T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

# ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN FAKÜLTELERDEKİ ÖĞRENCİLERİN ÖFKE İFADE TARZLARI

**İLHAN GÖZEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**Danışman**

**Doç. Dr. Hayri DEMİR**

**KONYA-2017**

T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

# ÖZEL YETENEK SINAVI İLE ÖĞRENCİ ALAN FAKÜLTELERDEKİ ÖĞRENCİLERİN ÖFKE İFADE TARZLARI

**İLHAN GÖZEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

**Danışman**

**Doç. Dr. Hayri DEMİR**

**KONYA-2017**

## ÖNSÖZ

Bu çalışmada, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları belirlenerek, araştırmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümler ile öfke ifade tarzları arasındaki etkileri araştırılmıştır.

Öncelikle tez çalışmamın planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde, oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren kıymetli tez danışmanım Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü öğretim üyesi Doç.Dr. Hayri DEMİR'e,

Tezimdeki istatistik çalışmalarımda ve düzeltmelerimde, dürüst bir bilim adamı kimliğiyle yönlendirmeleri ile yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Mehmet ALTIN'a teşekkürü bir borç bilirim.

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

**İlhan GÖZEN**

**KONYA, 2017**

## İÇİNDEKİLER

**1. GİRİŞ ..... 1**
1.1. Öfke Kavramı ..... 3
1.2. Öfkenin Nedenleri ..... 4
1.3. Öfkenin Belirtileri ..... 5
1.4. Öfkenin Türleri ..... 6
1.4.1. Sürekli Öfke: ..... 6
1.4.2. Durumsal Öfke ..... 6
1.5. Öfkenin İşlevleri ..... 7
1.6. Öfke Kontrolü ..... 8
1.7. Öfke İfade Tarzları ..... 11
1.7.1. İçe yönelik öfke (Öfkenin içe yönelmesi): ..... 11
1.7.2. Dışa yönelik öfke (Öfkenin dışa yönelmesi): ..... 12
1.8. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri ..... 14
1.8.1. Bilişsel Yöntemler ..... 14
1.8.2. Duyuşsal Yöntemler ..... 15
1.8.3. Duygusal Yöntemler ..... 16
1.8.4. Davranışsal Yöntemler ..... 16
**2. GEREÇ VE YÖNTEM ..... 19**
2.1. Evren ve Örneklem ..... 19
2.2. Veri Toplama Araçları ..... 19
2.2.1. Kişisel Bilgi formu ..... 19
2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) ..... 20
2.3. Verilerin Analizi ..... 21
**3. BULGULAR ..... 23**
3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sürekli Öfke, Öfke Kontrol, Dışa Vurulan Öfke ve İçte Tutulan Öfke Alt Boyutlarının Test Puanlarındaki Farklılıklarının Karşılaştırılması ..... 23
**4. TARTIŞMA ..... 28**
**5. SONUÇ VE ÖNERİLER ..... 32**
**6. KAYNAKLAR ..... 35**
**7. EKLER ..... 39**
**8. ÖZGEÇMİŞ ..... 42**

# ÇİZELGELER

Çizelge 2.1. Öfke Boyutları İçin Güvenilirlik Analizi.....21
Çizelge 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerine öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....23
Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....23
Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....24
Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....24
Çizelge 3.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....25
Çizelge 3.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitimlerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....25
Çizelge 3.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne mesleklerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....26
Çizelge 3.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitimine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.....26
Çizelge 3.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba mesleklerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması ..... 27

# ÖZET

**T.C.**

**SELÇUK ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Fakültelerdeki Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları**

**İlhan GÖZEN**

**Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ/KONYA-2017**

Bu çalışmanın amacı, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakülte öğrencilerinin öfke ifade tarzları arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini Selçuk Üniversitesi 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 361'i erkek ve 162'si kadın olmak üzere toplam 523 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, t-testi, ANOVA testi ve tukey testi kullanılarak çözümlenmiş ve kişisel bilgi formu sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin içe dönük öfke boyut değerleri, Güzel Sanatlar fakültesi öğrencilerine göre istatistiksel anlamda yüksek bulunmuştur. Ayrıca sürekli öfke ve dışa dönük öfke boyutlarında, erkeklere ait değerin kadınlara göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları arttıkça içe dönük öfkelerinin arttığı ve sınıfları büyüdükçe kontrollü öfke değerlerinin artışı gözlemlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kardeş sayısı, anne eğitimi, anne mesleği, baba eğitimi ve baba mesleği durumları ile öfke ifade tarzlarında anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke, Öfke ifade tarzı, Üniversite Öğrencileri.

## SUMMARY

## REPUBLIC OF TURKEY

## SELÇUK UNIVERSITY

## HEALTH SCIENCES INSTITUTE

## Anger Expression Styles of Students Studying in the Faculties Getting Admission with Special Talent Exams

**İlhan GÖZEN**

**Department of Sports Management**

**MASTER THESIS/KONYA–2017**

Aim of this study is to investigate the relations of anger expression styles of students who study in the faculty getting admission with the help of special talent exams. Sample of the study is constituted by 361 male and 162 female, total 523, volunteer students. Data of the study has been analyzed with t-test, ANOVA and tukey tests and personal information form has been obtained with the help of constant anger and anger style scale.

According to findings of the study, introvert anger dimension values of students who study in Faculty Sport Sciences have been found statistically high when compared to students of Faculty of Fine Arts. Moreover, in constant anger and extrovert anger dimensions, it has been determined that values of males are higher than of females. As the students who participated to study are getting older and advance upwardly, it has been observed that their introvert anger and controlled anger value are increased respectively. It has been determined that there is no significant difference between the number of siblings, mother education, mother occupation, father occupation and father occupation of students and their anger expression styles.



**Keywords:** Anger, Anger expression style, University students

# 1. GİRİŞ

Teknolojik gelişmelere 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 geçmişteki gibi günümüzde toplumların önemli sorunlardan biri olmayı sürdürmektedir

Öfke son günlerde araştırmacılar tarafından araştırılan önemli konulardan biridir. 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 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, özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerde öğrenim gören öğrencilerinin öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri belirlenerek, öğrenim gördükleri fakülteler ile öfke ifade tarz ve düzeyleri arasındaki ilişkiyi saptanmaktır.

## 1.1. Öfke Kavramı

Öfke herkes tarafından hissedilen insanların temel duygularından biridir. Aynı zamanda en çok ilgi uyandıran ve en az anlaşılan duygulardan biridir (Lopez ve Thurman, 1986). Seyyar'a (2004) göre öfke, duygunun farklı derecelerde kendini gösteren dış dünyada fark edilebilen ya da fark edilemeyen hissi hareket ve dalgalanmaların dışavurumudur. Öfke, kırıldığımızın, haklarımızın ihlal edilmesinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellenmesine verilen bir mesaj olarak tanımı yapılmaktadır (Lerner 1996). Öfkenin temel iki kaynağı vardır. Bunlar, bulunduğumuz an ve önceki yaşantılarımızdır. Saldırganlık ve öfkenin her zaman bir arada olma zorunluluğu yoktur (Onbaşılı 2011). 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 farklı açıdan belirlenebilir ve ayırt edilebilir. İçinde bulunulan yaşantıda kullanılan kelimeler farklılığın ortaya konulmasında önemlidir (Baumann 1994). Öfke, insanı doğru düşünememe sonucuna götüren, normal olmayan davranışlar gerçekleştirmesine neden olan şiddetli bir kızgınlık duygusu olarak ifade bulabilir (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 varsayılmaktadır. 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 edilmektedir (Danışık 2005). Atile (2015) öfkeyi, sahip olduğumuz hakları elde edemediğimizde ya da değer verdiğimiz yakınlarımızdan beklenmedik davranışlar sergilendiklerinde yaşadığımız hisler olarak tanımlamıştır. Öfke yaşamın her evresinde çok 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 neden olur (Çetinkaya 2016).

Öfkenin temelinde, kişinin iç dünyasına ilişkin çatışma ve çelişkiler ve kişiye haksızlık yapılması, kötü davranılması, incitilmesi gibi etkenler vardır (Ekinci 2013). Öfke, bireyin çevreden gelen uyaranlar karşısında güç ve önemlerine uygun olamayacak şekilde, tepkide gösterdiği aşırılık şeklinde de tanımlanabilir (Döğüşgen 2005). 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). Öfkenin kontrol altında tutulduğu sürece sağlıklı ve işe yarayan bir boyutu olduğu söylenebilir. 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 nedenlerinden biriside öfkedir (Aksoy ve Ögel 2003). Öfke bazen kısa süreli, hafif ya da orta şiddette kendini gösterebilir. Kişinin öfke anında ne tarzda hareket edeceği sorusunun cevabına ilişkin etkenler Aksu (2015) tarafından, bireyin o an içinde bulunduğu konum, öfke duygusunun yoğunluğu, benzer durumlar karşısında önceki yaşantı kesitleri, kültürel kurallar ve öfke öncesi kişinin içinde bulunulan durum, şeklinde sıralanmıştır.

### 1.2. Öfkenin Nedenleri

Bireyin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kendi mutluluğunu engellediğine inanması ve ilişkilerinin planlandığı gibi yürümesi gerektiğine ilişkin düşünce biçimleri, öfkenin ortaya çıkmasına kolaylaştırdığını ileri sürülmektedir (Özer 1994). Öfkenin nedenlerinden birisi olarak Morgan (2006), öfke içeren davranımların cezalandırılmasını gösterir. Bu şekilde toplumun öfkeyi bastırırken aslında onu harekete geçirdiğini savunur. Sonuçta kişilere öfkelenmemeyi öğretmek yerine öfkelerini göstermemeleri öğretilmiş olur. Bunun sonucunda öfke açığa çıkmaz ama içten içe yanmaya devam eder.

Öfke duygusunun nedenlerinin gelişim dönemlerine göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Öfkesi yoğun olan insanlar, ergenlik döneminde aileleriyle ters düşülmesi, sosyal veya fiziksel aktivitelerinin kısıtlanması, özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu gibi konularda sınırın belirlenmemesi ve bu konularla ilgili sorunlar yaşaması, kimlik kazanma çabalarının engellenmesi, benliğine tehdit olacağını düşündüğü her şeye ve herkese öfkelenebilir (Morgan 2006).

### 1.3. Öfkenin Belirtileri

Öfkenin fizyolojik, bilişsel ve duygusal, davranışsal ve tepkisel boyutları vardır (Özmen 2006). Beyazaslan (2012) öfke durumunda yaşanan fizyolojik süreçleri, kalp atışında yükselme, nefes alıp vermede hızlanma, kan basıncının artması, terleme ve titreme, ağızda kuruluk, gözlerde kanlanma ve yüzde kızarma, ses tonunun yükselmesi olarak sıralamıştır. Ayrıca, Vücut kendisini savaş veya kaç tepkisine hazırlar (Kökdemir 2004, Türker 2010). Bu sürecin devamında kişide öfke kaynaklı dışa vuran fizyolojik belirtiler ise, kaşların çatılması, dudakları ısırmak, el ve ayaklarda titreme, baş ağrısı, burundan nefes alıp verme ve elleri yumruk yapma olarak sıralanabilir. 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). 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). Öfke açıkça ve doğrudan gözlenebilen sözel ve davranışsal belirtiler yoluyla gösterilebileceği gibi, yine davranışsal ya da sözel olarak, doğrudan olmayan yollarla ifade edilebilir. Tokat atma, tekme atma, sırtına vurma, yüksek sesle konuşma, küfür etme ya da tehdit

etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, isim takma, suçlama, alay etme, dedikodu yapma, şüphecilik, önyargıyla yaklaşma, öfke nöbetleri geçirme gibi açıkça kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevreye zarar vermeyi istediğini gösteren sözel ve fiziksel tacizde genellikle öfkenin doğrudan görülebilen belirti ve işaretleri olarak tanımlanabilmektedir (Madlow 1972). 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 (Balcıoğlu ve Kılıç 2008).

### 1.3. Öfkenin Türleri

Öfke, sürekli öfke ve durumsallık öfke olarak ikiye ayrılabilir (Tatlıoğlu ve Karaca 2013) .

#### 1.4.1. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, durumsal öfkenin, genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Sürekli öfke düzeyi yüksek olduğundan dolayı herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bir bireyde, öfke çok çabuk ortaya çıkabilir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bazı bireyler, birçok durumda, kendilerini öfkelendiren şeyin ne olduğunu bilmediklerini ifade etmektedirler. Bazı durumlarda bu bireyler öfkeli oldukları halde, öfkeli olmadıklarını dahi iddia ederler. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireyler bu durumu bir yaşam tarzı olarak benimsemiş ve davranışlarını ona göre düzenlemişlerdir. Aslında bu bireylerin yaşadıkları sürekli öfke durumu onların dünyaya duyduğu genel bir öfkenin ifadesidir (Özmen 2004). Öfke kontrolü olmayan bu insanlar, incinmekten daha çok incitmeyi tercih ederler. Ruh sağlığı sağlıksız olan bu insanlar mutlaka psikolojik ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım almalıdır (Tarhan 2008).

#### 1.4.2. Durumsal Öfke

Durumsal öfke bireyde zamanla birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Durumsal öfke, görünürde öfke biçiminde adlandırılmasına karşın, aslında, bu duygunun temelinde bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, acı çekme,

engellenme, incinme, karşılanmamış beklentiler vb. süreçler bulunmaktadır (Özmen 2004).

Anlık öfkesini kabul edilen kişinin öfkesini kontrol altına alması da daha kolaydır. 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. Öfke yapıcı olarak kullanılmak istendiğinde zihni ve bedeni bir güç oluşturur, kişide huzur sağlar (Beyazaslan 2012). Bu tarz öfke, zamana ve yaşanılan olayın özelliklerine göre değişim gösterir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

### 1.4. Öfkenin İşlevleri

İnsanın sahip olduğu pek çok doğal duygudan biri olan öfke, doğru olarak ifade edilebilirse son derece yapıcı ve bireyler arasındaki ilişkiyi 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 Pderecede, doğru zamanda, doğru maksatla ve doğru biçimde öfkelenmek 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. Öfke çevredeki kişilere zarar verir boyuta ulaşmış ise olumlu özelliğini kaybetmiş demektir (Türker 2010). 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 enerji insanı düşünmeye sevk eden ve harekete geçiren bir olgudur. Doğru bir şekilde değerlendirildiğinde kişinin benliğini fark etmesine yarayan, kişinin hayatında olumlu değişimler gerçekleştirmesi için yardım eden (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 diyalogun 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).

### 1.5. Öfke Kontrolü

Öfkeyle başa çıkma eğitimi üç aşamalıdır (Bilge 1996).

**1. Bilişsel Hazırlık Aşaması:** Bu aşama bireyin kendilerini öfkelendiren nedenleri öğrenmesini içerir. Bu aşama danışmanın öfke yaşantılarının sıklığını ve yoğunluğunu izleyebileceği bir "öfke güncesi" tutmasıyla tamamlanır.

**2. Beceri Kazandırma Aşaması:** Bilişsel–Davranışçı başa çıkma becerileri bireye bu aşamada kazandırılır. Bireye, öfke duygusuyla farklı baş etme yolları danışman tarafından önerilir. Öfke tanımlanarak ortaya konulduktan sonra danışandan öğrenmiş olduğu yeni becerilerini kullanılması istenir ve bu yönde bir eğitim verilir.

**3. Uygulama Eğitimi Aşaması:** Danışana öğretilen uygun baş etme becerileri danışma ortamında iyice prova edildikten sonra, danışanın bunları normal günlük yaşamda ve doğal ortamlarda uygulaması için yüreklendirilmesi aşamasıdır.

Chemtob, Hamada, Gross ve Novaco'ya (1976) göre öfkenin tedavisine yer alacak uygulamalar aşağıdaki süreçleri kapsamalıdır (Bilge 1996).

1. Kendini ayarlama becerisi, öfke davranışının sıklığı, yoğunluğu ve davranışı başlatan durumsal başlatıcıların tanınması.

- ✓ Kendini ayarlama becerisi temel olacak biçimde öfkeyi uyaran

bir uygulama planının hazırlanması.

- ✓ Aşamalı-sıralı kas gevşetme alıştırmalarının, nefes düzenleme merkezli gevşeme alıştırmalarının ve imgeleme rehberinin hazırlanması.
- ✓ Değiştirilmek istenen öfke durumunun dikkatli bir biçimde sınırlarının belirlenerek, kendine yönerge verme tekniğinin kullanılmasının öğretilmesi.
- ✓ Model davranışların oluşturulması ve bunların uygulamaya konulması.
- ✓ Rol oynama yöntemiyle gerçek duruma uygun ve yoğun olarak gözlenen öfkenin ortaya çıkarılarak yeni öğrenilen becerilerin bu durum üzerinde denenmesi.

Öfke insanın yapısında olan bir duygu olduğundan bu duygunun sağlıklı yaşanması gerekmektedir. Bu sebepten bu duyguya hakim olmak için ilk olarak bu duygunun kabul edilmesi ve nedenlerinin farkında olunması gerekir (Tuna 2012).

Kişi hayatının erken döneminde duygularını kontrol etmekte zorlanır 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).

Bazı insanlar, öfkenin boşaltılmasını diğer kişilere zarar vermek ve onları incitmek için bir olay olarak kabul ederler. Ancak duygunun boşaltılması saldırganlığı daha çok tetikleyebilir. 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 değil, 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 kontrolü için gerekli olan şartlar literatürde şu şekilde yer alır.

Öfkenin kabullenilmesi: Kişinin durumun farkına varıp bunu kendine itiraf etmesidir. Bu nokta öfke duygusunun gerçek nedeninin öğrenilmesi açısından önemlidir.

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 olabilir.

Öfke ile gerçek manada mücadele etmek: Öfkenin dışa yansıması bazen problemin çözümünü zorlaştırsa da gizlenmesi karşıdaki kişi açısından kışkırtıcı olabilmektedir. Bu noktada ilk bilinmesi gereken karşıdaki kişinin artan kışkırtılmış tutumu karşısında sakinliğin korunabilmesidir (Tuna 2012).

## 1.7. Öfke İfade Tarzları

İnsanlar öfke tepkilerini farklı bir biçimde gösterebilirler. Literatür incelendiğinde öfke ifade tarzlarının sınıflandırılmasının genellikle iki biçimde yapıldığı görülmektedir.

### 1.7.1. İçe yönelik öfke (Öfkenin içe yönelmesi)

Westermayer'e (2001) göre, öfke duygusunun insan doğasında bir işlevi vardır. Bu nedenle öfke duygusu işlevsel olmayan bir şey değildir. Öfke duygusunun işlevini yerine getirmesine engel olan şey onun içe atılması ya da bireyin kendine yönelmesidir (Özmen 2004). Öfke, saklanmış ya da başka bir kılığa bürünmüş bir duygu olarak da karşımıza çıkabilir (Soyaldın 2007). İnsanlar kendisinden daha iyi yerlerde olan insanlara karşı öfkelenir ama çoğu zaman eşine, dostuna ve ailesine karşı ifade edebilirler (Beyazaslan 2012, Sülün 2013). İletişim eksikliği karşındakine kin beslenilmesine yol açabilmektedir (Sülün 2013). Öfke duygusu oranlı bir şekilde ifade edildiğinde bireyin kişiliğini ve prensiplerini korumada etkili olabilmektedir (Ayna 2013). Öfkeleri içe yönelik bireyler öfkeli olduklarını genellikle kabul etmezler. Çünkü bu bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu edilgen öfke ifadeleri genelde, somurtma, surat asma, küsme biçiminde ortaya çıkabilir. Bu bireyler karşılarındaki kişinin onların düşüncelerini anlamalarını beklerler. Sonuçta ise bu öfkeleri acı çekme ya da gücenme biçimine dönüşebilir. Öfkeleri içe dönük bireyler, kendilerinde öfke yaratan bir durumla karşılaştıkları zaman, anında saldırgan bir tepki ortaya koymazlar. Fakat bu bireyler bu durumun önemini ve verecekleri tepkiyi uzun süre düşünürler. İçe yönelik öfke, ifade edilmek için güvenli bir yer arar. Bu insanlarda ifade edilmeyen öfke duygusu ya da açığa vurulmayan öfke duygusu biriktirilmiştir. Açığa vurulmayan öfke duygusu bireyde fizyolojik etkiler meydana getirerek sağlık problemlerinin doğmasına neden olabilir. Bu nedenle öfkelerini açığa vurmayan insanlar için öncelikle öfkelerini fark etmeleri önemli bir noktadır. Bu tip insanlar kendilerine koymuş oldukları engellerin, onların öfkelerini ifade etmelerine izin vermediğini tanılamaları

gerekmektedir. Bu aşamadan sonra ise bu bireylerin, öfkelerini ifade edebilmeleri için uygun bir yolun bulunması gerekmektedir (Özmen 2004).

İçe yönelik öfkeleri daha yoğun olan insanlar, öfke duygularını kimi zaman olay esnasında kimi zaman olaydan sonra fark ederler. (Elmas 2009). Öfke bireylerde bastırılarak içe yönlendirildiğinde kendine zarar verecek tutumlara neden olabilir. Öfkenin içe atılmasıyla birlikte psikolojik bunalım ve intihar gibi istenmeyen olaylar yaşanması gibi durumlar ortaya çıkabilir. Öfkenin içe atılarak bastırılması, öfke yaratan olayın üzerinde fazlaca durulması, öfkelenilen kişi ile sürekli konuşulması, çözüm bulmaktan çok olayları ve öfkeyi kontrol edilemez hale getirmektedir. Öfkesini ifade edemeyen içine atan ve paylaşamayan kişiler kırgınlık, alınma, darılma gibi hislerin baskısı altına girerler (Atile 2015). Bastırılan öfke pimi çekilmiş patlamaya hazır bir bomba gibidir (Demir 2009).

### 1.7.2. Dışa yönelik öfke (Öfkenin dışa yönelmesi)

Öfkeleri dışa yönelik olan insanlar öfkelerini sıkça sözel olarak ifade eden bireylerdir. Öfkeleri dışa yönelik olan bireyler, öfkelerini kontrolsüz bir biçimde dışarıya yansıtan insanlardır. Dışa yönelik öfkeye sahip bireyler enerjilerini içlerinde tutmak yerine dışarıya bırakmayı seçmektedirler. Eğer bu bireyler öfke duygularını bu biçimde kontrolsüz olarak dışarıya yansıtmaya devam ederlerse belli bir süre sonra bu davranışları nedeniyle sosyal hayatlarında zorlanacak, toplumdan dışlanma durumunda kalabileceklerdir. Öfkeleri dışa yönelik bireylerin, öfkelerini dışarıya kontrolsüz bir biçimde bırakmak yerine daha kontrollü ve faydalı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmesi kendileri açısından oldukça önemli olacaktır. Ev işleri, sanat uğraşıları ve müzik, dışa yönelik öfkeli bireylere öfkelerini daha uygun yollarla ifade edilmesine yardımcı olabilecek etkinliklerdendir (Özmen 2004).

Günlük hayatımızda öfke farklı şekillerde dışarı vurulur. Bunların başında öfkenin sözlü 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 öfkelerini dışa vurarak ifade ederler. Bu durumdaki kişiler, kapıları çarpma, etrafında bulunan eşyaları kırıp dökme, kavga etme eğilimde olma, kabahati başkasında görme insanları suçlama gibi saldırgan içerikli tutumlarla ifade edebilmektedir (Elmas 2009).

Dışa yönelik öfke tarzında olan insanların, yaşamlarının ilk yıllarında ebeveynleri tarafından genellikle yanlış cezalara maruz kaldıkları bilinmektedir. Öfkenin dışa vurulması, kişide kısa süreli bir rahatlama hissi oluşturur ancak bu durum enerjilerini 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 gösterebilir. İnsanlar bazen zaman öfkeli olduklarını kabul etmezler, başkaları tarafından sevilmeyeceklerini, insanların onları terk edeceklerini ve eski ilişkilerde yaşanan güzel duyguların yaşanmayacağı gibi korkulara sahiptirler (Ayna 2013).

Doğru olarak ifade edilemeyen öfke duygusu belirli bir takım olumsuzları doğurmaktadır. Bu problemlerin bazıları ise, eşler arasında boşanma, kişiler arası çatışmalar, fiili veya sözlü saldırı, etrafa zarar verme, iş yerinde verimsizlik, ruh sağlığında bozulma şeklinde sıralanabilir. Öfkenin bastırıldığı kimi zamanlarda üstü kapalı imalı laflar karşıdaki kişileri suçluluk duygusuna itebilecektir. Öfke patlaması yaşamış bir kişinin öfke sonrası kendini yemeğe vermesi sağlıksız kalori alımı problemine neden olabilir (Beyazaslan 2012). İnsanın hayatını sürdürebilmesinde çok önemli olan öfkeyi, bu işlevselliği yanında oluşabilecek zararlardan dolayı iyi yönetme zorunluluğu 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 toplumunun özelliklerini gösteren aile yapısı, kişinin öfke duygusunu sözlü olarak ifade etmesini azaltırken sessizlik, boyun eğme, susma gibi davranışların sergilenmesine ortam hazırlayabilmektedir. Bir diğer değişken olan yaşa bakıldığında zamanla artan yaşam tecrübeleri öfke yoğunluğunu ve ifade edilmesini etkileyebilmektedir. Cinsiyet açısından ise, erkeklerin en kolay ifade edebildikleri duygu öfkedir. Çünkü saldırgan davranışlar sosyolojik olarak erkeklere ait olarak görülebilir. Kadınların öfke ifadesi daha çok sözlü boyutta iken erkeklerde bu durum 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. Bilhassa aile ortamında kişinin konumu, ebeveynlerle olan karşılıklı etkileşimi gibi hususlar insanların olaylara karşı gösterdiği tepkilerini etkileyebilmektedir. Eğer, kişi sağlıklı bir aile ortamı içinde değilse yani sevgi anlamında kendisinde yetersizlik hissediyorsa böyle bir kişinin öfke seviyesi yüksek olabilmektedir (Sülün 2013). İnsanın çevreyle olan iletişimi kişiliğinin ürünüdür. İnsanın davranışları bu iletişimler sayesinde gelişim gösterir. Temelinin sevgiye dayandığı davranışlar olumlu yönde olan yapıcı davranışlar olurken, tam tersi yıkıcı yönde gelişim gösteren davranışlar ise öfke ve nefret gibi duygulara dayalı olarak şekillenebilir. Çocukluk çağından itibaren şefkat ve sıcaklıktan uzak bırakılan bireylerin kişilikleri olumsuz şekillenir. Bu tarzda ortamda büyüyen insanların ileride çevreye öfkeyle bakma ve şiddet gösterme eğilimlerinin olacağı kuvvetle muhtemeldir (Tezel 2004). Elkin ve Karadağlı (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin yetiştikleri aile yapısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiğini 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.

## 1.8. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri

### 1.8.1. Bilişsel Yöntemler

Belirli kuramlardan oluşan bilişsel kuramlar kişinin duyguları ile kendi dünyası, kendisi ve başkaları hakkındaki inançları arasındaki bağlantıya odaklanmaktadır. Örneğin duygular belirli inanışlara bağlı gözükmekte ve insanın dünya görüşünü ve dünya hakkındaki inançlarını değiştirebilmektedirler. Burada önemli olan ilk şey öfkenin ne olduğunu anlayabilmektir. Öfke gerçekte kişide oluşan olumsuz enerjilerin yok edilmesine öncülük eder. Öfke anındaki kişinin düşünceleri o anki yorumlayış tarzına göre abartının bir ürünü olabilir. O anda kişi mantığı ile hareket etmelidir ve abartılar sonucu var olan düşünce yapısının oluşmasına engel

olabilmelidir (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 yönden bakması gerektiği hususunda kendisini uyarabilmelidir.

Kişinin öfkeli zamanındaki düşünce tarzı, o 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 önemlidir. Öfkeyle karşı karşıya kalınınca kişinin akla ve mantığa sığınması kendini öfkenin getireceği olumsuzluklardan koruyacaktır. (Sülün 2013). Kişinin öfkesini arttıran ve onu kışkırtan olaylara daha gerçekçi ve olumlu bir pencereden bakması onun daha kontrollü olmasını sağlayabilecektir (Karslı 2011).

### 1.8.2. Duyuşsal Yöntemler

Öfke anında kişinin vücudunun gösterdiği tepkilerin farkında olması davranış ve düşünce tarzının değiştirilmesi için önemli bir farkındalık sağlayabilecektir (Kökdemir 2004). Örneğin insanların iyi olduğu inanmak kişinin kızgınlık ya da öfke seviyesini azaltabilir. Kişi öfkelenmeye başladığında durum kontrolden çıkmadan buna dur diyebilme duygusunu geliştirmelidir (Tuna 2012).

Öfkenin bazı işaretleri şunlardır.

- ✓ Kaşların çatılması,
- ✓ Ağzın büzülmesi,
- ✓ Karşıdaki kişiye sert bir şekilde doğru yürümek,
- ✓ Karşıdaki kişiye parmağını sallamak,
- ✓ Ellerin bele konması,
- ✓ Gözlerin daha fazla açılması,
- ✓ Ses tonunun sertleşmesi

Kişi, bu gibi vücudunun verdiği sinyallerin bilincinde olduğunda kendi kendine konuşup bu durumu engelleyebilir. Öfke kontrolünün temel amacı öfkenin eylem haline gelmesinin önüne geçebilmektir. İnsanın sakinliğini koruyabilmesi göstereceği tepkiyi ertelemesi anlamı taşır. Dışa yansıyan bu tepkiyi bir miktar geciktirmek, sinir sistemimiz açısından soruna beynin el koymasını sağlayacaktır. Kişinin kendisiyle

konuşmasında sakin kalması gerektiğini söylemesi bu manada kelimeler kullanması sakinleşmenin diğer bir yöntemi olabilir (Karslı 2011).

### 1.8.3. Duygusal Yöntemler

Mutlu olmak kişinin öfkelenmesine engeldir. Ayrıca insanların kendilerini öfkelendirebilecek konulara empatik şekilde yaklaşılması öfke kontrolünde etkili bir yöntemdir (Tuna 2012). Sorunun ne olduğunun belirlenmesi, sorunun halledilmesine odaklanmak öfke kontrolünde etkili bir yöntemdir. Öfke durumunda gülümsenmesi ve kişinin olaylara esprili bir şekilde yaklaşması olaylara karşı bakış açısını değiştirebilmektedir. Kişinin kendine karşı olan saldırılara cevap vermekten imtina etmesi ve içinde bulunduğu durumu kişiselleştirmemesi öfke kontrolünde tavsiye edilen bir husus olabilmektedir (Soykan 2003).

### 1.8.4. Davranışsal Yöntemler

Kişinin sakin kalmasını sağlayacak davranışlar sergilemek öfkeyle mücadelede oldukça etkileyicidir. Bu başlık altında yer alan bazı yöntemler ise aşağıda sıralanmaktadır.

**Beslenme tarzına ilişkin yöntemler**

Kişinin beslenme alışkanlığı onun özgüvenini ve duygusal yapısını etkileyebilir. Öfke durumunda vücuttaki stres hormonlarının salgılanmaya başlanmaktadır. Bu durum insan vücudunda kan şekerinin düşme gibi örneklendirebilecek bazı olumsuz metabolik faaliyetlere yol açmaktadır. Bu şekilde vücut dengesinin korunması adına uyarıcı etki yapan besinlerin tüketilmemesi gerekmektedir. Yavaş yemek yemek ve kan basıncının olumsuz etkilenmemesi için tuz tüketiminden kaçınmak öfke ile mücadelede etkili yöntemlerin başında gelmektedir (Karslı 2011).

**İletişim Yöntemleri**

İnsanlar öfkelendikleri zaman tepkilerini yavaşlatması ve aklına ilk gelen şeylerden ziyade gerçekte söylenmek istenen şeyleri düşünerek iletişime geçmesi etkili bir yöntemdir (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 yapmalıdır. İnsanın bu soruları kendine yöneltebildiği kısa bir ara olaya karşı tepkileri yumuşatabilir.

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 iletişimi arttıracaktır. Ayrıca bu durum kişinin kendi hatalı yönlerinin ve olaya karşı abartılı davranılıp davranılmadığının farkındalığını oluşturacağından iletişim kurmada empati kurabilmesi faydalı olabilecektir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

**Mizah anlayışı**

Gün içerisinde ciddi bir görünüş sergileme uğraşı kişide stresi tetiklemekte ve buna bağlı olarak kişinin öfke patlaması yaşamasına sebep olabilmektedir. Bu noktada mizah anlayışına sahip olabilme öfkenin kontrol edilmesi için katkı sağlayıcıdır. Mizah anlayışının insanların hayatında pozitif etkisinin olması nedeni ile olaylara mizahi yönden yaklaşabilmek devreye girecek öfke duygusunu giderebilir. Mizah kişinin karşılaştığı zorluklarda yaşadıkları sıkıntıları azaltıcı etkisi olduğu kabul edilebilen bir gerçektir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

**Ortam değişikliği**

İnsanın yaşamında karşılaştığı sıkıntılar ve baskılar öfke duygusunun ortaya çıkmasına ortam hazırlayabilmektedir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında belirli süre ortam değişikliği yapmak ortaya çıkan bu olumsuzluğun giderilmesini sağlamaya etkili bir yöntemdir. Kişi 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 aralıklarla tekrarlaması ve nefes alışverişinin kontrolü bu kategorideki yöntemlerin bazıları arasındadır (Soykan 2003). Öfke durumunda kişinin kas yapısında meydana gelen gerginliklerin giderilmesi için dik durmak ve derin nefes almak önerilen eylemlerdendir. Nefes alırken göğüs boşluğu değil karın boşluğu şişirilmelidir, 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 kontrol altına alınmasını kolaylaştırabilir. Kişinin içinde bulunduğu olumsuzluklar ve öfkenin yukarıda bahsedilen fizyolojik etkilerinin sebep olduğu kas gerginlikleri kişiyi öfkelendirebilir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013). Bu noktada yürüyüş yapma, gülme, bisiklete binme, masaj, hayal kurma ve cinsellik gibi aktiviteler bireyin gevşemesine yardımcı olmaktadır (Karslı 2011). İnsanların sosyal aktivitelerle ilgilenilmesi de öfke kontrolünde oldukça yararlı aktivitelerdendir. Bu gibi uğraşların kişinin zihin dünyasını meşgul etmesi, kişiyi olumsuz düşüncelerden uzaklaştırması ve öfke uyaranlarından fiili olarak uzak tutması bahsedilebilecek faydaları içerisindedir. Sıklıkla öfke duygusunu yoğun olarak yaşayan bir bireyin düzenli spor yapması etkili bir çözüm aracı olabilecektir (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

## 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, özel yetenek sınavında başarılı olan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümler dikkate alınarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarının okuduğu fakülte, cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, anne ve baba eğitim düzeyine yönelik bulgular istatistiksel veriler ışığında değerlendirilmiştir.

### 2.1. Evren ve Örneklem

"Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları" başlığını taşıyan bu tez projesi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 12/05/2016 tarihli, 3/16 Sayılı Yönetim Kurulu Kararı ile tez konusunun uygun olduğuna oy birliğiyle karar verildi. Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 09/05/2016 tarih ve 23 sayılı Etik Kurulu kararı ile Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliği ile karar verilmiştir (EK-C).

Araştırma, Selçuk Üniversitesi 2015-2016 eğitim öğretim yılında Dilek Sabancı Devlet Konservatuarında öğrenim gören 96, Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gören 112 ve Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 255 olmak üzere toplamda 523 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 anne-baba meslekleridir.

### 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 çevrilerek 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 .79; "Kontrol Altına Alınmış Öfke" boyutu için .84; "Dışa Vurulmuş Öfke" boyutu .78 ve "Bastırılmış Öfke" boyutu için ise .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** | 0,68 |
| **Öfke Kontrol Alt Ölçeği** | 0,72 |
| **Dışa vurulan Öfke Alt Ölçeği** | 0,76 |
| **İçte Tutulan Öfke Alt Ölçeği** | 0,64 |

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. 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 3.1. Araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerine öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Okul Türü | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| Konservatuar | 96 | 18,4 | 23,15 | 5,58 | 21,18 | 5,14 | 16,75 | 4,44 | 15,70 | 4,10 |
| Güzel Sanatlar Fakültesi | 172 | 32,9 | 22,44 | 6,06 | 21,87 | 5,20 | 16,60 | 4,52 | 15,73 | 4,29[a] |
| Spor Bilimleri Fakültesi | 255 | 48,8 | 22,50 | 5,96 | 21,54 | 5,11 | 16,91 | 4,54 | 16,71 | 3,93[b] |
| Total | 523 | 100 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| P | | | | ,602 | | ,567 | | ,794 | | ,023* |

[a, b, c], Gruplar arası anlamlı farklılık.

Tablo 3.1'e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültelere göre, sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, içe dönük öfke alt boyutunda Spor bilimleri öğrenci ortalamaları (16,71 ±3,93) Güzel Sanatlar fakültesi öğrenci ortalamalarından (15,73 ± 4,29) daha yüksek olduğu gözlemlenmiş ve bu değişim istatistiksel açıdan da anlamlı bulunmuştur (P<0,05).

Çizelge 3.2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Cinsiyet | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | | | **x** | **Ss** |
| Erkek | 361 | 69,0 | 23,05 | 5,91 | 21,61 | 5,07 | 17,04 | 4,55 | 16,39 | 4,13 |
| Kadın | 162 | 31,0 | 21,59 | 5,84 | 21,52 | 5,32 | 16,20 | 4,37 | 15,79 | 4,02 |
| P | | | | ,009* | | ,87 | | ,045* | | 0,12 |

* Gruplar arası anlamlı farklılık.

Tablo 3.2'ye bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre kontrollü öfke ve içe dönük alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, sürekli alt boyutunda erkek öğrencileri ortalamaları (23,05 ± 5,91) kadın öğrencilerin ortalamalarından (21,59 ± 5,84) daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutunda da erkek öğrencilerin ortalamaları (17,04 ± 4,55) kadın öğrencilerin ortalamalarından (16,20 ± 4,37) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Sınıf | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| 1. Sınıf | 135 | 25,8 | 22,44 | 5,92 | 21,30 | 5,33 | 16,45 | 4,33 | 15,84 | 4,00 [b] |
| 2. Sınıf | 155 | 29,6 | 22,43 | 5,91 | 20,86 | 5,27[a] | 16,96 | 4,98 | 15,97 | 4,20 [c] |
| 3. Sınıf | 139 | 26,6 | 21,96 | 5,81 | 22,47 | 5,06[b] | 16,30 | 3,94 | 15,76 | 3,99 |
| 4. Sınıf | 94 | 18,0 | 24,04 | 5,97 | 21,86 | 4,59 | 17,65 | 4,65 | 17,77 | 3,93[a] |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | P | | | ,06 | | ,049 | | 0,11 | | ,001* |

* a, b, c, Gruplar arası anlamlı farklılık.

Tablo 3.3 de öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflar ile öfke ifade tarzları arasındaki farklılıkların istatistiki analizine yer verilmiştir. Bu tabloya göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınıfları ile sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke ifade tarzları alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (P>0,05). Ancak içe dönük öfke alt boyutunda 4. sınıf öğrencileri ile 2. ve 1. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (P<0,05).

Çizelge 3.4. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşlarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Yaş | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| 18-22 | 186 | 35,6 | 22,52 | 6,17 | 21,27 | 5,13 | 16,30 | 4,42 | 15,69 | 4,04[a] |
| 23-27 | 273 | 52,2 | 22,52 | 5,85 | 21,79 | 5,21 | 16,84 | 4,60 | 16,34 | 4,13 |
| 28-32 | 64 | 12,2 | 23,19 | 5,51 | 21,58 | 4,87 | 17,92 | 4,24 | 17,09 | 4,04[b] |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,21 | 4,10 |
| | | P | | ,698 | | ,572 | | ,064 | | ,044 * |

* a, b, c, Gruplar arası anlamlı farklılık.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öfke ifade tarzları ile yaşları arasındaki istatistiksel analizlere çizelge 3.4. de yer verilmiştir. Bu tabloya göre öfke ifade tarzının alt boyutlarından sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke tarzlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (P>0,05). İçe dönük ifade tarzında ise 28-32 yaş grubunda olan öğrencilerin ortalamaları ile (17,09 ± 4,04), 18-22 yaş grubu öğrencilerin ortalamaları (15,69 ± 4,04) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır (P<0,05).

Çizelge 3.5. Araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayılarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Kardeş | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| Kardeşi yok | 15 | 2,9 | 25,80 | 5,92 | 21,93 | 5,81 | 16,67 | 4,85 | 16,20 | 4,07 |
| 1 Kardeş | 106 | 20,3 | 23,03 | 6,27 | 21,58 | 5,44 | 16,80 | 5,08 | 16,14 | 4,07 |
| 2-3 Kardeş | 251 | 48,0 | 22,36 | 5,94 | 21,75 | 5,11 | 16,73 | 4,28 | 16,14 | 3,91 |
| 4-5 Kardeş | 113 | 21,6 | 22,48 | 5,69 | 21,39 | 4,98 | 16,81 | 4,49 | 16,21 | 4,53 |
| 6 ve Üzeri Kardeş | 38 | 7,3 | 22,08 | 5,33 | 20,89 | 4,86 | 17,03 | 4,45 | 16,76 | 4,25 |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | P | | | ,223 | | ,883 | | ,997 | | ,939 |

Tablo 3.5'e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin kardeş sayıları ile öfke ifade tarzının alt boyutlarından olan sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (P>0,05).

Çizelge 3.6. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitimlerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Anne Eğitim | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| İlkokul | 288 | 55,1 | 22,35 | 5,72 | 21,67 | 5,09 | 16,62 | 4,52 | 16,08 | 4,17 |
| Ortaokul | 143 | 27,3 | 23,01 | 6,41 | 21,50 | 5,25 | 16,64 | 4,62 | 16,37 | 4,22 |
| Lise | 65 | 12,4 | 22,28 | 5,54 | 21,62 | 5,22 | 17,52 | 4,32 | 16,05 | 3,78 |
| Yüksekokul | 27 | 5,2 | 23,81 | 6,34 | 21,04 | 5,16 | 17,37 | 4,26 | 16,93 | 3,55 |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | P | | | ,476 | | ,936 | | ,439 | | ,703 |

Tablo 3.5'e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim düzeyleri ile öfke ifade tarzının alt boyutlarından olan sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (P>0,05).

Çizelge 3.7. Araştırmaya katılan öğrencilerin anne mesleklerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Anne Meslek | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| Memur | 102 | 19,5 | 22,38 | 5,81 | 22,09 | 4,83 | 16,86 | 4,12 | 16,21 | 4,35 |
| İşçi | 117 | 22,4 | 22,94 | 5,66 | 21,34 | 5,12 | 16,69 | 4,57 | 15,95 | 3,81 |
| Çiftçi | 36 | 6,9 | 22,19 | 5,47 | 21,94 | 5,83 | 16,86 | 4,39 | 16,17 | 4,52 |
| Ev Hanımı | 268 | 51,2 | 22,59 | 6,15 | 21,44 | 5,18 | 16,77 | 4,66 | 16,31 | 4,09 |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | P | | | ,875 | | ,657 | | ,993 | | ,886 |

Tablo 3.7'ye bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin anne meslekleri ile öfke ifade tarzının alt boyutlarından olan sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır (P>0,05).

Çizelge 3.8. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitimine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Baba Eğitim | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| İlkokul | 176 | 33,7 | 22,19 | 5,69 | 21,64 | 4,97 | 16,63 | 4,67 | 16,14 | 4,23 |
| Ortaokul | 154 | 29,4 | 23,21 | 6,18 | 21,74 | 5,47 | 17,25 | 4,72 | 16,44 | 4,24 |
| Lise | 129 | 24,7 | 22,53 | 5,87 | 20,87 | 4,75 | 16,35 | 4,11 | 16,17 | 3,79 |
| Yüksekokul | 55 | 10,5 | 21,73 | 5,80 | 22,47 | 5,15 | 16,53 | 4,11 | 15,53 | 4,16 |
| Y.Lisans/Doktora | 9 | 1,7 | 26,56 | 6,04 | 22,56 | 7,54 | 19,33 | 4,72 | 17,89 | 2,85 |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | P | | | ,102 | | ,328 | | ,189 | | ,471 |

Tablo 3.8'e göre, araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim düzeyleri ile öfke ifade tarzının alt boyutlarından olan sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (P>0,05).

Çizelge 3.9. Araştırmaya katılan öğrencilerin baba mesleklerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması.

| Baba Meslek | n | % | Sürekli Öfke | | Kontrollü Öfke | | Dışa Dönük Öfke | | İçe Dönük Öfke | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** | **x** | **Ss** |
| Memur | 141 | 27,0 | 22,99 | 5,80 | 21,09 | 5,01 | 16,74 | 4,24 | 16,21 | 4,05 |
| İşçi | 160 | 30,6 | 22,64 | 5,89 | 21,70 | 5,10 | 17,15 | 4,65 | 16,10 | 4,02 |
| Çiftçi | 70 | 13,4 | 21,03 | 5,93 | 21,53 | 5,36 | 16,04 | 4,21 | 16,07 | 3,94 |
| Serbest Meslek | 47 | 9,0 | 22,60 | 5,77 | 22,70 | 5,21 | 16,28 | 4,41 | 16,11 | 4,20 |
| Diğer | 105 | 20,1 | 23,05 | 6,14 | 21,59 | 5,20 | 16,97 | 4,86 | 16,48 | 4,41 |
| Total | 523 | 100,0 | 22,60 | 5,92 | 21,58 | 5,14 | 16,78 | 4,51 | 16,20 | 4,10 |
| | | P | | ,188 | | ,463 | | ,445 | | ,956 |

Tablo 3.9'a bakıldığında, araştırmaya katılan öğrencilerin baba meslekleri ile öfke ifade tarzının alt boyutlarından olan sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır (P>0,05).

## 4.TARTIŞMA

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

Araştırmaya katılan toplam 523 üniversite öğrencisinin 162'si kadın 361'i ise erkektir. Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesinde özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Dilek Sabancı Devlet Konservatuarından 96, Güzel Sanatlar Fakültesinden 172 ve Spor Bilimleri Fakültesinden 255 kişi oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarında kontrollü öfke ve içe dönük öfke alt boyutlarında anlamlı bir farka rastlanmazken ($p>0,05$), sürekli öfke ve dışa dönük öfke alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Yapılan istatistiksel analizlere araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencileri sürekli öfke ve dışa dönük öfke değerleri kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Sezan (2016) spor yapan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarına yönelik yaptığı araştırmada cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yaptığımız araştırma ile Sezan'ın yaptığı araştırma arasındaki farklılığın araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapma alışkanlığından kaynaklandığı söylenebilir. Kuruoğlu (2009)'un çalışmasında ise öfke ifade tarzlarının cinsiyetlere göre anlamlı farklılığın olduğunu belirlemiştir. Araştırmacı dışa vurulan öfke ifade tarzının erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bostancı ve arkadaşları (2006) ise, üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin dışa yönelik öfke ifade tarzı olarak isimlendirilen saldırganlık düzeylerini kadınlara oranla daha yüksek bulmuşlardır. Yine Buntanie ve Costenbader'in (1997) yaptıkları çalışma sonucunda ise erkekler öfkelendiklerinde daha çok fiziksel şiddet belirtileri gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Tambağ ve Öz (2005) ile Yarcheski ve arkadaşlarının (2002) yaptıkları çalışmalar sonucunda erkeklerin saldırganlık puanlarının kadınlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır. Altuntaş (2012) yaptığı araştırmada erkek ergen bireylerin sürekli öfke ifade tarzları ve içe dönük öfke ifade tarzları değerlerinde kadın ergen bireylere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızda ise içe dönük öfke tarzlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu farklılığın araştırmaya katılan kişilerin yaş aralıklarından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırmamızı büyük

bir oranda destekleyen bu sonuçlara göre erkeklerin sürekli öfke düzeyleri ile dışa dönük öfke ifade tarzlarının yani saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna varılabilir.

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 ($p<0,05$) anlamlı bir farklılık görülmektedir. İçte tutulan öfke tarzı açısından dördüncü sınıftaki öğrenciler ile birinci ve ikinci sınıftaki öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Sezan (2016) üniversite öğrencilerinin sınıfları ile içte tutulan öfke ifade tarzı alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlarken, sürekli öfke, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Aynı araştırmacı birinci sınıf öğrencilerin ikinci ve dördüncü sınıf öğrencilere göre öfkelerini ifade etmede daha fazla içe dönük oldukları sonucuna varmıştır. Araştırmacının bulduğu içe dönük ifade öfke ifade tarzı ile araştırmamızın sonucu paralellik göstermektedir. Ancak bizim çalışmamızda araştırmaya katılanların sınıfları arttıkça içe dönük ifade tarzlarında anlamlı derecede yükselişin olduğu sonucuna varılmıştır. Yukarıdaki araştırma ile araştırmamız arasındaki farklılığın seçilen örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre, üniversite öğrenim hayatının başında olan birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin yeni bir çevreye ayak uydurma zorluğu, kendilerini rahat ifade edememeleri ve çevrelerinin kendilerine vereceği tepkileri sezemeyişleri içe dönük öfkelerinin artışına neden olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra hayata atılmak üzere olan son sınıf öğrencilerin diğer öğrencilere göre öfkelerini içlerinde bastırma davranışı edindikleri düşünülebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenleri ile öfke ifade tarzı alt boyutlarından sürekli öfke ifade, kontrollü öfke ve dışa dönük öfke ifade tarzları alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0,05$), içe dönük öfke ifade tarzlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$) (Çizelge 3.4). Kaya ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir çalışmada, 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 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adayları

üzerinde yaptığı bir çalışmada 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. 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. Sezan (2016) yaptığı çalışmada öfke ifade tarzının yaş değişkeni ile istatistiksel farklılığa rastlamamıştır. Yukarıda belirtilen literatür sonuçları çalışmamızın sonuçları ile parelik göstermemektedir. Bu farklılığın değişik örneklem gruplarından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin kardeş sayısı değişkeni ile öfke tarzları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Alkış ve Özkardeş'ın (2016) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada kardeş sayısı değişkeni ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlamamıştır. İmamoğlu (2003) çalışmasında öğretmen adaylarının sürekli öfke, kontrollü öfke, dışa vurulmuş öfke ve içe dönük öfke alt boyutunda kardeş sayısı açısından bir farklılığa rastlamamıştır. Tanış (2014) yetişkinler üzerine yaptığı çalışmada öfke ifade tarzları ile kardeş sayısı arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Gülveren (2008), Ankara ve İstanbul'daki öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada kardeş değişkenine göre öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farka rastlanamamıştır. Altuntaş (2012) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada kardeş sayısı değişkenine göre öfke ifade tarzları bakımından incelendiğinde aralarında anlamlı bir farkın olduğuna rastlanmamıştır. Bu sonuçlar araştırmamızın sonucunu destekler niteliktedir. Tüm bu araştırmalardan, kardeş sayısı değişkeninin bireylerin öfke ifade tarzlarını ifade etmede etkili bir değişken olmadığı çıkartılabilir.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Altuntaş (2012) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada kontrollü öfke ve içe vurulmuş

öfke ile anne eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Kuruoğlu (2009)'un yaptığı çalışmada sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve öfkenin kontrol edilmesi açısından incelendiğinde annelerin eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmazken içe yönelik öfke açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sezan (2016) spor yapan üniversite öğrencilerine yaptığı araştırmada anne eğitim düzeyi ile öğrencilerin öfke ifade tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Bu araştırmaların sonuçları araştırmamızın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu kabul edilebilir.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin anne meslekleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin baba eğitim değişkeni ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Gülveren (2008)'in 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. Sezan (2016) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin baba eğitim durumları ile öfke ifade tarzlarının alt boyutlarından olan kontrollü öfke, dışa dönük öfke ve içe dönük öfke alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre baba eğitim düzeyinin bireylerin öfke ifade tarzlarını sergilemelerinde tek başına belirleyici bir değişken olmadığı söylenebilir.

Araştırmamıza katılan üniversite öğrencilerinin baba meslekleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Özel yetenek sınavını kazanarak farklı fakültelerde okuyan öğrencilerin, öğrenim gördükleri fakülte ile cinsiyet, sınıf, yaş, kardeş sayısı, anne eğitimi, anne mesleği, baba eğitimi ve baba mesleği değişkenleriyle öfke düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin toplamı 361'i erkek, 162'si kadın olmak üzere 523 kişidir. Öğrencilerin 96'sı Selçuk Üniversitesi Dilek Sabancı Devlet Konservatuarında, 172'si Selçuk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesinde ve 255 tanesi ise Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde halen öğrenimlerine devam etmektedirler.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre, içe dönük öfke alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken, sürekli öfke, kontrollü öfke ve içe dönük alt boyutlarında ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin güzel sanatlar fakültesi öğrencilerine göre içe dönük öfkelerinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğrencilerin öfke ifade tarzlarında cinsiyet değişkenine göre öfkenin iki alt boyutunda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda erkek öğrencilerin sürekli öfke ve dışa dönük öfke ifade tarzlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek değere sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kontrollü öfke ve içe dönük öfke değerlerinde ise cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öfkenin alt boyutlarından bir tanesi olan içe dönük öfke ifade tarzlarında son sınıf öğrencilerinin, ikinci ve birinci sınıf öğrencilere göre daha yüksek değerlere sahip olduğu belirlenmiştir. Öfke ifade tarzının diğer alt boyutları olan sürekli, kontrollü ve dışa dönük öfke değerlerinde ise sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerin yaş değişkeni ile içe dönük öfke ifade tarzı alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunurken, öfkenin diğer alt boyutlarında

istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan analizler sonucunda 28 – 32 yaş grubunda olan öğrenciler, 18 -22 yaş grubu öğrencilerine göre içe dönük öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri sonucuna varılmıştır.

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

Araştırmada üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyi ve anne mesleği değişkenleri açısından öfke ifade tarzlarının tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Yapılan istatistiksel değerlendirmeler sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarında, baba eğitim düzeyi ve baba mesleği değişkenlerinin etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Güzel Sanatlar Fakültesindeki öğrencilere göre içe dönük öfkelerinin daha fazla çıkması, araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aktif olarak spor yapmaları, rekabet ve mücadeleci ruhuna sahip olmaları içe yönelik öfkelerinin fazla olmasına neden olmuştur şeklinde yorumlananabilir.

Çalışmanın sonunda düşünülen öneriler şu şekildedir.

Öğrencilerin öfkelerini kontrol edebilmesine yönelik olarak verilecek derslerin, seyirci önünde sunum yapmalarının ve uygulanacak konferansların aşağıdaki faydaların olacağı düşünülmektedir.

Öğrencilere; Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öncelikle bazı farkındalıkları kazandırılmak,

Ne istediğini bilen, duygularını tanıyan ve düşüncelerini tespit eden insan, hislerini de doğru bir şekilde ifade eder gerçeğinin hatırlatılmasına yardımcı olmak,

Öfkelerinin hangi düşünceyle arttığını ve azaldığını gözden geçirmesi gereğini hatırlamak,

Öğrencilere, öfkeyle uygun baş etme yöntemlerinin öğretilmek,

Bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin öfkelerini kontrol etmede yol gösterici olacağı düşünülmüştür. Ancak çalışma, belli bir bölgeyi kapsadığı ve örneklem grubu azlığı nedeni ile genellenemez. Bu nedenle, daha geniş ve homojen örneklem grupları oluşturulması ileride yapılacak çalışmalar için önerilebilir.

# 6. KAYNAKLAR


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.

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.

Ambrose, T.K. Mayne, T.J (1999). Research review on anger in psychotherapy. Jclp, 55(3), 353-363

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.

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.

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.

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, Filiz (1996). Danışandan hızalan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkileri,

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.

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.

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.

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

Karasar N, 2004. Bilimsel araştırma yöntemi.Nobel Yayıncılık

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.

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.

Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of anger among college students. Cognitive Therapy and Research 10(2), 245-256

Madlow L. (1972). Anger How to recognize and cope with it Schribners, New York.

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

Morgan, Clifford T. (2006). *Psikolojiye giriş.* Çev: H. Arıcı ve Ark. (17. Baskı). Ankara: Meteksan Yayınları.

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.

Özer A.K, 1994. Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. Türk Spor Psikolojisi Dergisi, 9, (31), 26-35

Özmen, A. (2004). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

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.

Sezan T, 2016. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

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.

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.

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.

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

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.

İlhan GÖZEN
Selçuk Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

### 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 ( )

**Annenizin Mesleği?**

Memur ( ) İşçi ( ) Çiftçi ( ) Ev Hanımı ( ) Diğer ( )

**Babanızın Mesleği?**

Memur ( ) İşçi ( ) Çiftçi( ) Serbest Meslek ( ) Diğer ( )

**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 KIZDIĞIMDA | Hiç | Biraz | Oldukça | Tümüyle |
|---|---|---|---|---|
| 1- Çabuk Parlarım | | | | |
| 2- Kızgın Mizaçlıyımdır | | | | |
| 3- Öfkesi burnunda bir insanım | | | | |
| 4- Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım | | | | |
| 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.Kızgınlığımı 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. | | | | |

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

T.C
Selçuk Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Karan

Karar Sayısı : 23

Sayın : Hayri DEMİR

Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Selçuklu / KONYA

Yürütücü : Hayri DEMİR

Yrd.Araştırıcı : İlhan GÖZEN

"Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Fakültelerdeki Öğrencilerin Öfke İfade Tarzları " isimli yüksek lisans tez projesi öneriniz incelenmiş ve Fakültemiz Girişimsel Olmayan Etik Kurul yönergesine uygunluğuna oy birliği/ oy çokluğu ile karar verilmiştir. 09/05/2016

Prof.Dr. Mehmet KILIÇ
Başkan

Doç.Dr. İ.Bülent FİŞEKÇİOĞLU
Üye

Doç.Dr. Sefa LÖK
Üye

Yrd. Doç.Dr. Ekrem BOYALI
Üye

Doç.Dr. Evrim ÇAKMAKÇI
Raportör

1. Etik Kurul Kararları Spor Bilimleri Fakültesi"Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Yönergesine göre verilmektedir.
2. Etik Kurul Kararları danışma niteliğindedir. Üyeler projeler hakkında verdikleri kararlardan dolayı idari ve cezai sorumluluk taşımaz.
3. Projenin yürütülmesi sırasında oluşacak olumsuzluklarda proje yürütücüleri sorumludur.
4. Etik Kurul Raporu verilen projelerde daha sonra proje ile ilgili bir değişiklik (araştırmacı, yöntem vb.) olması durumunda Etik Kurulдan yeniden onay alınması gerekmektedir. Aksi takdirde önceden alınmış olan rapor geçerliliğini yitirecektir.

S.Ü. SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ TEL: (0.332) 241 00 41 FAX: (0.332) 241 16 08 KAMPÜS / KONYA

## 8. ÖZGEÇMİŞ

1985 yılında Elazığ'ın Baskil ilçesinde doğdu. İlköğretimi Baskil Kızıluşağı İlkokulunda Ortaokul ve Liseyi Malatya Doğanşehir İmam Hatip Lisesinde tamamladı. 2005 yılında Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünü kazandı. Öğrenim gördüğü süre zarfında ülkemizi Ulusal ve Uluslararası arenada Muay Thai, Kick Box ve Wushu branşlarında birtakım derecelerle temsil etti. 2010 yılında Spor Yöneticiliği Bölümünden mezun oldu. 11.11.2011 yılında Emniyet Personeli olarak göreve başladı. Başbakanlık Koruma Dairesi Başkanlığı Yakın Koruma Personeli seçmelerini kazanarak Yakın Koruma Personel eğitmeni olarak görev yaptıktan sonra Başbakan ve Aile fertlerini koruma görevinde bulundu. 2017 yılı itibariyle halen Cumhurbaşkanlığı Koruma Dairesi Başkanlığında Yakın Koruma Personeli olarak görev yapmaktadır.