süper lig de oynayan bir futbolcu doksan dakikayı tamamlamadan oyundan çıkarıldığı için üzülürken, teknik direktörün bir hafta sonraki derbi maçına futbolcuyu yormamak için oyundan çıkardığını öğrenince sevinmesi, olayların algılanmasındaki yaklaşım tarzlarının duyguları etkilemesinin açıkça kanıtı olarak gösterilebilir (Demiralp ve Oflaz 2007).

İşte bütün bunlar kişinin yorumlamasıyla ilgili durumlar olduğu için insanın öncelikle düşünce yapısındaki hataları fark edip, daha düzgün düşünce yapısı oluşturması gerekir (Avcı 2009).

Akılcı – Duygusal Kuram

Bu yaklaşımın öncüsü Albert Ellis'tir. Adından da anlaşılacağı üzere bu yaklaşımın temelini duygu, düşünce ve bu etkileşim arasındaki nedensellik ilişkisi oluşturmaktadır. Yani insan duygularının temelinde insanların düşüncelerinin yer aldığını vurgulamaktadır (Gençtanırım ve Acar 2010).

Kuramın dayandığı temel görüş insanların doğuştan iki şekilde düşünce ile dünyaya geldikleridir. Bunlardan biri mantıklı diğeri ise mantıksız olan eğilimlerdir. Akılcı- Duygusal Kuram, ABC modeli ile açıklanmaktadır. A harekete geçiren olaydır. B bireyin inanç sistemi, C ise sonuç veya duygusal tepkidir. Bu şekilde açıklanmasındaki amaç ise, insanların farklı inançlarının, bu inançların davranışlarını

nasıl etkilediğini ve kişiye ne şekilde fayda sağlaması gerektiğini hedefler (Türker 2010).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal-öğrenme Kuramı ilk olarak 1947 yılında Julian Roter tarafından kullanılsa da günümüzde Sosyal-öğrenme denildiğinde akla gelen isim Albert Bandura'dır. Bandura'ya göre Sosyal-Öğrenme Kuramı 6 temel ilkeye dayanır (Atile 2015).

- Karşılıklı belirleyicilik
- Sembolleştirme
- Öngörü
- Dolaylı Öğrenme
- Kendini düzenleme
- Kendini yargılama

Bu yaklaşıma göre öfke ve öfke ifade tarzları, pekiştirme, örnek alma, taklit ve rol alma ile öğrenilen tepkilerdir. Bu sebeple çocuklar küçüklüğünden itibaren anne ve babalarını örnek alarak, toplum tarafından onaylanan davranışları kabul eder ve bunları tekrarlayarak öğrenirler. Sosyal öğrenme kuramını savunanlara göre saldırganlık, öğrenilmiş bir davranış türüdür (Cüceloğlu 1991).

Sosyal Öğrenme Kuramı, şiddete başvuran insanların davranışlarının ne düzeyde geliştiğini , onları saldırgan davranışlar sergilemeye iten sebeplerin ne olduğu ve şiddete bir bir defa başvurduktan sonra bu davranışı devam ettiren durumun ne olduğunu, devam eden durum hakkında neler yapılabileceği açıklamaya çalışmıştır (Avcı 2006).

Sosyal öğrenme kuramına göre, insan çevresi ile sürekli bir etkileşim halindedir. Bu da öğrenme üzerinde etkilidir. Öğrenilen yeni durumların ifade edilmesinde çevresel faktörler devreye girer. Örneğin çocuklar öfke ve saldırganlığı, anne babasından model alarak öğrenmiş ise anne baba tarafından bu davranış çocuğa

ödül vererek artırılabilir. Eğer davranışlar beğenilmemiş ise anne baba bu sefer ceza yolu ile azaltılabilir (Türker 2010).

Gestalt Kuramı

Gestalt Kuramı, 1912 yılında Max Wertheimer'in çalışmaları ile başlamış ve Kurt Koffka,Wolfgang Köhler ve Kurt Lewin tarafından geliştirilmiştir. İsminden de anlaşıldığı gibi Gestalt Kuramcıları, karşıdan gelen uyarıcıların anlamlandırılmasına önem vermişlerdir. Onlara göre algı bir tür örgütlemedir. Duyu organları tarafından algılanan nesneler gruplanır, yorumlanır ve örgütlenir. Bu kurama göre duygulardan ziyade duyguların yaşanması daha önemlidir (Özdemir 2009).

Gestalt kuramının algı ile ilgili ilkelerini 6'ya ayırabiliriz. Bunlar;

- Şekil zemin ilişkisi
- Yakınlık
- Benzerlik
- Tamamlama
- Süreklilik
- Basitlik'tir.

Gestalt Kuramı, insanların sorumluluk alması temeline dayanır. Yani olaylar karşısında farkındalık yaratmak ve bitmeyen işleri bitirmektir. Bitmeyen işler, kişilerin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duyguların üstesinden gelebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Karadal 2009).

İnsancıl ve Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre, her birey varlığının farkındadır. İnsan kendini bildiğinden birtakım kararlar verme ve verdiği kararların sonuçlarını üstlenmek zorunda olduğunun bilincindedir. Öfke ile ilgili bütün davranışlar insanların kendi kontrollerinin altındadır. Bu yaklaşımın en önemli temsilcilerinden biri Fritz Perls'dir. Ona göre insan olumlu duyguları üstlendiği gibi olumsuz olan bütün duygularının da sorumluluğunu almalıdır (Özdemir 2009).

Bu yaklaşımı savunanlara göre, her insan öfkelidir ve herkes öfkesini farklı boyutlarda yaşar. Onlara göre öfke, insanın ölümlü olmasına, bir gün bu dünyadan ölüp gitmesine gösterdiği tepkidir (Yıldız 2008).

Gerçeklik Kuramı

Bu kuram Amerikalı psikiyatrist William Glasser tarafından ortaya atılmış ve ilk kez 1967'de yayınladığı Reality Therapy adlı kitabında yayınlanmıştır. Bu yaklaşıma göre insan davranışları, doğduğu andan itibaren ihtiyaçlarını giderme yönündedir (Ekinci 2013).

Sevinmek, üzülmek, öfkelenmek gibi duygular kişilerin seçimleri sonucunda ortaya çıkmaktadır. İnsan kendisini üzecek seçimleri de kendisi yapar. Bu kurama göre yaşamanın amacı başarılı bir kimlik ve kişilik kazanmaktır. Başarılı olmanın temeli ise insanın kendisini üzecek duygulardan arındırıp, olumlu değer biçmesidir. Bu değeri biçmek için de kişinin sorumluluk duygusu alması gerekir (Kaner 1990).

Glasser'e göre yaptığımız her şey, doğru ya da yanlış olsun o sırada içimizden gelen güçleri tatmin etmektir. İnsanın doğal olarak yapısında bulunan ve doyurmak zorunda olduğu 5 temel ihtiyacı vardır. Bunlar; hayatta kalmak, ait olmak, güç elde etmek, özgür olmak ve eğlencedir (Kaner 1990).

Biyolojik Kuram

Bu kuramın önemli temsilcileri, Hubel,Wiesel, Cannon, Piaget gibi bilim adamlarıdır. Bu yaklaşıma göre bürün psikolojik olayların temelinde beyin ve sinir sisteminin etkinliği söz konusudur. İnsanların davranışları ile beyinde oluşan olaylar arasında ilişki kurmak bu yaklaşımın görevidir. Bu kuram öfkeyi tanımlarken, agresif ve suça eğilimli tutumlarla, otonom sinir sisteminin öfke tutumuna yön vermeye odaklaşırlar (Koçak 2008).

Biyolojik temelli kuramlar sinir sistemlerinin saldırganlıklara yol açtığını savunmaktadır. Çünkü duygular farklı açılardan ele alınmıştır. Kişilerin karşıdan gelen uyarıcılara verdikleri tepkiler her zaman aynı değildir. Kişiler bu uyarıcılar karşısında bazen üzülür bazen heyecan duyar. İşte bu kurama göre öncelikle fizyolojik değişimler sonrasında duygularımız oluşur (Türker 2010)

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmada elde edilen bulguların sonuçlarının değerlendirilmesi adına betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır.

Bu bakımdan ilk olarak betimsel tarama, belirli bir kronolojik süreç izleyen mevcut bir durumu var olduğu biçimde ele alıp anlamlandırmaya diğer bir tabirle tasvir etmeye ilişkin bir araştırma yöntemidir. Ele alınan durum oluşum şartları çerçevesinde değerlendirilerek olduğu gibi ifadeleştirilip aktarılır. Durumun öznesi, nesnesi veya olay değiştirilip mevcut halinden farklı şekilde değerlendirilme yapılmaz (Karasar 2004).

Araştırmada üniversite öğrencilerinin spor yapan ya da yapmayan ayrımı dikkate alınarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarının cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyine yönelik bulgular istatiksel veriler ışığında değerlendirilmiştir.

2.1. Evren ve Örneklem

"Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları" başlığını taşıyan bu tez projesi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 28/01/2016 tarihli, 3/16 Sayılı Yönetim Kurulu Kararı ile tez konusunun uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 25/01/2016 tarih ve 08 sayılı Etik Kurulu kararı ile Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir (EK-C).

Araştırma, Selçuk Üniversitesi 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 502'si erkek ve 531'i kadın olmak üzere aktif olarak spor yapan 502 ve aktif olarak spor yapmayan 531, toplamda 1033 gönüllü öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi formu

Araştırma konusuna ilişkin katılımcı öğrencilerin bireysel özelliklerinin saptanması ve çalışma içeriğinin bağımsız değişkenlerinin belirlenmesi amacıyla sorular yönetilmiştir.

Bu bölüme ilişkin cevabı tespit edilmek istenen bilgiler şu şekildedir. Cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi ve son olarak aktif şekilde spor yapılıp yapılmadığıdır. EK-A

2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

1980 'li yılların başında C.D. Spielberger tarafından ortaya atılan bu ölçeğin içerisinde 34 madde mevcuttur. Bu 34 madde kendi içinde farklı ayrımlara sahiptir. (Öner 1996). Bu ölçek ilk olarak ülkemizde 1994 yılında Türkçeye çevirilip kullanılmaya başlanmıştır. Asıl halinden farklı olarak durumluluk öfke alt testine ilişkin kısım çevrilmemiştir. Diğer 44 maddelik kısmın türkçeleştirilmesi neticesinde belirtildiği şekilde çalışmada kullandığımız 34 soruluk hali geliştirilmiştir. Geliştirilen bu Türkçe formunda sürekli öfke, içe öfke, dışa öfke ve öfke kontrol alt testleri şeklinde dört farklı faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Kullanılan ölçeğin onuncu soruya kadar olan kısmı Sürekli öfke alt testine ilişkindir. Devamında yer alan 13. 15. 16. 20. 23. 26. 27 ve 31. sorular içe yönelik öfke alt testini, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı sorular dışa yönelik öfke alt testini ve saldırganlaşma eğilimini gösterir. Son olarak 11. 14. 18. 21. 25. 28. 30. ve 34. numaralardaki sorular öfkenin kontrol edilebilme sıklığını tespit etmeye yöneliktir (Savaşır ve Şahin 1997).

Ölçekte yer alan soruların cevaplanmasında bireyi ne kadar tanımladığına ilişkin 'hiç', 'biraz', 'oldukça' ve 'tümüyle' seçeneklerinden birinin tercih edilmesi istenir. Puanlama, 'hiç' cevabına 1 puan, 'biraz' cevabına 2 puan, 'oldukça' cevabına 3 puan ve 'tümüyle' cevabına 4 puan verilmesi suretiyle gerçekleştirilir. Sürekli öfkeyi tespit etmek maksadı taşıyan ölçek sorularından fazla puan elde edilmesi öfke düzeyinin yüksek olduğu sonucunu gösterir. Kontrol edilebilen öfkeye ilişkin bölümdeki cevaplardan fazla puan elde edilmesi de öfkenin kontrol altında tutulabildiğini ifade eder. Dışa yönelik öfkenin tespitinde de ilişkili sorulara verilen

cevapların değerlendirilmesi ne derecede kolay ifade edilebilirliğini gösterir. Bununla beraber ölçeğin son kısmı olan bastırılmış öfkeye ilişkin puanlamadaki veriler öfkenin bastırılmış olduğunun belirlenmesinde önemlidir. Testin iç tutarlılığını sınamak için madde toplam puan korelasyonları. 14 ile .56 arasında ve Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur (Öner 1996).

Ölçek dörtlü Likert tipinde geliştirilmiş olup, testin güvenilirlik çalışmalarında tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar Sürekli öfke boyutu için 0.79; "Kontrol Altına Alınmış Öfke" boyutu için 0.84; "Dışa Vurulmuş Öfke" boyutu 0.78 ve "Bastırılmış Öfke" boyutu için ise 0.63 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin 1997).

Bizim çalışmamız için elde edilen güvenilirlik analizi sonuçları aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Çizelge 2.1. Öfke Boyutları İçin Güvenilirlik Analizi

Alt Boyutlar	Cronbach's Alpha(r)
Sürekli Öfke Alt Ölçeği	0,804
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	0,805
Dışa vurulan Öfke Alt Ölçeği	0,756
İçte Tutulan Öfke Alt Ölçeği	0,620

Cronbach Alpha değerleri >0,6 olduğu için ölçeklerin kabul edilebilir olduğu yorumu yapılabilir.

2.3. Verilerin Analizi

Çalışmanın bu safhasında örneklem grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler doğrultusunda buna ilişkin bireysel özelliklerin frekans ve yüzdelik dağılımları tespit edilmiştir.

Verilerin istatistiki analizini sağlamak için SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 16.0) programı kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0,05 üzerinden değerlendirilmiştir. Elde edilen istatistiksel bulgular çalışmanın amacı doğrultusunda çizelge şeklinde sistematik halde sunulmuştur.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre öfke alt boyutlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği uygun testlerle incelenmiştir. İlk olarak, öfke alt boyutları için ortalama değerler hesaplanmıştır. Daha sonra varsayımlar (normallik ve varyansların homojenliği) test edilmiş ve bağımsız gruplar için uygun testler (t Testi, Tek Yönlü Anova Testi, Kruskal Wallis Testi, Post-Hoc LSD) yapılarak ilişkiler ölçülmüştür. Elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre öfke alt ölçeklerinin karşılaştırılmasında ve spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öfke alt ölçeklerine göre karşılaştırılmasında, gözenek sayısı=n>30, 2 kategorik değişkenli ve normallik ve varyansların homojenliği varsayımı sağlandığı için t-testi kullanılmıştır.

Sınıf, Yaş, Kardeş Sayısı, Anne Eğitim Düzeyine göre öfke alt ölçeklerinin karşılaştırılmasında 2'den fazla kategorik değişkenli, normallik ve varyansların homojenliği varsayımı sağlandığı için ANOVA testi kullanılmıştır.

Baba Eğitim Düzeyine göre göre öfke alt ölçeklerinin karşılaştırılmasında 2'den fazla kategorik değişkenli fakat varyansların homojenliği varsayımı sağlanmadığı için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

Yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunan sürekli öfke tarzının hangi yaş grupları arasında anlamlı olduğunu tespit etmek için ve sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık bulunan içte tutulan öfke tarzının hangi sınıflar arasında anlamlı olup olmadığını tespit etmek için Post-Hoc LSD testi kullanılmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin spor yapıp yapmama durumları ile sosya-demografik değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için Ki-kare analizleri yapılmış ve sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Çizelge 3.1. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	**Toplam(Yüzde)**
Cinsiyet	**Erkek**	323 (%64,3)	179 (%35,7)	502 (%100)
	Kadın	179 (%33,7)	352 (%66,3)	531 (%100)
Toplam (Yüzde)		502 (%48,6)	531 (%51,4)	1033 (%100)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		96,932	1	0,000

Çizelge 3.1'de cinsiyet ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve Pearson Ki-Kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, ankete katılan toplam 1033 öğrencinin 502'si erkek, 531'i ise kadın öğrencidir. Erkek öğrencilerin %64,3'ü aktif olarak spor yaparken kadın öğrencilerin yalnızca %33,7'si aktif olarak spor yapmaktadır. Pearson Ki-Kare analizi sonuçları sonuçlarına göre ($p=0,000<0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çizelge 3.1'de de görüldüğü üzere erkek öğrencilerin spor yapma oranı kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Çizelge 3.2. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		**Toplam(Yüzde)**
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	
Sınıf	**1**	247(%44,3)	310(%55,7)	557(100%)
	2	120(%56,3)	93(%43,7)	213(100%)
	3	68(%44,7)	84(%55,3)	152(100%)
	4	67(%60,4)	44(%39,6)	111(100%)
Toplam(Yüzde)		502(%48,6)	531(51,4%)	1033(100%)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		16,197	3	0,001

Çizelge 3.2' de sınıf ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve Pearson Ki-Kare analizi sonuçları verilmiştir. Buna göre, ankete katılan toplam 1033 öğrencinin 557'si 1.sınıf, 213'ü 2.sınıf,152'si 3.sınıf ve 111'i 4.sınıftır. Pearson Ki-Kare analizi sonuçlarına göre ($p=0,001<0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile sınıfları arasında anlamlı bir ilişki vardır. Çizelge 3.2' de görüldüğü üzere en yüksek spor yapma oranı %60,4 ile 4.sınıf öğrencilerine aittir.

Çizelge 3.3. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	**Toplam(Yüzde)**
Kardeş Sayısı	**0**	17 (%47,2)	19 (%52,8)	36 (%100)
	1	114 (%47,1)	128 (%52,9)	242 (%100)
	2-3	232 (%50,0)	232 (%50,0)	464 (%100)
	4-5	105 (%47,5)	116 (%52,5)	221 (%100)
	6 ve üzeri	34 (%48,6)	36 (%51,4)	70 (%100)
Toplam(Yüzde)		502 (%48,6)	531 (%51,4)	1033 (%100)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		0,712	4	0,950

Çizelge 3.3'te öğrencilerin kardeş sayısı ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve Pearson Ki-Kare analizi verilmiştir. Buna göre, ankete katılan öğrencilerin 36'sı hiç kardeşe sahip değil, 242'si 1 kardeşe sahip, 464'ü 2-3 kardeşe sahip, 221'i 4-5 kardeşe sahip ve 70'i ise 6 ve üzeri kardeşe sahiptir. Spor yapma oranları arasında kardeş sayısına göre çok büyük farklılıklar olmadığını Çizelge 3.3'te görebiliriz. Pearson Ki-Kare analizi sonucuna göre de ($p=0,950>0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını söyleyebiliriz.

Çizelge 3.4. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	**Toplam(Yüzde)**
Yaş Aralığı	**17-19**	111 (%40,1)	166 (%59,9)	277 (%100)
	20-22	287 (%50,6)	280 (%49,4)	567 (%100)
	23-25	83 (%57,2)	62 (%42,8)	145 (%100)
	26-28	13 (%48,1)	14 (%51,9)	27 (%100)
	29 ve üzeri	8 (%47,1)	9 (%52,9)	17(%100)
Toplam(Yüzde)		502 (%48,6)	531 (%51,4)	1033 (%100)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		13,341	4	0,010

Çizelge 3,4'de öğrencilerin yaş aralığı ile spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve Pearson Ki-Kare analizi verilmiştir. Buna göre, ankete katılan öğrencilerin 277'si 17-19 yaş aralığında, 567'si 20-22 yaş aralığında, 145'i 23-25 yaş aralığında,27'si 26-28 yaş aralığında ve 17'si ise 29 ve üzeri yaş aralığındadır. Pearson Ki-Kare analizi sonucuna göre de ($p=0,010<0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. 17-19 yaş aralığındaki öğrencilerin %40,1'i, 20-22 yaş aralığındaki öğrencilerin %50,6'sı, 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerin %57,2'si, 26-28 yaş aralığındaki öğrencilerin %48,1'i ve 29 ve üzeri yaş aralığındaki öğrencilerin ise %47,1'i aktif olarak spor yapmaktadır. En yüksek spor yapma oranı 23-25 yaş aralığındaki öğrencilere aittir.

Çizelge 3.5. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Annelerin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	**Toplam(Yüzde)**
Annelerin Eğitim Düzeyi	**İlkokul**	251 (%45,1)	305 (%54,9)	556 (%100)
	Ortaokul	136 (%51,3)	129 (%48,7)	265 (%100)
	Lise	81 (%53,6)	70 (%46,4)	151(%100)
	Lisans	28 (%54,9)	23 (%45,1)	51 (%100)
	Y.lisans/Doktora	6 (%60,0)	4 (%40,0)	10 (%100)
Toplam(Yüzde)		502 (%48,6)	531 (%51,4)	1033 (%100)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		6,312	4	0, 177

Çizelge 3.5'de öğrencilerin annelerin eğitim düzeyi ile öğrencilerin spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve verilen Pearson Ki-Kare analizi verilmiştir. Buna göre, ankete katılan öğrencilerin annelerinin 556'sı ilkokul, 265'i ortaokul, 151'i lise, 51'i lisans ve 10'u Y.lisans/doktora mezunudur. Pearson Ki-Kare analizi sonucuna göre ($p=0,177>0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile annelerinin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığını söyleyebiliriz.

Çizelge 3.6. Spor Yapan Üniversite Öğrencileri ile Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Babaların Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılması (Çapraz Çizelge ve Pearson Ki-Kare Testi Sonuçları).

		Spor Yapma Durumu		
		Aktif olarak spor yapan	**Aktif olarak spor yapmayan**	**Toplam(Yüzde)**
Babaların Eğitim Düzeyi	**İlkokul**	145 (%41,1)	208(%58,9)	353 (%100)
	Ortaokul	125 (%47,3)	139(%52,)	264 (%100)
	Lise	145 (%53,3)	127(%46,7)	272(%100)
	Lisans	75 (%61,5)	47 (%38,5)	122 (%100)
	Yükseklisans/Doktora	12 (%54,5)	10 (%45,5)	22 (%100)
Toplam(Yüzde)		502 (%48,6)	531 (%51,4)	1033 (%100)
		Test Değeri	**Serbestlik Derecesi**	**p değeri**
χ^2		18,986	4	0, 001

Çizelge 3.6'da öğrencilerin babalarının eğitim düzeyi ile öğrencinin spor yapma durumu arasındaki ilişkiyi analiz etmek için çapraz çizelge ve Pearson Ki-Kare analizi verilmiştir. Buna göre, ankete katılan öğrencilerin babasının 353'ü ilkokul, 264'ü ortaokul, 272'si lise, 122'si lisans ve 22'si Y.lisans/doktora mezunudur. Pearson Ki-Kare analizi sonucuna göre ($p=0,001<0,05$) öğrencilerin spor yapma durumu ile babalarının eğitim düzeyi anlamlı bir ilişki olduğunu söyleyebiliriz. En yüksek spor yapma oranı %61,5 ile babası lisans mezunu olan öğrencilerine aittir.

3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması

Çizelge 3.7. Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi).

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t testi	sd	p
Sürekli Öfke	**Erkek**	502	2,19	0,56	,211	1031	0,833
	Kadın	531	2,18	0,56			
Öfke Kontrol	**Erkek**	502	2,68	0,64	1,53	1031	0,125
	Kadın	531	2,62	0,60			
Dışa Vurulan Öfke	**Erkek**	502	2,08	0,55	1,985	1031	0,047
	Kadın	531	2,02	0,53			
İçte Tutulan Öfke	**Erkek**	502	2,01	0,48	1,151	1031	0,250
	Kadın	531	1,98	0,49			

Çizelge 3.7'de cinsiyete göre öfke alt gruplarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için t-testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre, sürekli öfke, öfke kontrol ve içte bulunan öfke tarzları açısından ($p>0,05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yok iken dışa vurulan öfke tarzı açısından ($p<0,05$) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde, erkekler öğrencilerin dışa vurdukları öfkeleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için t-testi iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.8 ve Çizelge 3.9'da verilmiştir.

Çizelge 3.8. Spor Yapan Öğrenciler için Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi).

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t testi	sd	p
Sürekli Öfke	**Erkek**	323	2,20	0,57	-1,867	500	0,062
	Kadın	179	2,30	0,57			
Öfke Kontrol	**Erkek**	323	2,70	0,62	1,477	500	0,140
	Kadın	179	2,61	0,62			
Dışa Vurulan Öfke	**Erkek**	323	2,11	0,54	-0,121	500	0,904
	Kadın	179	2,12	0,57			
İçte Tutulan Öfke	**Erkek**	323	2,02	0,49	-1,715	500	0,087
	Kadın	179	2,10	0,51			

Çizelge 3.8.'de cinsiyet değişkenine göre spor yapan öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Çizelge 3.9. Spor Yapmayan Öğrenciler için Cinsiyet Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi).

	Cinsiyet	n	Ort.	ss	t testi	sd	p
Sürekli Öfke	**Erkek**	179	2,16	0,54	0,821	529	0,412
	Kadın	352	2,12	0,54			
Öfke Kontrol	**Erkek**	179	2,65	0,67	0,432	529	0,666
	Kadın	352	2,63	0,59			
Dışa Vurulan Öfke	**Erkek**	179	2,03	0,55	1,408	529	0,160
	Kadın	352	1,97	0,50			
İçte Tutulan Öfke	**Erkek**	179	2,02	0,49	2,135	529	0,033
	Kadın	352	2,10	0,51			

Çizelge 3.9. incelendiğinde spor yapmayan öğrencilerin içte tutulan öfke açısından cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$). İçte tutulan öfke açısından kadın öğrenciler, erkek öğrencilerden daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Çizelge 3.10. Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Sınıf	**N**	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**
Sürekli Öfke	**1**	557	2,18	0,55	0,600	0,615
	2	213	2,21	0,56		
	3	152	2,14	0,57		
	4	111	2,21	0,56		
Öfke Kontrol	**1**	557	2,19	0,56	0,767	0,512
	2	213	2,66	0,62		
	3	152	2,60	0,63		
	4	111	2,66	0,59		
Dışa Vurulan Öfke	**1**	557	2,70	0,62	2,344	0,072
	2	213	2,65	0,62		
	3	152	2,02	0,53		
	4	111	2,12	0,55		
İçte Tutulan Öfke	**1**	557	2,04	0,57	4,149	0,006
	2	213	2,10	0,50		
	3	152	2,05	0,54		
	4	111	1,95	0,49		

Çizelge 3.10. incelendiğinde öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre, sürekli öfke, öfke kontrol ve dışa vurulan öfke tarzları açısından ($p>0,05$) sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık yok iken içte tutulan öfke tarzı açısından ($p<0,05$) sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu farklılığın hangi sınıflar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc LSD testi yapılmıştır ve sonuçlar Çizelge 3.11'de verilmiştir.

Çizelge 3.11. İçte tutulan Öfke Tarzı İçin Post-hoc LSD Test Sonuçları.

(I) Sınıf	(J) Sınıf	N	Ortalama	p
1.Sınıf	2.Sınıf	213	-0,12*	0,001
	3.Sınıf	152	-0,04	0,291
	4.Sınıf	111	-0,10*	0,047
2.Sınıf	1.Sınıf	557	0,12*	0,001
	3.Sınıf	152	0,08	0,116
	4.Sınıf	111	0,02	0,626
3.Sınıf	1.Sınıf	557	0,04	0,291
	2.Sınıf	213	-0,08	0,116
	4.Sınıf	111	-0,05	0,379
4.Sınıf	1.Sınıf	557	0,10*	0,047
	2.Sınıf	213	-0,02	0,626
	3.Sınıf	152	0,05	0,379

Çizelge 3.11'de göre, içte tutulan öfke tarzı açısından 1. sınıftaki öğrenciler ile 2. ve 4. sınıftaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için ANOVA testi iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Çizelge 3.12 ve Çizelge 3.13'te verilmiştir.

Çizelge 3.12. Spor Yapan Öğrenciler için Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	ANOVA					
	Sınıf	**N**	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**
Sürekli Öfke	**1**	247	2,21	0,56	1,044	0,373
	2	120	2,31	0,59		
	3	68	2,20	0,56		
	4	67	2,27	0,57		
Öfke Kontrol	**1**	247	2,24	0,57	1,593	0,190
	2	120	2,71	0,63		
	3	68	2,56	0,61		
	4	67	2,68	0,59		
Dışa Vurulan Öfke	**1**	247	2,67	0,60	2,289	0,078
	2	120	2,67	0,62		
	3	68	2,08	0,55		
	4	67	2,23	0,57		
İçte Tutulan Öfke	**1**	247	2,06	0,58	2,089	0,101
	2	120	2,11	0,46		
	3	68	2,12	0,55		
	4	67	2,00	0,53		

Çizelge 3.12 incelendiğinde spor yapan öğrenciler için sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p<0,05$).

Çizelge 3.13. Spor Yapmayan Öğrenciler için Sınıf Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	ANOVA					
	Sınıf	N	Ort.	SS	F	**p**
Sürekli Öfke	**1**	310	2,16	0,55	1,930	0,103
	2	93	2,07	0,48		
	3	84	2,09	0,57		
	4	44	2,13	0,53		
Öfke Kontrol	**1**	310	2,13	0,54	0,369	0,831
	2	93	2,62	0,61		
	3	84	2,65	0,65		
	4	44	2,63	0,59		
Dışa Vurulan Öfke	**1**	310	2,75	0,66	1,244	0,291
	2	93	2,64	0,62		
	3	84	1,97	0,51		
	4	44	1,98	0,50		
İçte Tutulan Öfke	**1**	310	2,03	0,56	0,782	0,537
	2	93	2,09	0,55		
	3	84	1,99	0,52		
	4	44	1,92	0,45		

Çizelge 3.13'te yapılan Tek yönlü varyans analizleri sonuçlarına göre, spor yapmayan öğrenciler için sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılaşma belirlenememiştir.

Çizelge 3.14. Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

		ANOVA				
	Yaş Aralığı	**N**	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**
Sürekli Öfke	**17-19**	277	2,22	0,58	2,559	0,037
	20-22	567	2,16	0,55		
	23-25	145	2,27	0,57		
	26-28	27	1,97	0,45		
	29 ve üstü	17	2,07	0,54		
Öfke Kontrol	**17-19**	277	2,19	0,56	0,554	0,696
	20-22	567	2,36	0,62		
	23-25	145	2,34	0,61		
	26-28	27	2,34	0,63		
	29 ve üstü	17	2,22	0,64		
Dışa Vurulan Öfke	**17-19**	277	2,19	0,51	0,843	0,498
	20-22	567	2,34	0,62		
	23-25	145	2,01	0,46		
	26-28	27	2,02	0,47		
	29 ve üstü	17	2,04	0,48		
İçte Tutulan Öfke	**17-19**	277	1,99	0,39	0,206	0,935
	20-22	567	1,93	0,57		
	23-25	145	2,02	0,47		
	26-28	27	1,98	0,49		
	29 ve üstü	17	2,00	0,48		

Çizelge 3.14'de yaş aralığına göre öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sürekli öfke açısından ($p<0,05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık var iken, öfke kontrol, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfke açısından ($p>0,05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık yoktur. Sürekli öfke açısından farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc LSD testi yapılmıştır ve sonuçlar Çizelge 3.15'de verilmiştir.

Çizelge 3.15. Sürekli öfke için Post-hoc LSD Test Sonuçları.

(I) Yaş Aralığı	(J) Yaş Aralığı	n	Ortalama	P
17-19	**20-22**	567	0,06	0,135
	23-25	145	-0,04	0,444
	26-28	27	0,25*	0,023
	29 ve üstü	17	0,15	0,264
20-22	**17-19**	277	-0,06	0,135
	23-25	145	-0,10*	0,044
	26-28	27	0,19	0,077
	29 ve üstü	17	0,09	0,491
23-25	**17-19**	277	0,04	0,444
	20-22	567	0,10*	0,044
	26-28	27	0,30*	0,011
	29 ve üstü	17	0,20	0,163
26-28	**17-19**	277	-0,25*	0,023
	20-22	567	-0,19	0,077
	23-25	145	-0,30*	0,011
	29 ve üstü	17	-0,10	0,564
29 ve üstü	**17-19**	277	-0,15	0,264
	20-22	567	-0,09	0,491
	23-25	145	-0,20	0,163
	26-28	27	0,10	0,564

Çizelge 3.15 incelendiğinde Sürekli öfke açısından 17-19 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş aralığındaki öğrenciler arasında, 20-22 yaş aralığındaki öğrenciler ile 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler arasında ve 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Ortalamaya bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke açısından incelendiğinde 17-19 yaş aralığında olanlar diğer yaş aralığında olanlara göre öfkelerinin daha çok sürdüğü tespit edilmiştir. En yüksek

ortalamaya sahip olan öğrenciler 26-28 yaş aralığında iken en düşük ortalamaya sahip olan öğrenciler ise 17-19 yaş aralığında olan öğrencilerdir

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için ANOVA testli iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 3,16 ve Çizelge 3,17'de verilmiştir.

Çizelge 3.16. Spor Yapan Öğrenciler için Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	ANOVA					
	Yaş Aralığı	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**p**
Sürekli Öfke	**17-19**	111	2,25	0,60	1,786	0,130
	20-22	287	2,21	0,57		
	23-25	83	2,37	0,55		
	26-28	13	2,01	0,43		
	29 ve üstü	8	2,31	0,50		
Öfke Kontrol	**17-19**	111	2,24	0,57	0,532	0,712
	20-22	287	2,70	0,66		
	23-25	83	2,65	0,62		
	26-28	13	2,64	0,59		
	29 ve üstü	8	2,87	0,52		
Dışa Vurulan Öfke	**17-19**	111	2,71	0,55	0,128	0,972
	20-22	287	2,67	0,62		
	23-25	83	2,12	0,60		
	26-28	13	2,11	0,55		
	29 ve üstü	8	2,14	0,54		
İçte Tutulan Öfke	**17-19**	111	2,04	0,36	0,447	0,774
	20-22	287	2,18	0,54		
	23-25	83	2,12	0,55		
	26-28	13	2,06	0,56		
	29 ve üstü	8	2,03	0,49		

Çizelge 3.16'da spor yapan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.17. Spor Yapmayan Öğrenciler için Yaş Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Yaş	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**17-19**	166	2,20	0,57	1,916	0,106
	20-22	280	2,11	0,52		
	23-25	62	2,13	0,57		
	26-28	14	1,92	0,48		
	29 ve üstü	9	1,85	0,51		
Öfke Kontrol	**17-19**	166	2,13	0,54	0,736	0,568
	20-22	280	2,58	0,59		
	23-25	62	2,65	0,61		
	26-28	14	2,66	0,69		
	29 ve üstü	9	2,67	0,74		
Dışa Vurulan Öfke	**17-19**	166	2,87	0,49	1,158	0,329
	20-22	280	2,64	0,62		
	23-25	62	1,97	0,49		
	26-28	14	1,99	0,51		
	29 ve üstü	9	2,09	0,59		
İçte Tutulan Öfke	**17-19**	166	1,92	0,49	0,575	0,681
	20-22	280	1,75	0,81		
	23-25	62	1,99	0,52		
	26-28	14	1,93	0,43		
	29 ve üstü	9	1,97	0,46		

Çizelge 3.17'de spor yapmayan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test

puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Çizelge 3.18. Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Kardeş Sayısı	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**Yok**	36	2,24	0,52	0,683	0,604
	1	242	2,16	0,53		
	2-3	464	2,19	0,56		
	4-5	221	2,22	0,57		
	6 ve üstü	70	2,12	0,58		
Öfke Kontrol	**Yok**	36	2,19	0,56	0,878	0,476
	1	242	2,39	0,67		
	2-3	464	2,30	0,64		
	4-5	221	2,32	0,61		
	6 ve üstü	70	2,39	0,60		
Dışa Vurulan Öfke	**Yok**	36	2,40	0,56	0,350	0,844
	1	242	2,34	0,62		
	2-3	464	2,00	0,36		
	4-5	221	2,00	0,45		
	6 ve üstü	70	2,01	0,48		
İçte Tutulan Öfke	**Yok**	36	2,04	0,48	0,466	0,761
	1	242	2,05	0,48		
	2-3	464	2,02	0,47		
	4-5	221	2,01	0,51		
	6 ve üstü	70	1,98	0,48		

Çizelge 3.18'de kardeş sayısına göre öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, tüm öfke tarzları açısından (p>0,05) kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için ANOVA testli iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.19 ve Çizelge 3.20'de verilmiştir.

Çizelge 3.19. Spor Yapan Öğrenciler için Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	ANOVA					
	Kardeş Sayısı	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**Yok**	17	2,18	0,56	0,385	0,813
	1	114	2,19	0,56		
	2-3	232	2,26	0,56		
	4-5	105	2,27	0,60		
	6 ve üstü	34	2,25	0,56		
Öfke Kontrol	**Yok**	17	2,79	0,59	1,11	0,350
	1	114	2,71	0,66		
	2-3	232	2,69	0,63		
	4-5	105	2,58	0,58		
	6 ve üstü	34	2,57	0,50		
Dışa Vurulan Öfke	**Yok**	17	1,98	0,42	1,085	0,363
	1	114	2,05	0,54		
	2-3	232	2,14	0,56		
	4-5	105	2,11	0,56		
	6 ve üstü	34	2,23	0,54		
İçte Tutulan Öfke	**Yok**	17	2,05	0,59	0,643	0,632
	1	114	2,02	0,50		
	2-3	232	2,03	0,48		
	4-5	105	2,07	0,51		
	6 ve üstü	34	2,16	0,52		

Çizelge 3.19'da spor yapan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.20. Spor Yapmayan Öğrenciler için Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

			ANOVA			
	Kardeş Sayısı	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**Yok**	19	2,30	0,50	1,17	0,348
	1	128	2,13	0,49		
	2-3	232	2,13	0,56		
	4-5	116	2,17	0,54		
	6 ve üstü	36	2,00	0,57		
Öfke Kontrol	**Yok**	19	2,43	0,71	0,682	0,605
	1	128	2,67	0,63		
	2-3	232	2,64	0,60		
	4-5	116	2,63	0,63		
	6 ve üstü	36	2,61	0,62		
Dışa Vurulan Öfke	**Yok**	19	2,09	0,42	0,809	0,520
	1	128	1,98	0,54		
	2-3	232	1,97	0,49		
	4-5	116	2,04	0,56		
	6 ve üstü	36	1,91	0,53		
İçte Tutulan Öfke	**Yok**	19	1,98	0,43	0,47	0,996
	1	128	1,94	0,45		
	2-3	232	1,95	0,46		
	4-5	116	1,95	0,50		
	6 ve üstü	36	1,97	0,45		

Çizelge 3.20'de spor yapmayan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.21. Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Anne Eğitim Düzeyi	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**İlkokul**	556	2,16	0,55	1,799	0,127
	Ortaokul	265	2,24	0,56		
	Lise	151	2,17	0,54		
	Lisans	51	2,21	0,62		
	Yükseklisans/Doktora	10	1,87	0,68		
Öfke Kontrol	**İlkokul**	556	2,19	0,56	0,262	0,902
	Ortaokul	265	2,33	0,60		
	Lise	151	2,37	0,61		
	Lisans	51	2,32	0,62		
	Yükseklisans/Doktora	10	2,31	0,67		
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	556	2,32	0,97	1,061	0,375
	Ortaokul	265	2,34	0,62		
	Lise	151	2,01	0,46		
	Lisans	51	2,03	0,48		
	Yükseklisans/Doktora	10	2,03	0,47		
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	556	2,04	0,49	0,702	0,590
	Ortaokul	265	1,87	0,34		
	Lise	151	2,02	0,47		
	Lisans	51	1,98	0,48		
	Yükseklisans/Doktora	10	2,02	0,49		

Çizelge 3.21'da öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine göre öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Test sonuçlarına göre tüm öfke tarzları açısından ($p>0,05$) anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için ANOVA testli iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.22 ve Çizelge 3.23'de verilmiştir.

Çizelge 3.22. Spor Yapan Öğrenciler için Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Anne Eğitim Düzeyi	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**İlkokul**	251	2,23	0,57	3,27	0,11
	Ortaokul	136	2,30	0,58		
	Lise	81	2,13	0,52		
	Lisans	28	2,45	0,59		
	Yükseklisans/Doktora	6	1,71	0,61		
Öfke Kontrol	**İlkokul**	251	2,65	0,62	0,491	0,743
	Ortaokul	136	2,65	0,60		
	Lise	81	2,72	0,64		
	Lisans	28	2,77	0,62		
	Yükseklisans/Doktora	6	2,75	0,91		
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	251	2,11	0,55	1,144	0,335
	Ortaokul	136	2,16	0,58		
	Lise	81	2,06	0,49		
	Lisans	28	2,20	0,60		
	Yükseklisans/Doktora	6	1,79	0,65		
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	251	2,04	0,50	0,731	0,571
	Ortaokul	136	2,09	0,48		
	Lise	81	1,98	0,51		
	Lisans	28	2,09	0,54		
	Yükseklisans/Doktora	6	1,91	0,47		

Çizelge 3.22'de spor yapan öğrenciler için annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.23. Spor Yapmayan Öğrenciler için Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

ANOVA						
	Anne Eğitim Düzeyi	**n**	**Ort.**	**SS**	**F**	**P**
Sürekli Öfke	**İlkokul**	305	2,11	0,53	1,890	0,111
	Ortaokul	129	2,19	0,54		
	Lise	70	2,22	0,56		
	Lisans	23	1,92	0,54		
	Yükseklisans/Doktora	4	2,10	0,80		
Öfke Kontrol	**İlkokul**	305	2,67	0,60	0,485	0,747
	Ortaokul	129	2,59	0,63		
	Lise	70	2,61	0,61		
	Lisans	23	2,58	0,73		
	Yükseklisans/Doktora	4	2,56	1,19		
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	305	1,96	0,51	1,439	0,220
	Ortaokul	129	1,99	0,51		
	Lise	70	2,12	0,60		
	Lisans	23	1,98	0,44		
	Yükseklisans/Doktora	4	2,00	0,22		
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	305	1,93	0,45	0,400	0,809
	Ortaokul	129	1,96	0,49		
	Lise	70	1,97	0,49		
	Lisans	23	2,05	0,31		
	Yükseklisans/Doktora	4	2,00	0,33		

Çizelge 3.23'te spor yapmayan öğrenciler için annelerinin eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.24. Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis testi).

	Baba Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	SS	χ^2	Sd	P
Sürekli Öfke	**İlkokul**	353	2,15	0,55	7,684	4	0,104
	Ortaokul	264	2,25	0,56			
	Lise	272	2,21	0,57			
	Lisans	122	2,13	0,50			
	Yükseklisans/Doktora	22	2,07	0,66			
Öfke Kontrol	**İlkokul**	353	2,19	0,56	,881	4	0,927
	Ortaokul	264	2,33	0,61			
	Lise	272	2,36	0,63			
	Lisans	122	2,36	0,58			
	Yükseklisans/Doktora	22	2,31	0,64			
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	353	2,24	0,85	5,445	4	0,245
	Ortaokul	264	2,34	0,62			
	Lise	272	1,99	0,47			
	Lisans	122	2,04	0,48			
	Yükseklisans/Doktora	22	2,06	0,48			
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	353	1,96	0,42	3,079	4	0,545
	Ortaokul	264	2,05	0,47			
	Lise	272	2,02	0,47			
	Lisans	122	1,98	0,48			
	Yükseklisans/Doktora	22	2,00	0,47			

Çizelge 3.24'te öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre tüm öfke tarzları açısından ($p>0,05$) baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapan ve yapmayan öğrencilerde babalarının eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının

değerlerindeki farklılaşmaları göstermek için Kruskal Wallis testi iki gruba ayrı ayrı uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 3.25 ve Çizelge 3.26'da verilmiştir.

Çizelge 3.25. Spor Yapan Öğrenciler için Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	Baba Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	SS	χ^2	Sd	P
Sürekli Öfke	**İlkokul**	145	2,12	0,60	1,447	4	0,1836
	Ortaokul	125	2,21	0,55			
	Lise	145	2,29	0,57			
	Lisans	75	2,21	0,50			
	Yükseklisans/Doktora	12	2,11	0,78			
Öfke Kontrol	**İlkokul**	145	2,65	0,64	2,825	4	0,588
	Ortaokul	125	2,72	0,65			
	Lise	145	2,29	0,57			
	Lisans	75	2,21	0,50			
	Yükseklisans/Doktora	12	2,11	0,78			
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	145	2,09	0,57	2,160	4	0,706
	Ortaokul	125	2,13	0,55			
	Lise	145	2,17	0,58			
	Lisans	75	2,05	0,41			
	Yükseklisans/Doktora	12	2,11	0,82			
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	145	2,01	0,50	9,457	4	0,051
	Ortaokul	125	2,05	0,45			
	Lise	145	2,14	0,54			
	Lisans	75	1,93	0,47			
	Yükseklisans/Doktora	12	1,95	0,46			

Çizelge 3.25'de spor yapan öğrenciler için babalarının eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 3.26. Spor Yapmayan Öğrenciler için Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (ANOVA testi).

	Baba Eğitim Düzeyi	n	Sıra Ort.	SS	χ^2	Sd	P
Sürekli Öfke	**İlkokul**	208	2,08	0,50	14,880	4	0,005
	Ortaokul	139	2,28	0,58			
	Lise	127	2,12	0,56			
	Lisans	47	2,00	0,46			
	Yükseklisans/Doktora	10	2,03	0,51			
Öfke Kontrol	**İlkokul**	208	2,68	0,60	5,229	4	0,265
	Ortaokul	139	2,56	0,61			
	Lise	127	2,62	0,60			
	Lisans	47	2,77	0,72			
	Yükseklisans/Doktora	10	2,52	0,82			
Dışa Vurulan Öfke	**İlkokul**	208	1,96	0,51	4,547	4	0,337
	Ortaokul	139	2,06	0,54			
	Lise	127	1,98	0,52			
	Lisans	47	1,94	0,51			
	Yükseklisans/Doktora	10	2,05	0,24			
İçte Tutulan Öfke	**İlkokul**	208	1,97	0,46	4,679	4	0,322
	Ortaokul	139	1,96	0,49			
	Lise	127	1,90	0,46			
	Lisans	47	1,95	0,43			
	Yükseklisans/Doktora	10	2,12	0,28			

Çizelge 3.26'da spor yapmayan öğrenciler için babalarının eğitim düzeyi değişkenine göre öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık yok iken ($p>0,05$) sürekli öfke değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sürekli öfke açısından farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc LSD testi yapılmıştır ve sonuçlar Çizelge 3.27'de verilmiştir.

Çizelge 3.27. Sürekli öfke için Post-hoc LSD Test Sonuçları.

(I) Baba Eğitim Düzeyi	(J) Baba Eğitim Düzeyi	n	Ortalama	P
İlkokul	**Ortaokul**	139	-0,202*	0,001
	Lise	127	-0,042	0,485
	Lisans	47	0,078	0,369
	Yükseklisans/Doktora	10	0,052	0,763
Ortaokul	**İlkokul**	208	0,202*	0,001
	Lise	127	0,160*	0,016
	Lisans	47	0,281*	0,002
	Yükseklisans/Doktora	10	0,255	0,149
Lise	**İlkokul**	208	0,042	0,485
	Ortaokul	139	-0,160*	0,016
	Lisans	47	0,120	0,190
	Yükseklisans/Doktora	10	0,952	0,592
Lisans	**İlkokul**	208	-0,078	0,369
	Ortaokul	139	-0,281*	0,002
	Lise	127	-0,120	0,190
	Yükseklisans/Doktora	10	-0,257	0,891
Yükseklisans/Doktora	**İlkokul**	208	-0,052	0,763
	Ortaokul	139	-0,255	0,149
	Lise	127	-0,952	0,592
	Lisans	47	0,257	0,891

Çizelge 3.27 incelendiğinde spor yapmayan öğrenciler arasında sürekli öfke açısından baba eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul olanlar arasında, ortaokul ve lise olanlar arasında ve ortaokul ve lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). En yüksek ortalamaya babası Lisans Mezunu olan babalar olmuştur.

3.3. Spor Yapan Öğrenciler ile Spor Yapmayan Öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması

Bu kısımda, spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrencilerin öfke alt boyutlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Çizelge 3.28. Spor Yapma Durumuna Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması (t-testi).

	Spor yapma durumu	n	Ort.	ss	t testi	sd	p
Sürekli Öfke	Yapıyor	502	2,24	0,57	3,081	1031	0,002
	Yapmıyor	531	2,13	0,54			
Öfke Kontrol	Yapıyor	502	2,67	0,62	0,834	1031	0,404
	Yapmıyor	531	2,64	0,62			
Dışa Vurulan Öfke	Yapıyor	502	2,12	0,55	3,768	1031	0,000
	Yapmıyor	531	1,99	0,52			
İçte Tutulan Öfke	Yapıyor	502	2,04	0,50	3,111	1031	0,002
	Yapmıyor	531	1,95	0,46			

Çizelge 3.28'de görüldüğü üzere, sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke boyutlarının spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke açısından anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p<0,05$), öfke kontrolü açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Spor yapan kişilerde sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke puanları spor yapmayan kişilere göre daha fazladır.

4. TARTIŞMA

Bu bölümde, elde edilen bulgulara ilişkin yorumlar yapılarak literatürdeki çalışmaların bulguları ile olan benzerlikler ve farklılıklar açısından değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırmaya katılan toplam 1033 üniversite öğrencisinin 502'si erkek, 531'i ise kadın öğrencidir. Erkek öğrencilerin % 64,3'ü (n=323) aktif olarak spor yaparken kadın öğrencilerin yalnızca % 33,7 (n=179)'si aktif olarak spor yapmaktadır. Bununla beraber erkek öğrencilerin % 35,7 (n=179)'si aktif olarak spor yapmazken kadın öğrencilerin % 66,3 (n=352)' ü aktif olarak spor yapmamaktadır. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin aktif spor yapma oranı kadın öğrencilere göre daha yüksektir (Çizelge 3.1).

Araştırmaya katılan toplam 1033 üniversite öğrencisinin aktif olarak spor yapan % 44,3 (n=247) iken aktif olarak spor yapmayan % 55,7 (n=310) olan ve toplam birinci sınıf öğrenci sayısının 557, aktif olarak spor yapan % 56,3 (n=120) iken aktif olarak spor yapmayan % 43,7 (n=93) olan ve toplamda ikinci sınıf öğrenci sayısının 213, aktif olarak spor yapan % 44,7 (n=68) iken aktif olarak spor yapmayan % 55,3 (n=84) olan ve toplam üçüncü sınıf öğrenci sayısının 152 ve aktif olarak spor yapan %60 (n=67) iken aktif olarak spor yapmayan % 39,6 (n=44) olan ve toplamda dördüncü sınıf öğrenci sayısın 111 olduğuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında en fazla spor yapma oranı % 60'la dördüncü sınıflara aittir (Çizelge 3.2).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin % 3,4 (n=36)'ü hiç kardeşe sahip değil, % 23,4 (n=242)'ü 1 kardeşe sahip, % 44,9 (n=464)'u 2-3 kardeşe sahip, % 21,3 (n=221)'ü 4-5 kardeşe sahip ve % 6,7 (n=70)'si ise 6 ve üzeri kardeşe sahiptir. Spor yapma oranları arasında kardeş sayısında çok büyük farklılıklar olmadığını görebiliriz (Çizelge 3.3).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin % 26.8 (n=277) 'i 17-19 yaş aralığında, % 54,8 (n=567)'i 20-22 yaş aralığında, % 14,0 (n=145) 'ı 23-25 yaş aralığında, % 2,6 (n=27)'sı 26-28 yaş aralığında ve % 1,6 (n=17)'sı ise 29 ve üzeri yaş aralığındadır. 17-19 yaş aralığındaki öğrencilerin % 40,1 (n=111) 'i, 20-22 yaş aralığındaki öğrencilerin % 50,6 (n=287) 'sı, 23-25 yaş aralığındaki öğrencilerin % 57,2 (n=83) 'si, 26-28 yaş aralığındaki öğrencilerin % 48,1 (n=13) 'i ve 29 ve üzeri

yaş aralığındaki öğrencilerin ise % 47,1 (n=8) 'i aktif olarak spor yapmaktadır. En yüksek spor yapma oranı 23-25 yaş aralığındaki öğrencilere aittir (Çizelge 3.4).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin annelerinin %53,8 (n=556)'sı ilkokul, % 25,6 (n=265)'si ortaokul, % 14,6 (n=151) 'sı lise, % 4,9 (n=51)'u lisans ve % 0,9 (n=10)'u Yüksek lisans/doktora mezunudur. Spor yapma durumu göz önünde bulundurulduğunda en yüksek spor yapma oranı anne eğitim düzeyinin % 60,0 ile yüksek lisans-doktora ve hemen ardından %54,9 ile lisans takip etmektedir (Çizelge 3.5).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin babasının % 34,1 (n=353)'i ilkokul, % 25,5 (n=264)'i ortaokul, % 26,3 (n=272)'ü lise, % 11,8 (n=122)'i lisans ve % 2,1 (n=22)'si Yüksek Lisans/doktora mezunudur. En yüksek spor yapma oranı % 61,5 ile babası lisans mezunu olan öğrencilerine aittir (Çizelge 3.6).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının sürekli öfke, öfke kontrol ve içte tutulan öfke alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0,05$), dışa vurulan öfke alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmıştır ($p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında ise araştırmaya katılan üniversiteli erkeklerin dışa vurdukları öfkeleri kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Çizelge 3.7). Ortaya çıkan bu durumun beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Çünkü erkeklerin fizyolojik ve biyolojik özellikleri düşünüldüğünde, aynı zamanda toplumumuzda erkeklerin kadınlara oranla daha baskın bir şekilde yetiştirilmesi varılan sonucu desteklemektedir. Toplumumuzun sosyolojik zemini erkeklerin öfkelerini göstermelerine daha yatkın bir durumdadır. . Bu sonucun aynı zamanda sosyolojik bir temele dayandığı da düşünülebilir.

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

Araştırmada bulgularımızla farklılık gösteren Karaca ve Oksay (2011) görme engelli öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada kadın öğrencilerinin içe yönelik öfke puanlarının erkek öğrencilerden daha düşük olduğunu ifade etmiştir. Aynı çalışmada kadın öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Danışık (2005) 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) 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) ve Yarcheski ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları çalışmalar sonucunda da erkeklerin saldırgan davranış puanları kadınlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Altuntaş (2012) 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, kadın çocuklarının sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerine göre daha yüksek çıkmıştır. Gök (2009) yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine sürekli öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Karagün ve Çağlayan (2014) 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 bulmuşlardır. 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 (Bostancı ve ark 2006, Bedel 2011, Altuntaş 2012, Karababa ve Dilmaç 2015). Bu durumun kadının toplumdaki sosyal statü ve rollerde daha geri planda kalmasından ve erkek çocukların yaşamın ilk yıllarından itibaren saldırgan ifadelerle ve aktivitelere büyültülürken, kadınların ise

daha içe dönük yetiştirilmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Tanış (2014) yetişkinler üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyete göre sürekli öfkeli olma durumları ve öfke ifade tarzları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Spor yapan üniversite öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 3.8).

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.9).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre, sürekli öfke, öfke kontrol ve dışa vurulan öfke tarzları açısından ($p>0,05$) anlamlı bir farklılık yok iken içte tutulan öfke tarzı açısından ($p<0,05$) sınıfa göre anlamlı bir farklılık görülmektedir (Çizelge 3.10). İçte tutulan öfke tarzı açısından birinci sınıftaki öğrenciler ile ikinci ve dördüncü sınıftaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$) (Çizelge 3.11). Birinci sınıftaki öğrencilerin içte tutulan öfke ortalamaları ikinci ve dördüncü sınıfta olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum üniversiteyi yeni kazanan öğrencilerin ilk defa ailelerinden ayrı yaşaması, bulunduğu ortama yabancı olması ve insanlara karşı olan öfke duygusunu bastırmasının bir sonucu olarak düşünülebilir. Bireylerin duygularını daha rahat dile getirebilmelerine, tecrübelerine ve bulunulan çevreye aitlik gibi etkenlere bağlı olabilmektedir. Birinci sınıf üniversite öğrencileri öğrenim hayatlarının başında olduğu için henüz tam manasıyla kendilerini rahatça ifade edebilecekleri bir ortama kavuşmamış olabilirler. Devam eden süreçte çevreden beklenilen tepkilerin öğrenilmesine bağlı olarak daha rahat duygularını yansıtabilirler. Bu seviyeye gelinceye kadar yansıtamadıkları duyguların varlığı içe yönelik öfkenin anlamlı bir farklılık düzeyine ulaşmasına yol açmış olabilir.

Elkin ve Karadağlı (2015) Üniversite öğrencilerine yaptıkları bir çalışmada öğrencilerin sınıfları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. McKinnie'nın (2006) çalışmasında sınıf yükseldikçe öğrencilerin öfke kontrolünde daha yüksek puan aldıkları rastlanmıştır. Çalışmamızın aksine Kaya ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir çalışmada ise

öğrencilerin okuldaki sınıflara göre sürekli öfke, kontrol altına alınmış ve dışa vurulmuş öfke puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmış ve aynı zamanda yapılan bu çalışmada, üçüncü sınıf öğrencilerinin sürekli öfke puanları birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinden yüksek; birinci sınıf öğrencilerinin kontrol altına alınmış öfke puanları üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden yüksek; birinci sınıf öğrencilerinin dışa vurulmuş öfke puanları üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden düşük bulmuşlardır.

Balkaya ve Şahin (2003) öfke ve eğitim ilişkisi için yaptıkları araştırmalarda, lise ve üniversite mezunlarının, ilköğretim mezunlarına göre daha fazla öfkeli oldukları ve öfkeye sebep olan durumlardan etkilendiklerini belirtmişlerdir. Yani bu nedenle eğitim seviyesinin öfkenin kontrolünde çok ciddi bir etken olduğu fakat yalnız başına önemli bir faktör olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adayları üzerinde yaptıkları bir çalışmada sınıf değişkenine göre sürekli öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır.

Spor yapan üniversite öğrencilerin sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.12).

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.13).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin analiz sonuçlarına göre, sürekli öfke açısından ($p<0,05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık var iken, öfke kontrol, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfke açısından ($p>0,05$) yaşa göre anlamlı bir farklılık yoktur. Ortalamalara bakıldığında ise araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke açısından incelendiğinde 17-19 yaş aralığında olanlar diğer yaş aralığında olanlara göre öfkelerinin daha çok sürdüğü tespit edilmiştir (Çizelge 3.14).

Çizelge 3.15 incelendiğinde sürekli öfke açısından farklılığın hangi yaşlar arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc LSD testi yapılmış ve şu sonuçlar elde edilmiştir. Sürekli öfke açısından 17-19 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş aralığındaki öğrenciler arasında, 20-22 yaş aralığındaki öğrenciler ile 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler arasında ve 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş

aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). En yüksek ortalamaya sahip olan öğrenciler 26-28 yaş aralığında iken en düşük ortalamaya sahip olan öğrenciler ise 17-19 yaş aralığında olan öğrencilerdir. Buradan yola çıkarak 17-19 yaş aralığındaki öğrenciler henüz ailelerine bağlı bireylerdir. Üzerlerinde öğrencilikten başka bir sorumluluk bulunmamaktadır. Yaşamın zor koşullarına henüz maruz kalmamışlardır. Fakat yaş ilerledikçe 26-28 yaş aralığındaki öğrencilerde sorumluluk duygusu daha fazla gelişmiş olup geleceğe yönelik meslek edinme, yuva kurma gibi kaygıların artmasıyla sürekli öfke ile doğru orantılı olarak artış göstermiştir.

Araştırmamızdaki bulgularımızla farklılık gösteren Kaya ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir çalışmada ise öğrencinin yaşı arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanlarının düştüğü görülmüştür. Elkin ve Karadağlı (2015)'te yaptığı Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler adlı çalışmasında ise Öğrencilerin yaş ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adayları üzerinde yaptığı bir çalışmada sürekli öfke ifade tarzları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güleç (2002) yaptığı bir çalışmada yaş değişkeninin sadece dışa vurulmuş öfke için farklılık oluşturduğunu bulmuştur. Kesen ve arkadaşlarının (2007) ergenler ile yaptıkları çalışmada, ergenlerin yaşları ilerledikçe sürekli öfke ve bu öfkelerini dışa vurmalarında önemli düzeyde yükselme görüldüğü belirtilmiştir. Bu bulgu kısmen çalışmamızla benzerlik göstermektedir.

Çivilidağ (2013) yaptığı bir çalışmada yer alan farklı yaş düzeylerinde öfke değişkeninin alt boyutlarına göre anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Türker (2010) öğretmenler üzerinde yaptığı bir çalışmasında sürekli öfke tarzları ile öğretmenlerin yaşları arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Akmaz (2009) yöneticiler üzerinde yaptığı bir çalışmada yaş değişkeni için sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından incelendiğinde anlamlı bir farka rastlanmadığı görülmüştür.

Spor yapan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.16).

Spor yapmayan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.17).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin, tüm öfke tarzları açısından ($p>0,05$) kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.18). Kardeş sayısı değişkeninin öfke ifade tarzları açısından tek başına herhangi bir anlam ifade etmediği yapılan çalışmalar sonucunda tespit edilmiştir. Bunun altında yatan sebep kardeşlerin aile yapısı içinde yönlendirici etkilerinin olmayabileceği düşünülebilir.

Araştırmamızdaki bulgularla benzerlik gösteren Alkış ve Özkardeş (2016) yaptığı bir çalışmada kardeş sayısı değişkeni ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını etkilememektedir. İmamoğlu (2003) yaptığı çalışmasında öğretmen adaylarının sürekli öfke, bastırılmış öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrolünde kardeş sayısı değişkeninde bir farklılığa rastlamamıştır. Yine Tanış (2014) yetişkinler üzerine yaptığı bir çalışmada öfke ifade tarzları açısından anlamlı bir farka rastlamamıştır. Gülveren (2008)'e göre Ankara ve İstanbul'daki öğrenciler üzerinde yaptıkları bir çalışmada kardeş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Altuntaş (2012) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları bakımından incelendiğinde aralarında anlamlı bir farkın olduğuna rastlanmamıştır.

Spor yapan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.19).

Spor yapmayan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.20).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin, test sonuçlarına göre tüm öfke tarzları açısından ($p>0,05$) anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.21). Elde edilen bu çıkarım beklenmeyen bir sonuçtur. Çünkü literatür kısmında yer aldığı şekliyle aile yapısı içerisinde annenin çocuğun gelişimine olan etkisi ifade edilmiştir. Ancak burada göz ardı edemeyeceğimiz bir husus da araştırma örnekleminin üniversite öğrencilerinden seçilmiş olması ve genellikle bu dönemde kişilerin ailelerinden uzak kalmasıdır.

Araştırmamızdaki bulgularla benzerlik gösteren Gülveren (2008)'in yaptığı bir çalışmaya göre Ankara ve İstanbul'daki öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada anne eğitim değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yine Güleç (2002) yaptığı bir çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından anne eğitim düzeyi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kanoğlu (2008) Annenin eğitim durumuna göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Araştırmamızdaki bulgularla farklılık gösteren Kuruoğlu (2009)'un yaptığı çalışmada sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve öfkenin kontrol edilmesi açısından incelendiğinde ise annelerin eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmazken içe yönelik öfke açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Altuntaş (2012) 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.

Spor yapan öğrenciler için anne eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.22).

Spor yapmayan öğrenciler için anne eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test

puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.23).

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin, test sonuçlarına göre tüm öfke tarzları açısından ($p>0,05$) baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 3.24). Yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde baba eğitim düzeyinin tek başına belirleyici bir değişken olmadığı görülmektedir.

Araştırmamızdaki bulgularla benzerlik gösteren Gülveren (2008)'e 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) yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi açısından incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kuruoğlu (2009) yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Altuntaş (2012) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada baba eğitim düzeyi ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır.

Spor yapan öğrenciler için baba eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$) (Çizelge 3.25).

Spor yapmayan öğrenciler için baba eğitim düzeyi değişkenine göre öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık yok iken ($p>0,05$) sürekli öfke değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$) (Çizelge 3.26). Sürekli öfke açısından farklılığın hangi düzeyler arasında olduğunu tespit etmek için post-hoc LSD testi yapılmıştır ve şu sonuçlar elde edilmiştir.

Çizelge 3.27 incelendiğinde spor yapmayan öğrenciler arasında sürekli öfke açısından baba eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul olanlar arasında, ortaokul ve lise olanlar arasında ve ortaokul ve lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). En yüksek ortalamaya babası Lisans Mezunu olan babalar olmuştur. Bu durum baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkelerinin daha fazla sürdüğü şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin spor yapan öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında, sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke açısından istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanırken ($p<0,05$), öfke kontrolü açısından ise anlamlı bir farklılığa rastlanamamıştır. ($p>0,05$) (Çizelge 3.28). Spor yapan kişilerde sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke oranları spor yapmayan kişilere göre daha fazladır şeklinde yorumlanabilir. Sürekli öfke alt boyutunda spor yapan (Ort.=2,24) üniversite öğrencilerinin ortalamaları spor yapmayan (Ort.=2,13) üniversitelere göre yüksek çıkmıştır. Bu noktada anlaşılan spor yapan üniversite öğrencilerinin spor yapmayan öğrencilere göre öfke durumlarının daha fazla olduğudur. Öfke kontrolü açısından ise spor yapan (Ort.=2,67) öğrenciler spor yapmayan (Ort.=2,64) öğrencilere göre daha iyi durumdadır fakat aralarındaki fark anlamlı değildir. Dışa vurulan öfke açısından bakıldığında spor yapan (Ort.=2,12) üniversite öğrencilerinin ortalamaları spor yapmayan (Ort.=1,99) öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç doğrultusunda spor yapan öğrencilerin öfkelerini kolayca ifade edebildikleri yorumu yapılabilir. İçe yönelik öfke açısından bakıldığında spor yapan (Ort.=2,04) üniversite öğrencilerinin ortalamaları spor yapan (Ort.=1,95) öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Sporcuların devamlı bir rekabet içerisinde bulunmaları, kazanma hırsı ve kaybetmenin verdiği hüzünle doğal bir duygu olan öfkenin meydana gelmesine zemin hazırlamaktadır. Ancak bu öfkenin ne nispette ve neye bağlı olarak kontrol altına alınabildiği çalışmamızda cevapsız kalmış bir noktadır. Bunun sebebi olarak öfkenin kontrol mekanizmasının spor yapıp yapmamanın dışında farklı değişkenlerle ilişkili olabileceği söylenebilir.

Temel ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları bir çalışmada aktif olarak spor yapan öğretmenlerin dışa vurulan öfke düzeyleri yüksek çıkmıştır. Bu sonuç için spor yapan öğretmenlerin öfkelerini spor yapmayan öğretmenlere göre oranla zorlanmadan yansıtabildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Temel (2015) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada öğretmenleri spor yapan ve yapmayan açısından değerlendirdiğinde öfke içe yönelik ortalamaları düşük olup dışa yönelik öfke ifade düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Karagün ve Çağlayan (2014) sporcular üzerinde yaptıkları bir çalışmada sürekli öfke düzeyi, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkenin artışıyla birlikte öfke kontrolünün de arttığı görülmüştür. Bunun sebebine ilişkin ise çalışma grubunun spor yapan bireylerden seçildiği şeklinde bir

yorum ortaya atmışlardır. Yıldız (2008) yetişkin futbolcular üzerinde yaptığı bir çalışmada sporcuların, öfkelerini dışarı çıkartamayıp, içe yönelik bastırmaya çalıştıkları, beyinlerinde oluşan öfke gittikçe farklı boyutlara ulaştığı ve insan vücudunda değişik tepkilerle dışa yansıdığı görülmüştür.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerine ve öfke ifade tarzlarını belirlemek, cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve spor yapma düzeyleri ile anlamlı bir farklılığın olup olmadığını, ortaya koymak amacıyla yapılan çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan 502'si erkek, 531'i ise kadın öğrencidir. Erkek öğrencilerin 323'ü aktif olarak spor yaparken kadın öğrencilerin yalnızca 179'u aktif olarak spor yapmaktadır. Bununla beraber erkek öğrencilerin 179'u aktif olarak spor yapmazken kadın öğrencilerin 352'si aktif olarak spor yapmakla beraber toplam 1033 üniversite öğrenci üzerinde yapılan çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapma değişkenine öfke ifade tarzlarından sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık varken kontrol edilmiş öfke açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ortalamalara bakıldığında da spor yapan kişilerde sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke oranları spor yapmayan kişilere göre daha fazladır sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerini cinsiyet değişkenine göre incelediğimizde öfke ifade tarzlarında sürekli öfke, öfke kontrol ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmazken, dışa vurulan öfke alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmıştır. Ortalamalara bakıldığında ise araştırmaya katılan üniversiteli erkeklerin dışa vurdukları öfkeleri kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Spor yapan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre ise içte tutulan öfke alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda spor yapan kadın öğrencilerin içte tutulan öfke alt boyutunda daha yüksek ortalamaya sahip oldukları bulunmuştur.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre, sürekli öfke, öfke kontrol ve dışa vurulan öfke tarzları açısından anlamlı bir farklılık yok iken içte tutulan öfke tarzı açısından sınıfa göre anlamlı bir farklılık görülmektedir. İçte tutulan öfke tarzı açısından birinci sınıftaki öğrenciler ile ikinci ve dördüncü sınıftaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Birinci sınıftaki öğrencilerin içte tutulan öfke ortalamaları ikinci ve dördüncü sınıfta olan öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır.

Spor yapan üniversite öğrencilerin sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulmuş öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre sürekli öfke açısından anlamlı bir farklılık var iken, öfke kontrol, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfke açısından yaşa göre anlamlı bir farklılık yoktur.

Araştırmada yaş değişkeninde hangi yaşlar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunlar sürekli öfke açısından 17-19 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş aralığındaki öğrenciler arasında, 20-22 yaş aralığındaki öğrenciler ile 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler arasında ve 23-25 yaş aralığındaki öğrenciler ile 26-28 yaş aralığındaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. En yüksek ortalamaya sahip olan öğrenciler 26-28 yaş aralığında iken en düşük ortalamaya sahip olan öğrenciler ise 17-19 yaş aralığında olan öğrencilerdir. Aynı zamanda spor yapma oranının en çok olduğu yaş aralığı 23-25 yaş aralığı olarak tespit edilmiştir.

Spor yapan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Spor yapmayan öğrenciler için yaş değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutları değerlendirildiğinde kardeş sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Spor yapan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Spor yapmayan öğrenciler için kardeş sayısı değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde bütün öfke tarzları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Spor yapan öğrenciler için anne eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Spor yapmayan öğrenciler için anne eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyi açısından değerlendirildiğinde tüm öfke tarzları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Spor yapan öğrenciler için baba eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke, öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Spor yapmayan öğrenciler için baba eğitim düzeyi değişkenine göre öfke kontrol, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke alt boyutlarının test puanlarındaki farklılıklarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı bir farklılık yok iken sürekli öfke değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Spor yapmayan öğrenciler arasında sürekli öfke açısından baba eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul olanlar arasında, ortaokul ve lise olanlar arasında ve ortaokul ve lisans olanlar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. En yüksek ortalamaya babası Lisans Mezunu olan babalar olmuştur. Bu durum baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkelerinin daha fazla sürdüğü şeklinde yorumlanmıştır.

Ayrıca,

Üniversite öğrencilerine sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla ilgili öfke kontrol amaçlı belirli dönemlerde eğitim adı altında kısa dersler veya konferansların öğrenciler üzerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversitelerin, hem öğrencilerin birbirleri ile olan iletişimini arttırmaya hem de öfkelerini rahatlıkla ifade edebilmelerine yönelik yaratıcı ve eğitici sosyal etkinlikler düzenlemesi bu alanda katkı sağlayacağı düşünülebilir.

Bu araştırma nicel bir araştırma olarak desenlenmiş olup; nitel bir araştırmayla spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin öfke ifade tarzları ve bu çalışmada verilen cevaplar daha ayrıntılı incelenebilir.

.

6. KAYNAKLAR

Akgül G, 2000. Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akmaz N, 2009. Eğitim Yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aksoy A, Ögel K, 2003. Kendine zarar verme davranışı. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 4, 226-36.

Aksu Y, 2015. Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Akvardar Y, 2000. Psikanalitik kurama giriş. 2. Baskı, İstanbul, Bağlam Yayıncılık.

Alkış L, Özkardeş GO, 2016. Boşanmış ve boşanmamış ailedeki ergenlerde denetim odağı ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması. İstanbul Ticaret Üniversitesi Dış Ticaret Enstitüsü, 40, s. 1-24.

Altuntaş G, 2012. Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Atile A, 2015. Böbrek nakli bekleme listesindeki hastaların sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Avcı AF, 2009. İlköğretim sekadınınci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Avcı R, 2006. Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aydın B, 2010. Çocuk ve ergen psikolojisi. 3. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım Tic. Ltd. Şti., s. 200-219.

Ayna F, 2013. Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Balcıoğlu İ, Kılıç Ö, 2008. Şiddet bir iletişim biçimi midir? Dirim Tıp Gazetesi, 83, 93-7.

Balkaya F, Şahin NH, 2003. Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14, 192-202.

Baltaş A, Baltaş Z, 2008. Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Barsade SG, Gibson DE, 2007. Why does affect matter in organizations? The Academy of Management Perspectives, 21, 36-59.

Baumann S, 1994. Uygulamalı spor psikolojisi. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, s. 112-115.

Bayrı F, 2007. Hemşirelerin öfke ifade biçimleri ve genel sağlık durumları ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Bedel A, 2011. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Beyazaslan T, 2012. Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Bilge F, 1997. Eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeyleri ve kızgınlıklarını ifade biçimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 75-80.

Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A, 2006. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 14, 9-18.

Buntaine RL, Costenbader VK, 1997. Self-reported differences in the experience and expression of anger between girls and boys. Sex Roles, 36, 625-37.

Cüceloğlu D, 1991. İnsan ve Davranışı. 2. Basım, İstanbul, Remzi Kitapevi.

Çetinkaya M, 2016. Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Çivilidağ A, 2013. An investigation on adolescents' cyber bullying and anger: A case study in Nigde province in Turkey. JASSS, 6, 497-511.

Danışık ND, 2005. Ergenlerin sürekli öfke öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Billimler Enstitüsü, Bolu.

Demir B, 2009. Hemodiyaliz hastalarında gevşeme egzersizlerinin öfke ve öfke kontrolü üzerine olan etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Demiralp M, Oflaz F, 2007. Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8, 132-9.

Diril A, 2011. Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Döğüşgen M, 2005. Psikoloji ve psikiyatri sözlüğü. 1. Baskı, İstanbul, Emre Yayınları, s. 167-168.

Ekinci N, 2013. Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Elfenbein HA, 2007. Emotion in organizations: A Review and Theoretical Integration. The academy of management annals, 1, 1, 315-86.

Elkin N, Karadağlı F, 2015. Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler/Anger Expression and Related Factors in University Students. Anadolu Kliniği, , Cilt 21, s. 64-71.

Elmas EH, 2009. Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (kastamonu ili inebolu ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Fiyakalı N, 2008. Anne babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Genç H, 2007. Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Gençtanırım D, Acar VN, 2010. Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım ve sezen aksu şarkıları. Eğitim ve Bilim, 32, s. 28-40.

Gök M, 2009. Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Güleç Y, 2002. Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları Ve Akademik Başarı İlişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gülveren H, 2008. Lise son sınıf öğrencilerinde iç dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gündoğdu R, 2010. 9. Sınıf öğrencilerinin çatışma çözme öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 19, s. 257-276.

İlhan HK, 2014. Hemşirelerin çalışma ortamında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

İmamoğlu O, Gültekin Y, 1993. Önerilen Dengelenmiş Toplumsal Birey Modeli Işığında Üniversite Gençliğinin Sorunları: 1982-1992 Döneminde Yayınlanan Araştırmalara İlişkin Bir Değerlendirme, Yorum ve Öneriler. Türk Psikoloji Dergisi, 8, 27-41.

İmamoğlu S, 2003. Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kaner S, 1990. Suçlularda gerçeklik terapisi. I.Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi: 24, 28 Eylül 1990, Ankara.

Kanoğlu E, 2008. Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karababa A, Dilmaç B, 2015. Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. İlköğretim Online, 14, 3.

Karaca S, Şahin AO, 2011. Görme engelli ergenlerin öfke düzeyi ve öfke ifâde tarzlarrnrn incelenmesi. Yeni Symposium, 49, 4, 195.

Karadal F, 2009. Öfke yönetimi ve niğde üniversitesinde bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Karagün E, Çağlayan Ç, 2014. Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. KOSBED, 28, 113-27.

Karasar N, 2004. Bilimsel araştırma yöntemi.

Karslı N, 2011. Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (erzurum örneği). Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Kaya N, Kaya H, Atar NY, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A, 2012. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 9, 18-26.

Kendirci A, 2013. Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Kesen NF, Deniz M, Durmuşoğlu N, 2007. Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 17, s.353-364.

Koçak E, 2008. Ergenlerde yalnızlığın yordanmasında benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kökdemir H, 2004. Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 12, s. 7-10.

Kuruoğlu D, 2009. Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları İle Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Lerner H, 1996. Öfke Dansı (Çev. S Gül). 2. Baskı , İstanbul, Varlık Yayınları, s. 1-70.

Mayne T, Ambrose T, 1999. Research review on anger in psychotherapy. Journal of Clinical Psychology/In Session: Psychotherapy in Practice, 55, p.353-63.

McKinnie BD, 2006. An Investigation of Anger Styles in Adolescent Students. Negro Educational Review, 57, 35-47.

Onbaşılı N, 2011. Kadın ve aile sağlığı merkezine başvuran çocuklarda öfke: anne ve çocuğun çocukluk dönemi istismar yaşantıları, aile işleyişi ve annenin öfke düzeyi açısından bir

değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öner N, 1996. Turkiyede kullanilan psikolojik testler bir basvuru kaynagi. 2. Baskı, İstanbul. Bogazici Universitesi Yayinlari.

Öz SF, 2008. Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Özdemir E, 2009. Muş e ipi apalı ceza infaz kurumu'nda kasten adam öldürmek suçundan gelen hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Özmen A, 2006. Anger: The Theoretical Approaches and The Factors Causing the Emergence in Individuals. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 39, 39-56.

Savaşır I, Şahin NH, 1997. Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Seyyar A, 2004. Davranış bilimleri terimleri: ansiklopedik sözlük, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, s. 537-538, p.

Soyaldın SZ, 2007. Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Mersin.

Soykan Ç, 2003. Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11, 19-27.

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

Tambağ H, Öz F, 2005. Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 13, 11-21.

Tanış İT, 2014. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tarhan N, 2008. Duyguların dili. İstanbul ,Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık, s. 31-47.

Tatlılıoğlu K, Karaca M, 2013. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. The Journal of Academic Social Science Studies, 6, p. 1101-23.

Temel V, 2015. Beden eğitimi öğretmenlerinin, problem çözme becerileri, karar verme stilleri ve öfke tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Temel V, Akpınar S, Birol SŞ, Nas K, Akpınar Ö, 2015. Öğretmenlerin bazı değişkenler açısından öfke düzeylerinin ve tarzlarının belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt 8, s. 613-20.

Tezel A, 2004. Aile içi iletişim. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 1, s. 1-7.

Tiftik N, 2012. Adam öldürme eylemi nedeniyle hüküm giymiş olan kadınlarda, çocukluk örselenme yaşantılarına maruz kalma düzeyi, adil dünya inancı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tuna D, 2012. Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Türker S, 2010. Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Uğurlu M, 2009. Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda öfke düzeyi ve öfke düzeyinin komorbidite ve işlevsellik üzerine etkisi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Ulu S, 2011. Ergenlerde algılanan duygusal istismar ile sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ulutürk E, 2006. Antihipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Uslu G, 2004. Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordayan bazı değişkenler. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yarcheski A, Mahon NE, Yarcheski TJ, 2002. Anger in early adolescent boys and girls with health manifestations. Nurs Res, 51, 229-36.

Yazgan S, 2007. Öfke Kontrolü ile Tolerans Düzeyi Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Yeni BP, 2010. İstanbul çocuk mahkemelerinde yargılanan çocuklarda sürekli öfke- öfke ifade tarzları ile istismar yaşantıları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız M, 2008. Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yöndem ZD, Bıçak B, 2008. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2, s. 1-15.

7. EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

EK-B: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

EK-C: S.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurul Kararı

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı;

Bu çalışma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla planlanmıştır.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar gizli kalacak ve araştırmanın dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacaktır. Anketlere kimliklerinizi belirtecek herhangi bir bilgi yazmayınız. Araştırmanın amaçlarına ulaşması, anket sorularını içtenlikle ve eksiksiz cevaplamanıza bağlıdır. Göstereceğiniz ilgi ve katkılar için teşekkür ederim.

Turan SEZAN
Selçuk Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi
turansezan@hotmail.com
Tez Danışmanı: Doç.Dr. Hayri DEMİR

1. BÖLÜM – KİŞİSEL BİLGİLER

Kişisel Bilgiler

Cinsiyetiniz: ( ) Erkek ( ) Kadın

Sınıfınız ( ) 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf

Yaşınız : ……..

Kardeş Sayınız?

Yok ( ) 1 ( ) 2–3 ( ) 4–5 ( ) 6 ve üzeri ( )

Annenizin Eğitim Düzeyi ?

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksekokul ( ) Lisans ( ) Y.Lisans/Doktora ( )

Babanızın Eğitim Düzeyi ?

İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( ) Yüksekokul ( ) Lisans ( ) Y.Lisans/ Doktora ( )

Aktif olarak spor yapıyor musunuz ?

Evet ( ) Hayır ( )

EK-B : Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

2. BÖLÜM GENEL BİLGİLER

Aşağıdaki herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin. (Karşısına X (Çarpı) işareti koymanız yeterlidir).

(Sizi ne kadar tanımlıyor?)

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

8. ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında Hatay'ın Antakya ilçesinde doğdu. İlköğretim ve ortaokul öğrenimini Antakya'nın Toygarlı Gazipaşa İlköğretim okulunda tamamladı. Lise öğrenimini Antakya'nın Hacı Ali Nurlu Lisesinde tamamladı. 2009 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliğini kazanarak lisans eğitimine başladı ve 2013 yılında mezun oldu. 2014 yılı bahar döneminde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı' nda yüksek lisans eğitimi programına başladı. Aynı dönemde Konya'nın Selçuklu Belediyesinin salonlarında 10 aylık Fitness Eğitmenliğinden sonra Konya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Badminton Antrenörü olarak göreve başladı. Halen Gençlik Hizmetleri ve Spor il Müdürlüğünde Badmiton Antrenörü olarak görevini devam ettirmektedir.