T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SU SPORLARI YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ

Fatma ILGIN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Mehmet ALTIN

KONYA-2023

ONAY FORMU

S.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Fatma ILGIN tarafından savunulan bu çalışma, jürimiz tarafından Rekreasyon Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Prof.Dr. Dr. Hamdi PEPE İmza

Danışman: Doç.Dr.Mehmet ALTIN İmza

Üye: Prof.Dr.Ezgi ERTÜZÜN İmza

ONAY:

Bu tez, Selçuk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu …… tarih ve …… sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. F. Hümeyra YERLİKAYA AYDEMİR
Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Öncelik olarak bu yolda engin bilgi hazinesiyle akademik olarak ilerlememi sağlayan, bu süreçte bana yol gösteren ve çalışmayı yürütmem konusunda bana daima yardımcı olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet Altın' a destek ve emekleri için teşekkür ediyorum.

Ricamı kırmayıp bu çalışmaya katılım sağlayan herkese teşekkürlerimi sunuyorum. Veri toplama sürecinde ve tez sürecinin genelinde benden desteklerini esirgemeyen ve beni motive eden aileme sonsuz teşekkürler.

Fatma ILGIN

Konya, 2023

KISALTMALAR

TSSF	Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu
SCUBA	Self Contained Underwater Breathing
ÖİO	Öznel İyi Oluş
ÖÖİT	Öfke ve Öfke İfade Tarzı
USN	United States Navy
TDK	Türk Dil Kurumu

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **iii**

ÖZET ..... **vi**

SUMMARY ..... **x**

1.GİRİŞ **1**

1.1.Problem Cümlesi 10
1.2. Araştırmanın Amacı 10
1.3. Araştırmanın Önemi 10
1.4. Sayıltılar 11
1.5. Sınırlılıklar 11
1.6. Tanımlar 11
1.2.Kavramsal Çerçeve 11
1.2.1.Serbest Zaman ve Rekreasyon Kavramı 11
1.2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı ve Unsurları 21
1.2.3. Öfke ve Öfke İfade Tarzları 31

2.GEREÇ VE YÖNTEM **48**

2.1. Araştırmanın Modeli 48
2.2.Çalışma Grubu 49
2.3. Veri Toplama Araçları 49
2.3.1.Kişisel Bilgi Formu 49
2.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ) 49
2.3.3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) 50
2.4.Verilerin Analizi 51

3.BULGULAR **51**

4.TARTIŞMA **60**

5.SONUÇ VE ÖNERİLER **69**

6.KAYNAKLAR **72**

7.EKLER **81**

EK-A: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği 82
EK-B: Öznel İyi Oluş Ölçeği 83
EK-C Öznel İyi Oluş Ölçek İzni 85
EK-Ç: Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği 86

EK-D: Etik Kurul Kararı 87
8. TURNİTİN RAPORU..... 88
9.ÖZGEÇMİŞ..... 93

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma grubuna ait demografik veriler 51
Tablo 2. Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri 56
Tablo 3. Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri..... 56
Tablo 4. Su Sporları Yapma Yapmama Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri... 57
Tablo 5. Su Sporları Yapma Yapmama Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri 57
Tablo 6. Su Sporlarını Yapma Amacına Bağlı Öfke Boyut Değişimleri..... 57
Tablo 7. Su Sporları Yapma Amacına Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri 58
Tablo 8. Yaş Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri..... 58
Tablo 9. Yaş Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri..... 58
Tablo 10. Meslek Faktörüne Bağlı Öfke İfade Tarz Değişimleri 58
Tablo 11. Meslek Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri 59
Tablo 12. Ekonomik Durum Faktörüne Bağlı Öfke İfade Tarz Değişimleri 59
Tablo 13. Ekonomik Durum Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri 59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Rekreasyonun Sınıflandırılması 19
Şekil 2. Öznel İyi Olmanın Yapısı 23

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 52
Grafik 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşlarına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 53
Grafik 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Mesleklerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 53
Grafik 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Gelir Durumlarına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 54
Grafik 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma ve Yapmama Faktörüne İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 54
Grafik 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma Amacına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 55
Grafik 7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Çeşitlerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 55
Grafik 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma Sürelerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği 56

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SU SPORLARI YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ VE ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ

Fatma ILGIN

Rekreasyon Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2023

Bu çalışma ile Muğla ve çevresinde su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreninin su sporları yapan ve yapmayan bireyler oluştururken, örneklem grubunu ise Muğla ve çevresinde su sporları yapan ve yapmayan 88 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplam 202 kişi oluşturmuştur. Verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan ‘‘demografik bilgi formu’’ kullanılırken öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesinde Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen 46 maddelik öznel iyi oluş ölçeği, öfke düzeylerinin incelenmesinde ise Spielberger tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan, 34 maddelik sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde tanılayıcı istatistikleri yapılarak varyans ve homojenlikleri test edilmiştir. Veriler sayısal değerler şeklinde tablo ve grafiklere dönüştürülmüştür. İkili karşılaştırmalarda Independent Samples t test, çoklu karşılaştırmalarda One-way Anova testi kullanılırken farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır.

Bu çalışmanın sonucunda cinsiyet, meslek, ekonomik durum ve su sporları yapma amacına bağlı olarak istatistiki bir farklılık bulunmazken su sporları yapan bireylerin yapmayan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca su sporları yapan bireylerin su sporları yapmayan bireylere göre sürekli öfke, iç öfke, dış öfke alt boyutlarının düşük, öfke kontrol alt boyutunun ise yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yaş arttıkça öfkenin azaldığı gözlemlenmiştir. Bu çalışma bulgularına dayanarak; Su sporları ile ilgili rekreasyonel faaliyet yapmanın tüm öfke boyutlarını ve öznel iyi oluşu pozitif olarak etkilediği, Yaş arttıkça sürekli öfkenin azaldığı, diğer değişkenlere bağlı olarak istatistiki bir değişim gözlenmediği tespit edilmiştir. Çalışmamızın su sporlarına yönelik literatürdeki sınırlı sayıdaki çalışmaya kaynak olacağı ve daha sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

.

Anahtar Sözcükler: Öfke, öfke ifade tarzı, öznel iyi oluş, rekreatif faaliyetler, su sporları

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

EXAMİNATİON OF SUBJECTİVE WELL BEİNG AND ANGER EXPRESSİON MANNER OF İNVİDUALS WHO ENGAGE İN WATER SPORTS AND THOSE WHO DO NOT

Fatma ILGIN

Department of Rekreasyon

MASTER THESIS / KONYA-2023

With this study, it was aimed to examine the subjective well-being levels and anger expression styles of individuals who do and do not do water sports in and around Muğla in terms of various variables. While the population of the study consisted of individuals who do and do not do water sports, the sample group consisted of a total of 202 people, including 88 women and 114 men, who do and do not do water sports in and around Muğla. Obtaining the data that is created by the researcher in 'demographic information form' is used, while subjective well-being in the determination of the level of Tuzgol-Friendly (2005) developed by the 46-item subjective well-being scale, the level of anger, the determination of the Spielberger developed by Özer (1994) adapted to Turkish by a 34-item trait anger-anger expression scale was used. In the analysis of the obtained data, their variance and homogeneity were tested by performing diagnostic statistics.

As a result of this study, while there were no statistical differences depending on gender, occupation, economic status and purpose of doing water sports, it was found that the subjective well-being levels of individuals who do water sports are higher than those who do not. In addition, it was found that individuals who practice water sports have low levels of constant anger, internal anger, external anger sub-dimensions and high levels of anger control sub-dimensions compared to individuals who do not practice water sports. In addition, it has been observed that anger decreases with increasing age. Based on the findings of this study; It was found that doing recreational activities related to water sports positively affects all dimensions of anger and subjective well-being, constant anger decreases with increasing age, and no statistical change is observed depending on other variables. It is thought that our study will be a source for the limited number of studies in the literature on water sports and shed light on subsequent studies.

Key words: Anger, anger expression manner, recreational activities, subjective well-being, water

1.GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütüne göre engellilik (DSÖ) yetersizliği veya özür durumu nedeniyle bireyin yaşına, kültürüne, cinsiyetine bağlı olarak ve toplumun beklediği rolleri normal bir şekilde yerine getirememesi, kısıtlanması olarak tanımlanır. Yetersizlik ise kişinin fiziksel ve fonksiyonel işlevlerinin anormal ve eksik olmasını ifade eder (DSÖ 2011).

Orta çağda feodal bir yapıya sahip olan Avrupa engelli tarihi bakımından pek de hoş olmayan durumlar ortaya koymuştur. Avrupa' da engelli doğan bebekler kötü yorumlanır, içlerine şeytan girdi denilerek öldürülürdü. Ayrıca zekâ engeli olan bireylere tutarsız davranışlarından dolayı deli diye hitap edilmiş ve korkularak kutsal oldukları düşünülmüştür. Bunun yanı sıra sadece zihinsel engelli bireylere değil tüm engelli bireylere acımasız ve duyarsız davranışlar Hitler zamanında başlamıştır. 1933-1940 yıllarında öne sürülen ve uygulanan politika acımasızca ve insanlık dışıydı. Bu yasaya göre engelli bireylerin engel durumlarının ortaya çıkmaması ve aktarılmaması için çocuk sahibi olmaları yasaklanmış ve sözde kontrol altına alınmıştır. Hatta bu da yeterli gelmeyip eziyetin boyutu arttırılmış ve 700-800 bin engelli bireyin topluma katkı sağlamadığı gerekçesiyle ölüm kararı verilmiştir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli konu belki de zihinsel engellilerdir. Bu tür engel durumuna sahip bireyler yaşamlarını kendi kararları ile değil başkalarının yardımına ihtiyaç durarak sürdürürler. Zihinsel engelliler ile ilgili ilk ilk modern rehabilitasyon merkezi 1820'li yıllarda Almanya da kurulmuş ve diğer kurulacak merkezlere de rehber olmuştur (akt: Altın ve Kıvrak 2014).

Bu kuruluşlar arasında Osmanlı dönemi önemli yer tutmaktadır. Feodal yapıyı benimseyen Avrupa'nın zihinsel engelli bireylere deli diye adlandırıp yakmasının aksine Osmanlı zihinsel engele sahip bireyleri su terapileri ve farklı müzik sesleri gibi çeşitli yöntemlerle tedavi etmiş ve topluma kazandırmaya çalışmıştır. Osmanlı da bu terapilerin yapıldığı tedavi merkezlerine ise *''Bimarhane''* adı verilmiştir (Hatunoğlu 2014).

Su tüm sıvılar arasında doğada en fazla bulunan maddedir. Bu yüzden aslında suyun değeri çok da bilinmemektedir ve gereken önem verilmemektedir. Dünya

üzerinde çok da değeri bilinmeyen bu maddenin insanlara ve diğer canlılara pek çok hayati faydası vardır. Bunun yanı sıra çok çeşitli alanlarda da kullanıldığı kabul edilen bir gerçektir (Kaya 2016).

Tarih de insanların denize ilk ne zaman girdikleri tam olarak bilinmemektedir. Bilinen şu ki; insanlar beslenme, süs eşyası gibi çeşitli nedenlerle suya girmiştir. Denize giren insanlar suyun içerisindeki gizemi çözmek ve denizi daha fazla keşfetmek istemişlerdir. Bu nedenle insanoğlu merak duygusu ve suya olan zaafı nedeniyle kendi dünyasından tamamen farklı olan suya uyum sağlamak ve daha uzun süreler sulatın da kalmak için çeşitli yöntemler araştırmış ve icat etmişlerdir. İlk çağlarda denizde kullanılan basit araç gereçlerin bazıları halen kullanılmaktadır. Fakat insan suyla olan ilişkisini çok boyutlu bir hale taşımak istediği için daha sonra çeşitli elektronik araçlar icat etmiştir (Düzbastılar 1985).

İnsanların ruhsal ve bedensel olarak rahatsızlıklarını iyileştirmek için yıllarca çeşitli tedavi yöntemleri araştırılmış ve uygulanmıştır. Su da insanları iyileştirmek ve öznel iyi oluşa katkı sağlamak için kullanılan yöntemlerden biridir. Su, kuş, müzik insan beynindeki dalgalara temas ettiğinde dinlendirici sakinleştirici, iyileştirici etkileri vardır (Bayraktaroğlu 2017).

Suyun fizyolojik rahatsızlıkların tedavisinde ya da ek tedavi olarak kullanımı antik çağlara kadar dayansa da psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanımı orta çağda başlayabilmiştir. 19. Yüzyılda suyla çeşitli tedaviler uygulanmıştır. Eğer bireyde ruhsal ve kişisel bozukluk, aşırı öfke gibi rahatsızlıklar varsa sıcak suyla depresyon, sürekli hüzün gibi problemler yaşıyorsa soğuk su banyoları gibi hidroterapiler uygulanmıştır. Bunun yanında suyla tedavi yöntemi özellikle 20. Yüzyılın başlarında tam bir tedavi olarak kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle batı da psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilmesinde su önemli yere sahipken Osmanlı da sadece suyun sakinleştirici yapısından yararlanılmıştır (Nesipoğlu ve Özgönül 2016).

Simon (1983)'a göre su insanlığın hatta tüm canlıların yaşama sebebidir ve kullanım alanları sayılamayacak kadar çoktur. Simon suyun canlandırıcı, temizleyen, dinlendiren, sakinleştirici etkisinin büyük bir mucize olduğunu düşünmektedir. Ayrıca bu yüzden su birçok din ve kültürde büyük bir değere sahiptir. İlk başlarda su

sadece içmek, temizlenmek gibi amaçlarla kullanılsa da sonradan birçok amaç için kullanılmıştır.

Suyun bazen durgunluğu bazen köpürmesi, değişkenlikleri, barındırdığı canlılar, rengi, akışı, sesi insanları büyüleyen özelliklerindendir (Stadelman 1992). Su insanlar üzerinde ruhsal ve fiziksel olarak çok önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle eski zamanlardan bu yana görsel, işitsel ve rekreasyonel gibi çok çeşitli amaçlarla kullanılmıştır (Akkan 1994).

Su sporları genel olarak su içinde, su üstünde ve su altında olarak sınıflandırılır. Takım veya bireysel olarak da gerçekleştirilebilir (FINA 2011).

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Paris 2024 yaz olimpiyat programı oyunlarında yüzme, sörf, su topu gibi su sporlarının olimpik olarak yer alması planlamaktadır (https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr).

Beden eğitimi bireylerin yaşına ve gelişimine göre günlük yaptığı fiziksel aktivitelerin planlı bir şekilde harekete dönüştürülmesi eğitimidir (Tamer 1987). Spor ise bireysel ya da takım olarak boş zamanlarda veya tüm zamanlarda meslek olarak yapılabilen yapan kişiye fiziksel, ruhsal, teknik çaba, rekabet, dayanışma ve yardımlaşma sunan izleyicilere ise zevk, heyecan, tutku sunan kültürel bir kavramdır (Erkal 1992).

Beden eğitimi ve sporun birçok önemli katkısı vardır. Bunlardan bazıları şunlardır;

►Her yaş grubundaki bireyin verimini önemli derecede artırır.

►Kişilik gelişimlerine katkı sağlar.

►Özellikle genç bireylerin suça karışmasını önler.

►Kötü alışkanlık kazanmalarını önler ve kötü alışkanlıkları yüzünden toplumdan dışlanmış bireylerin topluma kazandırılmalarına yardımcı olur.

►Fiziksel ve ruhsal olarak güç ve dayanıklılık verir.

►Dayanışma ve yardımlaşma duygularını açığa çıkarır.

►Bireylerin sosyalleşmelerine katkı sağlar.

►Kişilerin kendilerini psikolojik anlamda iyi hissetmelerini ve stres, kaygı gibi duygulardan uzaklaşmalarını sağlar.

►Vücut direncini ve enerjisini artırır.

Beden eğitimi ve sporun birçok faydasının yanı sıra temelde 4 ana başlık altında toplanabilir. Bunlar fizyolojik ve biyolojik, sosyolojik, psikolojik ve ekonomik faydalardır (İnal 1998).

Literatür taramasından da anlaşılacağı gibi su ve spor tek başına bile bireylere bu kadar fazla fayda sağlayabiliyorken yapılan su sporlarının önemi açıkça anlaşılabilir. Yapılan sporun hem suyun içinde, altında, üstünde, suya temas etmek görmek ve duymak hem de spor olarak faydaları bir araya geldiğinde ciddi anlamda katkı sağlayabilen müthiş bir alan ortaya çıkmaktadır.

Literatürde su sporları farklı grup ve sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır.

Suya dayalı rekreatif etkinlikler genel olarak su üstünde yapılan rekreatif etkinlikler, su içinde yapılan rekreatif etkinlikler, sualtında yapılan rekreatif etkinlikler olmak üzere sınıflandırılabilir. Bu rekreatif faaliyetlerde ana kaynak sudur (Kaplan Kalkan 2017).

Suya dayalı rekreatif faaliyetle hem suyun üzerinde hem de içinde ve altında yapılabilmektedir. Aynı zamanda alet kullanılarak ve kullanılmayarak da gerçekleştirebilir. Alet kullanılmadan yapılan faaliyetlerin başında yüzme gelmektedir. Rüzgâr sörfü, rafting, muz bot, kano, yelken, parasailing gibi aktiviteler su üzerinde gerçekleştirilen aktivitelerdendir. Yüzme, şnorkelle dalış, seaboard, su topu gibi aktiviteler su içinde gerçekleştirilen aktivitelerdendir. Su altı ragbisi, aletli dalış, sualtı hokeyi, sualtı fotoğrafçılığı gibi aktivitelerde su altında yapılan faaliyetlere örnek gösterilebilir (Pigram ve Jenkins 1999).

Yüzme, bireyin su içerisinde ilerleme kaydedebilmek için yaptığı koordineli ve sistemli hareketlerin birleşimidir. Sportif yüzme ise, su içerisinde bireylerin en kısa sürede belirli bir mesafe kat edebilmek için kelebek, serbest, kurbağalama, karma stil gibi çeşitli teknikleri yapabilme yeteneğidir (Maglischo 2012).

Eski çağlarda insanlar sportif, beden güzelliği, vatan topraklarının savunulması, yabani hayvanlardan, su kazalarından ve çeşitli saldırılardan kurtulmak ve gıda toplamak için, yüzmeden yararlanmışlardır. Hatta bazen köprü kurmak yerine karşıdan karşıya yüzerek ilkel yüzmeyi kullanmışlardır. Bazı bilim insanlarına göre yüzme insanların doğuşu ile başlayan bir rekreatif faaliyettir. İnsanların suya bu kadar ihtiyaç duymaları ve bağımlı olmaları düşünüldüğünde bu tezin doğru olduğu varsayılabilir. İnsan yaşamının sudan başladığı tezleri her geçen gün artmaktadır. Yüzme Yunanlılarda ve Romalılarda çok önemli bir yer tutmaktaydı. Yüzmenin sağlığa etkisini çok iyi bilmekteydiler. Bunun yanında askeri alanda da kullanmışlardır. Hatta Yunanlılarda aile reislerinin küçük yaştaki çocuklarına yüzme öğretmeleri zorunluydu. Yunanlılar ise sualtında harp gemilerini batıracak kadar yüzmeyi iyi kullanmışlardır. Osmanlılarda ise sınırları denize ulaştığı dönemlerde su kültürü oluşmaya başlamış ve zamanla Türkler denizi her yönüyle keşfetmişlerdir. Bu dönemlerde Osmanlıdaki leventlerinde yüzmeyi çok iyi bildiği ortaya çıkmıştır. Fakat hangi stil yüzdükleri bilinmemektedir (Bozdoğan ve Özüak 2003).

Yelken sporu en fazla doğayla iç içe olunan sporlardandır. Bu sporda deniz, gel-git olayları, rüzgâr ile savaşmak ve ona karşı güç uygulamak yerine tam tersi onlarla iş birliği yapılıp, onların bir parçası olunması gereken bir spordur. Yelkencilikte rüzgârı hissetmek, teknenin suyu yarması gibi tüm duygu organlarının kullanılması söz konusudur. Yelkencilik fiziksel eğitimin yanında zihinsel eğitimi de sağlayan önemli bir spor dalıdır (Conner ve Levitt 1994). Hatta Conner ve Levitt (1994) ‘e göre yelkenciliği öğrenmenin en iyi yolu fiziksel ve zihinsel eğitimi birlikte geliştirmektir.

Dalışın iki türü vardır. İlki bir donanım ya da ekipman kullanmadan sualtına yapılan dalıştır. Bu dalış türünden yanımızda nefes almamızı sağlayacak bir ekipman yoktur bu yüzden nefes tutularak gerçekleştirilir. Sualtında nefesi daha uzun süreler tutabilmek için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. İkinci dalış türü literatürde ‘‘tüplü dalış’’ veya ‘‘donanımlı *(aletli)* dalış’’ olarak geçmektedir. Uluslararası literatürde ‘‘*SCUBA’’* olarak ‘‘*SELF CONTAİNED UNDERWATER BREATHİNG APPARATUS’’* kelimelerinin baş harflerinin kısaltmasından meydana gelmektedir. ‘‘*Kendinden yeterli sualtı solunum aleti”* anlamını taşımaktadır (TSSF 2018). Yani serbest dalıştaki gibi sualtında nefes tutmamıza gerek yoktur. Kuşandığımız ekipman

bize bu imkânı sağlar ve sualtında rahatça nefes alıp keşif yapabiliriz. Tüplü dalış açık devrenin yanında kapalı devre, yarı-kapalı devre, karışım gaz gibi olanaklar da sağlar (USN 2006).

Genellikle uzunluğu 2-5 metre arasında olan bir board ile suyun yüzeyinde yelken aracılığıyla hareket edilebilen bir su sporudur. Yelken, boarda her yöne hareket esnekliği olan bir mafsalla bağlıdır. Rüzgâr sörfü yelken sporundan farklı olarak yelkende bulunan dümenin aksine hem direk ve yelken döndürülerek hem de board 'un üzerine basılarak yön değiştirme sağlanır (Atalağ 2012).

Lerner (2016)' e göre öfke dikkate almamız gereken önemli bir işarettir. Yapmak istediğimiz şeyler engellendiğinde, haklarımız verilmediğinde, kırıldığımızda ortaya çıkan kısaca hayatımızdaki bazı şeylerin yolunda gitmediğini gösteren bir duygudur. Kendi isteklerimize, ihtiyaçlarımıza öncelik vermediğimizde, kendimize yeterince değer vermediğimiz de ve her şeye evet dediğimizde öfke duygusu ortaya çıkabilir. Güzel olan şudur ki bu duygu bize, kendimize değer vermemizi ve istemediklerimize hayır demeyi hatırlatır.

Arkadaş sözlüğüne göre öfke kavramı engellenme, incinme, gözdağı vb. bir olay karşısında sergilenen saldırganlık tepkisi, kızgınlık olarak tanımlanmaktadır (Püsküllüoğlu 1997).

Etkileşim halinde olduğumuz insanlar tarafından yapmak istediğimiz şeyler engellendiğinde ya da kötü bir söz veya davranışla karşı karşıya kaldığımızda öfke duygusu orta çıkar ve istenmeyen sonuçlar meydana getirebilir.

Öfke geçmişten günümüze kadar önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Dünya nüfusunun artışı ile orantılı büyümektedir. Sonuç olarak öfkenin yıkıcı boyutu da ciddi oranda artmaktadır (Ambrose ve Mayne 1999).

Sosyal bilimciler tarafından araştırılan en önemli konulardan biri öfkedir. Öfke bilimsel olarak 1975 yılında Novaco tarafından araştırılmaya başlanmıştır. Novaco öfkenin olumsuz yanlarının olduğu kadar olumlu yanlarının olduğunu da söylemektedir. Tahran da öfkenin olumlu yanlarının olduğunu kişileri tehlike ve kötülüklerden koruduğunu açıklamaktadır (Karadal 2009).

Tüm dünya üzerinde sevinç, hüzün, mutluluk, umut gibi bütün duygular oldukça doğaldır. Fakat bazı duygular olumsuz, sanki kötü bir duyguymuş gibi akla gelmektedir. Bu duygular arasında hüzün, öfke gibi duygular yer alabilir. Genelde öfke ilk bakışta negatif bir duygu gibi düşünülse de aslında temel ve doğal duygulardan biridir. Burada önemli olan öfke duygusunun nasıl ifade edildiğidir (Cenkseven 2003).

Öfke duygusunu kontrol etmek ve yapıcı bir şekilde dışa vurmak önemlidir. Bu duyguyu psikolojik çalışmalarla ve çeşitli rekreatif faaliyetler sayesinde kontrol etmek ve yapıcı bir şekilde ifade etmek mümkündür. Aksi halde bu duygunun kontrolünü sağlayamadığımızda sonradan pişman olacağımız sonuçlar ortaya çıkarabilir (Ezmeci 2021).

Temel duygulardan biri olan öfke sanıldığı gibi negatif ve düşmanca bir duygu değildir. Günlük hayatta yaşadığımız diğer sağlıklı duygulardan biridir. Hatta bu duygu bireylere canlılık, enerji, harekete geçme olanakları sağlar. Buna rağmen bireyler öfke duygusundan dolayı kötü durumlara düşmekte ve olumsuz şeyler yaşayabilmektedir. Bu sebeplerden dolayı kişiler öfke duygusunu göstermek yerine bastırmayı, bu duyguyu yaşamak yerine gizlemeyi tercih eder. Fakat bu duyguyu bastırmak sanıldığı gibi iyi sonuçlara yol açmaz aksine kişiye ve çevresine ciddi zararlar verebilir. Peki bu durumda ne yapılabilir sorusu akıllara gelmektedir (Kısaç 1999).

Öfke duygusunu gizlemek, saklamak, yok saymak yerine bu duygunun olumlu sonuçları olması için tanınması gerekir. Bireyin çevresi, kültürü, aile yapısı, kendi ihtiyaçlarını bilmesi ve kendi iç dünyasını tanıması aynı zamanda öfke duygusunu tanımasını sağlar. Öfke duygusunu tanıyan birey diğer kişilere ve olaylara karşı olan öfkesini yapıcı bir şekilde ifade eder. Öfke düşünülenin aksine olumlu bir duygudur. Martin Luther King'in "*Öfkelendiğimde bütün mizacım canlanır, anlayışım keskinleşir*." cümlesinden de anlaşıldığı üzere, bireyi uyaran ve enerji veren sağlıklı bir duygudur (Kısaç 1999).

Öfke duygusu her ne kadar doğal ve temel bir duygu olsa da kontrol edilemediğinde yıkıcı sonuçlar meydana getirebilmektedir. Dünyada öfke duygusuna yenik düşen bireylerle ilgili pek çok haber ortaya atılır. Öfke duygusu yapıcı bir

şekilde ifade edilemeyip kontrolün kaybedilmesiyle sağlıklı iletişim bozulmakta ve kişi saldırganlaşabilmektedir. Bununla birlikte kişi hem kendine hem de çevresine zarar verebilir. Fakat bireyler bu duyguyu kontrol edip yapıcı bir şekilde ifade ederlerse saldırganlık ortadan kalkar ve kişiler sağlıklı bir iletişim kurarak daha huzurlu ve mutlu olurlar (Tuna 2012).

Tüm duyguları belirli bir seviyede yaşamamız duygusal zekamızı iyi kullanabildiğimizi gösterir. Duygularımızı göstermemiz ne kadar zararlıysa dozunda gösterememiz de o kadar kişiye ve çevresine zarar verir. Duygularımızı yıkıp dökmeden karşımızdaki insana zarar vermeden ifade etmek mümkündür (Ezmeci 2021).

Öfke duygusu genel olarak üç şekilde ifade edilebilir. Bunlardan ilki öfkenin içe yönelmesidir. Bu ifade tarzında birey öfkelendiği zaman öfkesini dışarıya ifade etmez ve kendi içinde yaşamaya çalışır bu da bireyin kendine çeşitli zararlar vermesine yol açabilir. İkincisi ise öfke dıştadır. Bireyin öfkelendiği zaman öfkeyi çevresinde kişilere iğneleyici ve eleştirel sözlerle veya kırıcı ve kaba davranışlarıyla yansıtmasıdır. Son ifade şekli ise öfkeyi kontrol etmek ve yönetmektir. Öfke ifade tarzları arasında en sağlıklı olanı öfkeyi kontrol etmek ve yönetebilmektir. Burada birey karşı tarafı kırmadan, incitmeden aynı zamanda da öfkesini içine atarak kendine zarar vermeden ifade etmesidir (Soysal ve ark 2009).

Öfke ne kadar bir olaya ya da başkalarının bize karşı yaptıkları davranışlardan gerçekleşse bile aslında bu duygu bizim farkında olmadığımız eksiklerimizden ve zayıflıklarımızdan da kaynaklanır. Bu durumda öncelikle kişilerin neden öfkelendiğini bulmaları ve daha sonra da bu eksikliklerini nasıl tamamlayabileceklerinin bulmaları gerekir. Burada bireylerin öznel iyi oluş hali de etkili olmaktadır (Ezmeci 2021).

Genel olarak öznel iyi oluş huzur, mutluluk, haz, yaşam doyumu gibi pozitif duyguları içermektedir (Diener 1984). Öznel iyi oluş negatif duyguların azınlıkta, pozitif duyguların daha çok olduğu aynı zamanda kişilerin yaşam doyumlarını da kapsamaktadır (Hefferon ve Boniwell 2011). Başka bir tanımda ise öznel iyi oluş kişilerin olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok yaşadığı, bireylerin tek bir zaman dilimindeki mutluluğu ve huzurunu değil kişinin genel

anlamda yaşam doyumunun yüksek olmasını kapsayan geniş bir kavramdır. Bireylerin yaşamında önemli bir yerde olduğu için daha geniş araştırılmaktadır (Diener 1984). Öznel iyi oluş genellikle bireylerin mutluluk düzeylerini tespit etmek için kullanılır (Saha 2010). Öznel iyi oluş kişinin yaşadığı negatif ve pozitif duygular ile hayatından aldığı yaşam doyumunu öznel ve bilişsel olarak değerlendirme yapmasıdır (Diener 1984). Bradburn (1969)'a göre öznel iyi oluş kişinin pozitif duygu durumlarının negatif duygu durumlarından fazla olması bireyin öznel iyi oluş seviyesinin iyi olduğunu göstermektedir.

''Mutluluk'' kavramı yaşamda karşılaştığımız herhangi bir durum karşısında iyi bir ruh halini, duyguları (olumlu) ve yaşam doyumunu içeren genel olarak yaşam değerlerini içine alan, öznel iyi oluşu tanımlamak içinde yaygın olarak kullanılan önemli bir terimdir. Aynı zamanda öznel iyi oluş kişinin yaşamında başına gelen olayları nasıl değerlendirdiğine bakarak hissettikleri iyilik seviyeleri de ölçülebilir. Hissedilen bu deneyimler negatif veya pozitif olabilir. Yaşam doyumu, kişinin hayattan aldığı keyif, mutluluk, yaşamın olumlu yönlerini daha fazla görmesi, eş, arkadaş, aile, akraba gibi yakın çevresindeki kişilerle uyumlu, tatmin edici bir ilişkisinin olması, kısaca yaşama duyduğu ilgi ve bağlılık olarak tanımlanabilir. Öznel iyi oluşu kişi kendi içinde soyut olarak deneyimlemesinin yanında öznel iyi oluş, davranışlar, kurulan sözlü veya sözsüz iletişimler aracılığıyla somut ve nesnel olarak ölçülebilmektedir (Diener ve Ryan 2009).

Öznel iyi oluş, yaşam tatmini ve kalitesi açısından önem arz etmektedir. Öznel iyi oluşu ölçmek bireylerin yaşamdan aldığı haz ve keyif duygusunu belirlemek önlem almak ve arttırmak için neler yapılabileceğini görmek adına önemlidir. Yapılan pek çok araştırmada ise bireylerin sağlığı ve yaşam kalitesinin yanı sıra toplum sağlığını ve düzeni açısından da katkı sağlamaktadır (Diener ve Ryan 2009).

Bu araştırmada su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarının farklı değişkenler ve parametreler ile incelenmesi bu araştırmanın asıl amacı olarak belirlenmiştir.

1.1.Problem Cümlesi

Muğla ve çevresinde su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarında farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Muğla ve çevresinden yola çıkarak su sporları yapan ve yapmayan bireyler arasında öznel iyi oluş düzeylerini ve öfke ifade tarzlarının incelemek bireylerin hem kendilerinin hem de çevresindekilerinin sağlığı açısından çok önemlidir. Bireylerin kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmeleri aynı zamanda öfkelerini yapıcı bir şekilde ifade etmeleri toplumdaki birçok problemin çözülmesinde ve toplum sağlığı açısından da büyük önem taşımaktadır. Muğla ve çevresinde su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının nasıl olduğu cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına, mesleklerine, eğitim düzeylerine, ekonomik durumlarına, su ile ilgili hangi rekreatif faaliyetle uğraştığına, ne kadar süredir ve hangi amaçla su sporları yaptığı gibi çeşitli değişkenler açısından incelenmesi aynı zamanda su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi açıklamak bu çalışmanın genel amacıdır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Alan yazın incelediğinde Muğla ve çevresinde su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzlarının nasıl olduğu ve su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzları arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Muğla ve çevresinde su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının araştırılması ve öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke ifade tarzlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi su ile ilgili yapılan rekreatif faaliyetlere önem verilmesi, artırılması, gerekli imkanların sağlanması, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini artırarak, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde birey ve toplum açısından olumsuz sonuçlara neden olan öfke duygusunu yapıcı bir şekilde ifade etmeleri açısından önemlidir. Aynı zamanda yapılan bu araştırma alanda yapılacak sonraki çalışmalara, su sporlarının birey ve toplum sağlığına yeni bir bakış açısı katması açısından önemlidir.

1.4. Sayıltılar

1. Araştırmaya katılan bireylerin dağıtılan ölçme araçlarına doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılır.

2. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılım sağladıkları varsayılır.

1.5. Sınırlılıklar

1.Araştırmanın örneklemi Muğla ve çevresinde su sporları yapan ve yapmayan bireyler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada elde edilen veriler, Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, 'Öfke İfade Tarz Ölçeğinden toplanan bilgilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Rekreasyon: Genel olarak rekreasyon bireyin boş zamanlarında keyif ve haz aldığı, gönüllü olarak katıldığı hem bedensel hem de ruhsal açıdan yenilendiği, tazelendiği, fiziki ve psikolojik olarak yaratıcı bir güç sağlayan, bireylerin yaşam kalitelerini arttıran etkinlikler olarak tanımlanabilir (Güneş 2020).

Öznel İyi Oluş: Bireylerin psikolojilerinin pozitif olduğu, kendilerini sağlıklı, mutlu huzurlu hissetmeleri hali olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş bireyler için büyük önem taşıdığından daha fazla araştırılmalıdır (Diener 1984).

Öfke ve Öfke İfade Tarzı: 3' e ayrılmaktadır. Öfkenin içe atıldığı öfke içte, öfkenin dışarıya yansıtıldığı öfke dışta ve öfkenin mantık çerçevesinde anlamlandırılarak kontrol edilmesi ise öfke kontroldür (Özer 1994).

Rekreasyon ve Su Sporları: Suya dayalı rekreatif etkinlikler genel olarak su üstünde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler, su içinde gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler, sualtında gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler olmak üzere sınıflandırılabilir. Bu rekreatif faaliyetlerde ana kaynak sudur (Kaplan Kalkan ve Ardahan 2017).

1.2.Kavramsal Çerçeve

1.2.1.Serbest Zaman ve Rekreasyon Kavramı

Zaman

İnsanlar doğumundan ölümüne kadar geçen sürede kendi var oluş sebebini ortaya koymaya çalıştığı süreçte farklı sorularla karşı karşıya gelmektedir. "Zaman Nedir?" sorusu da bu soruların en önemlilerinden birisi olarak düşünülmektedir (Çil 2011).

Bilimsel bakış açılarına göre çeşitlilik gösteren zaman kelimesi, Smith'e göre(1998) göre yaşanılan olayların bir silsile şeklinde, geçmişten günümüze doğru günü müzden de geleceğe doğru bireylerin konrolünde olmadan ve duraksız devam ilerleme sağlayan süreç şeklinde tanımlanmaktadır. Zaman değeri biçilmeyen, durmadan akıp giden bir kaynaktır. Zaman geri dönüşü olmayan herkese eşit bir şekilde verilen bir kelimedir. Zamanın satın alınması, biriktirilmesi, çalınması, değiştirilmesi ve borç alınması imkansızdır. Kişinin yapabileceği en iyi şey sadece elinde bulunan zamanı en iyi şekilde kullanmaktır (Scoot 1997).

Kişilerin yaşamlarının belirli bir zaman aralığında olmasından dolayı sahip oldukları zamanı doğru ve dikkatli bir şekilde kullanabilme becerisine sahip olmalıdır. Günümüzde birçok kişi zamanının az ve yetersiz olduğundan, şikâyet ederken, bu kişilerin zamanlarını etkili bir şekilde kullanamadıkları görülmektedir. Farklı kaynaklarda olduğu gibi, zaman kavramı da doğru bir şekilde kullanılabilir ya da boşa harcanabilir (MacKenzie 1987).

Serbest Zaman

İngilizce olarak leisure serbest zaman kelimesini tanımlar. Latince'de ise izin verilmiş olmak ya da hür olma karşılığına gelen licere, kelimesinden üretilmiştir (Torkildsen 2005).

"Özünde özgür zaman, deneyim olarak özgür olmak" anlamına karşılık geldiğinden boş zaman şeklinde kullanmak yerine anlamını kaybetmemesi için serbest zaman kullanımı tavsiye edilmektedir. Serbest zaman şimdiki kullanımıyla 19. yy. sonlarına doğru kullanılmaya başlamıştır. Türkiye'de yapılan rekreasyon ve serbest zamanla ilgili çalışmalarda öncelik olarak "boş zaman" kavramı kullanılmışsa da ilerleyen zamanlarda gerçekleştirilen araştırmaların çoğalması ile leisure kavramı aslında boş zaman olarak değil serbest zaman şeklinde karşılık bulmuştur (Gökçe 2008).

Serbest zaman dünyada sanayileşmiş ülkelerin sahip oldukları ve değerlendirdikleri bir vakittir. Gün geçtikçe daha fazla gelişen teknoloji bireyleri daha çok ve daha iyi üretim sistemleri ile tüketim ürünleri sağlamanın yanı sıra, aynı zamanda çalışma vakitlerinden farklı olarak serbest zaman kavramını ortaya çıkarmıştır. Bu ortaya çıkan serbest zaman imkanları toplumların ve kişilerin hayat içerisindeki tecrübelerini geliştirme imkânı sunmaktadır (Ağaoğlu ve Boyacı 2013).

Parr ve Lashua (2004) serbest zamanı dinlendirici ve eğlendirici zaman faaliyetleri olarak açıklamıştır. Literatür incelendiğinde serbest zaman faaliyetlerinin kişilerin yaşamlarında özel ve önemli bir değere sahip olduğu muhakkaktır.

Serbest Zaman ve Rekreasyonun Temel Fonksiyonu

Literatürde serbest zaman kavramının üç fonksiyonu bulunduğu bildirilmektedir. Dumazıer (1967) serbest zamanı, bireyin günlük düşünce ve hareket rutininden kurtularak özgürleşmesine hizmet eden bir faktör olarak görmüştür. Yine aynı çalışmada serbest zaman kavramının; rahatlama, eğlenme ve kişisel gelişim olmak üzere üç fonksiyondan oluştuğunu bildirmiştir.

Dinlenme Fonksiyonu

Serbest Zamanın ilk fonksiyonu olan dinlenme, iş sonrası, stres ve yorgunluk atma ile beden ve ruh yıpranmalarını azaltan bir göreve sahiptir. Çalışma saatlerinin günde 12-15 saatlere kadar çıktığı sanayi devrimi öncesi ve ilk zamanlarında dinlenme, çalışan kişilerin serbest zamanlarını sadece fiziksel güçlerini tekrar kazanmak anlamına geliyordu. Günümüzde çalışma ve çalışma dışı süreleri düzene konulmuş, çağdaş bir birey için, dinlenme, ruhi ve bedeni yönden yenilemek için aktif veya pasif birçok serbest zaman değerlendirme aktivitelerinin gerçekleştirilmesi anlamına gelmektedir (Soyer 2016). Yapılan birçok araştırmada verimli zamanımızın, toplam dinlenme zamanına bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Scott 1993). Teknoloji geliştikçe insan gücüne olan ihtiyaç azaldığı için serbest zamanlar çoğaldı. Kişiler serbest zamana sahip olunca, sanata, spora, kültüre, turizme ve bu etkinliklerin yanı sıra birçok etkinliğe katılmak istemektedir. Bunlardan biri de eğlenme gereksinimidir (Soyer 2016).

Eğlenme Fonksiyonu

Eğlenme, insanların ihtiyaç duyduğu bir fonksiyondur. İnsanlar serbest zamanlarında gönüllü olarak katılım sağlayıp aynı zamanda da neşeli ve hoş vakit geçirerek kendilerini memnun edecek bir zamana ihtiyaç duymaktadırlar (Torkildsen 2005). Eğlenme; turistik gezi, kitle sporu, müzik, sanat-eğlence ve oyun gibi faaliyetlerden oluşur. Eğlenen bireyin canı sıkılmaz. Eğlenme oyunu aynı zamanda müsabakayı da beraberinde getirir fakat yarışmanın, oyun zevkine varabilmesi için kazanma hırsı ağır basmamalıdır. Eğlenen birey fiziksel ve ruhsal sağlığına daha hızlı kavuşur. Sağlıklı olan kişiler daha hızlı sosyalleşir. Eğlenirken kişisel becerileri de artar. Böylece çalışma gücüne kaliteli bir şekilde geri dönüşüm sağlanır. Becerileri çoğalan insan üretime daha fazla katkı sağlar. Eğlence etkinlikleri rahatlamayı ve huzuru sağlayarak öfkeyi azaltır. Eğlence demokratik gelişmeyi de hızlandırır. Uluslararası gerçekleştirilen eğlence aktiviteleriyle küresel bütünleşme sağlanmış olur (Can 2015).

Gelişim Fonksiyonu

Gelişim fonksiyonu, tek düze yaşamdan kurtaran, daha kapsamlı sosyal katılıma zemin hazırlayan, bireyin kişiliğini geliştirmesine ve gösterilmesine olanak sağlayan, çıkarcı olmayan yetenek faaliyetlerini kapsar (Karaküçük 2005). Gelişme aktivitelerinde amaç, sağlık alanındaki gelişmelerle yaşamı uzayan insanın "Kişisel beceri yeteneğin ve bilişsel performansının gelişmesini sağlamak" tır. Çalışma dışında bireyin serbest zamanını değerlendirmek için gerçekleştirilen kişisel gelişim etkinlikleridir. Böylelikle toplumsal gelişimde sağlanmış olur (Başarangil 2014).

Rekreasyon Tanımı

Rekreasyon Latince de "yenilenme, yeniden yaratılma ve yeniden yapılanma" anlamlarına gelen ''recreatio'' kelimesinden türemiştir. Genel olarak boş zamanlarda gerçekleştirilen faaliyet olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük 2005).

Rekreasyon bireylerin boş zamanlarında tek başına ya da grupla birlikte tamamen gönüllü olarak katılım sağladığı, kendi hür iradeleriyle seçtiği, kişiyi eğlendiren, yenileyen, fayda sağlayan, geliştiren etkinliklerin tümüdür (Karaküçük ve Akgül 2016).

Rekreasyon, Latince ‘yenilenme, tazelenme veya yeniden yapılanma anlamına gelen ‘recreatio’ kelimesinden gelmektedir (Metin ve ark 2013).

Rekreasyonu, araştırmacılar genel olarak boş zaman sürecinde yapılan somut etkinlikler ya da boş zamanın fiziksel ve psikolojik yararlarından faydalanmak olarak görülür. Freysinger ve Kelly (2004), leisure (boş zaman) kelimesinin temelinin özgürlüğe dayandığını ve rekreasyon kelimesinin, restorasyon kelimesinin Latince karşılığı olarak türetildiğini ifade etmiştir. Boş zaman ve rekreasyon bu iki kavramda zihinsel, ruhsal ve fiziksel iyileşme ve denge sağlama amacına sahip olduğundan, rekreasyonun boş zaman sırasında gerçekleştirilen somut aktiviteleri konu alan daha sosyal bir kavram olduğu düşünülmektedir.

Pigram (1999) rekreasyonu, "öncelikle keyif ve tatmin olma amacıyla, boş zamanda, herhangi bir zorunluluk, baskı veya ekonomik çıkar olmaksızın gönüllü bir şekilde üstlenilen bir faaliyet" olarak incelemektedir. Pek çok rekreasyonel faaliyette, boş zaman faaliyetleriyle uğraşanların kimi yenileyici faydalar elde ettiği, deneyimler ya da bu deneyimlerin sonuçları sayesinde yeniden yaratıldıkları, rekreasyonun hem içsel hem de dışsal faydaları olabileceği görülmektedir. Dolayısıyla, oldukça geniş ilgi alanları ve etkinlikler rekreasyon olarak ele alınabilir ve yine kişisel bakış açıları ve değerler, belli bir etkinliğin ya da olayın durum ve anlamını belirleme de önemli olabilir.

Günümüz dünyasında rekreasyon, boş zamanda bireysel ya da grup şeklinde gerçekleştirilen eğlenceli, zevk veren ve etkinlik deneyiminin sonucunda kişinin yenilenme ve dinlenme ihtiyacını gideren faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Yani rekreasyon kavramının içeriği gün geçtikçe daha da kapsamlı hale gelmektedir. Gerçekleştirilen pekçok etkinlik rekreasyonun farklı bir çeşidi olarak düşünülebilir. Birçok insan için dans etmek, gitar çalmak, resim yapmak, fotoğraf çekmek, türkü söylemek bir rekreatif aktivitedir. Fakat bir birey için rekreatif faaliyet olan bir etkinlik diğer birey için iş olabilir yada bir insana zevk veren etkinlik diğer insana zorunlu ya keyifsiz bir iş olabilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus gerçekleştirilen bu aktivitelerin kişi tarafından dış nedenlere bağlı olmaksızın özgürce seçilmesi ve keyif almasıdır (Karaküçük ve Akgül 2016).

Rekreatif faaliyetler hem fiziksel hem de ruhsal açıdan yararlar sağladığı yaygın bir şekilde bilinmektedir. Fakat rekreasyonun bilinen bu faydaların dışında da birçok faydası vardır. Rekreatif faaliyetler toplumların kaynaşmasını sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Kişilerin hoşça vakit geçirerek yenilenmesi sağlayarak günlük yaşamdaki verimliklerini arttırır. Kaygı ve stres seviyelerini düşürülmesine yardımcı olur ve kişilerin zamanlarını verimli bir şekilde geçirmelerine katkı sağlayarak yaşam kalitelerini arttırmasına önemli katkılar sağlar. Bu sayede rekreatif aktiviteler bireyin içsel güvenlerinin ortaya çıkmasında ve benlik saygılarını arttırmada etkilidir (Li ve Wang, 2012).

Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özellikler Karaküçük (2005) tarafından aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

♦Rekreasyon faaliyetlerinin seçimi ve katılımı gönüllü olmalıdır.

♦Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir.

♦Faaliyetlere devam zorunluluğu bulunmamalıdır.

♦Rekreasyon, serbest zamanlarda gerçekleştirilir.

♦Yaş ve cinsiyet fark etmeksizin insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir.

♦Rekreasyon faaliyetlerinde "insiyatif" bireyin kendisine bırakılmalıdır.

♦Rekreasyonel faaliyetler, tüm açık veya kapalı alanlar mevsim ve iklim şatları fark etmeksizin uygulanabilmektedir.

♦Rekreasyon bir aktivite gerektirir.

♦Rekreasyon çok çeşitli faaliyetler içerir.

♦Rekreasyon haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir.

♦Rekreasyon evrensel olarak gerçekleştirilmektedir.

♦Rekreasyon, bireyin kendisini ifade edebilme ve yaratıcılığını geliştirme imkânı sağlayan faaliyetler içermelidir.

♦Rekreasyonun her kişiye göre farklı bir amacı vardır.

♦Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir.

♦Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duymaya veya gerçekleştirme imkânı verir.

♦Rekreasyon etkinlikleri, lider veya uzmanlar tarafından üstlenilir.

♦Rekreasyon eylemi, planlı veya plansız, beceri sahibi kişilerle veya beceri sahibi olmayan kişilerle ya da organize olmamış mekanlarda yapılabilmektedir.

♦Rekreasyon, rekreatif etkinliklere katılma sonucu ortaya çıkan bir deneyimdir.

Rekreasyona Yönelme Nedenleri

Sportif karakterli ve egzersiz türü faaliyetlere yönelmek yerine neden rekreatif faaliyetleri tercih etmeliyiz. Rekreatif faaliyetler kişisel ve toplumsal olarak bize hangi özellikleri kazandırabilir. Rekreasyonel faaliyetleri tercih etme nedenleriyle ilgili literatürde birçok çalışmaya rastlamak mümkündür.

Tillman'a göre rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri;

♦Macera, rahatlama, fantezi gibi yeni tecrübeler

♦ Farkında olma ve kimlik geliştirme

♦ Güvenlik

♦Çevredekilere hakimiyet kurma isteği

♦ Sosyal etkileşim ve sorumluluk

♦ Zihinsel aktivite

♦ Yaratıcılık

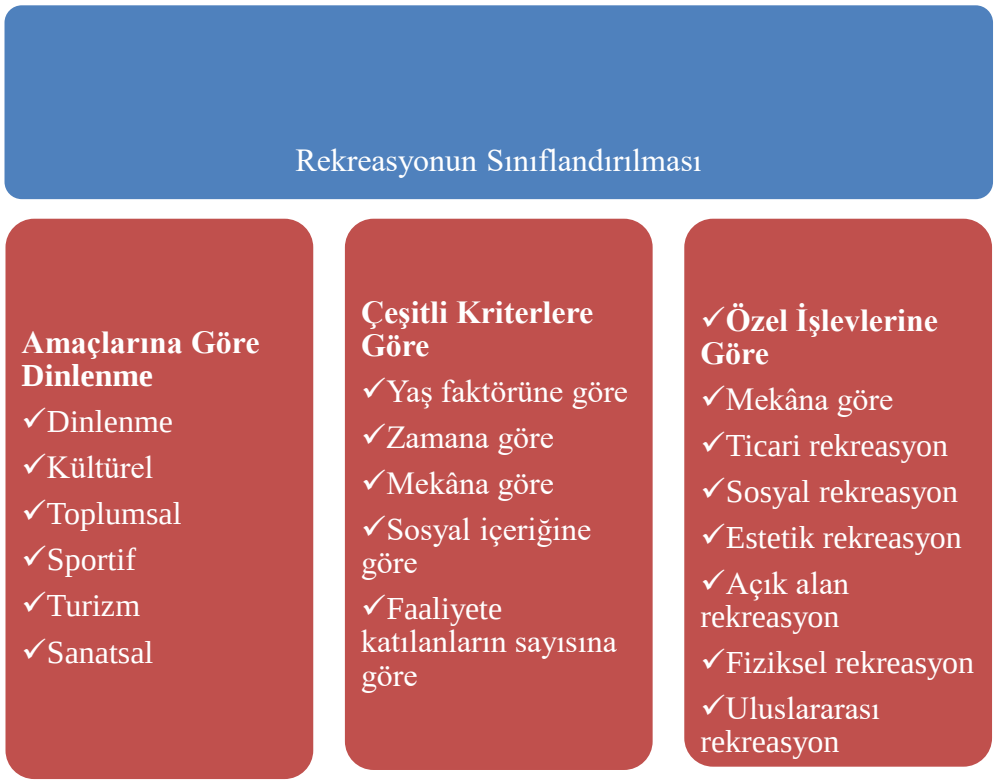
♦ Diğerlerine hizmet etmek (ait olma, bir işin parçası olma)

♦Fiziksel aktivite ve zindelik (Torkildsen 2005) olarak sıralanmıştır.

Katılan bireylere özgürlük ve özgünlük hissi yaşatan, seçimlerin tamamen kendilerinde olduğu serbest zamanlarında kendi karar verdikleri ve gönüllü katılım sağladığı faaliyetler rekreatif faaliyetlerdir (Karaküçük 2005). Cinsiyet, dil, din, yaş, ırk farkı gözetmeksizin tüm bireylere hitap etmesi ve belki de maddi manevi olarak hiçbir çıkar sağlamadığımız aktivitelere yönelmemiz rekreasyon kavramının büyülü yapısı içinde alır.

Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyon farklı kaynak ve yazarlara göre farklı sınıflandırmalara ayrılmıştır. Yapısına, fonksiyonuna, alanına göre farklı sınıflandırmalara ayrılsa da Karaküçük ve Gürbüz (2007) Rekreasyonun sınıflandırmasını aşağıdaki gibi yapmışlardır;



Şekil 1. Rekreasyonun Sınıflandırılması (Karaküçük ve Gürbüz 2007)

Rekreasyon ve Su Sporları

Rekreasyon kişilerin çalışma dışı zamanlarda hür seçimleriyle kendilerini yenilemek, dinlenmek ve geliştirmek amacıyla kendi istekleriyle gönüllü olarak katılım sağladıkları aktiviteleri içermektedir. Özellikle masa başında çalışan bireylerin, günlük hayatlarından ve yaptıkları işlerden daha fazla verim almaları yönünde rekreasyon faaliyetlerine katılım; işverenler tarafından giderek daha önemli hale gelmeye başlamıştır (Kesim 2003).

İnsanların özlemini hissettiği çevre (temiz hava, özgürlük, sessizlik, doğal güzellik, rahatlık, temiz su, vb.) ve kentsel bölgelerde bu şartların çok fazla sağlanamadığı insanlar tarafından bilinen ve kabul edilen bir gerçektir. İnsanlar kendi içlerindeki dengeyi sağlayabilmek ve koruyabilmek için doğa içerikli rekreasyonel etkinliklere ihtiyaç duymaktadır (Akten 2003).

Örneğin Batılı ülkeler su ile olan birlikteliği artırmak için suyun sportif fırsatlarının yanı sıra şifa özellikleri ve tıbbi yararları devamlı desteklenmekte, suda gerçekleştirilen egzersizlerin karada gerçekleştirilenlere göre sahip olduğu üstünlükleri sebebi ile suyun tedavi edici ve rahatlatıcı özelliği ön plana çıkmaktadır. (Moreno 1996, Case 1997). Bu birliktelik insanların ırmak, nehir, akarsu ya da göl kenarlarında piknik yapması; akarsu, göl veya deniz olan bölgelere çeşitli seyahatler gerçekleştirmesi; sahillere tatile gitmesi, tatlı yahut tuzlu sularda suya girmesiyle de net bir şekilde anlaşılmaktadır (Jennings 2007).

Su içerisinde, altında, üstünde ya da etrafında, suya temas edilerek ya da temas edilmeden gerçekleştirilen rekreatif faaliyetlere suya dayalı rekreatif etkinlikler denilir (Pigram ve Jenkins 1999). Benzer şekilde; suyun içerisinde, üstünde, altında ya da etrafında, suya temas edilerek ya da temas edilmeden doğal yahut düzenlenmiş su ortamlarında yapılan rekreasyona Suya Dayalı Rekreasyon (SDR) ismi verilir.

Suya dayalı rekreatif faaliyetle hem suyun üzerinde hem de içinde ve altında yapılabilmektedir. Aynı zamanda alet kullanılarak ve kullanılmayarak da gerçekleştirebilir. Alet kullanılmadan yapılan faaliyetlerin başında yüzme

gelmektedir. Rüzgâr sörfü, rafting, muz bot, kano, yelken, parasailing gibi aktiviteler su üzerinde gerçekleştirilen aktivitelerdendir. Yüzme, şnorkelle dalış, seaboard, su topu gibi aktiviteler su içinde gerçekleştirilen aktivitelerdendir. Su altı ragbisi, aletli dalış, sualtı hokeyi, sualtı fotoğrafçılığı gibi aktivitelerde su altında yapılan faaliyetlere örnek gösterilebilir (Pigram ve Jenkins 1999).

Suyun içerisinde, altında veya etrafında gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler çoğu ülkede en fazla tercih edilen etkinliklerdendir (Pigram ve Jenkins 2006) ve son otuz yıl içerisinde tüm suya dayalı rekreatif faaliyetlere katılım ciddi bir şekilde artış göstermiştir (Bell 2001).

Kano şişme ya da plastik, polyester tarzı malzemelerden yapılmış ve kürekle yürütülen su üzerinde yapılan rekreaktif faaliyettir. İsteğe göre hem tek kişi hem de 2 ve 3 kişilik kullanımları mevcuttur. Su sporlarında yaygın olarak kullanılmaktadır.

Rüzgâr sörfü ilk kez Jim Drake ve Hoyle Schweitzer tarafından 1968 yılında Kaliforniya Eyaleti'nde sörf ve yelkenin birleştirilmesinden ortaya çıkarılmıştır. 1970'li yılların sonuna doğru daha yaygın bilinen popüler bir spor haline gelmiştir. Bir yelken ve board' un birleşiminden meydana gelen, rüzgâr ve dalgalar üzerinde süzülerek yapılan bir spordur (Yaşar 2014).

Tüplü dalış diğer ismiyle scuba olarak da bilinen bu spor en basit tanımıyla dışarıda hava basılan tüplerden, sualtında regüle edilerek solunması yoluyla gerçekleştirilir. SCUBA "Self Contained Underwater Breathing Apparatus" kelimelerinin baş harflerinden meydana gelmektedir. Su altında kendi kendine yetebilen solunum aleti anlamına gelmektedir. Tüplü dalış sualtında farklı derinliklerde ve farklı sürelerde, ortam basıncına uygun hava solunarak gerçekleştirilen bir spordur. Suyun altında hava solunabilmesi sebebiyle uzun süre sualtında kalmamıza imkân veren donanımlı bir dalış türüdür (Koca 2015).

Yüzme bireyin su içerisinde ilerleyebilmek için gerçekleştirdiği anlamlı hareketler bütünü olarak tanımlanır. Sportif yüzme ise bir sıvı içerisinde en kısa sürede mesafe katetebilmek için kelebek, serbest, kurbağalama, sırt gibi farklı stillerle gerçekleştirilen bir spordur (Juricskay 2007).

Rafting akarsu, dere ya da debisi fazla olan nehirlerde raft ismi verilen botlarla gerçekleştirilen bir spordu. Genellikle 4- 6 kişilik gruplar halinde yapılır. Gerçekleştirilen parkurlara göre farklı zorluk derecelerine sahiptir. Uzman bir rehber eşliğinde yapıldığında gayet güvenli ve zevkli bir su sporudur (Gül 2019).

1.2.2. Öznel İyi Oluş Kavramı ve Unsurları

Antik Yunan döneminde hatta bunun da öncesinde insanlar yaşamın nasıl daha iyi olabileceğini merak edip araştırdılar. Hayatı çekici kılan nedir? ya da yüksek kaliteli yaşamın tanımı nedir? Bu sorulara verilen yanıt, başkaları tarafından nasıl algılandığına bakılmaksızın, kişinin kendi yaşamı hakkındaki duygu ve düşüncelerini içerir. Bu, kişinin hayatının değerli olup olmadığına karar verme hakkına izin veren öznel bir yaşam tanımıdır. İyi yaşamı tanımlamak için öznel iyi oluş ve konuşma dilinde mutluluk terimi kullanılmaktadır (Diener 1984, Diener 2000).

‘‘Mutluluk’’ terimi yaşamda karşılaşılan herhangi bir olay karşısında iyi bir ruh hali, olumlu duygu ve yaşam doyumu gibi kişinin yaşamı değerlendirdiği faktörleri içeren aynı zamanda öznel iyi oluş kavramının yerine kullanılabilen bir terimdir. Yaşam doyumu ise hayata duyulan bağlılık, istek, ihtiyaç ve ilgidir. İnsanların hayattan keyif alarak yaşamaları anın tadını çıkarmaları yaşam doyumlarının iyi olduğunun bir işaretidir. İş, ikili ilişkiler, sağlık gibi bireysel ve toplumsal hayatlarında tatmin olmalarının getirdiği hisleri içeren bir kavramdır (Diener ve Ryan 2009).

Gündelik yaşamda insanların mutluluk kelimesini tam olarak nasıl kavradıklarını anlayabilmek için bilimsel olarak mutluluk kavramının araştırılmasına önderlik eden psikologlar öznel iyi oluş kavramını ortaya çıkardılar (Diener 1984). Veenhoven (1984) öznel iyi oluşu, bireyin bir bütün olarak genel yaşam kalitesini ne kadar olumlu değerlendirdiği ile tanımlar. Başka bir deyişle, öznel iyi oluş, bir insanın yaşadığı hayatı ne kadar sevdiğidir. Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını nasıl algılayıp değerlendirdiği ile ilgilidir. Bireyin kendi hayatını bilişsel olarak nasıl yorumlayıp yaşamından nasıl doyum elde ettiği ve hem ruhsal hem de duygusal yönden yaşamını nasıl değerlendirdiğini içermektedir. Ortaya çıkan bu öznel iyi oluş kelimesi mutluluk kavramının öznel doğasını ön plana çıkarır. Bunun yanında

bireylerin kendi mutluluklarını yine en iyi kendilerinin değerlendirdiğini söyler (Kesebir ve Diener 2008).

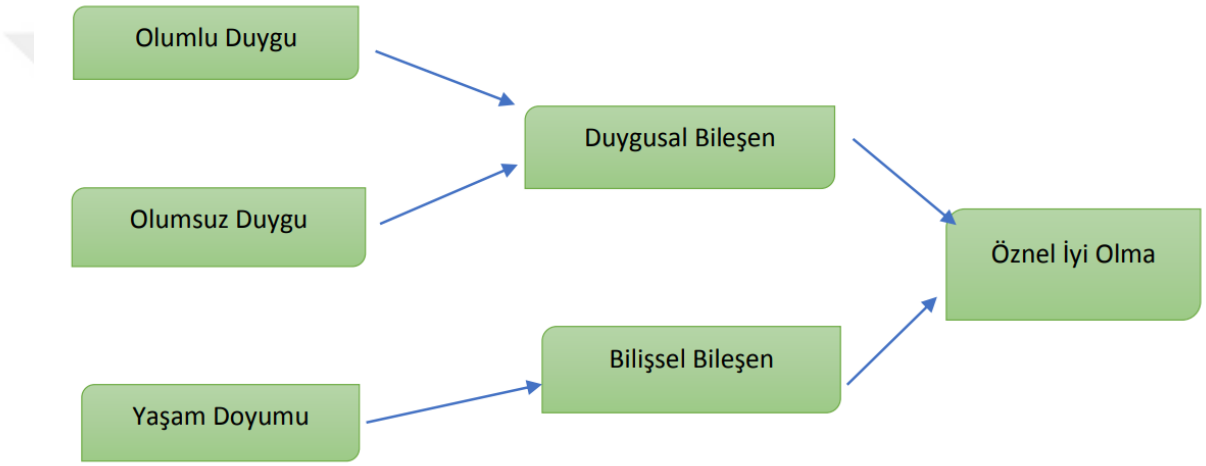
İyi oluş kavramı bazı farklı kavramlarla ilişki kurularak açıklanabilmektedir. Ortaya konulan iyi oluş çalışmalarında sıklıkla iki kavram karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramlardan biri merkezinde mutluluğun yer aldığı "hazcı" (hedonic) yaklaşım diğeri ise iyi oluş kavramını kendini gerçekleştirme olarak açıklayan "ödemik" (eudaimonic) yaklaşımdır. Yapılan çalışmalarda genellikle "hazcı" (hedonic) ve "ödemik" (eudaimonic) yaklaşım ile öznel iyi oluş kavramları birlikte ilişki kurularak ifade edilmektedir (Ryan ve Edward 2001). "Hazcı" (hedonic) yaklaşım hem olumlu ve olumsuz duygular hem de yaşam doyumu kavramları ile "ödemik" (eudaimonic) yaklaşım ise bireyin yaşamdaki amacı, olgunluğu, büyümesi, planı, hedefi ve kendini gerçekleştirme gibi kavramlarla öznel iyi oluşu açıklamaktadır (Lent 2004).

Bireylerin çoğu hayatlarından keyif almak ve mutlu bir yaşam sürmek ister (Diener ve Seligman 2002). Gelecekten beklentileri de mutlu bir yaşam sürme yönündedir (Ryff 1989). Çok önemli bir yere sahip olan mutluluk kavramı psikolojide öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluş negatif duyguların daha az pozitif duyguların daha fazla olduğu ve hayattan alınan memnuniyetinde yüksek olma durumunu içeren önemli bir kavramdır (Hybron 2000). Bradburn (1969)' a göre bireyler hayatlarında pozitif duyguları negatif duygulardan daha fazla yaşıyorlarsa öznel iyi oluş düzeyleri yüksek demektir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde öznel iyi oluş kavramı son zamanlarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş' un işlevselliği ön plana çıkmaktadır. Öznel iyi oluş bireylerin hayatında oldukça önemli yere sahiptir. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin artması yaşam doyumu, iş ve aile hayatları, ekonomik durumları, sağlık düzeyleri ve toplumsal ilişkilerini iyileştirmekte ve devam ettirmekte oldukça önemlidir (Gencer 2018).

Diener (1984)'e göre öznel iyi oluş 'un tanımı bireylerin kendi hayatları hakkında bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirme yapmaları ve bir sonuca ulaşmalarıdır. Bu tanımdan da çıkarıldığı gibi öznel iyi oluş kişiye özel bir terimdir. Öznel iyi oluş bilişsel duyuşsal ve yaşam doyumu olmak üzere 3 unsurdan

oluşmaktadır. Bu unsurlar olumlu- olumsuz duygulanım ve yaşam doyumudur. Sevinç, umut, güven, mutluluk, neşe, memnuniyet gibi duygular olumlu duygulanım, suçluluk, stres, üzüntü, utanç, depresyon, endişe ve öfke gibi duygular olumsuz duygulanım bu kavramın duyuşsal bileşenini, hayattan alınan keyif geçmişle barışık olma gibi faktörleri içeren yaşam doyumu ise bilişsel bileşenlerini içermektedir (Pavot ve Diener 2008). Eğer olumlu duygulanım olumsuz duygulanımdan fazla ve kişi kendi hayatını bilişsel açıdan da iyi olarak değerlendiriyorsa öznel iyi oluş düzeyleri yüksek denilebilir (Tuzgöl-Dost 2005).



Şekil 2. Öznel İyi Olmanın Yapısı (Diener ve ark 1985).

Öznel iyi oluş, pozitif psikolojide mutluluk, huzur, neşe olarak tanımlanmakta ve bireylerin yaşamlarını aynı zamanda ruhsal iyilik hallerini önemli düzeyde etkilediği için ayrıntılı bir şekilde araştırılmaya başlanmıştır (Diener 1984).

Öznel iyi oluş üç önemli özelliğe sahiptir. Bunlardan ilki sadece bireye özgü, kişisel olmasıdır. İkincisi pozitif duygular içermesi bireyi ruhsal ve zihinsel açıdan olumlu yönde etkilemesidir ve son olarak bireyin kısa sürelik mutluluğunun dışında genel olarak hayatını nasıl değerlendirdiği ve hayattan aldığı keyfi kapsıyor olmasıdır (Diener ve ark 1999).

Tarih boyunca insanlar mutlu olmanın sırrını merak etmiş ve bunun için araştırmalar yapmıştır. İnsanlar için mutluluk yaşamın önemli bir kaynağıdır (Diener 1984).

Mutluluk insanlar için bir amacın yanında bireylerin hayatlarındaki davranışlarının sonuçlarının bir tetikleyicisidir (Larsen ve Eid 2008). Yapılan bir araştırmada genç kuşaklara mutlu bir yaşamın nasıl mümkün olabileceği sorulmuş ve genç kuşakların verdiği cevapları Diener (2000) şu şekilde aktarmıştır;

- Başkalarını sevme
- Zevk
- İç dünyasının zengin olması

Bunların yanında Diener (2000) iyi bir yaşamın kişinin başka insanların değerlendirmesinden çok kendi yaşamını kendinin iyi değerlendirmesi ve mutlu olduğuna ikna olmasını ekler. Bu tarz değerlendirmeler sonucunda iyi bir yaşam maddeleri belirlenirken öznel iyi oluş dahil olmuş ve mutluluk ile öznel iyi oluş kavramları eş anlamlı olarak kullanılmıştır (Bozcuk ve Öz 2018). Geçmişten bugüne kadar insanlar mutluluk kavramını önemsemiş ve ön planda tutmuşlardır. Yapılan bazı çalışmalarda mutluluk öznel iyi oluş ile eş anlamlı ya da yakın anlamlı kullanılabilmektedir. Bireyler kendi sürdükleri yaşamları kendi içlerinde nasıl değerlendirdiği ve sonuçta hangi yargıya vardıkları öznel iyi olma durumlarını açıklayabilir (Eryılmaz ve Ercan 2011).

Öznel İyi Oluş Kuramları

► Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramı bireylerin ihtiyaçlar hiyerarşisindeki barınma, beslenme, güvenlik gibi ihtiyaçlarının karşılanmasını ve kişinin hedeflerini ulaştığında yaşadığı mutluluğu ifade eder (Özdemir 2019). Bu kuram ilk defa Wilson tarafından 1960 yılında ortaya atılmıştır. Erek kuramında bireylerin ihtiyaçları karşılandığında doyuma ulaştıkları ve mutlu oldukları tam tersi gereken ihtiyaçları karşılanmadığında ise mutsuz olduklarını savunmaktadır (Diener 2009). Omodei ve Wearing (1990)' in

savundukları görüşe göre de kişinin ihtiyaçları giderildiğinde paralel olarak yaşam doyumları da artmaktadır.

Mutluluk ile ilgili erek kuramı teorilerini içeren birçok soru filozoflar tarafından cevaplanmaya çalışılmıştır. Mutlu olmak için arzu ve isteklerin hangileri yararlı, hangileri zararlıdır? Mutlu olmak için yapılması gereken arzu ve amaçlara ulaşmak mı yoksa bu arzu ve amaçlara ulaşmak için harcadığımız süreler mi kişiyi daha çok mutlu eder? (Diener 2009). Scitovsky (1976) bu soruyu şu şekilde cevaplamıştır. Mutlu olmak için hedeflere ulaşıp, bir sonuca varmak yerine istenilen hedefler için çaba göstermek, emek harcamak, yolda olmak daha keyiflidir.

Erek kuramındaki teorilere göre bireyin davranışlarının biçimlenmesini ve mutlu olmalarında önemli rol oynayan etkenler, bireyin amaçları gerçekleştirebilmesi ve ihtiyaçlarının karşılanabilmesidir. Bu kuram için önemli nokta ihtiyaçların giderilebilmesidir. Genel olarak bireyin güvenlik, beslenme ve konaklama gibi temel ihtiyaçları doğuştan gelir ve evrensel bir özelliğe sahiptir. Gelecek ile ilgili amaçlar ise ihtiyaçların bireyin kişisel süzgecinden geçip şekil alan tarafını içerir. İhtiyaçlar evrenselken amaçlar kişiye özgü bir kavramdır. İhtiyaçlar bireyin evrensel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kazanılan kısmıdır.

Erek kuramına göre insanların mutlu olması için yaşamlarında bir hedef belirleyip bu hedefi gerçekleştirmek için çaba sarfetmeleri gerekmektedir. Kişinin kendine koyduğu hedefler ve bunlara ulaşmak için efor harcaması eski yıllardan beri insanların kişisel gelişimine ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etki sağlamaktadır (Palys ve Little 1983). Bireyler planladıkları hedeflerine ulaşmaya başladığında olumlu yöndeki davranışları artış göstermekte, hedeflerine ulaşamadıklarında ise negatif davranışlar ortaya çıkmaktadır (Diener ve ark1999).

Uzun süreli hedefler kişileri manevi olarak yıpratmakta mutsuzluk oluşturmaktadır. Bunun yerine daha kısa vadeli hedef ve amaçlar bireylerin hem öznel iyi oluşlarına hem de mutlu olmalarına yardımcı olmaktadır. Erek kuramına göre kişilerin farklı istek ve ihtiyaçları vardır. Yani öznelliğe dayanmaktadır. Buna paralel olarak her birey' in mutlu olduğu durumlar farklılık göstermektedir. Kuramda günlük hayatta kolay ulaşılabilecek hedefler ve bu hedeflere ulaşmak için istikrarlı bir şekilde hareket etmenin önemli olduğu, ulaşılabilir olan bu hedeflere beklentisiz

bir şekilde gidildiğinde öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Yetim 2001).

Bu kuram, Freud'un haz kuramı ve Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşi ile benzerlik göstermektedir. Mutluluk, kişinin ihtiyaçlarının giderdiği ve hedeflerine ulaştığında yaşadığı önemli bir duygudur (Akın 2015).

Genel olarak bu kuramın asıl anlatmak istediği bireyin hedeflerine ulaşmadan önceki verdiği emek ve hedeflerine giden yoldaki aldıkları keyfi ve mutluluğu ifade etmektedir (Yavuz 2006). Sonuçta erek kuramı teorileri kişilerin gereksinimlerinin karşılanması ve amaçlarına ulaştıkları zaman öznel iyi oluş düzeylerinin arttığını öne sürmektedir (Diener 1984).

►Etkinlik (Activity) Kuramı

Etkinli kuramı bireylerin davranışlarının biri ürünüdür. Örneğin dağa tırmanan bir dağcıyı mutlu eden şey zirveye ulaşmış olmanın mutluluğu değil zirveye ulaşmak için dağa tırmanma sürecinin kendisidir. Bu kuram erek kuramının aksine hedefle ulaşmak yerine o hedefe ulaşmak için harcanan emek ve çabayı ifade etmektedir. Bu doğrultu da erek ve etkinlik kuramları birbirlerini tamamlamaktadırlar (Deiner 1984).

Etkinlik teorisinin en eski ve en önemli baş savunucusu Aristoteles'tir. Aristoteles mutluluğun yararlı aktivitelerden, iyi yapılan etkinlikler sonucu ortaya çıktığını ve bireylerin kendi yetenekleri doğrultusunda yaptığı aktivitelerden mutlu olduklarını ifade etmektedir. Günümüzde bu kuram genel olarak hobiler, egzersiz, sosyal ve sanatsal faaliyetler gibi çeşitli aktiviteleri içermektedir (Deiner 1984).

Csikzentmihalyi'nin (1975) akış kuramı öznel iyi oluş ve etkinlik kuramı arasındaki ilişkiyi en iyi şekilde açıklayan yardımcı kuramdır (Diener 1984).

Akış bireyin yaptığı işten zevk aldığı ve bu işi yaparken kendini tamamen kaybettiği etkinlik kuramı olarak tanımlanmaktadır. Bireyler akış halindeyken yaptıkları işe o kadar çok konsantre olurlar ki zamanın nasıl geçtiğini anlamazlar (Bakker, 2008). Akış halindeki bir birey yaptığı etkinlikten sırf keyif aldığı ve mutlu

olduğu için yapmaktadır. Yani birey yaptığı etkinlik sonucunda bir ödül beklemez çünkü uğraştığı aktiviteler başlı başına bir ödüldür (Csikszentmihalyi 2005).

Eğer yapılan etkinlikler bireyin becerileriyle karşısında kolay kalıyorsa can sıkıcı bir hale gelir. Ya da tam tersi sahip olunan becerilere göre zor bir etkinlik ise stres ve olumsuz duygular oluşturabilir. Ama birey in ilgi ve yetenekleriyle paralel ilerleyen bir aktivite yapılıyor ise o zaman bu aktivite süresince yoğun bir mutluluk akışı devam edecektir (Yetim 2001).

Bu kuramın asıl anlatmak istediği bireyin hedeflerine ulaşmadan önceki verdiği emek ve hedeflerine giden yoldaki aldıkları keyfi ve mutluluğu ifade etmektedir (Yavuz 2006).

Özetle etkinlik kuramı ulaşılmak istenen hedefleri sonuçlandırmak değil hedeflerin sonucuna ulaşırken yaşanılan mücadeleler, verilen emekler ve kısaca hedef için yolda olmanın mutluluğunu tanımlar. Bireylerin bilgi ve yetenekleri de mutluluklarına etki etmektedir.

►Tavandan Tabana (Top-down) ve Tabandan Tavana (Bottom-up) Kuramları

Öznel iyi oluş kavramını açıklamaya yönelik teoriler mutluluğun tavandan tabana veya tabandan tavana kuramlarından hangisine göz önüne alarak açıkladıklarına göre ayrılmaktadır. Tavandan tabana ile tabandan tavana kuramları felsefi temelleri, öznel iyi oluş kavramının doğası ve belirleyenleri anlama açısından değişkenlikler göstermektedir (Diener 1984; Yavuz 2006).

Kişilerin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yardımcı kuramlardan biri olan tavandan tabana kuramına göre öznel iyi oluş kavramı insanların hayatta yaşadıkları tatlı ve acı anıların birleşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu kurama göre öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması insanın hayatta deneyimlemiş oldukları hazların çokluğu ile ilgilidir. Bunların yanında bireyin yaşamındaki evlilik, iş aile gibi çeşitli alanlarda yaşamış olduğu mutlu anların fazla olması da öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Bu yüzden genel anlamda bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olması bireyin aile, iş hayatı gibi farklı alanlarda da mutlu anlar ve hazlar yaşamasıyla mümkün olmaktadır (Diener 1984). Tuzgöl-Dost (2004) de bireylerin

yaşamlarının çeşitli alanlarında doyuma ulaşmaları öznel iyi oluş düzeylerini olumlu etkilemektedir. Aile, evlilik, iş hayatlarında yaşadıkları mutlu anların fazla olması öznel iyi oluşu arttırdığını ifade etmektedir.

Tavandan tabana tabandan tavana kuramı kişilerin algılan öznel iyi oluşlarının belirlenmesinde hayatlarında deneyimledikleri negatif ve pozitif anların etki ettiğini savunmaktadır. Kişilerin hayat kaliteleri ve öznel iyi oluş düzeyleri yaşadıkları andaki hazlardan oluşmaktadır (Mutaqin ve ark 2020). Bu düşünceye göre kişinin haz aldığı anlar öznel iyi oluşu yaşadığı anlardır ne kadar fazla olursa öznel iyi oluş düzeyi de buna paralel olarak artmaktadır (Diener ve Ryan 2009).

Öznel iyi oluş ve tabandan tavana kavramı ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalarda yer alan yaş, cinsiyet, ekonomik ve medeni durum, eğitim seviyeleri gibi bağımsız olan demografik değişkenler öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalardaki etkisi yüzde 20' nin altında çıkmıştır. Bunun sonucunda kişilerin olaylara ve yaşanılan durumlara ilişkin bakış açısını tespit edebilmek için araştırmacılar tavandan tabana kuramına yönelmişlerdir (Diener ve ark 1999).

Tavandan tabana kuramı kişilerin genel kişilik özelliklerini ön plana çıkarmaktadır. Bu kurama göre mutluluk kişinin yaşadığı olaylara pozitif bakması ile ilgilidir. Birey yaşanılan olaylarda olumlu yönleri görmeye daha fazla yatkınsa diğer bireylerle aynı olayları yaşasa bile daha mutlu olurlar. Filozoflar bu yaklaşımlardan mutluluk kavramını ön plana çıkararak tavandan tabana kuramını benimsemişlerdir. Örneğin Democritus *"mutlu bir hayat güzel bir servete ya da başka dışsal olaylara bağlı değildir, mutluluk büyük ölçüde bireyin zihnindedir."* Demiştir (Diener 1984). Kısacası bu kurama göre kişinin kendi mizacı ve buna göre yaşanılan olayları değerlendirme şekli mutluluğunu büyük oranda etkilemektedir.

Bu iki kuram öznel iyi oluşta bireysel algıların ön planda olduğunu savunma durumunda birbirleriyle benzerlik gösterirken objektif yaşam durumlarındaki mutluluk konusunda farklılık göstermektedir. Tabandan tavana teorileri öznel iyi oluş durumunu belirlerken maddi sıkıntılar gibi objektif olan yaşam şartlarıyla ilişkilendirir tavandan tabana teorileri ise bu koşulların çok fazla üzerinde durmayıp öznel iyi oluşu bireyin kişilik özellikleriyle ilişkilendirmektedir (Yavuz 2006).

► Yargı Kuramları (Judgment Theories)

Yargı kuramlarına göre öznel iyi oluş durumu bireylerin gerçekte olan koşulları ve standart olan koşuların karşılaştırılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Eğer gerçekteki durum standart koşullara göre yüksekse mutluluk oluşmaktadır (Yetim 2001).

Yargı kuramları bazı olayların karşılaştırılmasında olumlu veya olumsuz olarak değerlendiremezken olay içinde ortaya çıkan duyguların miktarı hakkında tahminde bulanabilmektedir. Buna göre yargı kuramları belli standartlara göre farklı kuramlarla sınıflandırılmaktadır (Yetim 2001).

Çoklu Uyuşmazlık Kuramı: 1985 yılında Michalos tarafından ortaya çıkarılan çoklu uyuşmazlık kuramı kişilerin geçmiş yaşam şartları, doyum düzeyleri, hedef ve amaçları gibi çeşitli standartları diğer insanlarla karşılaştırıp bir sonuca varmasıdır (Önder 2015). Doyumla ilgili yaklaşımlar gerçek koşulların ve standartlar arasındaki farkla ilişkilidir. Gerçek koşul ve standartlar arasındaki fark fazla ise doyum oranı düşük fark az ise doyum oranı yüksektir (Diener ve ark 1999; Yavuz 2006).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı (Social Comparison Theory) Yargı kuramlarında bir diğeri de sosyal karşılaştırma kuramıdır. Bu kurama göre birey kendi sosyal değerlerini diğer insanlarla karşılaştırma çabası içindedir. Yapılan bu karıştırma bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Eğer birey yaptığı bu karşılaştırmalar sonucunda karşılaştırdığı kişilerin durumlarından kendi durumu daha iyiyse mutlu daha kötüyse mutsuz olmaktadır (Yavuz 2006). Kişiler kendi duygu düşünce ve davranışlarının doğruluğundan emin olmayı arzularlar. Böyle bir nesnel yargıya ulaşmak ender olduğundan kişiler diğer kişilerin duygu, düşünce ve davranışları ile kendilerininkilerini karşılaştırma yapmaktadır. Hatta kişiler kendi algılarını, davranışlarını geçerli olduğunu ispatlamak için kendine benzeyen insanlar bulmak isterler. Bireyler bu karşılaştırmalarda genellikle kendi davranış ve durumlarından daha kötü durumdaki insanları seçmeye meyillidirler ve böylelikle aşağıya doğru sosyal karşılaştırma mevcut olmaktadır (Hogg ve Vaughan 2014).

Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum kuramında bireyler iyi ya da kötü bir olay veya durum deneyimlediklerinde ilk önce tepki gösterirler sonrasında kişi eski yaşantılarıyla ilişki

kurarak bireysel iyi oluş haline hızlı bir şekilde geri dönerek ve yaşanılan duruma uyum sağlamaktadır (Aktaş 2015). Uyum kuramına göre kişiler bizzat deneyimledikleri olay ve durumlardan sonra uyum kavramını ortaya çıkarırlar. Uyum, sürekli tekrarlayan uyaranların bir süre geçtikten sonra normalleşmesidir. Yani bu kuram aslında psikolojik bir dengeden bahseder, bireyler deneyimledikleri olumlu veya olumsuz olaylar karşısında yaşadıkları hiçbir duyguda aynı yoğunlukta kalmamaktadır (Önder 2015). Örneğin bir insan lotoyu kazandığında bile çok yoğun sevinç yaşayabilir. Fakat süre geçtikten sonra kişi eski duygu haline geri dönmektedir (Diener ve ark 1997; Saygın 2008).

►Bağ (Associationistic) Kuramları

Bağ kuramları kişilerin mutlu olma eğilimlerini bellek gibi bilişsel ilkelerle açıklamaktadır. Bu bilişsel ilkelerden biri kişinin kendi yaşadığı olaylara yüklemiş olduğu anlamların kişiye mutluluk getirme durumudur. Birey olumlu olayları iç bilişsel ögelere yerleştirmişse daha çok mutluluk elde edilecektir (Yetim 2001). Yani mutluluk kavramının bellek içinde bir ağı mevcuttur (Önder 2015). Bireyler şu andaki duygusal durumlarına göre hatıralarını göz önüne getirir ve yorumlarda bulunurlar (Yetim 2001). Yaşanılan olay ve durumlara pozitif tepkiler vermek kişilerin olumlu ilişki yönlerini arttırmaktadır (Diener 1984). Bellek üzerinde yapılan araştırmalarda mutlu insanların bilişsel ağlarının zengin ve olumlu ilişki yapıları olduğu sonucu ortaya çıkarken tam tersi mutsuz insanların bilişsel ağlarının zayıf, olumsuz ve sınırlı ilişki yapıları olduğu ortaya çıkmıştır (Yetim 2001).

►Dinamik Denge (Dynamic Equilibrium) Kuramı

1989 yılında Headey ve Wearing tarafından öne sürülen bu kuram kişilerin mizaç ve kişiliklerinin etkisiyle belirli bir düzeyde seyrettiğini açıklamaktadır. Dinamik denge kuramı Cummins, homeostatis göre mutluluğun uzun süre, belirli bir noktada sabit bir düzeyde kalması demiştir (Akduman 2015). Bu kuramda kişilerin yaşadıkları rutin olaylar öznel iyi oluşlarını etkilemezken, yaşanılan normal dışı olaylar öznel iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. İyi veya kötü yaşanan olaylar öznel iyi oluş düzeyini etkilese bile bir süre geçtikten sonra yine normal seviyesine ulaşmaktadır (Yavuz 2006). Mutluluk seviyemiz hem bilişsel hem de fiziksel açıdan düzenlenerek dengelenir. Her bireyin ayrı bir denge aralığı bulunmaktadır (Akduman

2015). Dengede olmak mutluluk getirdiği gibi dengeli mutlulukta bireyin fiziksel, bilişsel, ruhsal gibi yönlerden tam bir tamamlanma sağlamaktadır. Bu tamamlanma sayesinde birey dengeli mutluluğa ulaşır (İçöz 2011; Akduman 2015).

1.2.3. Öfke ve Öfke İfade Tarzları

Öfkenin Tanımı

Geçmişten günümüze kadar insanların sosyal yaşantılarında iletişim kurmasıyla birlikte ortaya çıkan duygulardan biri de öfkedir. İnsanların var olmasıyla birlikte öfke duygusu da her alanda kendini göstermiştir. Örneğin hukuktan felsefeye, dini inanışlardan ekonomiye, sanattan ilime kadar çok çeşitli alanlarda öfke duygusu yer almıştır. Tarih boyunca kuşaktan kuşağa aktarılan hem kulaktan dolma bilgiler hem yazılı kaynaklar en eski çağlarda bile öfke duygusunun intikam alma olaylarının çeşitli şekilde ortaya çıktığını göstermektedir. Buna destek olarak tarih boyunca yaşanılan savaşlar, yapılan katliamlar, terör olayları, kan davaları gibi daha birçok örnek verilebilir. Öfke duygusunun gerek bireylerarasında yaşanılan yanlış anlaşılmalardan kaynaklanması gerekse tüm toplumu hatta dünyayı ilgilendiren meselelerden ortaya çıkması göz önüne alındığında öfke duygusunun çok geniş bir çerçeveyi kapsadığı ve geçmişten günümüze çok çeşitli olaylarda ortaya çıktığı kabul edilen bir gerçektir (Deffenbacher ve ark 2004).

Adam (1996) öfke duygusunun bireylerin ve toplumun karşılanmasını beklediği ihtiyaçlarını ve uygulanması gereken kuralların eşit oranda sağlanmadığında ortaya çıktığını söyler.

Türk dil kurumunda öfke engellenme, incinme, bir tehdit karşısında gösterilen saldırganlık, sinir, gazap ve şiddet olarak tanımlanmaktadır (TDK 1988).

Genel anlamda öfke karşılanmayan isteklere, hoşlanmadığımız sonuçlara, giderilmemiş ihtiyaçlar karşısında gösterilen duygudur. Bu duygu sağlıklı, evrensel ve güzel bir dille ifade edildiğinde yapıcı ve bireylerarası iletişimi düzeltmektedir. Fakat öfke kontrol edilmez, olumsuz ve yıkıcı ifade edilirse saldırganlık ve hoş olmayan sonuçlar ortaya çıkarma yetisine sahiptir (Soykan 2003). Öfke sevinç, üzüntü, nefret, şaşkınlık, sevgi gibi temel ve doğal duygulardan biridir. Genel olarak literatürde hiddet, gazap, saldırganlık gibi kelimelerle birlikte karşımıza çıkmaktadır.

Burada saldırganlık davranışı öfke kavramı araştırmalarında ön plana çıkmaktadır ve birbirleri ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavram birbirleri ile bağlantılıdır fakat aynı anlamlara gelmektedir. Retsinger öfke kavramını bir duygu, saldırganlık kavramını ise davranış olarak tanımlamaktadır. Saldırganlık davranışının ortaya çıkmasında bazı zamanlar öfke etkili olabilmektedir fakat çoğu zaman öfke saldırganlığın başlatıcısı konumunda değildir (Canbuldu 2006). Kişinin günlük yaşamında karşılaştığı engellenme gibi olumsuz durumlarda öfke, öfke duygusunun kontrol edilemediğinde ise saldırganlık davranışı ortaya çıkmaktadır.

Öfke kavramı incelendiğinde ilk olarak 1975 yılında Novaco tarafından ortaya çıkarılmış ve günümüzde öfke ile yapılan çalışmalar devam etmektedir. Öfke duygusu ile birçok faktör artık psikologlar tarafından bilinmektedir. Westermayer, öfke duygusunu araştırırken bu duygunun fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutları olduğunu bulmuştur. Westermayer'e göre öfke duygusu hayatta kalmak için mücadele gerektiren durumlarda harekete geçilmesini sağlayan bir kuvvet olarak da tanımlanmaktadır (Özmen 2004).

Öfke duygusunun merkezinde kişinin kendi içinde yaşadığı iç çatışmalar, karmaşıklıklar, kendini gerçekleştirememe, bunlara ek olarak dış dünyada yaşadığı, incinme, gördüğü adaletsizlikler, kötü davranışlar sergilenmesi, ağır eleştiriler yer almaktadır (Ekinci 2013). B u duygu bireyin çevreden aldığı uyaranlara karşı güç ve uygun olmayacak davranışlar ve aşırı tepki göstermesi olarak da ifade edilebilir (Döğüşgen 2005). Duygular insanların doğasında var olan bir kavramdır. Fakat birey in zaman içerisinde yaşadığı olay ve durumlar duyguların nasıl, nereye yöneleceğinin belirleyicisidir (Kendirci 2013). Bu şekilde öfke genelde olumsuz bir duygu olarak aktarılsa öfkenin breyi tehlikelerden koruyacak bir yapısı olunduğunu da bilmek gerekir. Ancak öfkenin şiddeti, ifade tarzı, kontrol edilmesi hem kişinin kendi psikolojik sağlığını hem de toplumla olan iyi oluş ilişkilerini etkilemektedir (Aydın 2010).

Literatürdeki öfke tanımlarını geniş ölçüde kapsayan özelliklerini sıralamak gerekirse;

- Öfke tüm insanlar tarafından hissedilebilir.

- Öfke oldukça sağlıklı ve doğal bir duygudur.

- Öfkeden vazgeçilemez.
- Öfke kuvvetli bir duygudur fakat kontrol edilebilir (Kökdemir 2004).
- Planlanarak gerçekleştirilen bir davranış değildir.
- İfade edilme tarzı sosyolojik anlamda farklılaşabilmektedir.
- Kronik bir hale gelen öfke durumu sağlık açısından tehlikelidir (Ekinci 2013).

Öfke duygusunun tanımını yaparken kişiye çok fazla stres yaptırmayan ulaşmasını istediği amaçlara yardımcı olan sağlıklı öfke ve kişiyi acilleştiren amaçlarına ulaşmasını engelleyen sağlıksız öfke olarak ayırmıştır. Aynı zamanda Ellis sağlıksız öfkenin gerçekleri doğru şekilde açıklamaya izin vermediğini, yanlış yorumlar yapmaya neden olduğunu söylerken sağlıklı öfkenin gerçek çizgisinde olduğunu dair bir ayrım yapmıştır (Kaplan 2007).

Öfke kontrolünü yapamayan kişiler şiddetli ve ani öfke patlamaları, sinir krizleri, güçlü gözükmek için öfkeyi aracı etmek, öfke duygusunun altında yatan nedenlerin üstesinde gelebilmek için, saldırganlık, madde kullanımı, eleştirilere aşırı teki göstermek, suçlarının kabul etmeyerek diğer insanlara suç atmak gibi olumsuz davranışlar sergiledikleri görülür. Bazen ise tam tersi yönünde kibar bir şekilde ifade edilerek aslında tepki gösterilebilir. Bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Felç ve tiklere sebep olabilir. Bazen baş ağrısı, astım, mide sorunları, yüksek tansiyon gibi psikomatik sorunların altında öfke duygusu bulanabilmektedir. İftira, tuzak kurmak, dedikodu gibi davranışlar öfkeyi ifade etmek için kullanılabilir. Öfke duygusu kişinin bilişsel yetilerini etkiler ve kişiler olayları bu düzlemde düşünür ve yorum yaparlar. Öfke duygusu içerisinde bireyler olayları olumlu algılamayacakları için sağlıksız düşünceler ortaya çıkmaktadır. Bu durumda öfke anında verilen ani tepkiler sağlıklı olmayan öfkeli tepkilerdir. Sağlıksız bir şekilde ortaya koyulan tepkiler bireylerarasında uyumsuzluğa ve anlaşmazlığa yol açmaktadır. Kişin hem kendisine hem de çevresindekilere zarar vererek kişileri yalnızlaştırabilmektedir (Genç 2007).

Bunların yanında öfkenin negatif özelliklerinin yanında pozitif özelliklerinin de olduğu da söylenmektedir. Buradaki söylenen tanıma göre kişinin veya herhangi canlı varlığın hayatını ya da ulaşmak istediği hedefler engellendiğinde ortaya koyduğu doğal bir savunma veya karşılık olarak ifade edilmektedir. Ek olarak öfke durumu küçük bir hoşnutsuzluktan yoğun bir hiddete geçiş yapılması açısından duygusal spektrum olarak açıklanmaktadır (Williams 2017).

Wolski öfke ile ilgili yayınladığı bir makalesinde olumlu, öfkeden yapıcı öfke diye bahsetmiştir. Bu çalışmaya göre yapıcı öfke bir hazdan doğmaktadır ve adaletsizlik karşısında tepki olarak gösterilmektedir. Yıllarca sivil haklar için gerçekleştirilen çalışmalar buna örnek verilebilir. İnsanlar bu sayede yapıcı öfke ile mevcut durumlarını olumlu olarak değiştirme gücünü elde edebilir. Toplum içindeki eşitsizlikler, ırkçılık, fakirlik ve diğer adaletsizler normal olarak görülmemiş ve bireylerin öfke duygusu sayesinde bu yanlışlıkları değiştirmeye çabalamış ve sonucunda birçok ayrımcılık ve eşitsizlik yok olmuştur (Wolski 2009).

Öfke dikkate almamız gereken doğal bir duygudur. Lerner öfke duygusunu incindiğimizde, haklarımız elinden alındığında, karşılanmasını beklediğimiz ihtiyaç ve isteklerin karşılanmadığında basitçe bir şeylerin yolunda olmadığını gösteren bir işaret olduğunu söyler. Böylelikle uğraşmakta olduğumuz şeylerden daha fazlasını yapmamızı ve belirli bir şeye odaklanılması gerektiğini vurgular. Öfke duygusunu diğer insanların bizi değerlendirmesine hayır demek ve insanlara istediklerimizi yaptırabilmek için motive edici bir güç olarak görülmelidir. Ramirez ve Andreu öfkenin kişinin suçlandığı, verilen sözlerin tutulmaması, sözünün kesildiği, dinlenilmediği, hassas olduğu konuların dikkate alınmaması, özgürlüğünün kısıtlanması gibi çeşitli durumlarda orta çıktığını ifade etmiştir. Bu yönden bakıldığında öfke duygusu bireylerin yaşamlarına devam edebilmesi için gerekli bir duyudur. Yani bireyi tehlike ve tehditlere karşı korunma ve bireyin kendini savunması için gerekli olduğunun üzerinde durulmuş ve belirli bir seviyede yaşanan öfkenin sağlıklı ve yararlı olduğu savunulmaktadır. Soykan (2003)' da öfkenin kişiyi herhangi bir tehlike durumunda uyarma ve bu uyarıyla birlikte etkin koruma sağladığını düşünmektedir.

Öfkenin ana duygulardan biri olarak negatif ve pozitif yanlarının olduğunu söyleyen araştırmacılar, verdiği örnekte yaşanılan bazı durumlarda öfke duygusunun

eşitsizliklere sessiz kalınmamasını ve kişinin sınırlarını çizmesi için bir koruma kalkanı oluşturmaktadır. Fakat olumsuz yanları olarak da öfkenin bozuk iletişim becerileri, güç gösterisi olarak, sorumluluklardan kurtulmak ve diğer duygulara karşı oluşturulan savunma mekanizma şeklinde belirtilmektedir (Acar 2015).

Son yıllarda öfke ile ilgili yapılan araştırmalarda, biyolojik etmenler, akran grupları, Debaryshe ve Fryxell 1998) aile ve okul yapısı sosyal, ekonomik ve kültürel etmenlerin öfke duygusunda etkili olduğu belirtilmiştir (Smith ve Furlong 1998). Yapılan çalışmalardan ve öfkenin tanımımdan bu duygunun çok boyutlu bir yapıda olduğu çıkarılabilmektedir (Kannis Dymand 2019). Bunlardan yola çıkarak öfkenin ifade edilmesinde tesiri olan boyutlar öfkenin fizyolojik boyutu, sosyal ve bilişsel boyutu, davranışsal boyutu olmak üzere 3 başlık altında toplanmıştır (Gezgin Gürbüz, 2008).

Öfkenin Boyutları

Öfke duygusunun ortaya çıkardığı 3 farklı boyut aşağıda verilmiştir.

1.2.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Öfke duygusu ortaya çıktığı andan itibaren vücudumuzda meydana gelen bedensel değişiklikleri belirtmektedir. Birey tehdit veya tehlike yaşıyorsa vücudunda iki fizyolojik bölge aktif hale gelir. Bunlarda ilki beynin amigdala bölgesidir yani duygularla ilgili olan kısmı tehlike ve tehdit durumunda sinyal göndererek kişiyi harekete geçirir, ikincisi ise kardiyovasküler yani kalp damar sisteminde artış meydana gelir ve enerji akışı ortaya çıkar (Lochman ve ark 2015). Solunum sırasında ve iletişim kurarken çıkan ses tonunda artış meydana gelir (Tavris 1989). Öfke duygusu sık, yoğun bir şekilde yaşandığında ve sağlıksız bir şekilde ifade edildiğinde problem oluşturur. Öfke sürekli ve yoğun yaşamak fiziksel olarak vücudun çok fazla yıpranmasına neden olur (Reilly ve ark 2002).

Meydana gelen tüm bu fizyolojik değişimler bireyin isteği ile değil, doğal olarak, kendiliğinden oluşmaktadır. Bunun yansıra verilen tepkileri kontrol etmek sonradan öğrenilebilmektedir (Balkaya 2004). Öfke yaşanırken vücudun genelinde istem dışı bir daralma meydana gelir ellerin yumruk olması, çene sıkılır, kaşlar yüz

seviyesinde çatılır, yüze sinirli, sert bir ifade verilir. Daha fazla akışını barındırmak için burun delikleri genişler. Birey cilt yüzeyinin ısındığını ve eyleme geçme ihtiyacı hisseder. Öfkenin sebep olduğu bu uyanış, kontrolünü de zorlaştırmaktadır. Birey sinirlendiğinde fizyolojik değişim ve öfke nedeni üzerine düşüncelerin odaklanma süreci zamanla devam etmektedir (Albaret 2007).

1.2.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

Kişinin yaşadığı olaylara olan tepkisi yaşadıkları durumdan çok kişinin kendi inançlarına, yorumlarına ve algılayış biçimlerine bağlıdır. Kişilerin büyürken yaşadığı sosyal çevre, kültürel etmenler, dini ve siyasi inanışlar gibi çeşitli etmenler kişinin belirli bir düşünce kalıbını oluşturan önemli faktörlerdir. Tüm bunlara bağlı olarak kişinin önceden yaşadığı sosyal çevreye göre öfke ve öfkeyi ifade tarzı değişkenlik göstermektedir (TenHouten 2019).

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu genel olarak kişinin zihninde ve hislerinde yaşadığı değişimlerle ilgili olup o bireyin duygu ve düşüncelerini içermektedir. Bu boyut öfkenin bilişsel (akılcı olmayan, otomatik olan düşünceler) ve algısal yönü (öfkeyi öznel olarak fark etme, öfke duygusunu etiketleme) ile ilgilidir (Özer 2005). Yani davranış boyutunu yaşanılan olayın kendisinden çok daha kişinin aklında olayı nasıl yorumladığı, düşündüğü, algıladığı ve bunların temelini oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce kalıplarını küçük yaştan beri içinde yer aldığımız toplumsal deneyimlerle meydan getiririz. Bu sebeple öfke ve öfkenin edilişi biyolojik ve bilişsel yapının, sosyal ve kültürel etmenlerin ortak etkilerinin ürünü denilebilir (Özer 1990). Kişilerin olaylar karşısındaki düşünce yapıları, kendi kendine düşmanca konuşmalar, öç alma ve saldırganlık imgeleri ile biçimlenebilir (Reilly 2002). Bu durumda kişilerden yanlış inanç sisteminden ve bilişsel çarpıtmalardan sıyrılarak sağlıklı ve pozitif düşünceleri benimsemesi beklenmektedir

1.2.3. Öfkenin Davranış Boyutu

Öfkenin davranış boyutu öfke duygusunun nasıl dışa vurulduğunu içermektedir. Kişiler bilişsel yapılarına ve çevresel etmenlere bağlı olarak aynı olmayan tepkiler verilmektedir (Ahmadi ve ark 2011). Davranış boyutu öfke duygusu yaşanırken dışarıya yansıtılan davranış ve tepkileri öfkenin ifade ediliş seklini tanımlar. Kişiler öfkeliyken bilişsel ve algı yapılarına, yaşadıkları öfkenin

yoğunluğuna ve davranış alışkanlıklarına göre farklı tepki gösterirler. Bazı insanlar öfkelerini içine atıp bastırmayı seçerken bazıları açıkça yaşayıp dışa yansıtmayı seçmektedirler. Öfke duygusu yaşanırken kaçma, duyguyu bastırma, belirli bir zamanda öfkeyi kaynağına uygun bir şekilde ifade etme, duygunun kaynağına olumsuz, sağlıksız davranışlar gösterme olarak görülür. Birçok insan için ifade edilmesi güç duygulardan biri öfkedir. Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifa edilmemesi, bastırılıp içe atılması bireye zarar verir. Bireylerarası ilişkilerde yaşanılan çoğu problem ve acılarda, öfkenin dışa vurulmayışı, ifade edilmeyişi, gizlenmesi yatmaktadır (Alberti ve Emmons 1998).

Saldırganlık incelendiğinde ilk olarak öfke olmak üzere düşmanlık, intikam, şiddet gibi duygular mevcuttur (Balcıoğlu ve Kılıç 2008). Burada öfkenin sözlü şekle dönüşmesi de olasıdır. Kırıcı, kötü sözler, çoğunlukla küfretme gibi geniş çerçevede yer alan ifadeler sözlü olarak dışa yansıtmayı tanımlar. Öfkenin sözlü ifadesinin yanında doğrudan anlatılması saldırganlıktır. Öfkenin ifade edilmesinde çevresel, kültürel etmenler değişiklik gösterse de saldırganlık ortak bir noktadır. Öfkelendiğinde insanların yüz ifadeleri geçmişte de günümüzde de benzerlik göstermektedir (Özdemir 2009).

Davranışsal olarak çevreye karşı gösterilen tepkilere şunlar örnek verilebilir;

- Tokat atma
- Tekme atma
- Yüksek sesle konuşma
- Küfretme
- Tehdit etme
- Çok fazla eleştirel yaklaşma
- Suçlama
- Alaya alma
- Dedikodu yapma

- Şüpheci yaklaşımda olma

- Çevredekilere karşı sözlü veya fiziki tacizler vb. (Soykan 2003).

Öfkenin Sebepleri

Öfke duygusunun ortaya çıkmasında hem içsel (internal) hem de dışsal (external) etkenler mevcuttur. Öfke ile ilgili sorunların ortaya çıkmasında bireylerarası ilişkilerde çok çeşitli sorunlar, yeterli olmayan, problem çözme becerilerinin yetersizliği, sıkıntılı olması bulunmaktadır. Araştırmacıların ortak tanımlarındaki gibi engellenme, ihtiyaçların karşılanmaması, sözlerin dinlenmemesi, yok sayılması gibi faktörlerde öfkeyi ortaya çıkarmaktadır. Öfkenin ortaya çıkmasındaki en başlıca sebepler hedef ve isteklerine ulaşılmasını kısıtlayan kişiler durumlardır. (akt: Erözkan 2006). Beck (1979) e göre, öfkeye sebep olan durumlar doğrudan veya dolaylı yoldan etkileri ile bu öfke duygusunu açığa çıkarmaktadır. Birçok insan için öfke ve neden olduğu sorunlar grup içinde çeşitli sıkıntılar çıkarmaktadır (Karataş 2009).

Öfkeye sebep olan durumlar içsel (internal) ve dışsal (external) olarak iki başlık altında toplanmıştır.

• **İçsel Sebepler:** Öfkeye sebep olan bireyin iç dünyasında oluşan karmaşanın nedenleri birey in kişilik yapısında bulunan kıskançlık, üzüntü, kaygı, stres, dışlanmışlık, kıskançlık, düş kırıklığı gibi bazı temel duygulardan kaynaklanmaktadır. Bu tür ana duygular bir araya gelip çözümlenmediğinde birikerek öfke duygusunu ortaya çıkarmaktadır. 1974 yılında Hauck mantık dışı düşüncelerinde öfkeye sebep olduğunu söylemiştir (Tatlılıoğlu 2013).

• **Dışsal Sebepler:** İsteklerin karşılanmaması, engellenmek, hayal kırıklığı, yok sayılmak, incinme, saldırıya uğramak gibi sebeplerdir (Özmen 2006b). Kısaca dış dünyadan gelen müdahaleler ve tepkiler olarak görülmektedir. Öfke duygusuna sebep olan dışsal nedenler fiziki veya çevreden kaynaklı problemler ya da bireysel anlaşmazlıklar olabileceği gibi toplumsal yaşamdan kaynaklanan sosyal ve kültürel sebepler de olabilir (Yanık 2019). Balcıoğlu (2001) nun açıkladığı gibi, artan kent nüfusu, insanları kalıplaştırmaya uğraşan toplumlaşma süreci, toplumlara has kültürel yapılar, savaşlar, kuşaklar arasındaki uyuşmazlıklar, gelir düzeylerindeki

eşitsizlikler, kimliksel ve ideolojik koşullanmalar gibi sosyal faktörler de öfke ile yakından ilişkilidir. Bu yanıyla öfke, hiddet bir içgüdüden ziyade öğrenilmiş davranışlarla ifade etmek daha uygundur

Madlow (1972) öfke belirtilerini şöyle sınıflandırmıştır:

· Doğrudan davranışsal işaretler

· Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler

· Üstü kapalı davranışsal işaretler

· Üstü kapalı sözel işaretler

Öfkenin Türleri

Durumsal Öfke

Birdenbire ortaya çıkan öfkedir. Genellikle kişi öfkelenmekte haklıdır. Durumsal öfke anlıktır. Anlık öfke türünde parasempatik sinir sistemi araya girer ve beyne sakinleş, rahatla, her şey yolunda mesajını iletir. Bu şekilde öfke duygusu yapıcı ve olumlu olarak kullanılarak zihinsel ve fiziksel güç verir birey de ve huzur ve rahatlama sağlar (Özmen 2006). Durumsal öfke adının yanında anlık, birdenbire çıkan öfke türü de denebilir. Bu öfkenin altında yatan sebepler incelendiğinde haksız yere çıkmadığı genel olarak haklı nedenler içerdiği ortaya çıkmaktadır. Durumsal öfke de birey kendini çeşitli telkinlerle sakinleştirebilir ve bu şekilde öfke duygusunu yapıcı bir hale getirerek sakin kalma yolunu bulur. Bu şekilde sinirler gevşer ve huzur hissedilir. Ek olarak anlık öfke de birey öfkelendiğini kabul ettiğinde öfke duygusunu daha kolay kontrol eder. Tam tersi ani tepkiler ortaya koyarsa öfke duygusu geçtikten sonra birey verdiği bu tepkilerden çevresine karşı pişmanlık duymaktadır (Aksu 2015).

Sürekli Öfke

Sürekli öfke genel olarak daha fazla öfkeye meyilli olan kişileri ifade etmektedir. Bu kişililerin öfke düzeyleri daha yüksek ve diğer kişilere göre çok daha çabuk sinirlenmektedirler. Normal bir durum olarak da görülen bir olayda kişi öfkesini kontrol etmekte çok fazla zorluk çekebilir. Bu tarz bir öfkeye sahip olan bireylerde öfkenin pozitif ve yapıcı olma ihtimali çok düşüktür ve kişinin öfkelenmesini tetikleyen etmeler belli olmamaktadır (Berkeley 2020).

Sürekli öfke türünde öfke duygusu bireyin artık yaşam tarzı haline gelmiştir. Bireyler genel olarak gergin ve sinirli olmaktadırlar. Bu tür bir öfke bireyin genel halinin öfkeye yatkın olduğunu ve öfke duygusunun daha yoğun ve sık yaşadığını ifade etmektedir

Öfke İfade Tarzları

Öfkenin İçe Yöneltilmesi

Öfkenin içe yöneltilmesinde birey yaşadığı öfkeyi dışarıya vurmak yerine gizler, kötü sonuçlar ortaya çıkmaması için içine atar. Çoğu zaman bireyin öfkesini içine atmasının nedeni sosyal ilişkilerin bozulmasından korktuğu içindir. Birey öfkesini bastırarak her şey iyiymiş gibi gösterebilir. Fakat çözüme ulaşmamış sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyen öfke bireyin kendisine çeşitli zararlar verebilir ve öfkelenilen kişiye uygun bir şekilde ifade edilmediğinde bu davranışları yapmaya devam edebilir. Böylelikle de sosyal ilişkiler problemler ortaya çıkabilmektedir (Potegal ve Novaco 2016). Öfke duygusu bazen olayın yaşandığı anda bazen de olaydan sonra fark edilir. Birey öfke duygusunu yaşarken karşısındaki insanı kaybetmekten korkusuna korktuğunda öfkesini içine atar ve dışarıya yansıtamaz (Elmas 2009). Öfkenin içe atılması çoğu zaman bu duygunun kaybolduğunu düşündürse de aslında öfke duygusu kaybolmaz. Sürekli bastırılan, içe atılan öfke duygusu zaman içerisinde birikerek çeşitli fiziksel ruhsal (depresyon, huzursuzluk, psikomatik rahatsızlık) ve duygusal sorunlara hatta intihara bile yol açabilir (Goulston ve Goldberg 2003; Türker 2010).

Öfkenin Dışa Yöneltilmesi

Öfkenin dışa yöneltilmesi genelde saldırganlık ve şiddet içeren davranışlarla ortaya çıkmaktadır. Öfkenin dışa vurumu değişik şekillerde olabilir, öncelikle sözlü

ifadelerle gerçekleşebilmektedir. Bu ifadeler kaba, kırıcı, alaycı sözler kullanmak, argo, küfürlü kelimeler kullanmak, aşağılamak şeklinde olabilir (Potegal ve Novaco 2016). Öfkenin diğer bir ifade şekli de ağlamak olabilir. Kişi bağırarak yüksek bir sesle ağlayarak doğrudan olmayan bir yolla öfkesini dışarıya yansıtabilir (Köknel 2005).

Belki birey öfkesini dışa vurarak kısa süreli bir rahatlama yaşayabilir. Fakat öfkenin dışa vurulması sonucu meydana gelen olaylar (ölüm, sevdiğin insanı kaybetme vb.) pişmanlık yaşamasına neden olabilir. Horace' e göre *''Öfke kısa süreli bir deliliktir''* ve George Nathan'ın; *''Hiç kimse yumrukları sıkılıyken net düşünemez''* sözleri öfke anında yaşananları bize aktarmaktadır (Goulston ve Goldberg 2003). Özer (1994a), sürekli öfke yaşayan ve yaşadığı öfkeyi dışa vuran bireylerin aşırı kontrolcü ve her şeyi ben bilirim diyen bireyler olduğunu açıklamıştır.

Öfkeyi dışa yönelten kişiler yaşadıkları öfkeyi içine atıp gizleme yoluna gitmez ve öfkelerini dışarıya ifade etmeyi seçerler ama öfkeyi dışa vurmakta tam olarak öfkenin kaybolduğu anlamına gelmez. Hatta öfkeyi dışa vurmak bireyin tüm yaşayacağı engellenmelerde öfkeye daha çok yönelir hale getirebilir. Aynı zaman da bu bireyler bu şekilde öfkelerini yıkıcı bir şekilde dışarıya ifade etmeyi sürdürürlerse zamanla sosyal çevreleriyle olan ilişkileri bozulur ve toplumdan dışlanabilirler (Potegal ve Novaco 2016).

Öfke Yönetimi ve Kontrolü

Öfke ve öfke yönetimi incelendiğinde öfkenin doğal bir duygu olması fakat öfke ifade tarzının uygun şekilde olmayışı problemlere yol açmaktadır. Burada öfkenin kontrol altına alınması sağlanmalıdır. Öfke kontrolü ve yönetimi tam olarak bireyin öfkelendiği kaynağa öfkesini uygun ve yapıcı şekilde ifade edebilmesini ve doğru davranışlar sergilemesini ele almaktadır (Lowth ve Mary 2018).

Öfke duygusunu sağlıklı ve yararlı bir hale getirmek için ilk olarak öfke duygusu kabul edilmeli ve tanınmalıdır. Çoğu araştırmada da görüldüğü üzere gibi bireyler öfkelerini farklı şekillerde yansıtabilirler birisi duygusunu bastırmayı seçerken diğeri dışa vurmayı tercih edebilir. Fakat bireylerin uyguladıkları bu

yöntemler daima başarılı olmayabilir ve sonrasında kişinin hayatında daha fazla soruna yol açabilir (Soykan 2003).

Öfkenin dışa vurulması ve içe yöneltilmesi değil ilk olarak bu duygunun tanınması çok önemlidir. Öfkenin tanınması demek öfkenin temelinde bulunan; kültür, aile yapısı, toplumsal faktörler, biyolojik etmenler, mantık veya mantık dışı inançlar, gibi faktörlerin anlaşılması demektir. Kişi öfke duygusunu tanıyarak hem öfkenin getirebileceği zararlardan korunur hem de bu duyguyu yararına kullanabilecek davranış ve tepkilerde bulunmasının ilk önemli adımını atmış olur. Bunun yanında öfkeyi kontrol etmek için sebebinin ne olduğunu ve neye öfkelendiğini bulmak daha sonra bunlara uygun bir davranış gösterilmesi gerekmektedir (Lowth ve Mary 2018).

Eroğlu ve İrdem (2016)' e göre öfke anında uygulanabilecek altı madde vardır. Gevşeme egzersizleri, sağlıklı iletişim, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal çevrenin değiştirilmesi, problem çözümü ve dayanıklılık olumlamaları şeklinde sıralanabilir.

Soykan öfkeyi denetlemeye için birtakım önerilerde bulunur:

1. Öfkenizi ateşleyen durumları ve öfke tarzını tanımlayın.

2. Sakinleşmeye yönelik egzersizleri düzenli şekilde yapın.

3. Nefes alışlarınızı derinleştirip, kal ve nabız atımlarınızı kontrol altına alın.

4. Öfke anında sizi sakinleştirecek sözcükler kullanın.

5. Şiddeti kabullenip kontrolünüzü kaybetmeyin, kendinizi kontrol etmeyi öğrenin.

6. Öfkelenin ama bunu davranışa veya eyleme çevirmeyin.

7. Çevrenize öfkelendiğinize dair bilgi verin.

8. Öfkelendiğiniz ortamdan uzaklaşın.

9. Söz konusu sorunlarla sakinleştiğinizde uğraşın.

10. Çözüm odalı yaklaşımla sorunu açığa kavuşturun.

11. Gülüşünüzü artırın ve bakış açınızı değiştirin.

12. Kişisel saldırılara karşılık vermeyip olayı kişiselleştirmekten kaçının.

Çeşitli öfke kontrol yöntemleri bulunmaktadır. Dr. Harriet G. Lerner öfkeyle baş etmenin yöntemlerini şöyle açıklıyor.

- Öfke anında suçlamayın, anlamaya çalışıp yorumlamayın ve ders çıkamayın veya eylemde bulunmayın.

- Herkesin kendi davranışından mesul olduğunu öğrenin.

- Bir başkasına ne hissettiğinizi ve neler düşündüğünüzü veya karşıdakinin ne yapması gerektiğini söylemeyin.

Kökdemir (2004)'e göre şu yöntemler öfke patlamalarını şöyle engelleyebiliriz:

- Rahatlama: Nefes egzersizleri veya 10'a kadar sayma ile rahatlamayı deneyin ve tekrarlayın.

- Düşüncelerimizi Değiştirme: Olaylara karşı abartılmış algıları değiştirin.

- Problem Çözme: Problemleri küçülterek veya parçalayarak çözmeye çalışın.

- İletişiminizi iyileştirin: Öfke anında sakin kalmaya çalışıp kırmadan dökmeden konuşmaya çalışın. Empati kurun.

- Çevrenizi (Ortamı) Değiştirmek: Öfkeye neden olan ortamınızı değiştirin.

- Doğru Zamanlama: Monotonluğa veya zamanlamaya bağlı sıkıntılarınızı rutin zamandan çıkarın.

- Uzak Kalma: Öfke nedeninden uzaklaşın.

- Sosyal Aktiviteler: Sosyal aktiviteler veya egzersizler yapın.

- Mizah: Sürekli ciddi olmayın, gülün, mizah yapın.

- İnanç ve dua: İnançlarınızı ve dini görüşlerinizi göz önünde bulundurun ve olumlu yönlerini kullanın (Bilge 2005; Tatlılıoğlu 2013).

Öfke ile İlgili Psikolojik Kuramlar

Literatürde öfke kavramı ile ilgili farklı kuramsal yaklaşımlar yer almaktadır. Bunlar aşağıda gösterildiği gibidir.

James-Lange Kuramı

James- Lange kuramı 1880 yılında William James ve Carl Lange adındaki iki psikoloğun duygular üzerine yaptığı araştırmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bu kuramda bireylerin kalp ve solunum sayısının artışı, terleme, elleri kapatma, kaslardaki gerginlik gibi fizyolojik değişimlere odaklanılmıştır (Coleman ve Snarey 2011). James-Lange kuramında fizyolojik değişimlerden sonra öfke duygusu meydana gelmektedir (Urfa ve Aşçı 2019).

Bu kuramda kişiler yaşadıkları olaylar karşısında çeşitli fizyolojik tepkiler gösterir ve daha sonrasındaki kişi bu değişimleri duyguyu hissetmeye başlarlar. Bir tehdit veya tehlike anında kişinin vücudundaki adrenalin ve noradrenalin hormonları salgılanarak kan basıncının artmasına ve kasların gerilmesine neden olur. Birey de vücudunda meydan gelen bu değişimleri görerek öfkelenmeye başlar. Genellikler öfke duygusundan sonra kan basıncı artışı gibi fizyolojik değişimlerin meydana geldiği düşünülebilir fakat bu kuram tam aksini savunmaktadır (Coleman ve Snarey 2011).

Cannon-Bard Kuramı

Cannon -Bard kuramı Walter Cannon ve Philip Bard tarafından 1920 yıllarında ortaya konulmuştur. Bu kurama göre kişiler duygularını herhangi fiziksel değişim göstermeden de yaşayabilir (Cüceloğlu 2015). Ortaya atılan bu kuramda James- Lange kuramında doğru bulmadıkları yerleri düzeltmeye yöneliktir. Cannon-Bard kuramında kişinin maruz kaldığı uyarıcılar beynindeki hipotalamus bölgesine gelerek fizyolojik değişimlerin ve duyguların birlikte meydana geldiğini savunmaktadır (Sands ve D'Amato 2017). James- Lange ve Cannon- Bard kuramına

bakıldığında ikisinin de davranış ve duygu üzerinde durdukları görülmektedir. Bu kuramlara bakıldığında ikisi de öfke duygusu yaşanırken ortaya çıkan davranışların anlaşılması ile ilgilidir ve bu kuramların ifade ettiklerini destekleyen paralel çalışmalar vardır. Öfke duygusunun kontrol altına alınmasında öfkeye eşlik eden fizyolojik davranışların denetim altına alınması gerektiğini düşünen yaklaşımlar vardır. Dikkatlerin öfke sırasında ortaya çıkan tepkilere yoğunlaşmasının nedeni belki de diğer duygulara göre öfke duygusunda daha belirgin fiziksel değişimler yaşanmasıdır (Özmen 2006).

Gestalt Kuramı

Max Wertheimer'in 1912 yılındaki çalışmaları ile başlamış Kurt Lewin, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler tarafından ileriye taşınmış ve geliştirilmiştir. Gestalt kuramına göre kişinin dışarıdan gelen uyaranları algılayıp tanılandırması çok önemlidir. Bu kurama algı bir örgütleme demektir. Duyu organları nesneleri algıladıktan sonra örgütler, sınıflandırır ve yorumlar. Gestalt kuramında önemli olan duygulardan çok bu duyguların yaşanabilmesidir (Özdemir 2009).

Gestalt kuramı; bireyin farkındalık kazanması, sorumluluk alabilmesi, yarım kalan işlerini tamamlaması ilkesine dayanmaktadır. Bu kuramda duyguların yaşanması daha önemlidir. Şekil zeminden çıkmış olmasına rağmen çözüme kavuşmamışsa bireylerin, kin, küskünlük, öfke, intikam, suçluluk gibi duygularında açığa çıkmış tamamlanmış işleri var demektir. Bu duygular tam yaşanmamış ve farkındalık kazanamadığında arka planda gizlenir ve bireyin hem kendisi ile hem de başkaları ile ilişkilerinde problem oluşturacak şekilde şimdiki ana taşınırlar. Tamamlanmış işler, kişinin gizlediği duygularıyla yüzleşip bunlarla baş edene kadar varoluşlarını sürdüremeye devam ederler (Koçak 2008).

Psikoanalitik Kuram

Freud' a göre cinsellik ve saldırganlık olmak üzere iki temel eğilim vardır. Bu iki temel insanların toplum içerisinde uyumlu olarak yaşamasını güçleştirdiğinden cinsellik ve saldırganlık eğilimi, anne-baba gibi çocuğun sosyalleşmesinde önemli katkıları olan kişiler tarafından bastırılır ve cezalandırılır. Cinsellik ve saldırganlık duyguları toplum tarafından iyi karşılanmadığı için bilinçaltına indirilir. Çünkü bu tür duyguları bilinç düzeyinde tutmak kişiye gerginlik ve huzursuzluk verir. Bu

duygular bilinç altında tutulurken, kişi bunun farkında olmaz fakat kişinin yaşamında etkilerini sürdürmeye devam ederler (Cüceloğlu 2000). Freud öfke de dahil tüm duyguların doğal olduğunu belirtmektedir. Âmâ bu duyguların zaman içerisinde birikerek çoğaldığında tıpkı bir yanardağın lav çıkarması gibi boşaltılması sağlanmalıdır. Bu duygular meydana gelirken vücut huzursuz hisseder ve kendini rahatlatmak ister (Gentry 2007). Freud bireyin hissettiği duyguları rahat ve özgürce ifade ettiğinde ruhsal sorunlar yaşanmayacağına (Geçtan 2000) ifade edilemeyen duygular içinse katarsis yönteminin kullanılması gerektiğini açıklamaktadır (Gentry 2007). Freud saldırganlığın ifade edilmesi gerektiğini, ifade edilmediği taktirde çeşitli davranış bozukluklarının ana sebebi olacağını belirtmektedir. Freud'un mizah kavramının öfke duygusu üzerinde etkili olup olmadığı tartışılmıştır. Mizah, öfke ile ters orantılıdır. Yani mizah öfke duygusunu azaltmayı ve kişinin gerginliğinin giderilmesinde etkilidir (Burger 2006).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bireyler hayatları boyunca yaşadıkları durumlar karşısında heyecanlı tepkiler sergiler. Bu durumda kişi birtakım duygusal davranışlarda bulunur. Bireyin sergilediği duygusal davranışlar olay ve durumları algılama durumuna yüklediği anlamlara göre çeşitlilik göstermektedir. Sinir sisteminin uyarılmasına neden olan bu davranışlar genellikle kişinin içinde bulunduğu çevre tarafından belirlenmektedir. Yani kısaca bilişsel çıkarımların ne kadar çok etkili olduğu ve bilişsel süreçteki otonomik uyarı yapabilme gücüne verilen değer ön plana çıkarılmıştır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke duygusunun ortaya çıkmasının sebebi maruz kalınan uyaranlar değil kişinin bu uyaranları nasıl algıladığı ve nasıl anlam yüklediğiyle ilişkilidir (Özmen 2006).

Bilişsel davranışçı kuramında dış çevrenin doğrudan bir ilişkisi bulunmamaktadır. Bu kuramda öfkenin nedeni iç sebeplerdir. Bu kuramın temelini bireyin olaylara bakış açısı oluşturmaktadır. Genellikler mantıkdışı davranışlar bireyin kendiyle yaptığı iç konuşmalar tarzında ortaya çıkar. Yani öfke karşılaşılan uyarıcıdan kaynaklı ortaya çıkmamaktadır. Bireyin karşılaştığı uyarıcıyı kendine göre yorumlayıp değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsanların düşünce ve yorumlama tarzları yaşadıkları çevre ve kültür, verdikleri tepkileri algılama ve değerlendirme konusunda önemli etkilere sahiptir. Örnek olarak süper ligde maçı

tamamlamadan sahadan çıkarılan bir futbolcu üzülürken, teknik direktörünün bir sonraki olacak maça iyi dinlemesi için çıkardığını açıklaması üzerine sevinmesi olayların algılamadaki farklılıklarının duyguları nasıl etkilediğini gösteren etkili bir kanıttır (Demiralp ve Oflaz 2007).

Tüm bunlar bireyin kendi algı ve düşünce yapılarıyla ilgili olduğu için birey bu eksik ve yanlış düşünce kalıplarını düzeltip, doğru ve düzgün düşünce yapıları geliştirmelidir (Avcı 2009).

Akılcı- Duygusal Yaklaşım

Akılcı- duygusal yaklaşımın öncüsü Albert Ellis'tir. Duygu, düşünce ve bu iki faktör arasında nedensellik bu kuramın temelini oluşturmaktadır. Kısaca duyguların temelini insanların düşüncelerinin şekillendirdiği vurgulanmaktadır (Gençtanırım ve Acar 2010).

Akılcı ve duygusal yaklaşımın temeli insanların doğuştan getirdiği iki düşünce yapısına dayanmaktadır. Bunlardan ilki mantıklı, ikincisi mantıkdışı düşünce yapılarıdır. Bu kuram ABC modeli ile açıklanabilmektedir. Bunlardan A eyleme geçiren olaydır, B bireyin inanç yapısı, C ise sonuç ya da duygusal davranıştır. Bu şekilde açıklanmasının sebebi bireylerin farklı inanç sistemlerini, bu inanç sistemlerinin davranışları üzerinde etkisini ve kişiye nasıl yarar sağlaması gerektiğini amaçlar (Türker 2010).

Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuramın öncülerinden biri olan Fritz Perls'e göre insan, başkalarına yansıtmış olduğu öfke duygusu dahil diğer tüm duygularının sorumluluğunu alabilmelidir. Bireyin karşı tarafa yansıttığı öfke sonucunda karşılaştığı, şahsi kişiliğine yönelik eleştirileri kabul etmediği için bu duyguyu karşısındaki diğer insanlara yansıtmaktadır. Bundan dolayı da diğer bireylerin öfkeli olduğunu savunur. Birey kendinin değilmiş gibi yaşadığı öfkesini, kendi sorumluluğu altına aldığında zenginleşir. Her birey kendini yalnız kendi iç dünyasında algılayabilir. Bunu gerçekleştiremediğinde ise Heidegger' in varoluş suçluluğu olarak adlandırdığı olguyu yaşar (Geçtan 1990).

Irvın Yalom Varoluşçu Psikoterapi adlı kitabında öfkenin sebebi narsizmi örnek göstermiş ve bununla ilgili bir örnek vermiştir. Terapi grubunda yer alan bir fizikçi son derece iyi konuşan ve zeki biridir. Bunun yanına keskin dili ve alaycı bir yapıya sahiptir. Tüm gözlerin kendi üzerinde olmasını istemektedir. Gruptaki üyeler kendisinden farklı kişilere ilgi gösterdiğinde öfkelenmektedir. Gruptaki üyeler ısrarcı bir şekilde bu öfkesinin sebebi sorunca şu şekilde cevap vermektedir: ‘‘Öfkeliyim çünkü gruptaki en iyi kişi ben olmama rağmen kimse bana yeterince ilgi göstermiyor. En iyi konuşan ve en yetenekli benim fakat hiç kimse beni takdir etmiyor. Varlıklı biri olmalıyım, herkes tarafınca tanınmalıyım ama bana da sıradan biriymişim gibi davranılıyor’’ (Yalom 1980).

Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı yapılan davranışların dış çevreyi gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenildiğini savunur. Bu kurama göre öfke duygusu doğuştan değil sonradan öğrenilmiş bir duygudur. Öfke duygusunun tarzı bireysel ve çevresel bazı faktörlere göre farklılık göstermektedir. Saldırganlık davranışı ve öfke diğer farklı duygular gibi sonradan öğrenilmiştir. Öfke duygusunun ortaya çıkması ve saldırganlık gibi bir davranışa dönüşmesinin temelinde engellenme ve fiziksel cezalandırma olduğu düşünülmektedir (Kerman 2021).

2.GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Tarama modeli Karasar'a (1994) göre geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme söz konusu değildir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ve öfke ifade tarzı ile araştırmanın bağımsız değişkenleri, cinsiyet, medeni durum, yaş, meslek, eğitim düzeyi, gelir durumu, su sporları ile uğraşıp uğraşmadıkları, su sporları ile ne kadar süredir ve hangi amaçla yaptıkları incelenmiştir.

2.2.Çalışma Grubu

Amaçlı örnekleme yöntemine göre seçilen, Muğla ve çevresinde rekreatif amaçlı su sporları ile uğraşan 106 kişi ve Muğla ve çevresinde bulunup su sporları yapmayan 96 kişi olmak üzere toplam 202 kişi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri Tuzgöl-Dost (2004) tarafında geliştirilen ‘‘Öznel iyi oluş’’ ölçeği ile Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ise; Spielberger ve ark (1985) tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafında Türkçe’ ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı olarak kullanılan ölçekler araştırmacıdan mail yolu ile izin alınarak kullanılmıştır.

2.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Demografik özellikleri belirlemek için kullanılan kişisel bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, mesleki durum, eğitim düzeyleri, ekonomik durumları, su sporları ile uğraşıp uğraşmadıkları, su ile ilgili hangi rekreatif faaliyetleri yaptığı ve bu faaliyetleri ne kadar süredir hangi amaçla yaptıklarını içermektedir.

2.3.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖ)

Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilen ÖİÖ 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Öznel iyi oluş ölçeği yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için “(5) Tamamen Uygun”. “(4) Çoğunlukla Uygun”. “(3) Kısmen Uygun”. “(2) Biraz Uygun” ve “(1) Hiç Uygun Değil” olarak beşli likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları “5 ile 1” arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26’sı olumlu 20’si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler; ,2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Olumlu ifadeler 1,

3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 62 26, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 41, 42, 44. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekte toplam puan olarak da hesaplanabilmektedir. Ayrıca, ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. ÖİÖ'nin güvenirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir. Bu çalışma için ÖİÖ'nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,73 olarak bulunmuştur.

Ölçek Alt Boyutlarına bakıldığında; Alt Boyut Maddeler Yaşamını Kendi Geçmiş ve Başkalarının Hayatı ile Kıyaslama 4,17,32,35,37,40 Olumlu ve Olumsuz Duygular 13, 11, 19 ,21, 23 Amaçlar 22, 27, 30 ,38 Kendine Güven 7, 34 ,42, 46 İyimserlik 5,8,12,14,16,31 İlgi Duyulan Etkinlikler 2,9,15,28 Arkadaşlık İlişkileri 6,29, 36, 45 Geleceğe Bakış 1, 20 ,41 Aile İlişkileri 18, 39, 43 Başkalarının Yaşamına İmrenme 24, 26 Yaşamın Zorluklarıyla Baş Etme 25, 33, 44 Karamsarlık 10 ,13

2.3.3.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Spielberger tarafından geliştirilmiştir. The StateTrait Anger Scale (STAS) Türkçe formunun çevirisi ve geçerlilik çalışması A. Kadir Özer tarafından yapılmıştır (Özer 1994) Bu ölçek, öfkeyi ifade etme biçimlerini ölçmektedir. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere iki temel alt ölçekten oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı ise, Öfke-İçte, Öfke-Dışta ve Öfke-Kontrol olmak üzere 3 alt boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hemen Hiçbir Zaman (1 puan), Bazen (2 puan), Çok Zaman (3 puan) ve Hemen Her Zaman (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. İlk 10 maddede genellikle bireyin kendini nasıl hissettiği ile ilgili sorular yer alır. Diğer 24 maddede ise Öfke İfade Tarzına yönelik maddeler yer almaktadır. Bunlardan öfkeyi dışa vurma 8, öfkeyi içte tutma 8, öfkeyi kontrol etme de 8 maddedir. 33 Öfkeyi içte tutma (Öfke-İçte) alt ölçeği maddeleri 13/15/16/20/23/26/27/31; öfke dışa vurma (Öfke-Dışa) alt ölçeği 12/17/19/22/24/29/32/33; son olarak öfke kontrol etme (Öfke-Kontrol) alt

ölçeği ise 11/14/18/21/25/28/30/34 numaralı olan maddelerden oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı alt ölçeklerinden en yüksek 32 puan, en düşük ise 8 puan alınabilmektedir. Sürekli öfke alt ölçeğinden en yüksek 40 puan, en düşük ise 10 puan alınabilmektedir. Öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebilir olduğunu, öfke dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar bireyin öfkesini dışa vurmakta olduğunu ve öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin içte tutulduğunu ve bastırılmakta olduğunu göstermektedir. Ölçek, 13 yaşından büyük ergenlere ve yetişkinlere uygulanabilir. Bu çalışma için SÖÖTÖ'nin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur.

2.4.Verilerin Analizi

Verilerin tanılayıcı istatistikleri yapılarak varyans ve homojenlikleri test edilmiştir. Veriler sayısal değerler şeklinde tablo ve grafiklere dönüştürülmüştür. İkili karşılaştırmalarda Independent Samples t test, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova testi kullanılırken farklılık kaynağının belirlenmesinde ise Tukey HSD testi kullanılmıştır.

3.BULGULAR

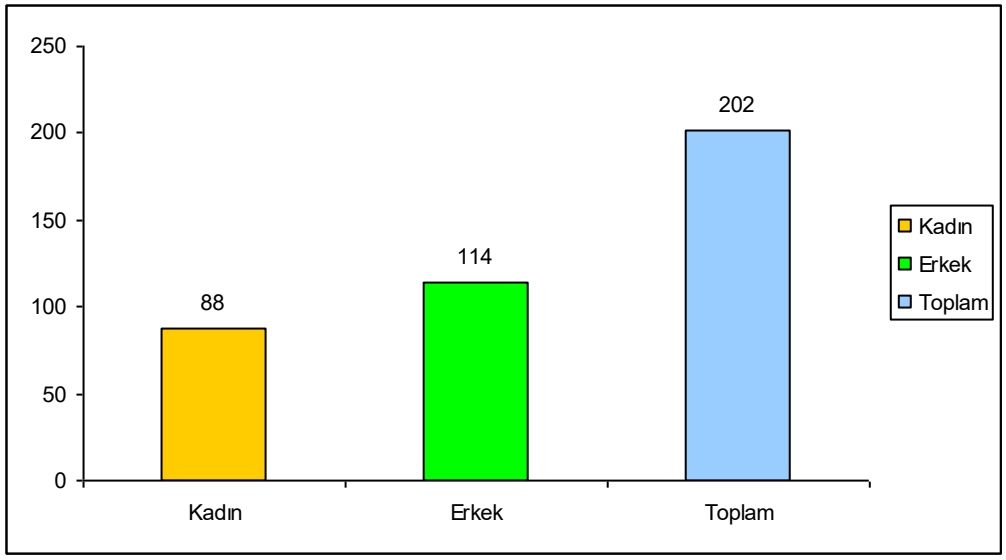
Demografik Verilerin İncelenmesi

Bu bölümde anketlerden elde edilen bulgular tablo haline getirilip yorumlanmıştır.

Tablo 1. Araştırma grubuna ait demografik veriler

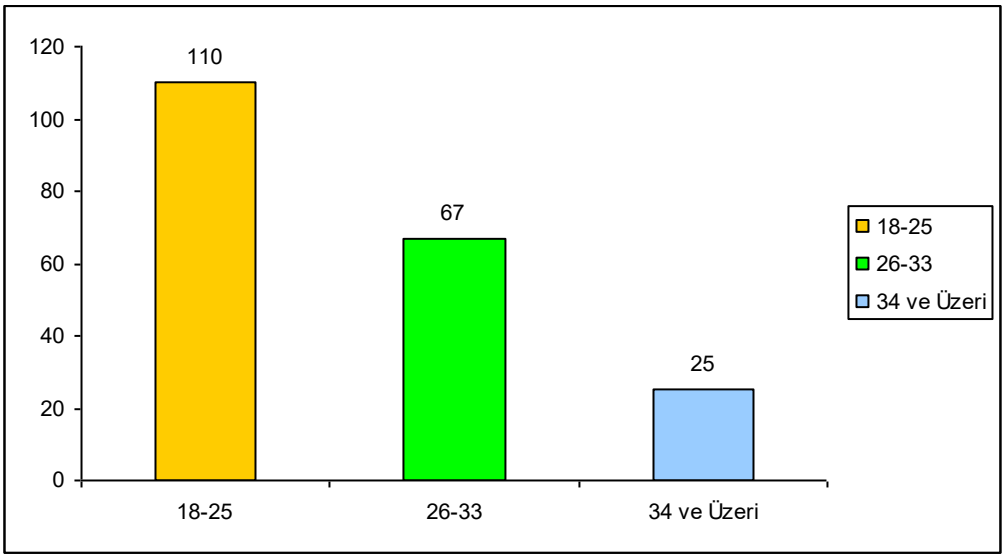
Değişkenler	**N**	**%**
Cinsiyet		
Kadın	88	43,56
Erkek	114	56,44
Toplam	202	100

Yaş		
18-25	110	54,46
26-33	67	33,17
34 ve Üzeri	25	12,50
Toplam	202	100
Meslek		
İşçi	99	49,01
Memur	73	36,14
Serbest Meslek	30	14,85
Toplam	202	100
Ekonomik Durum		
4999 TL altı	42	20,79
5000-7499 TL	28	13,86
7500-9999 TL	49	24,26
10.000 ve Üzeri	83	41,09
Toplam	202	100
Su Sporları		
Yapıyor	106	52,48
Yapmıyor	96	47,52
Toplam	202	100
Spor Yapma Amacı		
Eğitmen/Antrenör/Sporcu	15	13,76
Rekreatif	94	86,24
Toplam	109	100



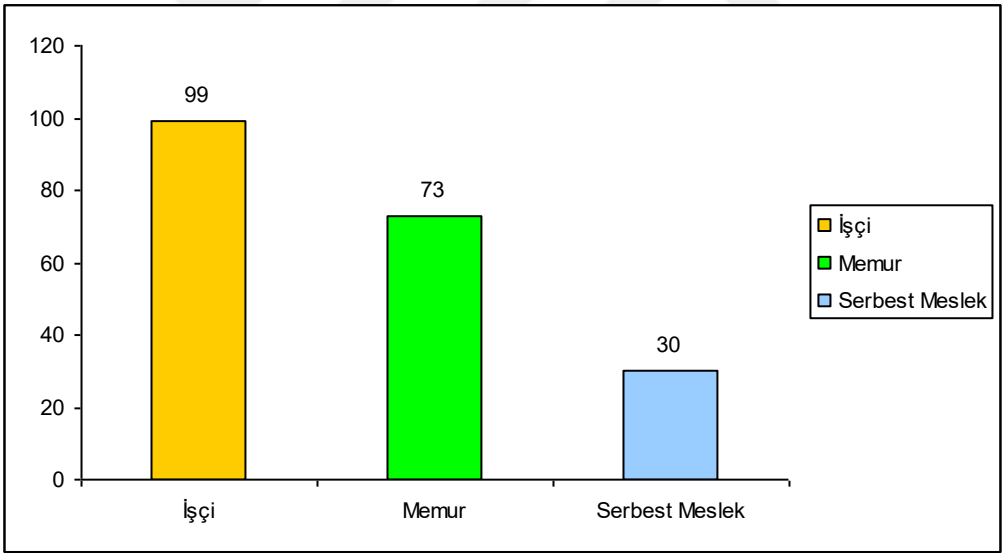
Grafik 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 1'de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %43,56'sının (n=88) kadın ve %56,44'ünün (n=114) erkek olduğu anlaşılmaktadır.



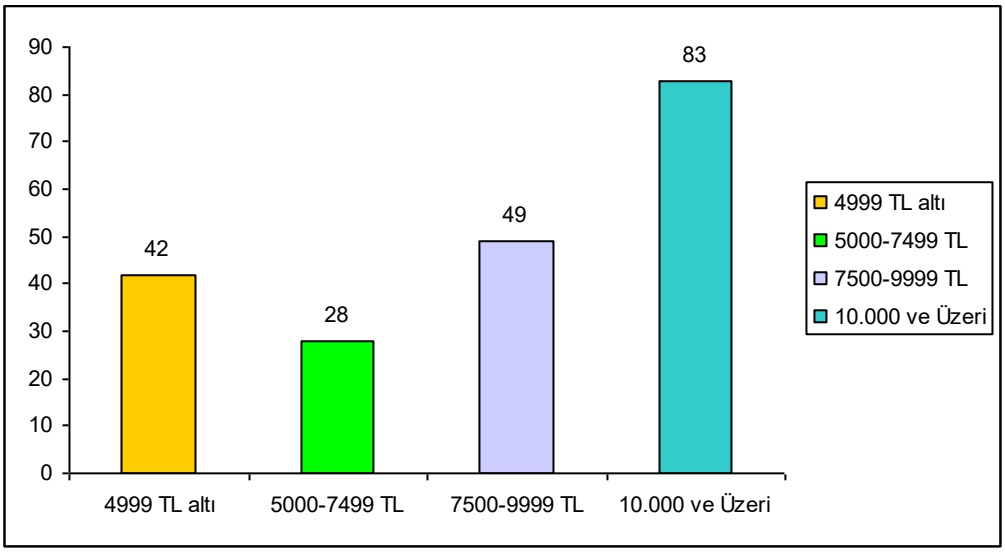
Grafik 2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşlarına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 2'de araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %54,46' sının (n=110) 18-25 yaş, %33,17'sinin 26-33 yaş (n=67) ve %12,50' sinin (n=25) 34 ve üzeri olduğu anlaşılmaktadır.



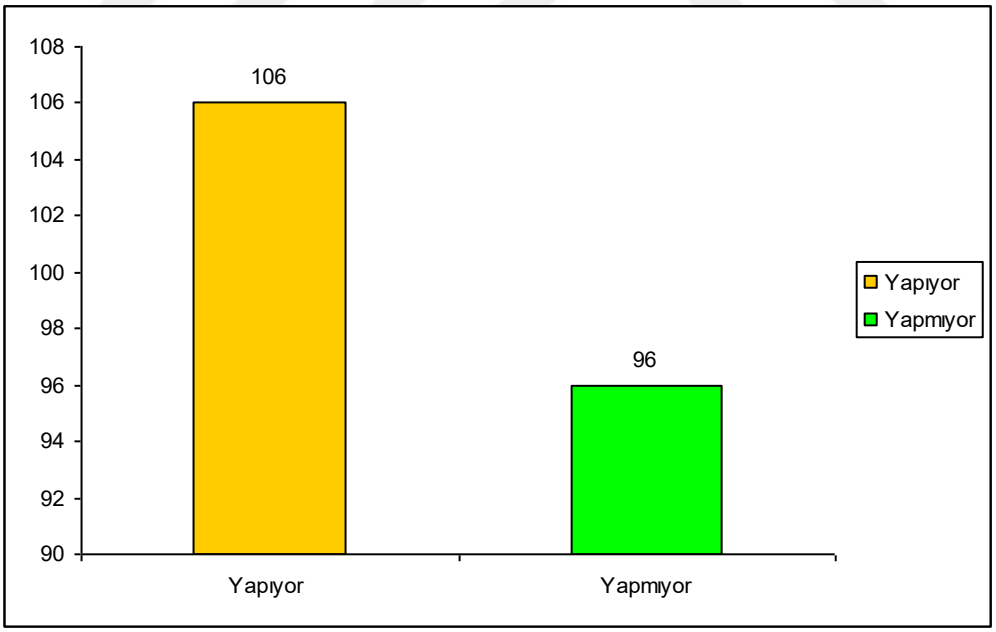
Grafik 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Mesleklerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 3'te araştırmaya katılan bireylerin mesleklerine ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %49,01' inin (n=99) işçi, %36,14'ünün memur (n=73) ve %14,85' inin (n=30) serbest meslek olduğu anlaşılmaktadır.



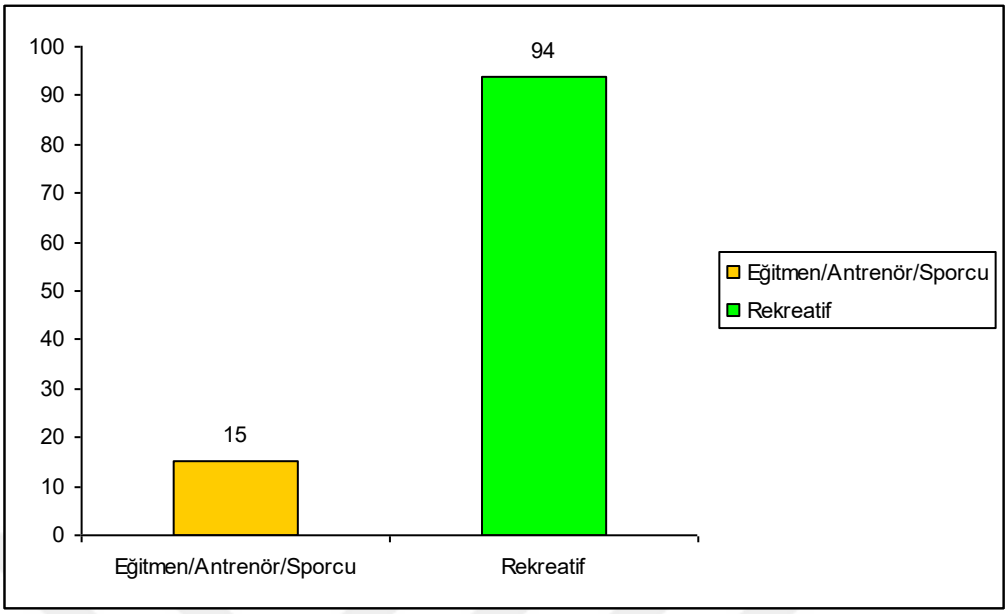
Grafik 4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Gelir Durumlarına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 4'te araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %20,79' unun (n=42) 4999 TL, %13,86'sının (n=28) 5000-7499 TL ve %24,26' sının (n=49) 7500-9999 TL ve %41,09' unun (n=83) 10000 olduğu anlaşılmaktadır.



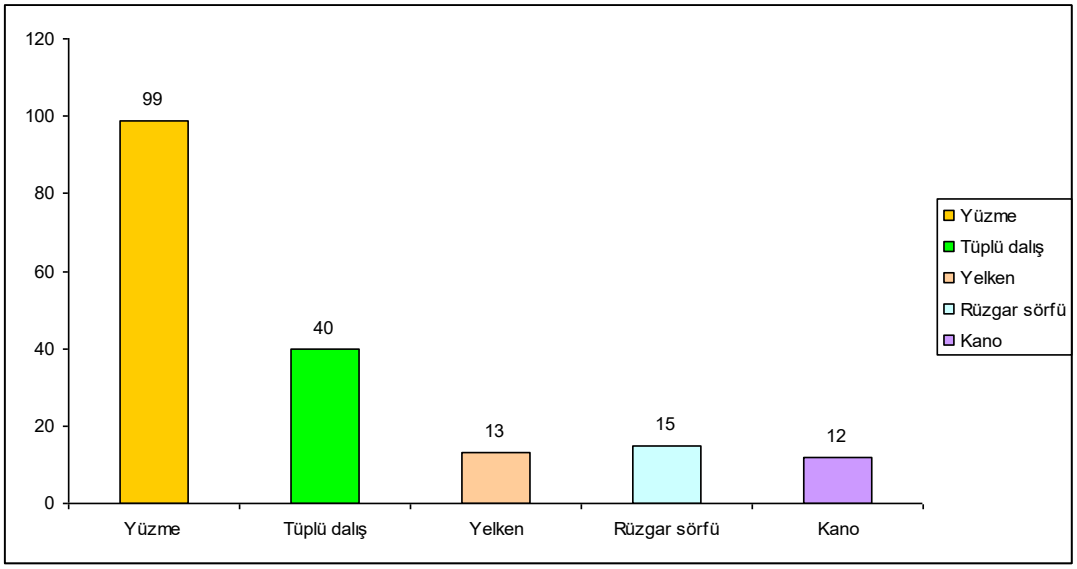
Grafik 5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma ve Yapmama Faktörüne İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 5'te araştırmaya katılan bireylerin su sporları yapma ve yapmama faktörüne ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %52,48'inin (n=106) su sporları yapan ve %47,52'sinin (n=96) su sporları yapmayan olduğu anlaşılmaktadır.



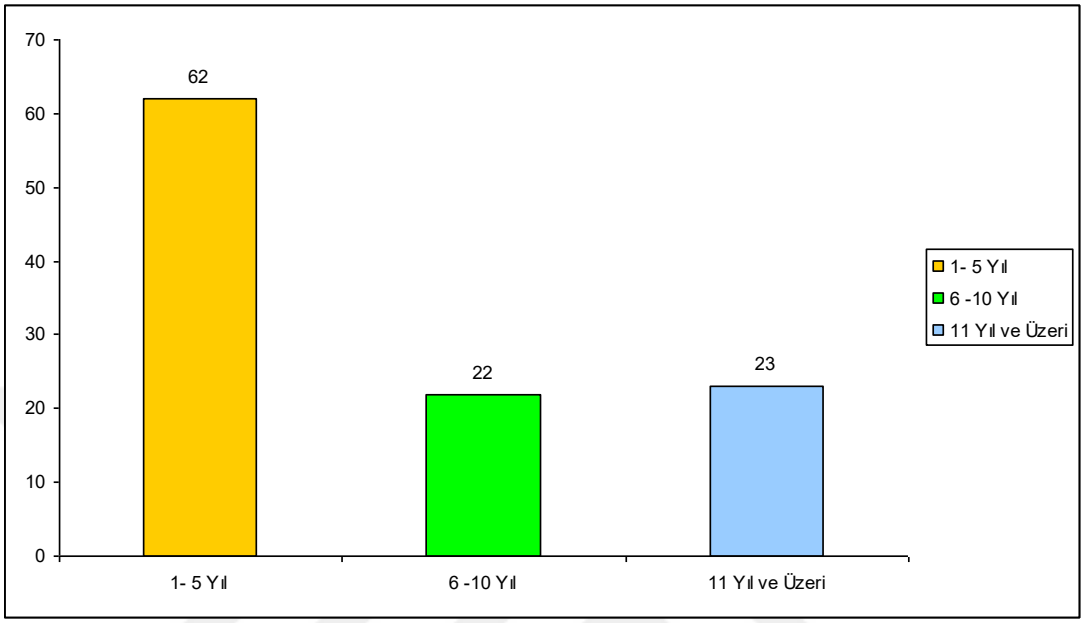
Grafik 6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma Amacına İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 6'da araştırmaya katılan bireylerin su sporları yapma amacına ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %13,76'sının (n=15) eğitmen/antrenör/spor amaçlı %86,24'ünün (n=94) rekreatif amaçlı olduğu anlaşılmaktadır.



Grafik 7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Çeşitlerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 7'de araştırmaya katılan bireylerin su sporları çeşitlerine ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde % 49,00'ın (n=99) yüzme % 19,80'ninin (n=40) tüplü dalış % 6,43 (n=13) yelken %7,42 (n=15) rüzgar sörfü % 5,94 (n=12) kano olduğu anlaşılmaktadır.



Grafik 8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Su Sporları Yapma Sürelerine İlişkin Dağılımlara Ait Bar Grafiği

Grafik 8'de araştırmaya katılan bireylerin su sporları yapma sürelerine ilişkin dağılımlar gösterilmiştir. Bu dağılımlar incelendiğinde %30,69'unun (n=62) 1-5 yıl %10,89'unun (n=22) 6-10 yıl %11,38'inin (n=23) 11 yıl ve üzeri olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Cinsiyet	n	%	Sürekli		Kontrollü		Dış		İç		Genel	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Kadın	88	43,56	22,38	6,34	24,20	4,22	16,80	4,62	17,31	5,23	80,68	12,16
Erkek	114	56,44	21,14	5,81	23,43	5,40	16,25	4,34	16,82	4,17	77,63	12,26
Toplam	202	100	21,68	6,06	23,77	4,92	16,49	4,46	17,03	4,66	78,96	12,28
F			1,423		1,110		,861		,721		1,759	
P			,152		,254		,386		,459		,080	

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet faktörüne bağlı olarak öfke boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmediği görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyet Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Cinsiyet	n	%	Öznel İyi Oluş	t	p

			x	Ss		
Kadın	88	43,56	173,68	27,77	,99	,92
Erkek	114	56,44	173,26	31,48		
Toplam	202	100	173,45	29,85		

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet faktörüne bağlı olarak Öznel İyi oluş değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 4. Su Sporları Yapma Yapmama Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Su Sporu	**n**	**%**	**Sürekli**		**Kontrollü**		**Dış**		**İç**		**Genel**	
			X	**Ss**	**x**	**Ss**	**x**	**Ss**	**x**	**Ss**	**x**	**Ss**
Yapıyor	106	52,48	20,08	5,40	24,45	5,00	15,92	4,16	16,31	4,38	76,75	11,68
Yapmıyor	96	47,52	23,45	6,28	23,01	4,75	17,11	4,71	17,82	4,85	81,40	12,53
F			-4,072		2,097		-1,910		-2,316		-2,715	
P			,000 *		,037 *		,05*		,021 *		,007 *	

Tablo 4 de görüleceği üzere su sporları yapan bireylerin su sporları yapmayan bireylere nazaran daha yüksek değere sahip olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (P<0.05).

Tablo 5. Su Sporları Yapma Yapmama Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Su Sporu	**n**	**%**	**Öznel İyi Oluş**		**t**	**p**
			X	**Ss**		
Yapıyor	106	52,48	177,61	31,15	2,103	,036 *
Yapmıyor	96	47,52	168,84	27,77		

Tablo 5 de görüleceği üzere su sporları ile uğraşan bireylere ait ortalama değerin su sporları yapmayan bireylere nazaran istatistiki anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Su Sporlarını Yapma Amacına Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Amaç	**n**	**%**	**Sürekli**		**Kontrollü**		**Dış**		**İç**		**Genel**	
			x	**Ss**	**X**	**Ss**	**x**	**Ss**	**x**	**Ss**	**x**	**Ss**
Eğitmen/Antrn	15	13,76	19,93	4,57	24,60	5,19	16,13	4,49	16,60	4,42	77,27	12,71
Rekreatif	94	86,24	20,06	5,48	24,31	4,97	15,86	4,08	16,28	4,34	76,51	11,44
F			-0,087		0,203		0,22		0,264		0,217	
P			0,922		0,834		0,814		0,79		0,815	

Tablo 6 incelendiğinde su sporları yapma amacına bağlı olarak öfke boyut değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 7. Su Sporları Yapma Amacına Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Amaç	n	%	Öznel İyi Oluş X	Ss	t	p
Eğitmen/Antrn	15	13,76	169,80	32,70	-,926	,335
Rekreatif	94	86,24	178,15	30,77		

Tablo 7 incelendiğinde su sporları yapma amacına bağlı olarak öfke boyut değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 8. Yaş Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Yaş	n	%	Sürekli		Kontrollü		Dış		İç		Genel	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-25	110	54,46	22,46	5,87 [a]	23,58	5,22	16,87	4,52	17,53	4,80	80,45	11,89
26-33	67	33,17	21,30	6,27	23,82	4,74	16,33	4,45	16,43	4,31	77,88	12,91
34 ve Üzeri	25	12,38	19,24	5,79 [b]	24,44	4,12	15,20	4,08	16,44	4,83	75,32	11,64
F			3,144		,313		1,502		1,382		2,187	
P			,045 *		,731		,225		,253		,115	

* İstatistiki değişim ($p<0.05$) [a b =] Farklılık kaynağı

Tablo 8 de görüleceği üzere yaş faktörüne bağlı olarak sürekli öfke boyutunda 26-33 yaşta istatistiki bir değişim gözlenmezken, diğer yaş boyutlarında değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 9. Yaş Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Yaş	n	%	Öznel İyi Oluş X	Ss	t	p
18-25	110	54,46	170,03	30,53		
26-33	67	33,17	178,94	28,87	1,874	,156
34 ve Üzeri	25	12,38	173,76	28,23		

Tablo 9 incelendiğinde yaş faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 10. Meslek Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Meslek	n	%	Sürekli		Kontrollü		Dış		İç		Genel	
			x	ss	x	ss	x	ss	x	ss	x	ss
İşçi	99	49,01	21,49	6,02	23,52	5,03	16,09	4,51	16,31	4,25	77,41	11,32

Memur	73	36,14	21,63	6,34	24,26	4,96	16,55	4,66	17,64	5,11	80,08	13,96
S_meslek	30	14,85	22,40	5,62	23,40	4,51	17,63	3,65	17,90	4,62	81,33	10,53
F			,258		,577		1,393		2,360		1,660	
P			,773		,562		,251		,097		,193	

Tablo 10 incelendiğinde meslek faktörüne bağlı olarak öfke ifade tarz değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 11. Meslek Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Meslek	**n**	**%**	**Öznel İyi Oluş**		**t**	**p**
			X	**Ss**		
İşçi	99	49,01	174,04	31,80	,369	,692
Memur	73	36,14	174,41	30,20		
S meslek	30	14,85	169,13	21,71		

Tablo 11 incelendiğinde meslek faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 12. Ekonomik Durum Faktörüne Bağlı Öfke Boyut Değişimleri

Ekonomik Durum	**n**	**%**	**Sürekli**		**Kontrollü**		**Dış**		**İç**		**Genel**	
			x	**ss**	**x**	**Ss**	**x**	**ss**	**x**	**ss**	**x**	**ss**
4999 TL altı	42	20,79	22,29	5,24	24,38	4,32	17,10	4,58	17,67	4,88	81,43	10,59
5000-7499 TL	28	13,86	20,46	5,89	24,25	4,22	15,57	3,84	18,18	4,78	78,46	11,40
7500-9999 TL	49	24,26	23,02	7,25	22,82	5,06	16,63	4,58	16,31	5,06	78,78	14,39
10.000 ve Üzeri	83	41,09	20,99	5,64	23,86	5,33	16,40	4,55	16,75	4,21	77,99	12,06
F			1,693		,925		,679		1,331		,755	
P			,170		,430		,566		,265		,521	

Tablo 12 incelendiğinde ekonomik durum faktörüne bağlı olarak öfke ifade tarz değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 13. Ekonomik Durum Faktörüne Bağlı Öznel İyi Oluş Değişimleri

Ekonomik Durum	**n**	**%**	**Öznel İyi Oluş**		**t**	**p**
			X	**Ss**		
4999 TL altı	42	20,79	174,83	25,26	1,466	,225
5000-7499 TL	28	13,86	173,11	31,45		

7500-9999 TL	49	24,26	166,10	29,04
10.000 ve Üzeri	83	41,09	177,19	31,59

Tablo 13 incelendiğinde ekonomik durum faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş değerlerinde istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

4.TARTIŞMA

Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke- öfke ifade tarzlarının incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada cinsiyet, su sporları yapma ve yapmama, meslek, ekonomik durum gibi faktörlere bağlı olarak öznel iyi oluş ve öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiki anlamda bir fark bulunmamıştır (Tablo 2,3,4,5,6,7,10,11,12,13).

Çalışma sonucunda katılımcıların yaş faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlemlenmezken (Tablo 9) öfke düzeylerinde istatistiki anlamda bir farklılık bulunmuştur (Tablo 8).

Çalışma sonucunda su sporları yapma ve yapmama ve faktörüne bağlı olarak istatistiki anlamda farklılık bulunmuştur (Tablo 4,5).

Bu çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak öfke düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir (Tablo 2). Tokat (2019) ‘un yüzme sporu ile uğraşan gençlerin aleksitimi seviyeleri ile ilgili yapmış olduğu bir çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sezan (2016) tarafından yapılan bir

araştırmada cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Üzüm ve ark (2016) 'nın spor yapan ve yapmayan bireylerle ilgili yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilge (1997) 'nin üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada cinsiyet açısından öfke düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güçlü (2022) benzer şekilde sürekli öfke ve öfke alt boyutlarında istatistiki anlamda farklılık bulunmadığını bildirmektedir. Ceylan (2009) rüzgâr sörfü ve uçurtma sörfü ile ilgili yapmış olduğu araştırmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak öfke düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. İnallı (2019) 'nın su sporları ile yapmış olduğu bir çalışmada cinsiyet ile öfke- öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı şekilde yapılan farklı bir araştırmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak sürekli öfke ve kontrol düzeyinin farklılaşmadığı bulunmuştur (Akdeniz ve ark. 2017). Literatürdeki bu bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Tatar (2009) 'ın yapmış olduğu bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre sakinlik ve uzlaşma boyutlarındaki puan ortalamasının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öztürk (2012) 'ün Elâzığ ilindeki öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada şekilde öfkeyi ifade etme tarzlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Oktay 2017 yılında yapmış olduğu çalışmada kadınların erkeklere göre durumlu ve sürekli kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu bulmuştur. Yurttaş (2016) 'ın spor yapan yapmayan bireylerle yapmış olduğu çalışmada cinsiyet faktörüne bağlı olarak saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmuştur. Erkeklerin kadınlara göre saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Soysal ve ark (2009) 'nın yapmış olduğu bir çalışmada kız ve erkek öğrenciler arasındaki öfke istatistiksel anlamda bir fark olduğu bulunmuştur. Güleşer (2020) tarafından yapılan bir araştırmada Sürekli öfke ve öfke içte boyutu puanlarının erkek katılımcılardan; erkek katılımcıların ise öfke Kontrol boyutu puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde çalışmamızı destekleyen çalışmaları çoğunlukta olmasının yanında desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Çalışmamızda cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişim görülmemesinin temel nedeni kadın ve erkekler arasındaki toplumsal rol ve statünün birbirine yaklaşması ve müşterek yaşam koşullarının kabul edilmesi olarak görülebilir.

Bu çalışmamızda cinsiyet faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş düzelerinde herhangi bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 3). Balcı Şen (2022) tarafından çalışmada

öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre değişim göstermediği bulunmuştur. Dirlik (2016)' in yapmış olduğu bir çalışmada rafting etkinliğine katılan bireylerin cinsiyet faktörüne göre yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Uzel (2012) tarafından yelken yapan ve yapmayan çocuklarla ilgili yapılan bir çalışma da kız ve erkekler arasındaki mutluluk ve doyum alt boyutlarındaki puan ortalamalarında herhangi bir farklılık gözlemlememiştir. Barut ve arkadaşlarının 2019 yılında doğa yürüyüşü ve yamaç paraşütü ile uğraşanların yaşam doyumu ve özyeterliliklerini incelemek amaçlı yaptığı çalışmasında cinsiyet açısından istatistiki bir farka rastlanmamıştır. Dedemli (2021) 'nin yüzme ile uğraşan çocuklarla ilgili yaptığı bir araştırmada cinsiyete göre istatiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aktuğ (2021) tarafından rüzgâr sörfü ile yapılan bir çalışmada cinsiyet açısından zihinsel dayanıklıklarının ve problem çözme becerileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Karakaya ve ark (2006) 'nın yapmış olduğu bir araştırmada cinsiyet faktörüne göre yüzücülerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen kaygı, depresyon gibi etkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ceylan (2009)' ın rüzgâr sörfü ve uçurtma sörfü ile ilgili yapmış olduğu araştırmada kişilerin cinsiyet faktörüne bağlı olarak depresyon ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Katı (2020) tarafından yapılan bir çalışmada cinsiyet faktörünün öznel iyi oluş düzeylerinde bir fark oluşturmadığını bulmuştur. Literatürde bulgumuzu destekleyen çalışmalar oldukça fazladır. (Ryff ve ark 1999; Tuzgöl Dost 2005). Tanrıverdi (2009) bireylerin kişilik özellikleri yapmış olduğu bir çalışmada kadın ve erkek arasında anlamlı farklılık bulmuştur. Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından yapılan bir çalışmada erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Yurcu ve Atay (2015)'ın yapmış olduğu bir çalışmada erkek katılımcıların öznel iyi oluşları kadınlara göre daha yüksektir. Literatürde bu sonuçları destekleyen çalışmalar da (Plagnol ve Easterlin 2008; Wermaat 2005; Şahin ve ark 2012) mevcuttur. Görüldüğü üzere çalışmamızdan çıkan sonuçtan farklı sonuçlar elde eden araştırmalarda mevcuttur. Çalışmamızda cinsiyet faktörüne bağlı olarak değişim görülmemesinin temel nedeni kadın ve erkekler arasındaki toplumsal rol ve statünün birbirine yaklaşması olarak görülebilir.

Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin öfke ifade boyutları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Tablo 4). Çalışmanın sonucunda su sporları

yapan bireylerin sürekli öfkeleri ve iç-dış öfke alt boyutlarına bakıldığında su sporları ile uğraşmayan bireylere göre daha düşüktür. Bunun yanında öfke kontrol düzeyleri su sporları yapmayanlara oranla daha yüksektir. Ceylan (2009) rüzgâr sörfü ve uçurtma sörfü ile ilgili yapmış olduğu araştırmada bu etkinliklere katılan bireylerin öfkelerini bastırmadan kolay ifade edebildikleri ve öfke duygusu esnasında saldırganlık davranışlarının düşük olduğu görülmüştür. Egeren 2013 yılında yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılan dalgıçların açık sözlülük ve alçakgönüllülük seviyelerini yüksek olarak bulmuştur. Buradaki açık sözlülüğün öfke duygusunun içe atılmasını, biriktirilmesi sonucunda öfke patlamalarına yol açarak daha fazla olumsuz sonuçların ortaya çıkmasının engellediği öngörülebilir. Alçakgönüllü olmayan bireylerin ise çevrelerinde daha az saygı gördüğü ve bununla birlikte çatışmaların artış göstereceği öznel iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenmesi söz konusu olabilir. Yine yapılan bu çalışmada dalış yapan bireylerin çoğunluğunda duygusal dengesizlik düzeyleri düşük bulunmuştur. Duygusal dengesizliği düşük olan bireyler daha sakin, duyguları daha düzenli ve soğukkanlıdırlar (Costa ve McCrae 1992). Bu da öfke duygusunun daha az ortaya çıkmasını ve bu duygu ortaya çıktığında bireylerin soğukkanlılıklarını koruyarak saldırganlık eğilimlerinin azalması ve kontrol edilmesini sağlar. Böylelikle öfke duygusu daha kolay ve olumlu ifade edilebildiği varsayılabilir. Duygusal dengesizlik sosyal kaygı, sinir, depresyon gibi alt boyutlardan oluşmaktadır. Bu çalışmaya katılım sağlayanların neredeyse tamamının kaygı seviyeleri de oldukça düşüktür. Bireylerin kaygı seviyelerinin düşük olması kişilerin pozitif olmalarına katkı sağlayarak öznel iyi oluş seviyelerini arttırmaya yardımcı olduğu varsayılabilir (Egeren 2013). Aynı zamanda yapılan bu çalışmada dalış yapan bireylerin genelinin kontrolsüz davranışlarının ve neredeyse tamamının ise strese yenilme özelliklerinin düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç yaptığımız çalışma ile örtüşmektedir. Kontrol düzeyleri iyi olan bireyler günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlar karşısında daha sakin olma eğilimindedirler. Bu da olaylar karşısında öfke duygusu yaşadıklarında bu duygularını kontrol ederek negatif sonuçların ortaya çıkmasının önlemektedir. Bireylerin strese dayanıklılıklarının fazla olması ise yaşamda karşılaştıkları zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarını ve umutlarını yitirmeden sorunlarla bahşedebilmelerine ve pozitif güçlerini arttırmaya yardımcı olarak öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı düşünülebilir. Tokat (2019) ‘ın yapmış olduğu çalışmada su sporlarından biri olan yüzme sporuyla uğraşanların aleksitimi, duygu düzenleme güçlüğü gibi durumların daha az olduğu

gözlemlenmiştir. Sezan (2016) yaptığı çalışma sonucunda spor yapan üniversite öğrencilerinin yapmayan öğrencilere göre öfke kontrollerinin daha yüksek olduğunun fakat aradaki farkın anlamlı olmadığını bulmuştur.

Su sporları ile uğraşan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Uzel 2012 yılındaki yapmış olduğu çalışma sonucunda su sporu olarak yelken yapan çocukların benlik algılarının yelken yapmayanla oranla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanında yelken ve rüzgâr sörfü yapan kişilerin motivasyonlarının daha yüksek olduğu söylenmektedir (Tarcan 2018). Aygün (2020)'ün dalışla ilgili yapmış olduğu bir çalışmada sakinleştirici, onarıcı, iyileştirici ve birleştirici olarak görülen su altı ortamıyla somut bir bütünleşmenin, iyi oluş duygusu aşılama yeteneği için önemli olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada gün batımında deniz veya suya dayalı ortamlar düşünüldüğünde görüşmeler, dalgıçların mavi rengin terapötik veya meditasyonel etkilerine yanıt verdiğini ve tüplü dalış yoluyla su ile ilgili sahnelerin olumlu duygular için en iyisi olduğuna vurgu yapmaktadır. Serbest dalış yapan bireylerin yapmayanlara göre stres seviyelerinin, olumsuz duyguların ve anksiyete seviyelerinin daha düşük olduğu, iç kontrol ve mücadele edebilme becerilerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Alkan 2013). Yüzme sporu ile ilgili yapılan bir çalışmada yüzme sporuna katılım sıklıkları ve sürenin artırılması kadınlarda beceri gelişimini ve sağlık düzeylerini arttırdığı bulunmuştur (Eskiler ve ark 2015). Karakaya ve ark (2006) yılında yüzme yapan katılımcılar ile yaptığı çalışmada yüzme sporuyla olan uğraşan bireylerin depresyon düzeylerinin düşük benlik saygılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında kaygı düzeylerinin yüksek olması ise performans düzeyleri ile ilişkilendirilmiştir. Egeren (2013)' in dalgıçlarla ilgili yapmış olduğu çalışmaya katılanların yüksek bir kısmının uyumluluklarının orta yüksek ve çok yüksek seviyelerde olduğu bulunmuştur. Uyumluluk ile yapılan çalışmalarda uyumluluk seviyeleri yüksek olan bireylerin anlayışlı, iş birliğine yatkın ve güvenilir özelliklere sahip olduğu söylenmiştir (Kurt ve Nartgün 2014). Uyumluluğun yüksek olması bireyin iş hayatını aynı zamanda yaşamındaki diğer bireylerle olan iletişimine olumlu etkiler sağlamakta ve bunun sonucunda bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağlamaktadır. Tüm bunların sonucunda bireylerin öznel iyi oluşlarının korunması ve arttırılması öngörülebilir. Miller (1988) yaptığı çalışmada yüzme aktivitesini gerçekleştiren 9-14 yaş çocuklarının benlik saygısının daha iyi olduğunu

bulmuştur. Toklu (2010) uzun süreler spor yapan yüzücülerin antrenörlerini daha olumlu algıladıklarını ve daha kolay iletişim kurduklarını belirtmektedir. Ilkım (2019) tarafından bireylerin yüzme sporuna katılma nedenleri ile ilgili yapılan bir çalışmada fiziksel ve psikolojik açıdan iyi hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Dedemli 2021'nin yüzme etkinliğine katılan çocuklarla ilgili yapmış olduğu çalışmada mutluluk ve yaşam tatminlerinin az da olsa artış gösterdiği tespit edilmiştir. Dirlik 2016 yılında açık alan rekreatif faaliyetlere katılma nedenleri üzerine yaptığı bir çalışmada katılımcıların rafting aktivitesine katılım nedenlerinin fiziksel ve ruhsal olarak tazelenme, dinlenme, terapi, kafa dinleme, rehabilitasyon, doğanın manzarasına olan hayranlık, dinlenme, psikolojik olarak sağlıklı olma isteği gibi nedenlerle katılmak istedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Buradan da anlaşıldığı üzere bir su sporu olan rafting ve yüzme kişilere ruhsal acıdan yenilenme, rahatlama, terapi, eğlenme gibi çeşitli fırsatlar sunarak kişilerin öznel iyi oluşlarını arttırmak için önemli bir aktivitedir. Eniseler (2010) kuvvet, sprinter antrenmanları sonrasında 15-20 dk 30-38 derece arasındaki suya girmenin ağrı hissini azalttığı ve sinir kas sisteminin fiziksel performansını arttırdığı bildirmektedir. Aynı şekilde Versey ve ark (2010)'nın yapmış olduğu bir çalışmada katılımcıların yoğun bisiklet antrenmanlarından sonra 12dk boyunca 38 derece sıcaklıkta yapılan hidroterapinin toparlanmaya daha faydalı olduğunu bildirilmektedir. Suyla yapılan terapinin toparlanmayı hızlandırmasının dışında bu tarz uygulamaların bireylere eğlenceli ve rahatlama imkânı sağladığı da söylenmektedir (Halson ve ark 2008, Buccheit ve ark 2009). Literatürde bu bilgiler çalışmamızla uyuşmaktadır. Ayrıca Çakal (2011) yılında tüplü dalış ile ilgili yapmış olduğu araştırmasında Konya'da yaşayan bireylerin tüplü dalışa olan ilgilerinin oldukça yüksek olduğunu ve bu sporu öğrenmek için belli bir ücret ödemeyi kabul edeceklerini belirtmiştir. Buradan yola çıkarak tesislerin arttırılması gerektiğini savunmaktadır. Su sporlarıyla ilgilenen kişilerin öfke düzeylerinin düşük öznel iyi oluşlarının yüksek olması beklenen bir durumdur. İnsan vücudunun yüzde 75'ini oluşturan suyun, yaşamın devam ettirilmesinde, geçmişten günümüze gerek zihinsel gerekse bedensel engellilerde suyun tedavi yöntemi olarak kullanılması, rahatlamak, dinlenmek için su kenarlarında yapılan rekreatif aktiviteler düşünüldüğünde bulunan sonuç pek de şaşırtıcı değildir.

Kline' ın 1992 de yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan çocuklarının lise öğrenimlerinde başarısız hatta okuldan atılma derecesinde olduğu ve öz saygılarının düşük olduğu gözlemlenirken spor yapan çocukların başarılı ve özgüvenlerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Özyurt (2022) 'un yapmış olduğu bir çalışmada üst düzey spor yapanların psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu belirli günlerde spor yapanların ise yaşamın anlam ve amacı alt boyutlarının yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur. Çalım (2019) yapmış olduğu çalışmada yüzücü olanların olmayanlara yaşam doyumlarının yüksek olduğunu bulmuştur. Mumcu **(**2019**)**'nun aktif spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencileriyle ile ilgili yapmış olduğu çalışmada spor yapmayan üniversite öğrencilerinin aktif spor yapan üniversite öğrencilerine oranla rahatsızlık ve öz yeterlik algılarının düşük olduğunu bulmuştur. Yılmaz (2020) spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu problem çözme becerilerine sahip olduğunu bulmuştur.1993 yılında Alferman ve arkadaşlarının altı ay süren deney ve kontrol grupları arasında yapmış olduğu çalışmada spor yapan bireylerin benlik algılarının yapmayanlara göre ciddi bir artışı söz konusu olmuştur (İkizler 2002). Yapılan bir diğer çalışmada birçok farklı branş da milli veya milli olmayan sporculara çok yönlü kişilik ölçeği uygulanmış ve sonuç olarak spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre sorumluluk düzeyleri, duyarlılıkları daha yüksek olduğu ve daha sosyal bireyler olduğu bulunmuştur (Koruç ve Bayar 1990). Khalilzadeh 2022 yılında Türkiye ve İran'da spor yapan ve yapmayan bireylerle ilgili yaptığı çalışmada spor yapan bireylerin depresyon ve stres seviyelerinin ve internet bağımlılıklarının spor yapmayanlardan düşük olduğunu bulmuştur. Yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal anlamda iyileştirdiği ve koruduğu bulunmuştur. (Bay ve Yılmaz 2020). Fazel (2011) tarafından yapılan çalışmada spor yapanların yapmayanlara göre sorumluluk duygusu yüksek bulunmuştur. Yavuz (2021) 'un yapmış olduğu bir çalışmada spor yapan kadınların yapmayanlara psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma amacına bağlı olarak öznel iyi oluş ve öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo6; Tablo7). Usta (2022)'nın yapmış olduğu bir çalışmada yüzme antrenörü olarak çalışan bireylerin daha mücadeleci, daha başarılı olma özellikleri taşıdığı ve kendilerini daha fazla geliştirdikleri kabul edildiği görülmektedir. Meraki (2019)'nin yapmış olduğu

bir çalışmada rekreatif amaçlı doğa sporları yapan bireylerin yapmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde spor yapma amacına bağlı olarak yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat literatürdeki diğer bilgilerden spor yapma amacına bağlı olarak öznel iyi oluş ve öfke düzeylerinde pek bir değişim olmadığı yalnızca antrenör/eğitmen olarak sporla uğraşan kişilerin performans etkenine bağlı daha mücadeleci ve daha kaygılı oldukları düşünülmektedir. Çalışmamızda su sporları yapma amacına bağlı değişiklik olmamasının nedeni her iki amaçta da suyla etkileşimin olması ve çalışmamıza katılan bireylerin çoğunun rekreatif amaçlı su sporlarına katılması olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların yaş faktörüne bağlı olarak öfke düzeylerinde istatistiki anlamda farklılık bulunmuştur (Tablo 8). Yaş arttıkça öfke duygusunun azaldığı bulunmuştur. Benzer şekilde Akdeniz ve ark. (2017)'nın yapmış olduğu bir çalışmada da yaş değişkeni ile öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kaya ve ark. (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça öfke düzeyleri azalmış ve öfke kontrolleri artış göstermiştir. Oktay (2017)'ın yapmış olduğu bir çalışmada yaş arttıkça kaygı seviyesinin azaldığı bulunmuştur. Bu bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir. Genellikle genç bireylerin okuldan mezun olmasıyla birlikte iş bulma kaygısı, yuva kurma gibi sorumluluklarının artması öfke duygusunu arttırabilir. Bunun yanında bireylerin yaşlarının ilerlemesiyle birlikte farkındalık düzeylerinin artması, karakter ve kişilik özelliklerinin oturması, iş bulma, yuva kurma gibi belirli bir düzen kurmalarına bağlı olarak öfke duygusunun azaldığı ve kontrolünün arttığı varsayılabilir. İnallı (2019)'nın su sporları ile yapmış olduğu bir çalışmada yaş ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde Elkin ve Karadağlı (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da yaş ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Katılımcıların yaş faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Tablo 9). Karakaya ve ark (2006)'nın yapmış olduğu bir araştırmada yaş faktörüne göre yüzücülerin öznel iyi oluş düzeylerini etkileyen kaygı, depresyon gibi etkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Dirlik (2016)' in yapmış olduğu bir çalışmada rafting etkinliğine katılan bireylerin yaş

faktörüne bağlı olarak yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık olduğunu fakat raftingden elde edilen yararlar açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yavcik (2022) tarafında yapılan bir araştırmada yaş faktörünün öznel iyi oluş düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Dilmeç (2022) tarafından yapılan bir çalışmada yaş faktörü açısından öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaşı 50-59 arasında olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda katılımcıların yaşı öfke düzeylerini etkilerken öznel iyi oluş düzeylerini etkilememiştir. Yaşa bağlı olarak öznel iyi oluşlarının değişiklik göstermemesinin nedeni çalışma grubunu çoğunlukla genç bireylerden oluşması varsayılabilir.

Araştırmamızda meslek faktörüne göre öznel iyi oluş ve öfke düzeylerinde istatistiki anlamda bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 10; Tablo 11). Çeliksoy (2019) tarafından yapılan bir çalışmada meslek faktörünün bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde herhangi etkisinin olmadığı bulunmuştur. Fakat alt boyutu olan yaşam değerlendirme seviyesinin meslek faktörüne bağlı olarak anlamlı farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Dirlik (2016)' in yapmış olduğu bir çalışmada meslek faktörü açısından rafting etkinliğine bağlı olarak yaşam doyum düzeylerinde ve rafting etkinliğinden elde edilen yararlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Akmaz (2009) ve Türker (2010) tarafından yapılan çalışmalarda mesleki kıdemin öfke ifadesi üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Meslek faktörüne bağlı olarak değişim olmamasının nedeni günümüzde işçi ve memur un benzer ücretler alması, memur un işçi, işçinin memur dan bir farkının olmaması varsayılabilir. Bu sonuçtan insanların kendi alanlarında çalışmadığı da düşünülebilir.

Ekonomik durum faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş ve öfke düzeylerinde herhangi bir değişim gözlemlenmemiştir (Tablo12; Tablo 13). Elkin ve Karadağlı (2016) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ekonomik durumun sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Güleşer (2020) 'in yapmış olduğu bir çalışmada algıladıkları gelir düzeyine bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürdeki bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. İnallı (2019)'nın su sporları ile yapmış olduğu bir çalışmada ekonomik durum ile öfke kontrolleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kaya ve ark (2012) tarafından yapılan bir

araştırmada ekonomik gelir durumuna göre öfke dış alt boyutunda anlamlı farklılık gözlemlenmiştir.

Çeliksoy (2019) tarafından yapılan bir çalışmada ekonomik durumun bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Dirlik (2016)' in yapmış olduğu bir çalışmada ekonomik durum faktörüne bağlı olarak rafting etkinliğinden elde edilen yararlar ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı farklılık gözlemlenmiştir. Özden (2014)'in yapmış olduğu bir çalışma da gelir seviyesinin psikolojik iyi oluş açısından pozitif yönde anlamlı farklılık bulunmuştur. Katı (2020) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek gelir durumuna sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde elde ettiğimiz sonuçları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Ekonomik gelir düzeyine göre öfke ifade düzeylerinin ve öznel iyi oluş düzeylerinin farklılık göstermemesi beklenmedik bir durumdur. Diğer taraftan çalışmanın yapıldığı tarihten bu yana ekonomik şartların hızla değişmesi, araştırmaya katılan bireylerin ek iş yapabilme ve düşük gelire sahip bireylerin sayıca az olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin öznel iyi oluş ve öfke düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışma bulgularına dayanarak; Su sporları ile ilgili rekreasyonel faaliyet yapmanın tüm öfke boyutlarını ve öznel iyi oluşu pozitif olarak etkilediği, Yaş arttıkça sürekli öfkenin azaldığı, diğer değişkenlere bağlı olarak istatistiki bir değişim gözlenmediği tespit edilmiştir. Çalışmamızın su

sporlarına yönelik literatürdeki sınırlı sayıdaki çalışmaya kaynak olacağı ve daha sonraki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma bulgularına bağlı olarak;

Cinsiyete göre su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerle karşılaştırıldıklarında öznel iyi oluş ve öfke boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir (Tablo2-3).

Araştırmaya katılan bireylerin su sporları yapma ve yapmama durumuna göre öfke ve öfke ifade tarzlarına bakıldığında su sporu yapan ve yapmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (Tablo 4).

Araştırmaya katılan bireylerin su sporları yapma ve yapmama durumlarına göre öznel iyi oluş düzeylerine bakıldığında su sporu yapan ve yapmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Tablo 5).

Su sporlarına katılımın rekreatif veya eğitmen/ antrenör olarak yapılma amaçlarına göre bakıldığında öznel iyi oluş ve öfke boyutları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo6-7).

Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin yaş faktörüne bağlı olarak öfke boyut değişimleri karşılaştırıldıklarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş arttıkça bireylerin öfke düzeylerinin azaldığı, öfke kontrol düzeylerinin ise artış gösterdiği gözlemlenmiştir (Tablo 8).

Su sporları yapan ve yapmayan bireylerin yaş faktörüne bağlı olarak öznel iyi oluş düzeyleri karşılaştırıldıklarında öznel iyi oluş düzeylerinde herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır (Tablo 9).

Su sporları ile uğraşan ve uğraşmayan bireylerin yaptıkları mesleklere göre bakıldığında öznel iyi oluş ve öfke boyutlarında anlamlı bir farlılık görülmemiştir (Tablo 10-11).

Su sporları yapan ve yapmayan bireyler ekonomik durumlarına göre bakıldığında öznel iyi oluş ve öfke ifade boyutlarında anlamlı bir değişim gözlemlenmemiştir (Tablo 12-13).

Su sporlarının bireylerin öznel iyi oluş, öfke ve öfke ifade tarzlarına olan etkilerini araştırmak ve su sporlarının geliştirilmesi, yaygınlaştırılması aynı zamanda suya ve spora gerekli olan değerin verilmesi ve korunmasını amaçladığımız bu çalışmanın sonucunda; su sporları yapan bireylerin su sporları yapmayan bireylere daha iyi bir öznel iyi oluşa sahip oldukları ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak; su ile yapılan aktivitelerin arttırılması, su ile yapılan aktivitelere ulaşılabilirliğin kolaylaştırılması, su ile yapılan aktivitelerin ekonomik olarak uygun hale getirilmesi, bireylerin küçük yaşta su ile yapılan aktivitelere yönlendirilmesi ve bu aktiviteler ile sık temas etmesi, su sporlarına verilen önemin arttırılması, su kaynaklarının korunması, düzenlenmesi ve daha dikkatli kullanılması gerektiği ortaya çıkmaktadır.

Öneriler

► Eğitim ilk yıllarından itibaren bireylere su sporları anlatılmalı ve gerekli yönlendirmeler yapılmalıdır. Yetenek taramaları yapılmalı, yaş gruplarına özel, okullarda su ile ilgili yapılan aktiviteler çeşitli video ve görsellerle anlatılmalı, mümkünse uygulamalı olarak yaptırılmalı.

► Su ile yapılan aktiviteler yaygınlaştırılmalı tüm eğitim kademelerinde su sporları tesislerinin ücretsiz olması ve suyla ilgili çeşitli aktivite imkânı sunulmalı.

► Su ve suyun getirdiği faydalar hakkında toplum bilinçlendirilmelidir. Sokaklarda bulunan billboardlara belirli aralıklarla su sporlarını anlatan resim ve kısa bilgiler yerleştirilerek toplumun aşinalık kazanması sağlanabilir. Bu konuyla ilgili animasyon ve belgesel sayıları çoğaltılabilir.

►Mevcut olan su kaynakları korunmalı geliştirilmeli ve gerekli düzenlemeler yapılarak su sporları yapılacak tesisler kurulmalıdır. Suyun toplumlar açısında önemi ile ilgili animasyonlar hazırlanmalı, animasyonların tüm insanlara kolaylıkla ulaştırılabilmesi için kitle iletişim araçları kullanılmalı.

► Deniz ya da göl gibi doğal imkanlara sahip olmayan bölgeler içi yapay göller ve su sporlarına yönelik tesisler kurularak toplumun her kesimine su sporları ile imkanların ulaştırılması sağlanmalı.

► Mevcut olan su sporları tesislerinin daha kapsamlı hale getirilmeli ve aktivite sayıları ve katılımcı sayıları arttırılmalı.

►Kurum kuruluşların su sporu tesisleri olmayan yerlerde toplumların su sporları tesisleri bulunan yerleri görmesi ve deneyimlemeleri için çeşitli gezi imkanları sunabilir.

►Eğitimin tüm kademelerinde su sporları ile ilgili rekreatif etkinlikler düzenleyen topluluklar oluşturulmalı.

►İnsanların rekreatif olarak yaptıkları etkinlikler karşılaştırılarak bireylere sağladıkları faydalar ile ilgili çalışmalar yapılabilir.

6.KAYNAKLAR

Acar SB, 2015. Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji, İstanbul.

Adam KS, Sheldon-Keller AE, West M, 1996. Attachment organization and history of suicidal behavior in clinical adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 264–72.

Ağaoğlu YS, Boyacı M, 2013. "Serbest Zaman Eğitimi". Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi, 8,17-23.

Akdeniz H, Demirci D, Sekban G, Yurtsever Y,2017. Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli Üniversitesi örneği). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1, 46-60.

Akduman G, 2015. Çalışan mutluluğunun işe ilişkin duyuşsal iyilik algısı ile ilişkisi ve kuşaklar arasındaki farklılıkların incelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi,İstanbul.

Akkan O, 1994. Dış mekânda tasarım öğesi olarak su. Sanatta Yeterlilik Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Akmaz N, 2009. Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aktaş MT, 2015. "Mutluluğa durağan durum hali: yoksulluk açısından uyum teorisine dayalı bir analiz". Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi,4,44-65.

Akten M, 2003. Isparta ilindeki bazı rekreasyon alanlarının mevcut potansiyellerinin belirlenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, 2, 115-32.

Aktuğ MH, 2021. Rekreasyonel faaliyet olarak rüzgâr sörfü yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleriyle problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Albaret JM, Marquet Doléac J, Soppelsa, 2007. Psychomotor approach of ADHD: between inhibitory control and problem solving. Academia, 8, 16-20.

Alberti R, Emmons M, 1998. Your perfect right. a guide to assertive living. California, ımpact publishers.

Alkan N, 2013. Psychological Characteristics of Free Diving Athletes: A Comparative Study. International Journal of Humanities and Social Science, 3, 150-57.

Altın M, Kıvrak AO, 2014. Engellilerde futbol. 1. baskı. Konya, Atlas Akademi, s. 1-5.

Atalağ O, 2012. Rüzgâr sörfündeki aktif kas gruplarının kablosuz emg yöntemiyle belirlenmesi ve 8 haftalık kuvvet antrenmanının sörf performansına etkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

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

Aygün Y, 2020. Serbest zaman macera etkinliği olarak rekreasyonel tüplü dalış: dalgıç deneyimleri ve su altı ortamları. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Balcıoğlu İ, 2001. Şiddet ve toplum. Bilge Yayınları.

Balçı Şen M, 2022. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerinin rekreatif aktivitelere katılma durumlarına göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

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

Barnet LA, 1995. Research About Leisure: Past, Present, and Future. Champaign, Sagamore Pub.

Barut Aİ, Demir A, Ballıkaya E, Çiftçi F, 2019.Doğa yürüyüşü ve yamaç praşütü sporu yapan bireylerin yaşam doyumu ve özyeterliliklerinin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi,3,137-45.

Başarangil İ, 2014. "Rekreasyon ve Animasyon Yönetimi Ders Notu". Erişim tarihi,17.10.2022. Erişim adresi, personel.klu.edu.tr,s. 1-130.

Bayraktaroğlu N, 2017. Müzikle tedavi, Türk-İslam ve diğer devletlerde müzikle tedavinin tarihi yeri ve önemi. Erişim tarihi,18.08.2022. Erişim adresi, https://www.kirmizilar.com/tr.

Bay ÜS, Yılmaz E, 2021. Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,3,444-45.

Beck JS, 1979. Cognitive therapy and emotional disorders. Boston: İnternational University Pres.

Bektaş A, 2018. Okul spor yarışmalarına aktif olarak katılan ve katılmayan bireylerin öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Burdur.

Bell S, 2001. Design for Outdoor Recreation, Midas Printing, China.

Berkeley, 2020.Understanding anger. Erişim tarihi, 13.09.2022. Erişim adresi, https://wellmd.stanford.edu/content/dam/sm/wellmd /documents/Understanding-anger.pdf.

Bilge A, Gülseren Ü, 2005. Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi,21,189-96.

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.

Buchheit M, Peiffer JJ, Abbiss CR, Laursen PB, 2009. Effect of cold water immersion on postexercise parasympathetic reactivation. Am J Physiol Heart Circ Physiol, 296, 421-27.

Burger JM, 2006. Kişilik. İstanbul, Kaknüs Yayınları.

Bozcuk AE, Öz Y, 2018. Finansal durum, mutluluk ve umut(suzluk): Üniversite öğrencilerinde bir uygulama. Social Sciences Studies Journal,4, 4731-741.

Bozdoğan A, Özüak A, 2003. Stilleriyle temel yüzme. 1. baskı. İstanbul, İlpress Basım ve Yayın, s. 13-14.

Bradburn NM, 1969. The Structure of Psychological Well-Being. 1.baskı. Chicago, Aldine Publishing Company, s.9-15.

Can E, 2015. "Boş Zaman, Rekreasyon ve Etkinlik Turizmi İlişkisi", İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi,10, s. 1-17.

Case L, 1997. Fitness Aquatics. Human Kinetics, Hong Kong.

Çalım S, 2019. 10-15 yaş grubu yüzücülerin benlik saygısı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Çeliksoy ÜT, 2021.Farklı yaş gruplarında gerçekleştirilen evliliklerin evlilik uyumu, aile değerlendirmesi ve öznel iyi oluş bakımından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

Çil Ü, 2011. Kur'an'da Zaman Kavramı. Kader. Kelam Araştırmaları Dergisi,9.

Cenkseven F, 2003. Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 2, 153-67.

Ceylan M, 2009. Rekreasyonel uçurtma sörfü ve rüzgâr sörfü yapan bireylerin atılganlık, tükenmişlik, depresyon, öfke, sosyotropi ve otonomi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisan Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Coleman A, Snarey J, 2011. James-Lange Theory of Emotions. İn S. Goldstein J. Naglieri (Eds.), Encyclopedia of Child Behavior and Development. New York, Springer- Verlag,2, 844-46.

Conner D, Levitt M, 1994. Yelken seyri. İstanbul, Kropi Yayınları, s.9-13.

Costa PT, McCrae RR, 1992. Normal personality assessment in clinical practice the neo personality ınventory. Psychological Assessment, 4, 5-13.

Cousteau J, 1953. The Silent World. New York, Harper.

Cüceloğlu D, 2015. İnsan ve davranışı. İstanbul, Remzi.

Cüceloğlu D, 2000. İnsan ve davranışı: psikolojinin temel kavramları. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Debaryshe BD, Fryxell D, 1998. "A developmental perspective on anger: family and peer contexts." Psychology in the Schools, 35, 205-15.

Dedemli S, 2021. Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Deffenbacher KA, Bornstein BH, Penrod SD. Mcgorty EK, 2004. A meta-analytic review of the effects of high stress on eyewitness memory, Law And Human Behavior, 28, 687–706.

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

Diener E, 1984. Subjective well- being. Psychological Bulletin, 95, pp: 50- 575.

Diener E, Emmons AR, Larsen JR, Griffin S, 1985. The satisfaction with life scale. Journal Of Personality Assessment, 49, 71–5.

Diener E, Suh EM, Oishi S, 1997. Recent findng of subjective well being. Indian journal Clinical Phsicology, 24, 25-41.

Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL, 1999. Subjective well-being: three decades of progress. Psychological Bulletin, 125, 276-302.

Diener E, 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist, 55, 34.

Diener E, Seligman ME, 2002.Very happy people. Psychol Sei,13, 81-4.

Diener E, 2009. Subjective well-being. the science of well-being. Dordrecht: Springer.The Joyless Economy. Oxford, Oxford University Press.

Diener E, Ryan K, 2009. Subjective well-being: A general overview. South African journal of psychology, 39, 391-406.

Dilmeç MU,2022. Antalya'daki beş yıldızlı otellerde çalışanların demografik özellikler açısından rekreatif faaliyetlere katılım engelleri, öznel iyi oluş ve yaşam kaliteleri algılarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Dirlik R, 2016. Açık alan rekreasyon faaliyetlerinin yaşam doyumuna etkisi. Yüksek lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.

Dumazedier J, 1967. Toward a society of leisure. New York, Free Press.

Dünya Sağlık Örgütü, 2011. Dünya engellilik raporu. Erişim tarihi,17.10.2022. Erişim adresi, www.who.int

Düzbastılar MK,1985. Dalma tekniğine giriş. İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi, s. 1-3.

Egeren SE, 2016. Profesyonel sualtı adamı olarak çalışan dalgıçların kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, İstanbul.

Elkin N, Karadağlı F, 2016. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi,21, 64-71.

Eniseler N, 2010. Bilimin ışığında futbol antrenmanı. 1. Baskı. İzmir, Birleşik Matbaacılık, 334–54.

Erdoğan M, 2019. Bireylerin kişilik özellikleri, temel değerleri, iletişim becerileri ile öznel iyi oluş hali düzeyleri arasında nedenselliğin incelenmesi: üniversite düzeyinde turizm eğitimi alan öğrenciler üzerine bir araştırma. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erkal M, 1992. Sosyolojik açıdan spor. İstanbul, Kutsun Matbaa ve Reklamcılık Merkezi.

Eroğlu F, İrdem Ş, 2016. Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. Yeni Fikir Dergisi, 7, 22-4.

Erözkan A, 2006. Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. Milli Eğitim Dergisi, 171, 55-65.

Eryılmaz A, Ercan L, 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,4,139-51.

Eskiler E, Karakas G, Kolayis İE, Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. 3. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, s.507,2015, Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya.

Ezmeci E, 2021. Kadınlar sıcak erkekler soğuk sever. 40. baskı. İstanbul, Destek Yayınları, s.226-28.

Fazel KA,2011. The comparison of fivePersonality traits between male and female athletes and on-athletes. Growth and Sporting-Motion Learning.

Freysinger VJ, Kelly JR, 2004. Venture, 21st Century Leisure: Current Issues. 2nd ed. State College (PA).

Gökçe H, 2008. Serbest zaman doyumunun yaşam doyumu ve sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Geçtan E, 1990. Varoluş ve psikyatri. İstanbul, Remzi.Gencer N, 2018. Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 11, 2621-638.

Geçtan E, 2000. Psikanaliz ve Sonrası. 9. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi.

Genç H, 2007. "Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi". Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.

Gentry WD, 2007. Anger for Dummies. Indiana: Wiley Publishing.

Gezgin Gürbüz A, 2008. Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Goulston M, Goldberg P, 2003. Kendi Yolunuzdan Çekilin. İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Güçlü R, 2022. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Gül B, 2019. Sekiz haftalık rafting uygulamasının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Güleşer G, 2020. Sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve anksiyetenin nikotin bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Güneş G, 2020. Boş zaman motivasyonu. In: Rekreasyon paradigması, Edt: Taşkın C, Ankara, Gazi Kitapevi, s.106.

Halson S, Quod MJ, Martin DT, Gardner AS, Ebert TR, Laursen PB, 2008. Physiological responses to cold water immersion following cycling in the heat. Int J Sports Physiol Perform,3,331-46.

Hatunoğlu A, 2014. Türk İslam hekimlerinin psikoloji biliminin gelişimine katkıları ve psikolojik hastalıklara tedavi yöntemleri. Akademik Sosyal Araştırmalar dergisi,2,255-63.

Hefferon K, Boniwell I, 2011. Positive Psychology: Theory, Research and Applications. New York, McGraw-Hill Education.

Hybron D,2000. Two philosophical problems in the study of happiness. J Happiness Stud, 1,207-25.

https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Oyunlari-Detay/140/1. Erişim tarihi, 18.08.2022.

Hogg MA, Vaugha GM, 2014. Sosyal psikoloji. Ankara, Ütopya Yayınevi.

Ilkım E, 2019. Bireylerin yüzme sporunu tercih etmelerinin nedenleri (malatya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İçöz A,2011. Çalışan ve yönetici için iş hayatı oyun kuralları. İstanbul, Cinius Yayınları.

İkizler HC, 2002. "Spor Sağlık ve Motivasyon".1.Baskı İstanbul, Alfa Yayınlan, s. 20-31

İnal AN, 1998. Beden eğitimi ve spor bilimine giriş. Konya, Selçuk Üniversitesi Basımevi, s.4-22.

İnallı Ç,2019. Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Jennings G, 2007. Water-Based Tourism, Sport Leisure, and Recreation Experiences, New York, Elsevier.

Juricskay Z, Mezey B, 2007. Effect of regular training on the anthropometric parameters in swimmer children. Central Research Laboratory, Medical University of Pécs, Hungary.

Kannis Dymand, Lee, Salguero, José M, Ramos- Cejudo, Juan, Novaco, Raymond W, 2019. Dimensions of Anger Reactions- Revised: Validation of a brief anger measure in Australia and Spain, J. Clin. Psychol,1–16.

Kaplan Kalkan A, 2017. Açık alan rekreasyonu ve doğa sporları. In: Açık alan rekreasyonu ve doğa sporları, Edt: Ardahan F, 1.baskı, Ankara, Delta Yayıncılık, s.146.

Karakaya I, Coşkun A, Ağaoğlu B, 2006. Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. Anatolian Journal of Psychiatry,7,162-166.

Karaküçük S, 2005. Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. 5.Baskı. Ankara, Gazi Kitabevi, s.59.

Karaküçük S, Gürbüz B, 2007. Rekreasyon (Boş Zamanları Değerlendirme).5.Basım.Ankara, Gazi Kitapevi, s.41.

Karaküçük S, Akgül BM, 2016. Eko rekreasyon rekreasyon ve çevre. 1. baskı. Ankara, Gazi Kitapevi. s.37

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

Karataş Z, 2009. Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26, 12-24.

Katı Ö, 2020. An examınatıon of the relatıonshıp between chıldhood trauma, resılıence and subjectıve well-beıng ın adulthood. Master Program. Yeditepe Unıversıty Instıtute Of Educatıonal Scıences, İstanbul.

Kaya M, 2016. Su kanunu.1. baskı. İstanbul, Fenomen Kitaplar, s. 47.

Kaya N, Kaya H, Atar N, 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.

Kerman B, 2021. 18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kesebir P, Diener E, 2008. In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. Perspectives on Psychological Science,3, 117–25.

Kesim Ü, 2003. Türkiye' de İşyerlerinde Rekreasyon Uygulamaları. Doktora Tezi, Mamara Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Khalilzadeh B,2022. Türkiye ve İran'daki spor yapan ve yapmayan bireylerin internet bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Kısaç İ, 1999. Gazi üniversitesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ile yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mesleki Eğitim Dergisi, 1, 63-74.

Kline D, 1992. An identification of factors associated with at-risk Hispanic students in a secondary school district. p.4207.

Koca E, 2015. Türkiye'de gerçekleşmiş dalış kazaları analizi. Uzmanlık Tezi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Sualtı Hekimliği ve Hiperbarik Tıp Anabilimdalı, İstanbul.

Koçak E, 2008. "Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Koruç Z, Bayar P, 1990. Geçmişten günümüze spor psikolojisi ve Türkiye' de spor psikolojisi' nin konumu. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri. S.102-110, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

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

Köknel, Özcan, 2005. Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.

Kurt A, Nartgün ŞS 2014. Yönetici kişilik algısı ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalısması. International Journal of Human Sciences, 11, 1238-252.

Larsen RJ, Eid M, 2008. Ed Diener and the science of subjective well-being, the science of subjective well-being, 1St. Edition, Edt: Michael Eid and Randy J. Larsen, New York, Guilford Publications.

Lerner H, 2016. Öfke dansı. 3.baskı. İstanbul, Varlık Yayınları, s.5-6

Lent RW, 2004. Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. Journal of Counseling Psychology,51, 482–509.

Li CL, Wang CY,2012. The factors affecting life satisfaction: recreation benefits and quality of life perspectives. College Physical Education Journal, 14, 407-18.

Lochman JE, Powell NR, Clanton N, McElroy HK, 2015. Anger and Aggression. University of Alabama. 115-33.Erişim Tarihi: 05.02.2015: http://www.actagainstviolence.org.

Lowth, Mary, 2018. Anger management. Mental Health.

MacKenzie A,1987. Zaman Tuzağı. İstanbul, ilgi Yayıncılık.

Madlov L, 1972. Anger: How to recognize and cope with it. New York.

Maglischo EW, 2012. Swimming fastest. 1.Baskı. İstanbul, Ekin Grubu s. 7

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

Metin TC, Kesici M, Kodaş D, 2013. Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları, Journal of Yaşar University, 30, s. 5021-48.

Moreno B, 1996. Making Splash, American Fitness, 4, p.30–4.

Mumcu N, 2019. Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Çorum.

Mutaqin MFT, Yulindrasari H, Dahlanm TH, 2020. Understanding subjective well-being from a top down theory approach. In International Conference on Educational Psychology And Pedagogy-Diversity in Education. Dordrech, Atlantis Press, 154-56.

Nesipoğlu G, Özgönül ML, 2016. Psikiyatri alanında hidroterapi uygulamalarının tarihsel gelişimi, mahiyet ve sosyokültürel belirleyicileri üzerine. Turkiye Klinikleri J Med Ethics, 3, 95-104.

Oktay MC, 2017. İlk defa deneme dalışı yapan bireylerin sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.Yüksek Lisans Tezi,.Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Önder FC, 2015. Yaşam Doyumu, Ankara: Nobel Yayınları.

Özbek M, 2004. Turizm amaçlı su altı ve su üstü sportif faaliyetler: Bugünü geleceği. Denizcilik Fakültesi Dergisi,6,35.

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

Özden K, 2014. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özer AK, 1990. Duygusal gerilimle başedebilme. "Ben" Değeri Tiryakiliği. İstanbul, Varlık Yayınları A.Ş.

Özer AK, 1994a. Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. Psikoloji Dergisi, 9, 12-25.

Özer AK, 1994b. Sürekli öfke (sl öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeklerin ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9, 26-35.

Özer AK, 2005. Ben Değeri Tiryakiliği. İstanbul: Sistem Yayınları.

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". Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özmen A, 2006**.** Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39,39-56.

Öztürk E, 2012. İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elâzığ İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

Özyurt BM, 2022. Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin psikolojik durumunun hayatın anlam ve amacı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondunuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Palys TS, Little B, 1983. Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1221-30.

Parr MG, Lashua BD, 2004. What is Leisure? ThePerception of Recreation Practioners and Others, Leisure Sciences, 26, s.1-17.

Pavot W, Diener E, 2008. The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. The Journal of Positive Psychology,3, 137–52.

Pigram JJ, Jenkins JM,1999. Outdoor Recreation Management. New York, Routledge,s.62-70.

Pigram JJ, Jenkins JM, 2006. Outdoor Recreation Management. Oxon, Routledge.

Potegal, Michael, Novaco, Raymond W, 2016. A brief history of anger¸ınternational handbook of anger, 9- 24.

Püsküllüoğlu A, 1997. Arkadaş Türkçe sözlük. 2. baskı. Ankara, Arkadaş Yayınevi, s. 806.

Reilly PM, Shopshire MS, Durazzo TC, Campbell TA, 2002. Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients; Participant Workbook. U.S. Department Of Health And Human Services.

Ryan MR, Edward LD, 2001. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology,52, 141–66.

Ryff CD, 1989. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-81.

Ryff CD, Magee WJ, Kling KC, Wing EH, 1999. "Forging Macromicro Linkages in the Study of Psychological Well-being". In C. D. Ryff , V. W. Marshall (Eds.), The Self and Society in Aging Processes, 247-78.

Sands R, D'Amato, Rik Carl,2017. Emotionality¸School Psychology, The Chicago School of Professional Psychology.

Saygın Y, 2008. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Scott D, 1993. Zamanı İyi Değerlendirmek. Ankara,Kültür Bakanlığı Yayınları.

Scoot M, 1997. Zaman Yönetimi. İstanbul,Rota Yayın Yapım Tanıtım Tic. Ltd.Sti.

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

Simonds JO, 1983. Landscape Architecture Simonds: A Manual of Site Planning and Design, Second Edition. New York, McGraw-Hill, p. 305-10.

Smıth DC, Furlong MJ, 1998."Introduction to the special ıssue: adressing youth anger aggression in school settings." Psychology in the Schools, 35, 201-3.

Soyer, Fikret, 2016. "Serbest Zaman Sosyolojisi". Erişim tarihi,17.10.2022. Erişim adresi, http//slideplayer.biz.tr./slide/103800896.

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

Soysal AŞ, Can H, Kılıç KM, 2009. Üniversite öğrencilerinde A tipi davranış örüntüsü ile öfke ifadesi arasındaki ilişkinin analizi ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması, Klinik Psikiyatri Dergisi, 12, 61-67.

Stadelman P, 1992. Water gardens.1.baskı. Barron's Educational Series, p.55-61.

Tamer K, 1987. Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi AÖF Eğitimi Ön Lisans Programı.

Tarcan S,2018. Yelken ve rüzgâr sörfü yapan bireylerin serbest zaman motivasyonu ve heyecan arayışları. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Tatlılıoğlu K, 2013. "Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme". (A social psychological evaluation about anger),6,1101-23.

Tatar A, 2009. Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi,20,70-79.

Tavris C, 1989. Anger: The misunderstood emotion. Simon and Schuster.

TDK,1988. Türkçe Sözlük. Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları. Ankara, Yayın no 549.

TenHouten, Warren D, 2019. Anger, social power, and cognitive appraisal: application of octonionic sociocognitive emotion theory. Journal of Political Power,12, 40-65.

Tokat CB, 2019. Yüzme sporu yapan gençlerin aleksitimi seviyeleri, duygu düzenleme güçlükleri, kaygı seviyeleri ve aile ortamı özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Toklu O, 2010. Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Torkildsen G, 2005. Leisure and Recreation Management, Glasgow: Grcat Britain by Bell, Bain Ltd.

TSSF, 2018. Bir yıldız dalıcı eğitimi.13. Baskı. İstanbul, Aryan Basım, s.12.

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.

Tuzgöl- Dost M, 2005. Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3, 103-11.

Tuzgöl-Dost M, 2004. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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.

Uluslararası Yüzme Federasyonu (FINA), 2011. Erişim tarihi, 18.08.2022. Erişim adresi, https://tr.wikipedia.org/wiki/Su_sporları.

United States Navy, 2006. U.S. Navy diving manual. U.S. Government Printing Office, Washington.

Urfa O, Aşçı FH, 2019. Spor duygu ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 17, 42- 55.

Usta G, 2022. İstanbul ilindeki yüzme antrenörlerinin kişisel özellikleri ve iletişim becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Uzel B, 2012**.** 10-14 yaş arasında olan yelken yapan ve yelken yapmayan çocukların benlik algısı ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Üzüm H, Orhan M, Karlı Ü, Duş MK, Yerlikaya G, Gökgöz H, 2016. Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6, 453-69.

Veenhoven R,1984. Conditions of Happiness. The Netherlands, Dordrecht: D Reidel, p.461.

Versey N, Halson S and Dowson B, 2011.Effect of contrast water therapy duration on recovery of cycling performance, a dose response study. Eur J Appl Physiol, 117, 37-46.

Williams M, 2007. Fronto-Limbic and autonomic disjunctions to negative emotion distinguish schizophrenia subtypes. Psychiatry Research, Neuroimaging, 155,1-9.

Wolski A, 2009. Fast action weight loss versus lifestyle maintenance. Ezine Articles, Erişim tarihi, 07.10.2022. Erişim adresi, http://EzineArticles.com.

Yalom I, 1980. “Varoluşçu psikoterapi”. İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 768.

Yanık H, 2019. Üniversite Öğrencilerinde Öfke İfade Tarzı, Dürtüsellik ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yaşar O, 2014. Bozcaada'nın su sporlarından rüzgâr sörfü (windsurfing) ve uçurtma sörfü (kitesurfing) potansiyelinin coğrafi temelleri. Electronic Turkish Studies, 9, 1643-663.

Yavcik G, 2022. İtfaiye çalışanlarında depresyon – anksiyete – stres, öznel iyi oluş ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz Ç, 2006. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: karşılaştırmalı bir çalışma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz Ü, 2021. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş profillerinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yetim Ü, 2001. Toplumdan bireye mutluluk resimleri. 1. Baskı. İstanbul, Bağlam Yayınları.

Yılmaz M, 2020. Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Yurcu G, Atay H, 2015. "Çalışanların Öznel İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneği". Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4, 1-34.

Yurttaş H,2016. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

7.EKLER

EK-A: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği

Yönelge; Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan seçenek üzerine (X) işaret koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sar etmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1-Hiç 2-Biraz 3-Oldukça 4- Tümüyle

	Sizi Ne Kadar Tanımlıyor			
ÖFKELENDİĞİNDE VEYA KIZDIĞINDA	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1-Çabuk parlarım				
2-Kızgın mizaçlıyım				
3-Öfkesi burnunda bir insanım				
4-Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatıkça 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-Engellediğimde 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 söyleyemediğiln 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-B: Öznel İyi Oluş Ölçeği

Değerli Katılımcı;

Bu anketler bilimsel bir çalışmada kullanılacak olup, bilime verdiğiniz katkıdan dolayı şimdiden teşekkür ederim. Aşağıda size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Araştırmacı Fatma İLGIN

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.	1	2	3	4	5
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.	1	2	3	4	5
5. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.	1	2	3	4	5
6. İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.	1	2	3	4	5
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.	1	2	3	4	5
8. Ulaşmak istediğim ideallerim var.	1	2	3	4	5
9. İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.	1	2	3	4	5
10. Küçük sorunları bile büyütürüm.	1	2	3	4	5
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5
13. Kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanmam.	1	2	3	4	5
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.	1	2	3	4	5
16. Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5
17. Mümkün olsa geçmiş hayatımı değiştiririm.	1	2	3	4	5
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.	1	2	3	4	5
19. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.	1	2	3	4	5
20. Yaşamımda yapmam gerekenleri düşünmek hoşuma gider.	1	2	3	4	5
21. Kendimi yalnız hissediyorum.	1	2	3	4	5
22. Amaçlarıma ulaşmak için çevremdeki olanakları etkili bir şekilde kullanabilirim.	1	2	3	4	5
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
24. Başkalarının mutlu göründüğü kadar mutlu olmayı isterdim.	1	2	3	4	5

	Hiç Uygun Değil	Biraz Uygun	Kısmen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen Uygun
25. Sorunları yaşamın öğretici ve doğal bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
26. Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.	1	2	3	4	5
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.	1	2	3	4	5
28. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.	1	2	3	4	5
29. Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5
30. Kendime hedefler koymakta zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
32. Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.	1	2	3	4	5
33. Yaşamın zorluklarıyla başetme gücüme güveniyorum.	1	2	3	4	5
34. Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.	1	2	3	4	5
35. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.	1	2	3	4	5
36. Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.	1	2	3	4	5
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.	1	2	3	4	5
38. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.	1	2	3	4	5
39. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
40. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.	1	2	3	4	5
41. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşılardır.	1	2	3	4	5
42. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.	1	2	3	4	5
43. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.	1	2	3	4	5
44. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.	1	2	3	4	5
45. Arkadaşlarıma kendimi istediğim gibi ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5
46. Başkalarına yardım edebilme ve onlara destek olma becerimden hoşnutum.	1	2	3	4	5