
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Gazi
1926

ANKARA GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE GÖREVLİ SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN PERSONELLERİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ

Hakan Gökmen

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KASIM, 2021

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren bir (1) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN:

Adı : Hakan

Soyadı : Gökmen

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Spor Yapan ve Spor Yapmayan Personellerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Ölçülmesi

İngilizce Adı : Measuring the Anti-Control Levels of the Personnel Who Does Sports and Doesn't do Sports at Ankara Youth Sports Provincial Directorate

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı Soyadı: Hakan Gökmen

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Hakan Gökmen tarafından hazırlanan "Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Spor Yapan ve Spor Yapmayan Personellerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Ölçülmesi" adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Emin Kuru .....
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Prof Dr Selahattin Akpınar .....
Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Emin Kuru .....
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doc Dr Ebru Olcay Karabulu .....
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: …/…/2021

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel Gelişli ……
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Araştırma konumun belirlenmesinden tamamlanma aşamasına kadar yanımda olan, her fırsatta fikir danışabildiğim değerli tez danışmanım Prof. Dr. Emin Kuru hocama sonsuz teşekkürlerimi ve son öğrencisi olmanın vermiş olduğu gururu ile minnetlerimi sunarım.

Zor mesleki koşullarımın yanında bir de salgın döneminde daha da zorlaşan şartların yanında beni yalnız bırakmayan değerli eşim Yeşim Gökmen'e sonsuz teşekkürlerimi sunar sevgimi belirtmek isterim.

ANKARA GENÇLİK SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ'NDE GÖREVLİ SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN PERSONELLERİN ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Hakan Gökmen
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Kasım 2021

ÖZ

Çalışma, aktif iş hayatında olan kişiler üzerinde öfke kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışanlara yapılan yüz yüze anket sonucunda gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (SÖÖİTÖ) ve Tolerans Ölçeği kullanılarak; 25'i kadın 75'i erkek toplam 100 kişilik örneklem ile veriler toplanmıştır. Uygulanan T testi, Anova testleri ve ilişkiyi ölçmek için Pearson testi sonucunda, genel olarak spor yapan kişilerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli kişilerin bekar kişilere oranla öfkelerini tolere etme düzeylerinin de daha yüksek olduğu çıkan sonuçlar arasındadır.

Anahtar Kelimeler : Spor, Öfke, Öfke Kontrol, Tolerans
Sayfa Adedi : 71
Danışman : Prof. Dr. Emin Kuru

MEASURING THE ANTI-CONTROL LEVELS OF THE PERSONNEL WHO DOES SPORTS AND DOESN'T DO SPORTS AT ANKARA YOUTH SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE

(M.A. Thesis)

Hakan Gökmen

GAZI UNIVERSITY

INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES

November 2021

ABSTRACT

The study was carried out as a result of a face-to-face survey made to the employees of Ankara Youth and Sports Directorate in order to measure the anger control levels on people who are in active business life. By using Trait Anger and Anger Expression Scale and Tolerance Scale; Data were collected with a sample of 100 people, 25 female and 75 male. As a result of the T test, Anova tests and Pearson test to measure the relationship, it was concluded that people who do sports generally have higher anger control levels. In addition, it is among the results that married people have a higher level of tolerating their anger than single people.

Keywords : Sports, Anger, Anger Control, Tolerance
Number of Pages : 71
Advisor : Prof. Dr. Emin Kuru

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU i

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ii

JÜRİ ONAY SAYFASI iii

TEŞEKKÜR iv

ÖZ v

ABSTRACT vi

İÇİNDEKİLER vii

TABLOLAR LİSTESİ x

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ xii

BİRİNCİ BÖLÜM 1

GİRİŞ 1

1.1. Araştırmanın Amacı 2

1.2. Alt Problemler 3

1.3. Araştırmanın Önemi 3

1.4. Varsayımlar 4

1.5. Sınırlılıklar 4

1.6. Tanımlar 4

İKİNCİ BÖLÜM 6

KURAMSAL ÇERÇEVE 6

2.1. Öfke 6

2.2. Öfkenin Tanımı ve Nedenleri 8

2.3. Öfke Yönetimi 12

2.3.1. Öfke Yönetimine İlişkin Kuramsal Görüşler 14

2.3.1.1. Psikianalitik Kuram 14

2.3.1.2. Davranışçı Kuram 15

2.3.1.3. Akılcı-Duygusal Yaklaşım 16

2.3.1.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım 17

2.4. Öfke Türleri 18

2.4.1. Durumluk Öfke 18

2.4.2. Sürekli Öfke 18

2.5. Öfke ve Psikolojik Uyum 19

2.6. Öfke İfade Tarzları 21

2.7. Öfke kontrolü 25

2.7.1. Bilişsel Yöntemler 25

2.7.2. Duyuşsal Yöntemler 26

2.7.3. Duygusal Yöntemler 26

2.7.4. Davranışsal Yöntemler 27

2.8. Spor 27

2.9. Sporun Amacı 30

2.10. Spor Psikolojisi 30

2.11. Sporun Kişilik Üzerine Etkileri 32

2.12. Psiko-Sosyal Gelişim ve Spor 34

2.13. İnaktif 35

2.14. Girişkenlik 36

2.15. Saldırganlık 36

2.15.1. Zararlı Saldırganlık 37

2.15.2. Girişkenlik 37
2.15.3. Pasif Saldırganlık 37
2.16. Spor Psikolojisi ve Öfke Kontrolü 38
2.16.1. Öfke Farkındalığı 39
2.16.2. Rol Yapma 39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 41
ANALİZ VE BULGULAR 41
3.1. Araştırma Modeli 41
3.2. Evren ve Örneklem 41
3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları 41
3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği 41
3.3.2. Tolerans Ölçeği 42
3.4. Verilerin Analizi 42
3.5. Bulgular 42
TARTIŞMA VE SONUÇ 52
KAYNAKLAR 57
EKLER 67
EK 1. Anket Formu 68
EK 2. Tolerans Ölçeği 69
EK 3. SÖÖİTÖ 70
ÖZGEÇMİŞ 71

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. *Demografik Veriler* 42

Tablo 2. *Güvenilirlik Analizleri* 43

Tablo 3. *Normal Dağılım Testi Sonuçları* 43

Tablo 4. *Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı* 43

Tablo 5. *SÖÖİTÖ Alt Boyutlarından Alınan Puanların Ortalamalarının Dağılımı* 44

Tablo 6. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamaların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı* 44

Tablo 7. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı* 45

Tablo 8. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı* 45

Tablo 9. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı* 46

Tablo 10. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamasının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı* 47

Tablo 11. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalaması ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımı* 47

Tablo 12. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Hangi Düzeyde Spor Yapıldığına Göre Dağılımı* 48

Tablo 13. *Erkek Çalışanların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımı* 49

Tablo 14. *Kadın Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımın* 49

Tablo 15. *Spor Yapan Kadın ve Spor Yapan Erkek Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamalarının Dağılımı*.....50

Tablo 16. *Spor Yapmayan Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı*.....51

Tablo 17. *SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeği Arasındaki İlişki*.....51

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.	Aktaran
Ark.	Arkadaşları
Çev.	Çeviren
Ed.	Editör
SÖÖİTÖ	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
TDK	Türk Dil Kurumu
Vs.	Vesaire
Vb.	Ve Benzeri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Aşırı saldırganlık psikolojik olarak kendine ve başkalarına veya çevredeki nesnelere fiziksel ve psikolojik zarar verme şeklinde ifade edilir. Başka bir deyişle, saldırganlık başkalarına fiziksel veya duygusal zarar verme şeklinde ifade edilebilir. En temel ifadesiyle sosyal psikologlar bu kavramı diğer insanlara zarar vermek olarak tanımlarlar (Baron ve Richarson, 1994). Herhangi bir davranışı saldırganlık bağlamında değerlendirmek için önemli parametrelerden biri, eylemi gerçekleştiren kişinin niyetini yani amacını bilmektir. Eylemin amacı veya hedefi, saldırganlığın temel nedenini belirlemek için çok önemlidir. Bu sebep; duygusal, dürtüsel veya psikolojik nedenlere dayanabilir. Bu nedenle, saldırganlığın amacını bilmek, eylemin temel nedenini ve saldırganlığın türünü bilmemizi sağlar (Fatma, Khan, Husain, 2017). Saldırganlık, insan genindeki doğal savunma ve hayatta kalma refleksinin bir parçasıdır. Dolayısıyla saldırganlık da insan doğasının doğal bir parçasıdır ve belirli koşullar altında ortaya çıkan bir olgudur.

Saldırganlık, fiziksel veya psikolojik stresin bir sonucu olarak, doğrudan veya dolaylı, açık veya gizli veya ani bir tepkinin ya da uzun vadeli planlamanın bir sonucu olarak ortaya çıkabilir (Kartal ve Bilgin, 2009). Saldırganlık genellikle öfkeyle birlikte görülür ancak bu iki kavramın bir arada olması her zaman mümkün değildir. Ancak öfke, saldırganlığın önemli bir göstergesi ve aktivatörü olarak görülebilir. Özellikle dış kışkırtıcı unsurların varlığı, kişinin kendini kontrol etmesini zorlaştıran asabiyete yol açabilir (Taylor, Novaco, Gillmer ve Tharne, 2002).

Saldırgan durumlar, doğuştan gelen insan duygularının bir sonucudur ve yaşamın her alanında gözlenir. Öfke ve dış etkenler gibi saldırganlığa neden olan birçok faktör vardır. Bu faktörlerin bazıları bireysel, karakteristik ve kalıtsaldır, ancak bazıları dış uyaranlara bağlıdır. Dolayısıyla saldırganlığa katkıda bulunan birçok fiziksel ve psikolojik faktör vardır. Bunlardan biri de spor aktiviteleridir ve son zamanlarda öfke kontrolü arasındaki

ilişki yoğun olarak araştırılmaktadır. Literatürde spor yapmanın bireyin öfkesini ve öfkesini kontrol etme becerisini etkilediğini kabul eden çok sayıda araştırma bulunmaktadır. (Maxwell, Visek ve Moores, 2009).

Sporun bireyler üzerindeki olumlu duyguları desteklediği yapılan çalışmalardan görülmektedir. Çalışmanın amacı olarak aktif olarak iş hayatında olan kişilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre öfke kontrol düzeylerinin incelenmesi istenilmiştir. Çalışan kişiler iş hayatında yoğun tempo ve strese maruz kalmaktadırlar. Bu sebeple hem bireysel hayatları için hem de toplumsal huzur için öfkelerini kontrol edebilmeleri önemli bir husustur. Sporun öfke kontrolleri üzerindeki etkilerini inceleyerek olumlu duygular geliştirilmesi sonucunda bu anlamda çalışan kişilere yol gösterici, teşvik edici bir etkisi olabileceği düşünülmektedir.

İşbu çalışmada sporun çalışan bireyler üzerinde öfke kontrolü noktasındaki etkileri araştırılmak istenilmiştir. Birinci bölümde genel olarak araştırmanın amacı ve çerçevesine yer verilmiştir. İkinci bölümde kavramsal çerçeveden ve literatürde spor, öfke ve saldırganlık gibi kavramların ne şekilde yer aldığına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde çalışma kapsamında toplanan verilerin analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir. Son olarak sonuç bölümünde, çalışmanın analizinden çıkan sonuçlara yer verilerek çalışma tamamlanmıştır.

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları ve araştırmada sıklıkla geçen kavramların açıklamaları yer almaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Öfke, tüm insanlarda var olan doğuştan gelen bir duygudur. İnsanın hayatını devam ettirebilmesi, çeşitli kararlar alabilmesi veya haksızlık karşısında kendisini savunabilmesi için belli ölçülerde gerekli olan öfke genel olarak, özellikle günümüzde, kontrol edilmesi gereken bir duygudur. İnsanların birbirlerine, hatalarına, görüşlerine ve hatta kılık kıyafetine dahi tahammül edilemeyen günümüzde sıklıkla öfke kontrolü problemlerinden bahsedilmektedir.

Kalabalık şehir hayatında, stresli ve yoğun çalışma ortamlarında çalışanlar öfke kontrolü problemi yaşayabilmektedirler. Bu sebeple çalışmanın amacı da bu doğrultuda ortaya çıkmıştır. Çalışan kişilerin öfke kontrol seviyelerinin belirlenen değişkenlere göre

incelenmek istenilmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda veriler, Ankara Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan personele uygulanan anket sonucunda toplanmıştır.

1.2. Alt Problemler

1. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri cinsiyetlerine göre farklı mıdır?
2. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri yaşlarına göre farklı mıdır?
3. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri medeni durumlarına göre farklı mıdır?
4. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri eğitim durumlarına göre farklı mıdır?
5. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri gelir düzeylerine göre farklı mıdır?
6. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri spor yapma hallerine göre farklı mıdır?
7. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri hangi düzeyde spor yaptıklarına göre farklı mıdır?
8. Erkek personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri spor yapıp yapmamalarına göre farklı mıdır?
9. Kadın personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri spor yapıp yapmamalarına göre farklı mıdır?
10. Spor yapan kadın ve spor yapan erkek personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Spor yapmayan kadın ve spor yapmayan erkek personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri farklılık göstermekte midir?
12. Personelin öfke kontrolü ve öfke seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Sporun insan vücuduna çok şey kattığı bilinen bir gerçektir. Spor, insan vücudunun gelişimine ve esnekliğine katkı sağlarken, zihnin gelişimine de katkı sağlar. Spor yapan kişilerin kas sistemini geliştirmeleri ve tam performans anlayışına sahip olmaları gerekir. Tüm bu özelliklerin kullanılması bireyleri yaşamda daha aktif hale getirmekte ve psikolojik sorunlar yaşama şanslarını azaltmaktadır. Spor; kurallara uymayı, dürüst olmayı, yaşadığınız yeri paylaşmayı, birlikte yaşadığınız insanlarla olumlu ilişkiler kurmayı, farklı durum ve koşullara hızla uyum sağlamayı gerektirir. (Doğan, 2005).

Özellikle günümüzde spora yönelimin artmasıyla birlikte insanların neden ve nasıl spor yaptıklarını, sporu neden tercih ettiklerini ve bunun iç dünyalarını nasıl etkilediğini

araştırmak gerekli hale gelmiştir. Spor psikolojisi tam da bunu yapmak için ortaya çıkmıştır. En genel anlamda sporun sadece bireyi ve çevresini etkilediği kabul edilir, ancak spor aslında sosyal bir aktivitedir. Bu bağlamda bu çalışmalar spor kültürünün toplum üzerindeki etkisi hakkında bilgi vermektedir. Öfke bireysel bir duygudur. Öfke kontrol altına alınmazsa saldırganlığa yol açabilir ve çevreye zarar verebilir. Bu dönemde spor, bireysel öfkeyi kontrol etmede önemli bir rol oynamaktadır (Tuncay, 2016).

Çalışma sporun öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu noktasından yola çıkılarak veriler toplanmıştır. Düzenli spor yapan bireylerin öfke kontrolleri spor yapmayan kişilere göre daha yüksek olduğu yapılan araştırmalarda çıkan sonuçlar arasındadır. Çalışmada bu sebeple stresli iş ortamına sahip kişilerin öfke kontrollerini ne seviyede yaptıklarını ve sporun buna etkisini araştırması sebebi ile literatüre önemli bir kaynak olma niteliği taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar doğrultusunda gerçekleştirilmiştir:

Araştırma kapsamında faydalanılan kaynakların objektif bilgiler içerdiği kabul edilmiştir.

Örneklemin evrenin küçük bir yansıması olduğu kabul edilmiştir.

Araştırmanın veri toplama yöntemi amaca uygundur.

Katılımcıların yalnızca anket formuna verdikleri cevaplar dikkate alınmıştır ve kendilerini doğru bir şekilde ifade ettikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma Mart 2021 yılında Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ndeki çalışanlardan seçilen örneklem ile sınırlandırılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, ölçme sorularına verilen cevaplarla sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Spor: Temel amacı fiziksel uygunluk olmasına rağmen, bireyin zihnine faydalı olan ve belirli kurallara göre gerçekleştirilen tüm aktivitelerdir (TDK, 2019).

Spor Psikolojisi: Spor sırasında insanların davranışlarını ve insanlar üzerindeki psikolojik etkisini inceleyen bir bilim dalıdır (Geranto, 2011).

Öfke: Bireyin istenmeyen bir durum ya da sorunla karşılaştığında duyarsız, sinirli, mutsuz ve saldırgan olma eğilimidir (Doğan, Güler ve Kelleci, 2001).

Öfke Kontrolü: Öfke ve sinirlilik durumlarında kişilerin kendilerini ne derece ve nasıl sakinleştirdiklerini açıklayan yöntemlerdir (Starner ve Peters, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfke

Yaşadığımız dünya ve döneme bakıldığında bazı olumsuz duygu halleri öfke başta olmak üzere stres ve sonrasında depresyona sebebiyet vermektedir. Bazı toplumlarda sıklıkla görülen en büyük problemlerden biri de topluma aykırı kabul edilen veya toplumda istenmeyen bireylere karşı yapılan tehditlerin; kişide oluşan korku, hayal kırıklığı ve güvensizlik hissinden dolayı meydana gelen öfke durumudur. Doğduğumuz ilk günden itibaren oluşmaya başlayan duygular, bireyin dışarıya karşı olan tepkilerini büyük ölçüde etkilemektedir. Bireylerin duygu ve düşünceleri herhangi bir konu veya olay hakkında düşünme, hissetme ve davranma şekillerini belirleyen kişiden kişiye göre değişen kararlı ve dengeli biçimde bireyin karakterini belirleyen unsurlardan biridir. Birçok bireyin gün içerisinde çok kez öfke halinde bulunması kişinin sosyal hayatındaki problemlerden, psikolojik olarak iyi hissetmemesinden, biyolojik ve davranışsal gibi kişinin kendi içinde veya dışında yaşadığı sıkıntılardan kaynaklanabilmektedir (Bhave ve Saini, 2009).

Doğal, anlaşılabilir ve evrensel bir duygu olan öfkenin sözlükteki anlamı şu şekilde açıklanmaktadır: Herhangi bir kişinin, başka bir kişiye karşılık zarar verme, kötü davranışlarda bulunma veya kişinin isteklerini karşılamaması gibi durumlarda; bireyin kendini savunma, koruma ya da savaşma isteği nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlık veren, pek hoş karşılanmayan ve negatif enerji yayan bir duygu olarak açıklanmıştır (Schiraldi ve Kerr, 2002).

Öfkenin herkesin bildiğinin aksine düşmanlık hali ve saldırgan olma durumlarından farklı olarak da meydana gelmesi olağandır. Birtakım kişilere bakıldığında öfkenin oluşma nedeni durumdan duruma göre değişebilir fakat kimi kişilerde ise bu durumun sadece başka bireyler tarafından kışkırtılması sonucu oluştuğunu görebiliriz. Yine zaman zaman bakıldığında kimi

bireyler için öfke sürekli ve genel bir durum olmaktadır. Bu durumda bireylerde çabuk sinirlenme, her durumdan rahatsız ve şikayetçi olma veya her an savaşma halinde olması gibi durumlar oluşmaktadır. Devamında ise öfkesini reddederek etrafında bulunan kişilere karşı bu suçu yüklemektedir. Kimi bireyler ise öfkesini kabullenmekte ve etrafında bulunan kişilere bunu uygun ve sakin bir şekilde anlatmakta sorun yaşamamaktadır. Bu durumlara bakılınca öfkenin oluşma nedeni ve sonrasında oluşan hal ve tavırların yansıtılma şekli kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir (Schiraldi ve Kerr, 2002).

Öfkenin birçok tanımlanma şekli bulunmaktadır. Örneğin TDK'nin (2019) tanımına bakıldığında öfke, "kişinin rencide olması, incitilmesi, taleplerinin karşılanmaması, engellenmesi ya da aldığı tehditlere karşılık gösterdiği sinirlilik, saldırgan olma hali, şiddet, hınç ve kızgınlık olarak ifade edilir. Başka bir tanımlama şekli ise Budak (2009:542) tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre öfke, kişinin isteklerinin karşılanmaması veya yetersiz kalması gibi ya da kişinin yaşadığı çeşitli olumlu olmayan tutum ve davranışlara karşılık gösterdiği saldırgan hal ve fazlasıyla kişi içerisinde yoğunlaşan negatif şekilde etkileri olan bir duygu şeklinde ifade etmiştir (Budak, 2009).

Bazı kaynaklara bakıldığında öfkenin sözlükteki manasının haricinde çeşitli yönlerinin incelenmesi ve açıklanması sonucunda tanımlama yapılmıştır. Başka tanımlara bakıldığında öfke, bir kişinin işine karışılarak engellenmesi, bazı durumlarda kişiye karşı adaletli davranılmaması ya da herhangi bir tehdit alması ve oluşan korkunun sonucunda meydana gelen kişinin rahatsız olduğu durumlara karşı kendisini savunmak ve bu durumu ortadan kaldırmak istemesiyle oluşan dominant duygu şekli olarak açıklanmıştır. Yapılan bu tanımlamadan yola çıkarak öfkelenme durumunun bir kişide istemsizce oluşması, önceden düşünülen bir şey olmaması, etrafında bulunan insanlar tarafından küçük düşürülme duygusu sebebiyle kendisini iyi hissetmemesinden kaynaklanarak meydana geldiği söylenebilmektedir (Kanoğlu, 2008).

Başka tanımlara bakıldığında öfke, bireyin karşı karşıya kaldığı tehditler ya da bireyin isteklerinin başka kişiler tarafından engellenmesi nedeniyle bu duruma karşılık ortaya çıkan ve oluşan olumsuzlukları yok etmeyi amaçlayan bir his şeklinde ifade edilmiştir (Biaggio 1989, 25). Öfkeyi, değişebilen bir gösterge çizelgesinde ("gergin" ya da "sinirli" olma durumundan, "hışım", "gazap" halinde bulunana dek) gözlemleyen Spielberger ile arkadaşları, (1991) öfke halinin kişiden kişiye göre değişebilen olumsuz bir duygu hali şeklinde ifade etmiştir (Spielberger vd., 1991).

Doğal, evrensel ve anlaşılabilir bir duygu olan öfke, sosyal hayatımızda kimi zaman ortaya çıkarak kendisini belli edebilmektedir. Kişinin öfkesini gizlemesi ya da saklaması pek mümkün değildir. Dolayısıyla bireylerin öfkelerini etraftakilerine karşı kontrolsüz ve olumsuz bir şekilde aktarması nedeniyle insanlar açısından bakıldığında öfke duygusu pek olumlu karşılanmamaktadır (Öztürk, 2012). Öfke hissi herhangi bir soruna çözüm, intikam almak için bahane veya bir kişiye karşı şiddet ve kaba davranış göstermek amacıyla kullanılan bir duygu olmamalıdır (Soykan, 2003).

2.2. Öfkenin Tanımı ve Nedenleri

İnsan yaşamı boyunca karşısına çeşitli problemler çıkabilmektedir fakat kişinin bu problemlere karşı bir çözüm yolu üretmesi gerekmektedir. Bazı incelenmesi gereken durumlarda bireyin bulunduğu veya yaşadığı ortam ile yaşına da bakılması gerekir çünkü bu durumlara göre çözüm yolları değişkenlik gösterebilir. Kişi, sorunlarıyla savaşmaktayken değişik duygu halleri ve tavırlar sergilemesi normaldir. Öfke de bu değişik duygu hallerinden bir tanesi olarak belirtilmektedir (Baygöl, 1997).

Öfkenin farklı bir tanımlamasını yapan Törestad ise, bu durumun planlayarak gerçekleşmediğinden bahsetmektedir. Genel olarak kişiye karşılık adaletli olunmaması, olumsuz eleştiriler yapılması, kişinin yapmak istediklerine engel olunması ve kısıtlanması, küçümsenmesi vb. gibi durumlarda meydana geldiğini açıklamaktadır. Novaca da ise, bilişsel davranışçı kuram modeli ile öfkeyi anlatmıştır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Gençtan ise kızgınlık ile öfkeyi, değer verdiğimiz bir insandan istenilen karşılığın alınamamasından ya da kişinin hakkının göz ardı edilmesinden meydana gelen duygu şeklinde ifade etmiştir (Tambağ ve Öz, 2004).

Frijda ile Kemperive ise, kişinin içerisinde var olan ve bütün hayatı boyunca meydana gelecek olan esas duygulardan biri şeklinde tanım yapmışlardır (Okman, 1999).

Öfke, kişileri huzursuzluk duygusuna kaptıran olaya, duruma veya herhangi bir kişinin hal ve davranışlarına karşı yapılan, heyecan yaratan bir tür tepkidir (Sala, 1997).

Öfke, kişilerin gün içerisinde yaşadığı problemlere ve sorunlara karşı gösterdiği planlanmamış tepkilerdir. Öfkeyi anlatacak basit bir tanım yapılacak olursa; sürekli gergin, asabi, tedirgin olma ve güçlük hallerinin birleşimi şeklinde ifade edilebilmektedir (Baygöl, 1997).

Öfkenin başka bir tanımı ise, kişinin haklarını alamamasıyla, ihtiyaç ve taleplerinin yeterince veya hiç karşılanmamasıyla, kırılması ve incinmesiyle, hayatındaki birçok unsurun olması gerektiği gibi olmamasıyla ortaya çıkan bir his şeklinde ifade edilebilir ya da değer verdiğimiz bir insandan istediğimizi ve hakkımızın karşılığını alamadığımızda meydana gelen duygusal bir problemdir (Kısaç, 1999).

Bir önceki tanımlamalar incelendiğinde öfke, bir insanın yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı engellerin etkisiyle çevresinde bulunan bireylere, yaşadığı topluma ve ortamlara karşılık meydana gelen; ne nedenle ortaya çıktığına bakmadan, tüm öteki his ve davranışlar gibi, doğal ve anlaşılması gereken, bütün bireyler tarafından kabul edilebilecek, zorlu şartlarda kontrolü sağlanabilen hatta doğru zamanda ve yerde kullanıldığında etkin ve faydalı bir his olabileceği düşünülmektedir (Waddell, 2004).

Öfke duygusunun bazı hususlarını Deffenbacher aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Öfke duygusu içseldir.
2. Planlanarak değil aniden meydana gelen bir duygudur.
3. Bütün insanlarda oluşan bir duygudur.
4. Kişileri psikolojik açıdan uyararak bazı durumlarda güçlü kılabilen bir tesiri bulunmaktadır.
5. Her bireyde değişik şekilde etki yaratabilir.
6. Öfke durumundaki tepkiler öğrenilen tepkilerdir zamanla evirilebilir.
7. Kontrolsüz bir şekilde olması kadar kişinin içine atarak bastırması da sağlıklı bir davranış değildir (Deffenbacher vd., 1999).

Düşünür ve araştırmacıların da ifade ettiği üzere, öfkenin yansıtılış şekli öğrenme ve bilgilenme ile alakalı olmasından dolayı, toplumlar ve bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Birçok araştırmacı öfke konusu bakımından genellikle görüş ayrılığı yaşıyor olsa da ortak düşüncelere sahip oldukları bazı konularda vardır:

1. Kişiye özgü, normal ve doğal bir duygudur,
2. Hal, hareket ve davranış şekli değildir,
3. Öfke kronikleşirse sağlık açısından sıkıntı yaratabilir,
4. Öfke meydana gelmeden engellenmelidir (Alberti ve Emmons, 1998).

Öfke duygusu bireyleri saldırgan olmaya itmektedir ve kişiyi saldırgan olmaya iten sebepler aynı zamanda kişide öfke duygusunun ortaya çıkmasında büyük rol oynar. Ancak oluşan

öfkenin nedeni bireyler arasında değişkenlik gösterebileceğinden dolayı, öfke duygusunun kimde veya ne ölçüde meydana geleceğini tahmin etmek kolay değildir (Sala 1997). Ne tür bir şart bulunursa bulunsun, öfkenin oluşma nedenleri incelendiğinde tek bir etmenin bu duruma katkı sağlamadığı saptanmıştır. Bu duruma karşılık öfke duygusunu tetikleyen en büyük etmen kişinin çevresi veya herhangi bir birey tarafından engellenmesinin olduğuna inanılmaktadır (Averill, 1983).

Bireylerin engellenmesi veya "bir amaç için olan davranışa karışma" ya da sürdürülmekte olan etkinliğin zorla durdurulması, kişilerin istemediği bir duruma zorlanması veya isteklerinin de kısıtlanması bireylerde saldırgan hareketlerin oluşmasına sebebiyet verebilir (Stephen, 2004).

Öfke duygusunun meydana gelmesinde rol alan nedenlerden biri de bireyin kışkırtılmasıdır. Kışkırtma, karşıdaki kişiyi olumsuz şekilde uyararak öfkelenmesine ve buna karşılık bir tutumda bulunmasına neden olur. Beck'in düşüncelerine göre, herhangi bir kişiye yapılan tehdit ve kışkırtma o kişide öfkeyi oluşturabilecek temel unsurların karşılanmasını sağlar. Her birey öfkeyi farklı şekilde yansıtır. Öfkeyi yansıtma durumu kişinin benliğine olan saygısına, değer yargısına ve etraftaki bireylerin beklentisi vb. gibi kişiye özel etmenlerle belli olmaktadır (Kennedy, 1992).

Kişinin öfkelenmesi haline bakıldığında, iş ve çalışma hayatındaki hırsın doyumsuzluğa neden olmasından, kendi ekonomisinin zarar görmeye başlamasından, duygusal olaylardan ve değer verdiği insanlar tarafından yeterli değeri görememesinden kaynaklanan hayal kırıklığından meydana gelen bir duygu olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra başka öfkeye sebep olan nedenler ise; kişinin etrafındakiler tarafından engellenmesi, başka bir kişi tarafından reddedilmesi, bireylerin bu kişi üzerindeki alaycı davranışları, hiç kimsenin ciddiye ve dikkate almaması gibi olaylarda kişinin öfkelenmesinin olağan olduğu görülmüştür (Sala, 1997).

Bunun yanında öfke duygusunun temeline inildiğinde, kişinin etrafında bulunan bireylere karşı kendisini ispatlama isteği, ailesinden, arkadaş çevresinde ve bütün insanlardan bir onay isteme talebinden, etrafında bulunan kişilerin kendisinin fiziksel ve karakteristik özelliklerini beğenmesini arzulamasından ve her açıdan her konuda beğenilerek takdir edilmekte kişinin böbürlenmesine ve devamında öfkelenmesine neden olabilir. Bu durumdan kaynaklanan bireyin her konuda kontrollü olma mecburiyetinde olduğunu düşünmesi ve her konuda en başarılı olmak istemesinin sonucunda, kişinin küçük bir olumsuzluğa karşı bile aşırı öfkelenmesi görülebilmektedir (Özer, 1989).

Tüm bu nedenlerden dolayı, öfkenin tek bir kişi ve tek bir açıdan araştırılmaması icap etmektedir. Bireyin zihinsel yapısı ve gelişimi, çevre etmenleri ve fiziki olarak kişinin ne şekilde etkilendiği öfke durumunun hangi boyutta olduğunu göstermesinden dolayı, öfke sebepleri araştırılırken bütün bu etmenler göz önünde bulundurulmalıdır (Sala, 1997).

Bunların bütün sonuçlarına bakacak olursak, öfkenin meydana gelmesinde iki önemli neden olduğu görülmektedir. Bu sebeplerden birincisi, bireyin kendisiyle alakalı durumlarından; ikincisi ise, çevresinde bulunan kişilerin kendisine karşı tavır ve davranışlarından oluştuğu söylenebilmektedir. Öfkenin devamında artarak sorunlara neden olabileceğinden dolayı öfkenin kaynağına ya da nedenine bakmadan bütün ayrıntılarıyla incelenerek çözüm üretilmesi gerekmektedir (Özer, 1989).

Öfkelenme esnasında beyin 3 adet değişik kimyasal salgılamaya başlar. Bu kimyasallar zehirlidir ve belirli ölçülerde karışarak vücuda dağılması kılcal damarlar üzerinde tahribat oluşturabilir. Vücut bu zehir ile ortalama birkaç saat karşı karşıya kaldığında sempatik sinir sistemi uyarılmaya başlar. Oluşan bu durum fazla adrenalin salgılanmasından dolayı ise; kalp atışının şiddetlenmesi, göz bebeğinde büyüme, tansiyonun çıkması, boyunda ve omuzlarda bulunan kasların kasılmaya başlaması gibi kişi kendisini koruma altına alarak ve vücudu savaşmaya hazır bir konuma getirerek oluşan bir refleks çeşididir (Tarhan, 2011).

Öfke aniden ortaya çıkan asabilik durumuysa eğer bu sefer de parasempatik sinir sistemimiz araya girerek müdahale eder ve beynimize tehlikenin ortadan kalktığının, sakinleşmesi ve rahatlaması gerektiğinin mesajını iletmektedir. Bu şekilde öfke duygusunu azalmasını sağlayabilirsek parasempatik sinir sistemi sayesinde vücudumuza dağılan kimyasal zehirleri temizleyerek, bu sayede vücudumuzun rahatlamasını ve sakinleşmesini sağlayabiliriz (Balkaya ve Şahin2003). Lakin eğer öfke hali uzarsa vücudumuza beyin tarafından bu zehrin üretilmesi sürdürülür. Bunun devamında da damarlarımıza zarar vererek buruşmasına ve sürekli bir biçimde tansiyonun yükselmesine ileriki zamanlarda da hipertansiyon hastalığının oluşmasına yol açabilmektedir. Vücut bu asabilik halinde kendisini koruma altına alarak depolarımızda bulunan ne kadar enerji varsa hepsini kullanmaya başlar. Bu durumun sonucunda ise, vücutta bulunan kolesterol, şeker ve yağ asidi oranları da yükselerek kişinin yaşamında olumsuzluklara yol açar (Tarhan, 2006).

Öfke duygusu, fiziki yapıdaki değişimlerin aynı anda olması halinde anlaşılabilmektedir. Genelde öfke duygusunun neden olduğu değişim ve belirtiler aşağıda sıralanmıştır:

- Kaslardaki gerilimin yükselmesi

- Kaşlarda oluşan çatılma
- Dişlerin sıkılması ve gıcırdatılması
- Sinirli bir şekilde bakma
- Yumrukların sıkılması
- Yüz çevresinde kızarma
- Vücutta titreme
- Vücudun belirli yerlerinde oluşan uyuşma hissi
- Tıkanma hissiyatı
- Vücudun bazı kısımlarında seğirmenin başlaması
- Aşırı terleme
- Denge kaybı
- Yoğun sıcaklık hissi
- Burundan nefes alıp verme
- Dudak ısırması
- Beyinde zonklama
- Baş ağrısı
- Hızlanan hareketler
- Kandaki basıncın artması (Balkaya ve Şahin, 2003).

2.3. Öfke Yönetimi

Öfke, her bireyde bulunan en doğal hislerden biridir. Sukhodolsky'ye vd. (2004) öfke; ilk başlarda bir durumdan hoşlanmayarak sonrasında bu durumun devam etmesiyle birlikte kızgınlığa doğru yol alan, kişiye duygusal bir deneyim kazandıran duygu durumu olarak ifade etmişlerdir. Öfke hissinin sürekli oluşması halinde kişi saldırgan ve şiddet yönelimi olan bir bireye dönüşebilir. Çok eski dönemlerden günümüze kadar gelen edebi eserlerin içerisinde "Hayatın Nefesi" şeklinde bahsedilen öfkenin çok önceden beri var olan bir his olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2004).

Gültekin vd. lerinin (2008) düşüncelerine göre öfkenin, her bireyin içinde var olan bir duygu olduğunu ve kişinin kendisini çevresindeki olumsuzluklara karşı savunmak istemesi olarak bilinmekte olan, istek ve ihtiyaçlarının karşılanması sebebiyle oluşan bir reflekstir. Kısaç'a (1999) göre öfke, kişinin çevresi tarafından "engellenmesi" şeklinde incelemiş ve açıklamıştır. Bireyin başına gelen haksızlıklara ve tehditlere karşı içinde yaşadığı negatif

hisler şeklinde bahsetmektedir. Öfke duygusu her bireyde olan bir histir ancak öfkenin dışarıya yansıtılış şekli insandan insana göre fark etmektedir. Öfkenin yansıtılış durumları ise içe ve dışa dönük öfke ve kontrollü öfkedir (Spielberger vd., 1983). İçe dönük öfke, kişilerde öfke hissini ortaya çıkaran hal ve tavırları dışarıya yansıtamamadan kaynaklanır diğer bir tabirle kişinin öfkesini içine atarak bastırmasıdır. Dışa dönük öfke ise, kişinin çevresindeki kişilere, nesnelere veya kendisine zarar vererek saldırgan bir hal almasına denmektedir. Son olarak öfke kontrolüne bakacak olursak, kişinin öfke hissini yansıtma ve bastırma becerilerinin olması ve öfkeyi doğru kontrol edebilmesine denilmektedir (Berkowitz, 1990).

Bireyler bütün yaşamları boyunca farklı farklı sebepler dolayısıyla öfkelenebilmektedir ve bu olay istemsizce gerçekleşmektedir. Bu duruma bakılarak öfke hissinin öteki duygular gibi doğal karşılanması gerektiğini görürüz. Sadece dışa dönük reaksiyonları değil içe dönük reaksiyonları da kontrol edebilmek, öfkenin negatif yönünü doğru kontrolle pozitife çevirebilmek kişinin hayatı için büyük avantaj sağlamaktadır (Şahin, 2003; Özmen, 2004). Bireylerin öfke anlarında verdikleri reaksiyonların incelenmesi durumunda, kişilerin karşılıklı olarak iletişim içerisinde bulunması, tartıştığımız bireye karşı büyük bir tepki vermeden öncesinde durumu kendi içimizde değerlendirmeye almamız, etrafta bulunan nesnelere veya insanlara karşı saldırıda bulunmak, kişinin dışa dönük bir tepki verememesiyle birlikte içine kapanması, kişilerin karşılıklı birbirlerine rencide edici sözler söylemesi, beden dilini her zamankinden fazla ve hızlı kullanmak, kişinin kendini eleştirmesi, öfkeyi dışa yansıtamayarak bastırmak, dikkat dağınıklığına sebebiyet vermesi, öfke kontrolünü doğru bir şekilde sağlamak vb. reaksiyonlar verildiği görülmüştür (Gümüş-Ersen, 2010). İnsanın temelinde var olan bütün diğer hisler gibi öfke de normal olan bir duygudur ve doğru kontrol sağlandığında kişinin başkalarıyla olan iletişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Soykan, 2003).

Öfke duygusunun doğal ve normal bir duygu olmasının yanı sıra kontrol edilebilir de bir duygudur. Öfke duygusunu kişinin bastırmadan veya çok açık bir şekilde yansıtmadan doğru alanlarda ve zamanda kullanmasına öfke kontrolü ya da yönetimi denmektedir. Her birey kendi içinde oluşan öfkenin ne kadar etki yarattığının farkında olur ise öfke duygusunun negatif yönlerini azaltarak kendileri için olumlu sonuçlar elde edebilirler. Bu durumu sağlamak için de kişinin öncelikle kendisini neyin öfkelendirdiğini bulması, ona göre çözümler üretmesi, kendi psikolojik ve fiziksel sağlığını koruması için önemli bir adımdır (Sülün, 2013). Bazı aleksitimik olan bireyler yani farklı bir tabirle sorunlarına üstünkörü bir

şekilde bakarak sorunu tam olarak anlamadan çözmeye çalışan ve nedenleri bulmak konusunda başarısız olan bireylerin öfkeleri üzerindeki kontrolleri çok azdır. Öfkeden dolayı ortaya çıkan olumsuz hislerle savaşabilecek problemleri çözebilme, iletişim yeteneklerini etkili ve doğru kullanabilme vb. gibi becerileri öfke duygusunu kontrol altına alabilmek adına büyük önem taşır (İmamoğlu, 2003).

Özetleyecek olursak, öfke her insanda bulunan duygulardan bir tanesidir. Bütün bireylerin öfke duygusunu yansıtma ve yaşama durumu değişiklik göstermektedir. Asıl mühim olan ise, kişinin kendisini neyin öfkelendirdiğini bularak ona doğru bir çözüm üretmesidir. Bu da kişinin ruhsal ve fiziksel sağlığını koruması için büyük önem arz etmektedir.

2.3.1. Öfke Yönetimine İlişkin Kuramsal Görüşler

Öfkeyle ilgili olarak birçok kuramın fikirleri ileri sürülmüştür. Alt tarafta öfkenin kontrolüyle alakalı psikanalitik kuramın, bilişsel davranışçı kuramın, akılcı-duygusal kuramın ve davranışçı kuramın tanımları ve açıklamaları verilmiştir;

2.3.1.1. Psikianalitik Kuram

Bu kurama göre öfke duygusunun temelleri insan gelişiminin oral ve anal dönemlerinde atılmaya başlamaktadır. Yeni doğan bir bireyin annesine mecbur olduğu ve annesine ulaşma arzusuyla ağız bölgesini kullanmasıyla başlayan pasif döneme oral dönem denir. Bu pasif dönemde oluşan gelişmeyle birlikte aktif hale gelerek hareket ve tutumların değişmesi gözlenmektedir. Bu aşamada yapılan emme eylemi ilerleyen zamanlarda saldırgan bir hal alarak ısırma şeklinde değişebilir. Eğer bebek için herhangi bir sorun ya da problem olursa devamında öfke duygusunun yoğun ve doğal olması nedeniyle etrafında bulunan her türlü şeye hatta kendisine bile zarar vermesinin, olağan olduğu görülebilmektedir (Geçtan, 1999). Öfkenin esaslarının oluşmasının da anal dönemde başladığı öne sürülmektedir. Bu dönemde öfke duygusuna sebep olan ve öfke duygusunun yoğun olmasına neden olan konulardan biri ise çocukların dışkı eğitimidir. Çocuklar öfke duygusunu net bir şekilde gösterebilmek amacıyla dışkıyı bir vasıta olarak kullanmaktadır. Öfkelenen çocuk aile bireylerine karşılık direnerek dışkıyı yapmaz ve bu da çocuk ile ebeveynleri arasında iletişim bozukluğuna neden olur. Bu durum çocuğun tutum, hal ve davranışlarında bozulmaya hatta daha ileride saldırganlaşmasına bile neden olabilmektedir. Eğer ebeveynler bu dışkı eğitimini doğru

şekilde verirler ise çocuğun gelişimine olumlu yönde katkı sağlayarak sakin ve uyumlu bir kişilik kazanmasına destek olmaktadırlar (Geçtan, 1999).

Bireylerde olan id veya süper ego nedeniyle saldırma ve cinsel isteklerinin engellenmesi, karşılanmaması veya kısıtlanması durumunda bireyin kendi kendine bir çatışma içerisinde olmasına neden olabilmektedir ve bu durumun sürekli gerçekleşmesi bireylerde kaygı, gerginlik ve korku hisleri meydana gelmektedir. Bireyin kendi içerisinde yaşadığı çatışma, kişinin kendi üzerinde korku, tehdit ve baskı gibi psikolojik sorunlara ya da saldırganlığa yol açabilecek türden olaylara neden olabilir. Bu psikolojik ve ruhsal durumlar da bireyde öfke hissinin oluşmasına yol açmaktadır (Atkinson vd., 1996).

Psikoanalitik kurama göre, öfke hissinin oluşmasının başlıca nedenleri bireylerin bilinçaltlarında gizlidir. Kişiler eğer öfkelerinin altında yatan sorunların ve nedenlerin bilincinde olursa öfkesini kontrol edebilmesi de kolaylaşır. Kişi öfkelendiği anda öfkesini bastırmamalıdır. Eğer kişi öfkesini içine atar veya bastırmaya çalışır ise devamında psikosomatik ve psikolojik yönde olumsuz etkilerle karşılaşabilir (Thomas, 1993; Akt. Balkaya, 2001).

Tsai'e (2000) göre, kişi öfkesini atamazsa, içinde oluşan enerji nedeniyle kendisini baskı altında hisseder ve bunun sonucunda vücudunu kontrol etmek için çok fazla enerji harcamaya başlar. Öfke duygusu normal bir şekilde meydana gelmez ise kişi de sağlık problemleri veya farklı olumsuz durumlar gözlenebilir. Teoriye göre, öfkenin sağlıklı bir şekilde dışarı vurulmaması sonucunda kişilerde fizyolojik ve psikolojik açıdan sağlık sorunlarının görülebileceği söylenmektedir.

2.3.1.2. Davranışçı Kuram

Bu kurama göre insanlar davranış biçimlerini etrafından ve gördüklerinden öğrenmektedir ve bu davranışlar genelde uyarana karşılık yapılan tepki şartlanması şeklinde ifade edilir. Kurama göre nesnellik ön plandadır yani bireylerin kendi iç dünyalarında yaşadıkları veya duygu hallerinin değişim aşamalarının ölçülme ve takip edilme durumları daha zor olduğundan bireylerin dışa dönük ve fiziki hareketlerinin takip edilebilmesinin nesnel olabileceği düşünülmüştür. Bu düşünceyi incelediğimizde şiddet davranışının çevreden öğrenilerek yapılan bir davranış şekli olduğu görülmektedir. Şiddette olduğu gibi saldırganlık ve öfke hali de sonradan öğrenilerek meydana gelen davranış şekilleridir (Sezer, 2007). Bu tarz hareketler öğrenilme ve uygulanma aşamasındayken bunlara maruz

kalındığında kişinin kendini savunabilmesi için yaptığı hareketlerde öğrenilerek oluşur. Kişilerin yaşadığı alanlarda ve çevresinde bulunanlar tarafından kısıtlanması ve engellenmesinden kaynaklanan zorluklar nedeniyle kişiler saldırganlığı öğrenir. Araştırmacıların yaptığı çalışmalara göre, küçük yaşta bir çocuğun istek ve arzularına saldırganlıkla ve öfkeyle basit bir şekilde ulaşabilmesinin sonucunda bunun iyi ve basit bir yöntem olduğunu düşünerek bundan sonra da bu yöntemi kullanmasına ve bu olumsuz davranış biçimlerini her seferinde yeniden yapacağının olağan olabileceğini söylemiştir (Tambağ ve Öz, 2004).

Skinner geliştirmiş olduğu edimsel şartlanma kuramının insan davranış şekillerinin bütününe uygulama yapılabileceğini ileri sürmektedir. Skinner'ın düşüncelerine göre, çocuklar öfke veya saldırgan davranışlarda bulunmazsa etrafında bulunanlar kişiler tarafından ilgilenilmemekte ve isteklerinin yerine getirilmediğini söylemektedir. Bu şartlarla karşı karşıya kalan bir çocukta saldırgan ve öfkeyle ihtiyaçlarının giderileceğini öğrenmeye başlar (Cüceloğlu, 2000). Köknel'in (1996) yaptığı çalışmada gelişmekte olan, her şeyi anlamaya ve idrak etmeye başlayan çocukların davranış şekillerine ve duygularına en çok etkide bulunanlar ebeveynleridir. Çocuğun ebeveynlerinden gördüğü negatif jest veya mimikler, kırıcı/yargılayıcı tutum ve davranışlar çocuğa büyük ölçüde etki ederek karakterini oluşturmaya başlar. Ebeveynler çocuklarının isteklerine karşılık uygulamış oldukları ödül ve ceza sistemini bir eğitim modeli olarak yaptıklarında, çocuk ilk olarak ailesine sonrasında ise çevresinde bulunan bireylere saldırgan, nefret, kızgınlık ve öfke gibi hal ve hareketler sergilemeye başlar. Bireylerde oluşan duygusal sorunlar genel olarak bakıldığında korku, öfke ve sevgi gibi duyguların sonucunda oluştuğunu ve bu tür duygular genel olarak bireylerin yaşamlarının ilk dönemlerinden sonraki dönemlere aktarılan koşullu reaksiyonlardan ortaya çıktığını söylemektedir (Nelson-Jones, 1995).

2.3.1.3. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

Bu yaklaşımın liderleri içerisinde ki Ellis (1999), insanların olaylara karşı vermiş olduğu tepkilerini davranış biçimleri, duygusallık durumları ve fizyolojik işlevleri olmak üzere 3 ayrı şekilde ele almıştır. İlk insandan bugüne kadar devam eden yaşama ve var oluş arzusunun devamlılığı için insanların kendilerini zihinsel ve fiziksel olarak geliştirmesi ve sağlıklı beslenmeye dikkat etmesi gerekmektedir. Bu durumun dışında olarak insanlar işlevsiz ve mantıksız davranış ve düşünce şekilleri de geliştirebilirler. İnsanların yapıcı ve olumlu özellikleri olduğu gibi yıkıcı ve negatif özellikleri de vardır. İnsanlar bu çeşitli

özelliklerden faydalanarak mantıksız ve akılcı olmayan fikirler geliştirirler ve bu fikirleri uzun süre kullanırlar (Nelson Jones, 1995). Yani bu kurama göre, kişiler öncesinde yanlış ve mantıksız düşüncelerin neler olduğunu keşfederek onların yerine daha bilimsel ve akılcı yöntemlerle geliştirdikleri yeni düşüncelerin yerini değiştirmelidirler (Hackney ve Cormier, 2008). Bu yaklaşımın en önemli özelliklerinden biri ise, bireylerin duygularına yön vermekte olan zihinsel ve psikolojik aşamaları analiz etmesidir. Akılcı olmayan, olumsuz ve mantıksız düşünce şekilleri insandan insana göre farklı anlaşılması, yanlış yerlere çekilmesi ve kişilerin kendisini ifade edememesinden dolayı, öfke duygusunun oluşması görülebilir bir durumdur.

Arasona'a (1980) göre, insanlarda meydana gelen saldırgan davranış şekilleri ve öfke duygusunun kaynağı yanlış düşünceden dolayı meydana gelmektedir. Buna bakarak duygusal süreçlerin öfke alanına direkt etkisinin bulunmadığını öne sürmektedir. İnsanların başına gelen olayların devamında vereceği tepkiler, kişilerin zihinleri ve düşünce şekillerinden kaynaklı olarak duygularına ve davranışlarına yansımaktadır. Bireyler kendi zihinlerinden geçen düşüncelerin farkında olur ise sinir, nefret, saldırganlık, öfke gibi durumları daha kolay bir şekilde kontrol edebilirler. Deffenbacher vd (1996) birlikte yapmış oldukları araştırmalar sonucunda akılcı ve mantıklı olmayan inanç ve düşüncelerin öfke duygusu ile önemli bir bağlantısı olduğunu ifade etmiştir.

2.3.1.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bu kuram düşüncelerin, davranışların ve duyguların arasındaki bağlantıyı konu almaktadır. Kurama göre insanların düşünce şekilleri, duygulara ve davranışlara büyük ölçüde etki etmektedir. Bu durumdan yola çıkılarak öfke hissinin ortaya çıkmasında insanların yaşadığı olayları idrak etme ve kendi içerisinde yorumlama durumunun boyutundan bahsedilmektedir. Bilişsel davranışçı teoriye göre, çocukluktan kazanılan tecrübeler, "şemalar" şeklinde ifade edilen öğrenme yoluyla belirli inançların ve zihinsel yapıların oluşumuna yol açar. Meydana gelen olayların sonucunda pasif şemalar harekete geçer ve olumsuz kodlanmış otomatik düşünceler üretmeye başlar, bu da kişilerde kaygı, üzüntü, öfke, suçluluk hissi, gibi negatif etki yaratan duyguların oluşmasına neden olur (Sungur, 1997).

Teorik olarak öfke, insan istek ve arzularının, olumsuz düşüncelerin ve kişinin kendi iç dünyasında meydana gelen çatışmaların sonucudur. İnsanların birbirleri arasındaki farklı düşüncelerin oluşması halinde öfke duygusunun meydana geldiğini belirtmektedir (Yavuzer ve Karataş, 2012). Bilişsel teoride öfke duygusunun, fiziksel, zihinsel, davranışsal ve

duygusal yapının bir kombinasyonu olduğunu savunur. Öfke duygusunun kontrol edilmesi gerekliliğinin üstünde durmaktadır. Öfke duygusunun kolay bir biçimde kontrol edilebilmesi için kişinin öfkelenmesine neden olan düşünce sisteminin veya düşüncelerinin değişmesi gerekmektedir. Bu teori de öfkenin nasıl ifade edilebileceğine odaklanılmaktadır. İnsanların öfkeyi yansıtma biçimleri ise öğrenilen bir davranış biçimi olmaktadır (Mayne ve Ambrose, 1999).

2.4. Öfke Türleri

Öfke tabirini inceleyen Spielberger ve diğerlerinin (1983) geliştirmiş olduğu "Öfke İfade Tarzı Ölçeği" öfke duygusunu 2 farklı açıdan kategorilere ayırarak "öfke duygusunu içe atmak" ve "öfke duygusunu dışarıya vurmak" şeklinde isimlendirilmiştir. Öfkenin kontrol edilmesi durumu da buna eklenerek bu ölçeğin daha da gelişmesi sağlanmıştır. Öfke yoğunluğu ve öfkedeki bireysel farklılıkları değerlendirmek için bilimsel temelli optimal bir SÖÖİTÖ geliştirilmiştir (Kroner ve Reddon, 1992). Spielberger (1983) öfkeyi de kaygıyla alakalı yaptığı araştırmalardaki gibi, küçük bir huzursuzluk hali ile şiddet arasında gidip gelen bir duygu olduğunu belirtmiştir ve öfkeyi, oluşma sürekliliğine ve durumuna göre 2 bölümde araştırmıştır (Özer, 1994).

2.4.1. Durumluk Öfke

Bu öfke türü kişide meydana gelen fiziki değişimlerle alakalandırılan ve bireyin sübjektif duygularını ifade eden bir kavram iken bununla beraber bir anda meydana gelen bir öfke çeşidi olarak ifade edilir. Durumluk öfke türünün oluşma nedenleri kişinin engellenmesi, adaletsizliğe uğraması, sözlü şiddete maruz kalması gibi olayların şiddetine bağlı olarak öfke seviyesinin değişkenlik gösterebileceğini söylemiştir (Deffenbacher vd. 1996, 177). Aniden meydana gelmektedir ve gerginlik, sinirlilik, adaletsizlik veya hedefe yönelik davranışların bastırılması duygularını ifade eder (Özmen, 2006).

2.4.2. Sürekli Öfke

Bu öfke türü, sayısal bir değer şeklinde açıklanmaktadır ve durumluk öfke türünün sıklığı ile alakalıdır (Spielberger vd., 1991). Bu öfke türünün zemininde korku hissinin bulunduğu söylenebilmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

Sürekli ve kolay bir biçimde sinirlenebilen kişilerin her zaman öfke haline hazır olmaları ve öfke duygularını kontrol altında tutarak denetlemelerinin fazlaca güç bir durum olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber bireyler göstermiş oldukları reaksiyonların ısrarcı bir şekilde doğru olduğunu savunmaktadır (Özmen, 2004).

Spielberger ve arkadaşları (1991), sürekli şekilde öfkelenmekte olan kişilerin olayları ve hayatı can sıkıcı veya sinir bozucu olarak algılamaya yatkın olduklarını söylemiştir (Spielberger vd., 1991).

2.5. Öfke ve Psikolojik Uyum

İnsanlar his ve duyguları bulunan birçok boyuta sahip bir canlıdır. Huzur, mutluluk, gurur, heyecan, sevinç gibi oluşan olumlu duygu biçimlerinin meydana gelmesi ne kadar doğal ise; korku, üzüntü, endişe, mutsuzluk ve öfke gibi olumsuz duyguların da oluşması bir o kadar olağandır. Asıl mühim olan durum yaşadığımız bu bütün duyguları doğru bir şekilde dışarıya yansıtabilmemiz ya da kişinin kendi içerisinde doğru bir anlam katabilmesidir (Adana ve Aslantaş, 2011).

Öfke bu olumsuz duygular içerisinde en önemli olanlardan biridir. İnsanlar öfke duygusu oluştuğu anda kontrol edebildikleri sürece bu durum sağlıklı olabilir fakat eğer bu durum kontrolden çıkarsa zihni ve vücudu kontrol etmeye başlayabilir ve sürekli gerçekleşmesi sonucunda ciddi sağlık sorunlarına neden olabilir. Bir anlık öfke kontrolünün kaybı sonucunda bireyler hatalar yapabilir ve istenmeyen durumlara neden olabilir. Bakıldığında öfke duygusu da sevinç, mutluluk, hüzün vb. gibi duygular kadar normaldir ancak öfkeyi doğru yansıtabilmek ve dışarıya aktarabilmek için önce öfke duygusunun ne tarafından tetiklendiğini bulmak gerekir. Her bireyde öfke farklı sebeplerden ortaya çıkmaktadır kişiler bu nedenleri bularak öfkeyi kontrol edebilir ve çevresine de daha az zarar verebilir (Akgül, 2000).

Öfkeyi ilişkiler içerisinde incelediğimizde, bireylerin arasına öfke duygusu girdikten sonra duygusal veya sosyal ilişki olsun fark etmeksizin kötü etkilemektedir. Ne yazık ki doğru bir şekilde kontrol altına alınamayan öfke nedeniyle bir konu veya durum da haklı olan bir kişi kötü olan iletişim yüzünden haksız olabilir. Yine bunun gibi çevresindekilere karşı mahcup olabilir, toplumda oluşan saygınlığını kaybetmesine neden olabilir. Birey kendine hâkim olamayarak etrafındakilere saldırabilir, geri dönüşü olmayan sorunlara yol açabilir ve öfkesi dindiği anda pişmanlık duyabilir. Farklı bir yönden incelendiğinde öfke duygusunun bulaşıcı

olduğu da söylenebilir. Bir kişinin etrafa saçtığı öfke bir başkası için korku, öfke veya bunun gibi farklı olumsuz davranış ve duygu olarak geri tepki oluşturabilir. Bir aile içerisinde asabi bir ebeveyn bulunuyor ise o ailenin diğer üyelerinde de asabi ve gergin bir bireyin bulunması olağan bir durumdur. Ailelerinden birçok şeyin nasıl yapıldığını öğrenen çocuklar, aynı zamanda duygu ve davranış şekillerinin nasıl dışarıya yansıtılması gerektiğini de öğrenmektedir. Bir evde öfke anında kapıların sert bir şekilde kapatılması, tabak ve bardak gibi cisimlerin kırılması gibi durumlar yaşanıyorsa o ev içerisinde çocukta öfke anında aynı şeyleri tekrar edebilir hatta kendisine ya da çevresinde bulunan kişilere saldırarak zarar verebilir. Öfke duygusu her birey de farklı etki yarattığından bazılarında saldırgan hallere neden olurken bazılarında ise bastırılan öfke nedeniyle bireylerin kendilerine olan saygılarını, cesaretlerini ve güvenlerini de kaybetmelerine yol açabilir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

İnsanlarda öfke duygusunun ölçüsü önemlidir. Öfke kontrol edilemeyecek bir biçimde ise, birey yapmak istediği hiçbir işe tam olarak kendini veremez, üretemez ve kendisinden beklenilen performansı gösteremez. Zihninde oluşan olumsuzluk ve karmaşa içerisinde kişi strese ve devamında depresyona girebilir. Karşılaştığı sorunlar nedeniyle ilerleyen zamanlarda her duruma karşı kötümser bakmaya başlar. Bulunduğu anın veya zamanın pozitif yönlerini göremez ve sürekli memnuniyetsiz tavırlarda bulunur. Bütün bunların sonunda kişinin umudu tükenerek çaresizliğe kapılmasına neden olur.

İnsandan insana göre öfkenin oluşma nedenleri değişiklik gösterebilir. Bir olay biri için aşırı sorun olabilecekken bir başkası için hiçbir önemi olmayan bir durum olabilmektedir ancak bireylerin travmaları ya da önceden meydana gelmiş fakat çözülememiş herhangi bir problemleri varsa, kişi de öfke hissinin oluşması kolay ve hızlı bir şekilde görülmektedir. Başlıca bakıldığında birçok insanın ulaşmak istediği hedefine ulaşamaması, çevresinde bulunan kişiler tarafından kısıtlanması ve engellenmesi, haklarının veya özgürlüklerinin ellerinden alınması ya da sorunlarının kimse tarafından ciddiye alınmaması gibi durumlar kişilerin öfkelenmesine neden olmaktadır. Bunların dışında bir bireyin öfkelenmesinde bazı dış etmenlerde etkilidir. Örneğin bireyin aile ortamında öfke problemi yaşayan ya da baskıcı ve kuralcı ebeveynlere sahip olması, ihtiyaçlarının veya isteklerinin karşılanmaması, kişinin kendisini değersiz hissetmesi, olumsuz eleştiriler alması, saygı ve sevginin bulunmadığı nezaket kavramından çok uzak bir yerde yetiştirilmesi, şiddete ve tacize uğraması gibi travma etkisi yaratan durumlar nedeniyle kişi de oluşan nefret duygusu öfkeyi de beraberinde getirmektedir (Akdeniz, 2007).

Çevremizde bulunan sessiz, sakin ve aşırı uysal olan kişilerle birlikte bütün insanlarda öfke duygusunu görebiliriz. Öfke duygusu insan yaşamı boyunca önemli rol oynamaktadır. Öfke hissi kişilerin hayatı boyunca neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamaları için gereklidir. Kişinin yaşamında ortaya çıkan sorunlara ve olumsuzluklara karşı, öfke yol gösterici de olabilir. Öfke, sadece psikolojik veya ruhsal durumlara karşı çözüm üretmekle kalmayıp doğru bir şekilde kontrol altına alındığında maddi açıdan oluşan risklere karşı da kişinin uyanık olunmasını sağlayabilir. Asıl mühim olan durum ise, öfkeyi de diğer bütün duygu ve hisler gibi doğru şekilde kontrol edebilmektir (Batıgün, 2004).

Öfkeli bir kişi, öfke duygusunu inkâr edebilir ve gizlemeye çalışabilir ya da öfkeli olduğunu belirterek yapıcı çözümler bulmaya çalışabilir. Öfke duygusunun oluşmaya başladığı andan itibaren yapılması gereken en sağlıklı ve doğru yöntem kişinin öfkesini dindirmeye çalışması ve saldırgan tavırlar sergilemeden etrafındakilerine durumu izah etmesidir.

2.6. Öfke İfade Tarzları

İnsanlar enerjik bir varlıktır. Gündelik hayatlarında başlarına gelenlerle, şahit oldukları olaylarla, duygularıyla meydana gelen farklı pek çok hisle insanların içerisinde kullanılmayı beklemekte olan bir enerji oluşur. Mutluluk duygusuna sahip bir kişi, yerinde duramaz ve içinde birikmiş olan pozitifliği sevdiği insanlarla ve çevresinde bulunanlarla birlikte paylaşmayı ister. Bireyler üzgün olduğu anda da biriktirdiği negatif enerjiyi atmak ister ve üzüntüden oluşan bu enerjiyi etrafında bulunan insanlara anlatarak, derdini paylaşarak veya bazen sadece kişi ağlayarak negatif enerjiyi atmak için çabalar. Bu nedenle öfke duygularının da ifade edilmesi gereken bir enerjileri vardır (Öztürk, 2012).

Öfke duygusunun çeşitli şekillerde tutulması literatürde "öfke ifade etme şekli" olarak açıklanmaktadır. Öfkenin ifade edilme şekli, kişinin engellenme ve isteklerinin yetersiz karşılanmasının kaynağına bağlı şekilde değişmektedir. Bastırılma bazı durumlarda etrafındaki etmenlerden bazı durumlarda ise bireyin kendi iç dünyasıyla alakalı olmaktadır. Engellenme ve bastırılma eğer kişinin kendisinden başka bir sebepten kaynaklanıyorsa, öfke duygusu çevresel faktörlere yönelik oluşmaktadır. Fakat bastırılma ve engellenme kişinin kendi içsel sorunlarından kaynaklanıyorsa, öfkenin asıl hedefi kişinin kendisi olacaktır (Yılmaz 2009). Kişi de meydana gelen öfke duygusu çeşitli nedenlere sığınılarak bastırılıp içe atılabilir, somatik ve sağlıklı olarak tanımlanabilir veya etrafında bulunan kişilere aktarılarak bunu dışsal bir hale getirebilir (Sülün, 2013).

Öfkenin bir kenara atılarak bastırılması, yarattığı sonuçlar nedeniyle öfkeyi belirlemede olumlu bir yol olarak görülmemektedir. Bunun nedeni, bastırılmış olan duyguların kişinin kendi ruhsal ve psikolojik sağlığına zarar vermesidir. Bastırılmış duygular; hipertansiyon, mide ülseri ve baş ağrısı gibi vücutta olumsuz tepkilere neden olmaktadır. Aslında kişinin öfkeyi tam olarak ifade edememesi, kişide oluşmuş olan öfkeyi ortadan kaldırmaz (Tambağ ve Öz, 2004). Öfkeyi bastırmak bu süreçte verimli olabilir ancak asıl sorundan kurtaramadığı da gözden kaçırılmamalıdır. Bundan dolayı öfke duygusunun içe atılarak bastırılması ve istenilen şekilde yansıtılamaması arzu edilen ve kabul görülen bir durum değildir (Sülün 2013). İnsanların öfke duygularını içlerine atarak bastırması durumu; öfkenin hangi sebepten meydana geldiğini konuşarak anlamayı, öfkeli bireyle sağlıklı bir iletişim kurabilmeyi ve bunun sonucunda ortaya çıkan sorunlara çözüm bulabilmeyi oldukça zorlaştırmaktadır. Aktarılamayan veya paylaşılamayan öfke duygusu, bireylerde önce ufak kırgınlıklara sonra gücenme, kızgınlık ve kin gütmelere son olarak da saldırganlaşmaya yol açabilir (İmamoğlu, 2003).

Öfke duygusunun sağlıklı ve faydalı bir şekilde olabilmesi için önce bireyler öfkeyi içine atarak bastırmamalı, durumu kabul etmeli ve kendisini hangi durumların öfkelendirdiğini bularak o durumlara karşı daha kontrollü olmalıdır. Öfke duygusu herhangi bir probleme karşı çözüm yolu, intikam aracı, suç atma şekli ya da etrafında bulunan insanları kontrol altında tutmak için kullanılan bir bahane olmamalıdır (Yılmaz, 2009).

Öfkeli bir kişi hiçbir şey olmamış gibi öfkesini içine atarak sakin davrandığında, ikili ilişkilerinde zorluklara ve sorunların oluşmasına neden olmaktadır (Sülün 2013). Öfkelenen insanlar, öfkelerini kabul etmemeleri sebebiyle, başkalarına karşı hissettikleri kırgınlık, dargınlık vb. gibi duyguları tam anlamıyla konuşarak ifade edememesinden dolayı; sinirli yüz ifadesi, surat asma veya ekşitme gibi mimiklerle etrafına göstermeye uğraşır (Tambağ ve Öz, 2004).

Öfkelerini içine atan, yanlış şekilde kontrol ederek bastıran insanlar, diğer insanların onların davranışlarından ve fikirlerinden durumu anlayacağını umar. Sonunda, bu öfke hali küskünlüğe, devamında ise kişinin acı çekmesine neden olabilir. Ayrıca doğru şekilde ifade edilemeyen öfke çaresizlik ve depresyonun oluşmasına yol açabilir (Beyazaslan, 2012).

İçsel açıdan öfkenin psikanalitik anlamı, bireye veya egoya yönelik öfkeden ziyade suçluluk ve depresyon duygularını ifade eder. Öfkenin içsel olması halinde, akla gelen ve düşünülen şeyler öfkeyi tetikleyen durumla alakalı olmaktadır (Bıyık, 2004).

İçe atılarak bastırılmış olan öfke duygusunu açıklamanın en çok bilinen yolu aktif olmayan saldırgan davranışlardır. Öfkeli bir kişinin yaşadıkları çeşitli yollarla açıklanabilir veya pasif bir şekilde yaşamını sürdürür. Öfkenin bastırılmış halini tarif etmenin bir başka yolu da öfkenin gizlenmesidir. Öfkelenmiş bir insan kendisini kullanılmış ya da yanlış bir olay için kurban edilmiş olarak düşünmektedir ancak bu sorunu etrafında bulunan kimse ile konuşmamaktadır, kendi iç dünyasında bu durumla savaşmaktadır (İmamoğlu, 2003).

Saldırgan davranışların iki farklı tabirinden bir tanesi öfke duygusudur. Fiziki saldırı, kişinin hareket şekilleriyle ilgilidir ve bir hedefe, nesneye veya herhangi bir bireye zarar vermeyi amaçlar. Saldırganlık durumunun farklı bir şekli ise sözel şekilde olan saldırganlıktır. Saldırganlık halinin bu aşamasında ise öfke dışarıya karşı püskürtülmektedir (Sülün, 2013). Bir kişide oluşan düşmanlık hissinin altında bir öfke duygusunun yatıyor olmasıyla beraber, başkalarına doğrudan zarar vermeyi amaçlayan saldırganlık eylemini de içerir (Bıyık, 2004).

Aslında duruma bakıldığında pekte arzu edilen bir davranış şekli olmayan saldırganlık halinin, öfkeyi yansıtmanın ve ifade etmenin en kolay ve en çok kullanılan yollarından bir tanesi olduğu görülmektedir. Bireylerin zorlandığı engeller karşısında kendi kişiliğini ve gururunu koruması için saldırganlığa sığındığını belirtmektedir. Bir birey herhangi bir engelle karşılaştığında; kendisini engelleyen durumu ortadan kaldırmak amacıyla bu yola başvurmaktadır (İmamoğlu, 2003).

Bu pozisyonda bulunan bir birey öfke duygusunu etrafında bulunan kişilere karşı hakaret ederek, kapıyı sertçe kapatarak, sık aralıklarla kavga ederek, bağırıp çağırarak, kötü kelimeler söyleyerek, etrafta bulunan herhangi bir şeyi yumruklayarak veya herkesle tartışarak durumunu yansıtabilir (Tambağ ve Öz, 2004). Öfke halinin bu tarz olumsuz ifade şekli kısa süreliğine rahatlatıyor olsa bile, kişinin bütün enerjisini harcayabilir ve hareket kabiliyetinin kontrolünün sağlanmasını güç hale getirebilir (Beyazaslan, 2012).

Kişinin öfke duygusunu doğru bir şekilde ifade edebilme yeteneğini kazanmasına öfke yönetimi denir. Öfke halinin kontrol altında tutulabilmesi, kişinin öfkesini açıklayamayacağı anlamına gelmemektedir (Beyazaslan, 2012). İnsanların etrafında bulunan kişilere karşı olan tavır ve davranışlarında karşısındaki kişiye karşı ne derece soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı, sabırlı bir şekilde davranması ve mantığın arkasına sığınma, inkâr etme, karşısındakini bastırma vb. gibi savunma şekilleri öfke duygusunun kontrol edilebilmesi durumuyla ilgilidir (Sülün, 2013).

Öfkenin kontrol edilebilmesi için kullanılan yöntemlerin asıl amacı, öfke duygusunun ve sinirliliğin ortaya çıkmasına sebep olan durumlara karşı verilen fiziksel ve duygusal açıdan tepkileri en aza indirebilmektir. Kızgınlığa ve öfkeye yol açan olayları ve kişileri görmezden gelemeyiz; değiştiremeyiz. Bu durumda yapılması gereken en doğru yol, bu olaylara veya insanlara karşı iç ve dış tepkilerimizi yaratıcı, yapıcı, olumlu bir şekilde yönetmek ve kontrol etmektir (Beyazaslan, 2012).

Mantığın arkasına gizlenme, sürekli bulunduğu konumu değiştirme, inkâr ve bastırma gibi koruma yöntemlerinin kullanılması, bir öfke ifade şeklidir. İnsanlarda bulunan sonradan öğrenilmiş olan savunma sisteminin yardımıyla birey, öfkenin oluştuğu anda durumu kontrol edebilmekte, karşıdaki kişiye karşı sabırlı olabilmekte ve kontrol sisteminin daha da gelişmesine destek olabilmektedir. Bu sayede öfke sebebiyle ortaya çıkabilecek istenmeyen olayların önüne geçebilirsiniz fakat her seferinde bu yöntemi kullanmak öfke duygusunun yanlış kontrol edilerek bastırılmasına neden olabilir. Buna göre öfke duygusunun şiddeti azalmaya başladığında, öfkeyi tetikleyen engellerle alakalı konuşarak bu durumu aşmak için en doğru yolun geliştirilmesi ve yeni çözümlerin üretilmesi gerekmektedir (İmamoğlu, 2003).

Öfke duygusunun kontrol edilebilme ve doğru ifade edilebilmesinde; bireyin cinsiyetine, yaşına, ailesindeki bireylerin davranış biçimlerine, yaşadığı toplumun kültürel açıdan özelliklerine ve beklentilerine göre değişiklik göstermektedir (Tambağ ve Öz, 2004).

Çalışmalara göre öfke gibi duygular değişen cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermektedir. Bir erkeğin öfke duygusunu yansıtması bir kadına göre doğrudan ifade edebilmektedir. Kadının öfkesini ifade etme tarzı ise erkeklere oranla daha dolaylı yollarla olmaktadır (Sülün, 2013). Kadınların öfke duygularını dışarıya karşı yansıtma yöntemleri; uykuya normalin üstünde eğilim göstermeleri ve depresyona girmeleri şeklinde ifade edilmiştir. Kadınlarda da öfke duygusu erkeklerde olduğu gibi aynı derecede ve aynı sıklıkla meydana gelmektedir (Yılmaz, 2009).

Öfkenin ifade edilmesi ve yansıtılmasını etkileyen en önemli etmenlerden biri de yaştır. Çocuklarda öfkeye neden olan durumların diğer bireylere göre farklılık göstermesiyle beraber, öfke duygusuna karşılık diğer bireylere göre farklı duygusal tepkiler gösterebilirler. Çocuklar ağlayarak ve çığlık atarak öfke duygularını ifade ederler ancak zamanla içinde bulundukları ortamın etkisiyle farklı ifade şekilleri de öğrenebilirler. Deneyim ve kendini geliştirme gibi faktörler öfkenin dışavurum biçimini ve ne kadar sıklıkla meydana geleceğini

etkileyebilir. Özellikle gençler arasında kişisel öfkenin azaldığını gösteren çalışmalar vardır (Tambağ ve Öz, 2004).

İnsanlarda duygu çeşitlerinin oluşmasında ve bu çeşitli duyguların davranış biçimlerine dönüşmesinde bireyin bulunduğu uygarlığın önemi bir hayli fazladır. Kişiler öfke duygularını bulunduğu yaşam alanının gelenek ve kültürüne uyacak bir şekilde kontrol altına alamadığı sürece, yaşamış olduğu toplumun kültürünün belirlediği yakıştırmalarla tanımlanır. Geleneksel Türk kültürüne bağlı ailelerde çocukların düşünce şekilleri, bağımsızlıkları ve istediği bir işe girişimcilik eğilimi bastırılmaktadır. Öfkenin sözlü olarak ifade edilmesi engellenmişken; konuşmama, boyun eğme, uysal olma, bastırılma vb. gibi davranış biçimlerine ise izin verilir (Tambağ ve Öz, 2004).

Neticeye bakıldığında, öfke duygusunun birden çok yansıtılma yolu vardır ancak kontrolü elden bırakmadan öfkenin en doğru şekilde ifade edilmesi için en yaratıcı ve en olumlu yolu kullanmak daha doğru olmaktadır (Öztürk, 2012).

2.7. Öfke kontrolü

Genel olarak bedenimizde tüm duygularımızı kontrol edebilen bir düzenimiz bulunmaktadır. Duygularımızı kontrol edebilen sistemlerimiz insanın doğduğu andan itibaren vücudumuzda bulunsa da bunların doğru eğitim almasına gereksinim duyulur. Öfke de ana duygulardan biridir, bu yüzden herkesin onu kontrol etme yeteneği vardır, ancak herkesin belirli teknikleri ve yöntemleri öğrenmesi gerekir.

Öfkemizi kontrol etme mekanizmamız olan "öfkeyi kontrol etme", öfkenin doğru ifadesidir. Öfke duygusu kontrolden çıkarsa geri dönüşü olmayan ve yanlış sorunlara yol açabilir. Öfkeyi kontrol etme yöntemleri, davranışsal, bilişsel ve duygusal, dahil olmak üzere birçok şekilde olabilir (Şahin, 2003).

2.7.1. Bilişsel Yöntemler

Bireylerin çevre hakkındaki inançları, duyguları ve düşünceleri arasında bulunan bağlantı, bilişsel teoriyi oluşturmaktadır (Karslı, 2012). Bilişsel teoriler, kişilerin düşünme biçimlerindeki değişikliklerin etkisine dayanır. Kişinin öfkesini anlaması, fark etmesi ve nedenin ne olduğunu bulması bu etki sürecinde önemli bir faktördür. Kökdemir (2004) öfke kavramını anlamak ve kavramak amacıyla yaptığı çalışmada, kişinin öfkelenmesi halinin bu yöntemle direk bağlantılı olduğunu, kişinin öfke anında sakinleşmek ve öfkeyi kontrol altına

almak için düzgün bir şekilde nefes alıp vermesinin öfke duygusunun şiddetini azaltacağını ve öfke durumunu ortaya çıkaran sorunun bulanabilmesini kolaylaştırır.

Sülün (2013) ise bireyin öfkesinin olaylara farklı bir açıdan bakmasına sebep olduğunu ve bu durumda kişinin bilincinin yeniden kazanılması süreci boyunca öfke duygusunun kontrol altına alınması ve arındırılması gerektiğini vurgulamaktadır. Karslı'ya göre (2012), profesyonel bir şekilde öfke kontrolünü sağlayabilme yeteneğine sahip olan kişi bilinç düzeyi üzerinde de önemli derecede bir etkiye sahip olabileceğini savunmaktadır.

2.7.2. Duyuşsal Yöntemler

Öfke duygusunun üstesinden gelme aşamaları boyunca, duyuşsal olarak vücut etkilenen bölgede sinyali almalı ve ona uygun olacak şekilde bir tepki vermelidir. Bu nedenle, sinyale bağlı olarak sakin kalmak ve öfkeyi önlemek önemlidir. Bu durumda "sakin kalmak" ya da "sakinliği korumak" öfkeyi kontrol etmenin en temel unsurlarından biridir (Karslı, 2012).

Öte yandan, insan vücudunun duyuşsal olarak vermiş olduğu tepkiler, öfke duygusunun meydana geldiği aşamada duyuşsal olarak yarattığı etkinin oldukça farklı olduğu görülmektedir (Kökdemir, 2004). Öfke duygusunun yoğun olduğu anda kişiler bu durumu duyuşsal olarak kontrol altına almalı aşmaya çalışmalıdır.

2.7.3. Duygusal Yöntemler

Öfke duygusunu yenme aşamasında duygusal boyuta bakıldığında bu üç ana boyuta yoğunlaşmaktadır. İlk boyut, kişinin kendine özgü duygusal durumunun farkında olduğu yeteneğidir. İkinci boyut, kişinin farkında olduğu duygusal durumun pozitif şekilde etrafa yansıtılmasıdır. Üçüncü boyut, olumlu ve doğru bir şekilde ifade edilen duygusal durumu sürdürmeye çalışmak ve sorunu çözebilmek için empati yoluna başvurmalarıdır (Kökdemir, 2004). Verilmiş olan bu 3 boyuta dikkat eden bir kişi öfke duygusunun şiddetinin yoğunluğunu kontrol etmede üstesinden gelebilir. Hatta bu üç boyutun farkında olan ve duygusal olarak kendine göre ayarlayan bir kişi, herhangi bir olaya değişik bir yerden yaklaşma kriterlerine bağlı olarak, duygusal olarak içsel mantığa yabancılaşır ve öfke duygusunda her seferinde biraz daha uzaklaşmaya başlar (Soykan, 2003).

2.7.4. Davranışsal Yöntemler

Ortam değişikliği: Öfke duygusunun oluşma anında bu durumu kontrol edebilmek için kişinin önceden başına gelen sorunlara ve psikolojik çöküntülere tekrar ortam hazırlayarak sorununu bulması ve ona göre bir çözüm yolu aramasıdır. Diğer taraftan bakıldığında kişi günlük yaşamı boyunca başına gelen olumsuz duygu anının sonrasında meydana gelen öfke duygusuyla, buna neden olan alandan farklı bir yere giderek bulunduğu alanı değiştirmesi öfke duygusunu hafifletecektir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

Davranış Boyutunda Sakinlik: Öfkeyi kontrol etme aşamasında kişinin düzenli aralılarla idman yapması, nabzı ve nefesi kontrol altında tutması ve vücudundaki tüm sistemlerin organizasyonunu sağlayarak uyum ve düzen içinde sürdürülmesi önemli bir durumdur (Soykan, 2003).

Mizah: Mizahi davranışlar, öfke duygusunun yoğun olduğu anda doğru bir şekilde kontrol edilebilmesine veya meydana gelmesine büyük ölçüde engel olduğu için öfke kontrolü aşamasında oldukça önemli yere sahiptir. Bireyin günlük hayatında psikolojik stres nedeniyle gerginlikler ortaya çıkabilir ve bu durumda öfkeye neden olabilir. Kişinin yaşamış olduğu herhangi bir olaydan yola çıkarak mizahın ölçeğini belirlemek, davranışsal ve duyuşsal boyutta önemli ölçülerde katkı sağladığı görülecektir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

2.8. Spor

İlk insandan bugüne kadar tarihi açıdan bakıldığında yapılan her savaşta (yaşam, ölüm vb.) bir barış sembolü olarak meydana gelen spor, insanlığın eski çağlarında korunma ve saldırı amacıyla kullanılmaktayken, daha sonra bireylerin birbirleri arasında üstün gelebilme hislerini gösterebilmeleri için tek veya takım olarak spor dallarının ortaya çıkmasında gelişim gösteren bir disiplin şekli olarak tanımlanmaktadır (Keten, 1993).

Spor kavram olarak, sporu yapmakta olan bireyin, galip gelebilmesi amacıyla ortaya koyduğu fiziki ve teknik bir gayret olmakla birlikte, izleyiciler tarafından da rekabete dayanan, heyecan veren estetik bir zaman olarak tanımlanabilmektedir (Şahan, 2008). Farklı bir açıdan bakıldığında spor, yarışma, oyun ve mücadelenin ön planda bulunduğu, fiziksel açıdan vücudun sağlıklı ve iyi hale getirilmesinin hedeflendiği, bir etkinlik olmakla birlikte (Konter, 1996), mücadele/rekabet ortamı yaratan ve belirli kurallarla yönetilen bireysel ve çok oyunculu oyunlarda vücudun bir bütün şeklinde hareket etmesi olarak ifade edilebilir (Yetim, 2000). Verilmiş olan tanımlamalara ek olarak sporun, öncesinde belirlenmiş kural

ve şartlarla birlikte takım veya tek şekilde, araçsız ya da araçlı olarak, boş vakitlerde hobi şeklinde yapılan veya mesleki şekilde yapılan, ruhu ve bedeni diri tutan rekabet ortamının olması ya da olmaması gibi sosyalleşmeye yarayan kültürel bir olgu olarak tanımı yapılabilir (Karagözoğlu, 2005). Kişilerin belirli kurallar çerçevesinde başarma ve kazanma arzusuyla birbirlerine karşı güçlerini ve kararlarını birleştirdikleri fiziki aktivitelerde, sporun tanımları içerisinde olabilir. Spor, çeşitli amaç ve araçlarla yapılabilen fiziksel aktivite sonucunda performansı geliştirmeye dair yapılan fiziksel aktivite şeklinde de tanımlanmaktadır (Erdemli, 2002).

Spor; mücadele ve oyun kombinasyonunun sosyal olgusu, toplumda mükemmellik ve liderliğin bir sembolü olarak tanımlanır ve kazananların sonucunda ödüllendirildiği bir uğraş şeklinde ifade edilebilir. Psikologlara göre spor, kişilerin toplumla bütünleşmesini ve bütünleşme sürecini basitleştiren, bunu yaparken de aynı zamanda fiziksel ve zihinsel olarak gelişmesine katkı sağlayan bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Erdemli, 2002).

Tüm bu tanımlara bakıldığında, dünya çapında kişiler sporu, evrensel bir olgu olarak kabul etmektedir. Spor, çocukluk ve ergenlik döneminde, boş vakitlerde veya mesleki olarak, aileyle veya okul da, eğlenmek amacıyla, çeşitli biçim ve organizasyonlarda yapılabilecek faaliyetlerdendir. Ayrıca yapılan bütün spor faaliyetlerine dünyadaki her ülke katılabilir ve çok fazla kişi bu tür etkinlikleri izleyebilmektedir. Sosyal medya geliştikçe Olimpiyatlar, Dünya Şampiyonaları ve Uluslararası/Ulusal Kupalar gibi spor etkinlikleri/organizasyonları dünya çapında sayısız kişi tarafından izlenmekte ve bu etkinlikler ülkelerin kendi güçlerini göstermesi amacıyla iyi bir platform haline gelmektedir. Bu platformlara dahil olan sporcuların başarılı olmak için sürekli kendisini geliştirmesi, sporu sevmesi, kazanmak için çok fazla çalışması, yaptıkları işte huzuru ve mutluluğu bulmaları, kendileri açısından ve ülkeleri açısından büyük ölçüde pozitif etki yaratmaktadır (Özmen, 2004).

Sporun ve fiziki aktivitenin performansa etki eden bileşenlerinin olduğu genellikle iyi olarak ifade edilmektedir. Çabalayarak ve hareket yoluyla kazanılan performanslar gelişebilmekte veya daha da düşebilmektedir. İnsanların katılmış ya da yapmakta olduğu faaliyetlerinde daha başarılı olmaları veya daha az başarılı olabilmeleri olağandır. Önemli olan, bu tür sosyal aktivitelerin kişinin performansına ne kadar iyi veya kötü etki bıraktığıdır. Öte yandan, bu olayların olası sonuçlarını kabul etmekle birlikte, değer unsuruna yönelik yapılan eleştiri ve kararlar kişinin duygu, düşünce ve hareketlerine uygun olmayabilmektedir (Kale ve Erşen, 2003).

Spor yapmak isteyen bireyler için en önemli sorumluluk tavır, davranış ve hareketleridir. Ergenlik döneminde olan kişilerin spora yönelimi yetişkinliğe geçiş döneminde gereken olgunluğa ulaşmaları için önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Literatür araştırması, sporun insanlar da kişisel karakterin ve liderlik hissinin gelişiminde çok önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir. Spor ve beden eğitimi, bireylerin sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimini olumlu yönde etkileyen faaliyetlerdir. Modern eğitimin temel ilkelerinden biri, insanları akıl, ruh, duygu ve sosyal özellikleriyle bir çatı altında yetiştirmek ve geliştirmektir (Erkal, 1982).

Sporda amaç, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını koruyabilmesi hatta geliştirmesi, bir kişilik oluşmasına destek olabilmesi, uluslararası anlamda her toplumla iletişim kurabilmesi, bireyin savaşma gücünü geliştirerek yarışma alanında güçlü bir şekilde mücadeleye hazırlaması, bütün bunları yaparak yaptığı spordan zevk alabilmesi ve devamında da katılmış olduğu yarışmalardan galip olarak çıkmasıdır (Erkal, 1982).

Kişilerin psikolojik olarak ihtiyaç ve durumları sürekli farklılaşabilmektedir. Bu olayda kişilerin psikolojik açıdan davranışlarını etkileyebilmekte ve yaşamında ilerlemek istediği yöne karar vermesinde etkili olmaktadır. Bu nedenle kişilerin spora başlama aşamasında ve devamını sağlayabilmesinde psikolojik durumlarının iyi olması kişilerin spor hayatlarında önemli bir rol oynamaktadır. Bu durumun yanı sıra insanlar hareket etmeye büyük ölçüde ihtiyaç duymaktadır. İnsanlarda bulunan bu ihtiyaç, doğru sıklıkla ve hareketlerle, yani spor yardımıyla, belirli kurallar sağlanarak karşılandığında, vücudumuzda görülebilen ve ölçülebilen olumlu şekilde bir farklılık ve gelişme yaratmaktadır (Karaküçük, 2008).

Spor, modern toplumun ayırt edici özellikleri olan sosyal farklılıklar, sosyal uyum ve işbölümü arasındaki düzeni sağlamada aktif bir unsurdur. Spor, toplumun doğasına kök salmış kaos, çarpıklık, uyum ve çatışma örüntüsünü azaltmada, düzeni hizaya getirmede ve gerilimleri toplumsal faydaya dönüştürmede çok önemli bir faktördür (Erkal, 1982).

Spor ve toplumsal tarih arasındaki güçlü ve yakın bağ, sporun toplumsal süreçlerle oluşan olayların şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor bağımsız olarak kendi kendine ortaya çıkmamaktadır. Hatta özellikle toplumsal ilişkilerden ortaya çıkarak, gelişerek değişmekte ve tekrardan şekil almaktadır. Bundan hareketle sporun sosyal açıdan önemi; sosyal bütünlük duygusunu aşılama, sorumluluk duygusu kazandırma, kişisel kontrolü sağlama, kurallara uyum gösterme, arkadaşlıklar kurma, anlayışlı olma, kararlı ve kendinden emin hareket etme, sağlıklı yaşama ve kişinin toplumda kendisini rahatlıkla ifade edebilmesine yardımcı olabileceği şeklinde sporun faydaları açıklanabilir (Erdemli, 2002).

2.9. Sporun Amacı

Sportif faaliyetlerin amacı; İnsanlara fiziksel, psikolojik, kültürel, sosyal ve ruhsal yönden katkı sağlamak ve onları toplumda sağlıklı bireyler haline getirmek. Ayrıca sporun amaçlarından biri de uluslararası arenada seçkin sporcular yetiştirerek ülke tanıtımına katkıda bulunmaktır. Bir diğer amaç ise; sporcunun belirli kurallara göre yarışmak, heyecanlanmak, yarışmayı kazanmak ve profesyonel olarak geçimini sağlamaktır (Yetim, 2000).

Fiziksel aktivite, bireyin fiziksel gelişimini sağlamada en önemli faktördür. Egzersiz, hayatta kalma ve enerji tutma için önemlidir. Bu hareketler belli bir düzende yapılırsa insan kas-iskelet sistemi gelişecek, güç ve dayanıklılık artacak, kan dolaşımı ve solunum sistemi normal şekilde çalışacak, sağlık ve performans iyileşecektir. Tüm bunlarla birlikte spor yapan kişi hayattan ve yaptığı eylemden zevk alır. Sporcunun yaptığı hareketler, bu hareketlerin sonuçlarından keyif alır; bu bir hayat semptomdur. Spor müsabakalarında görülen; kendini geliştirme, rekabet, macera ve duygu, hayatın monotonluğundan kurtulma ihtiyacını karşılar. Kendisine ve çevresindekilere yönelik algısı değişir (Doğan, 2005).

Spor yapanların bedenlerini ve zihinlerini diğerlerinden daha fazla kullandıkları ve yapmayanlara göre daha başarılı oldukları kabul edilmektedir (Öztürk, 2012). Çocuk ve gençlerin fiziksel, zihinsel, sağlıklı ve sosyal karakter kazanmalarında, yaratıcı, yaratıcı, yaratıcı, kişisel, zeki, hoşgörülü, ahlaklı ve özgüvenli olmalarında önemli rol oynar (Yetim, 2000)

2.10. Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi, sporla ilgilenen kişilerin psikolojik olarak düzenli ve ilkeli insanlar olmalarına yardımcı olur. Dünyadaki birçok insan sporla ilgilenmekte ve keyif almaktadır. Başka bir deyişle, spor psikolojisi bu uluslararası faaliyetin birçok sorununu çözmektedir. Son olarak derste yapılan deney ve teorilerin sonuçları spor eğitimi ve gelişimi konusunda araştırma yapan eğitimcilere sunulmaktadır. Birey ister sporla uğraşsın ister sadece seyirci olsun, kişinin motivasyonunda ve duygularında önemli bir rol oynar. Bir kişinin spor yapabilme yeteneği, müsabakaların psikolojik kontrolü ve takım sporlarındaki davranışları spor psikolojisinde önemli rol oynar (Doğan, 2005).

Spor psikolojisinin önemli faktörlerinden biri de sürekli sportif aktiviteler içerisinde bulunan kişilerin rekabet ve yarış halinde ne tür ruh halleri olduğunu, sporcular bakımından olumlu ve olumsuz taraflarını incelemesidir.

İnsan psikolojisi kişiden kişiye değiştiği için spor psikolojisi ile birlikte yeniden incelenmesi zor olabilir. Bu durumda spor psikolojisini bir bilim dalı olarak görüyoruz ki bu da üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir konu ve araştırmalara hassasiyetle yaklaşılması gerektiğini gösterir.

Spor psikolojisinin başlangıcının 19. yüzyılın sonlarına kadar uzandığı söylenir, ancak birden fazla düşünürün izi antik çağa, Platon ve Aristoteles zamanına kadar uzanabilir. Örneğin, başarılı performansın ancak belirli becerilerle elde edilebileceğini varsayan teknik güdümlü fikir, spor felsefesini karşılaştırır ve spor psikologlarının yetiştirilmesinde Sokrates'in görüşlerini dikkate alır. Sokrates, sporda "kendini bilmek"ten "neyi bilip neyi bilmediğini bilmek" olarak "ne yapıp yapamayacağını bilmek" olarak bahseder. Spor psikolojisi ile ilgilenen düşünürler antik çağla sınırlı değildir. British Locke, German Mutts ve İsveçli Pestalozzi gibi eğitimciler ve filozoflar, egzersiz, spor ve oyunlar yoluyla insanların zihinsel ve fiziksel sağlıkları hakkında fikirler sunarak spor psikolojisi felsefesinin temellerini oluşturmuşlardır (Vanek ve Cratty, 1970).

Viktorya dönemi (1819-1901), spor psikolojisi tarihinde çok önemli olarak kabul edilir. Spor psikolojisi üzerine birçok dergi o dönemde bilimsel dergilerde yayımlandı, ancak hiçbiri deneysel bir tarzda yazılmadı. Bu dergilerde yayımlanan konular genellikle farklı değildir, ancak yetenek, özellikler (tedavi), spor, fiziksel sağlık, spor başarısının psikolojik etkisi ve spora katılmak için gereken yaş, cinsiyet ve kültürel etkileri kapsar (Tiryaki, 2000).

Spor psikolojisinin dünyadaki tarihi 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır. Bu zaman aralıklarında genel olarak çalışılan konular motor antrenmanı, tepki süresi ve antrenman transferidir. 1800'lerin sonlarında yapılan çalışmalar tepki süresi, eşik (eşik), duygu ve dikkatsizlik gibi fizyolojik ve fizyolojik konuları kapsamaktadır. 1890'da Kutsal Yazı, Amerika Birleşik Devletleri'nde kendini geliştirmede sporun önemi hakkında sistematik bir çalışma yürüttü, ancak 1898'de Triplet'in bisikletçiler üzerine yaptığı çalışma, psikolojik etkiler ve sporun ilk metodolojik çalışması olarak kabul edilmiştir (Doğan, 2005).

Spor psikolojisinin temel sorunu, sporla ilgili tüm faaliyetler, bu hareketlerin fiziksel ve psikolojik etkileri de dahil olmak üzere sistemdeki tüm faaliyetlerdir. Özünde, spor psikolojisi hareket bilimidir. Spor hareketlerinin en belirgin özelliği performans ve başarıya

odaklanmalarıdır. Bu nedenle spor psikolojisi, sadece spor aktivitelerinin hareket ve aktivite yasaları ile tutarsızlığını değil, aynı zamanda psikolojik durumun sporun gelişimi ve başarısı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini de incelemiştir. Bu düşünce biçimi, eğitim süreci boyunca etkinliklerin etkilerinin psikolojik olarak doğru ve ilkelerle tutarlı olduğunu kanıtlar. Bu açıklamalara bakıldığında spor psikolojisinin görevi iki kısımdan oluşmaktadır. (Rakuvalvy, 1980). Bunlar:

a) Teorik görevi: Spor aktivitelerini bireysel psikolojik açıdan inceleyerek genel kurallar oluşturmaya çalışılır. Spor eğitimi alanındaki araştırmalarda bilgi edinimi özel yasalara tabidir.
b) Spor psikolojisinin pratik görevleri:
    - Spora katılım koşullarını belirlemek ve bireysel sporların psikofizyolojik ve psikolojik özelliklerini belirlemek,
    - Kişisel başarının en iyisini sağlamak ve yüksek başarının içsel koşullarını ortaya çıkarmak,
    - Sporcu ve çevresi arasındaki duygusal durumu belirlenmesi ve takım içinde yüksek düzeyde birlik ve uyum sağlanmasıdır.

2.11. Sporun Kişilik Üzerine Etkileri

Spor sadece insanları sosyalleştirmenin bir aracı değil, aynı zamanda içine giren hareketler ve oyunlar aracılığıyla kişinin duygularını ve öz farkındalığını ifade etme fırsatıdır. Spor yoluyla kişi, başta saldırganlık olmak üzere birçok olumsuz motivasyonu kontrol etmeyi öğrenir (Öztürk,2002).

Spor, fizyolojik dürtülerin yerine getirilmesine yardımcı olan ve aynı zamanda temel ihtiyaçları karşılayan bir davranış biçimidir. Sporun amacı hem kişisel hem sosyal hem de ekonomik olabilir. Spor, bireyi sadece biyolojik olarak geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda hayata ve topluma uyum sağlamasına da yardımcı olur. Bu bakımdan sporu, duyguları ve öfkeyi kontrol etmeye yardımcı bir araçtır. Spora katılan kişiler kendilerini spor yoluyla ifade etme olanağına sahiptirler. Düzenli spor yapan kişilerde içe dönüklük, utangaçlık, düşük özgüven, öfke, saldırganlık, kıskançlık vb. duyguları bastırmaya ve olumsuz davranışları önlemeye yardımcı olur. Dolayısıyla bireylerin sosyal yaşama ve çevreye uyum sağlamasına yardımcı olur. Ayrıca, egzersizin nörovejetatif sinir sistemi üzerinde olumlu bir etkisi vardır ve dengeli işleyişi destekler. Bu sayede aşırı kaygı, heyecan, öfke ve

saldırganlık hissini azaltır. Spor, kişisel ve toplumsal başarıyı getirdiği için özgüveni artırır. (Kuru, 2003).

Hills ve Argyle (1998) Boş zamanın olumlu duygular ve kişisel davranış üzerindeki etkileri üzerine yaptıkları çalışmada, her türlü boş zamanı olumlu duyguların kaynağı olarak tanımladılar. Ayrıca bu etkinliklerin her birinin dışa dönük kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Spor ve kişisel özellikler arasındaki ilişki özellikle takım sporlarında gelişmiştir (Pehlivan ve Ada, 2011).

Spor faaliyetleri, insanların ortak faaliyetlerde bulunmalarına olanak sağlar. Bu alanda insanlar rekabet, çalışma disiplini ve mücadele kararlılığı kazanırlar. Bireylerle sağlıklı bir ilişki, zaferleri ve yenilgileri kabul ederek, kendini ifade ederek, başkalarının inanç ve görüşlerine saygı göstererek kurulabilmektedir (Şahan, 2008).

Spor, kişisel gelişimi birçok yönden destekler. Laker'a (2000) göre Blake (1996) okul eğitiminin toplumdaki herkesin arzu edilen kişilik özelliklerini geliştirmesine izin verdiğini belirtmektedir. Özellikle beden eğitiminin beceri geliştirme, mücadele ve sosyal değişimi içeren etkileşimli bir ortam yarattığını söylemektedir. Bu nedenle beden eğitiminin kişisel gelişimi destekleyen sosyal bir deneyimin parçası olduğunu söylemektedir. (Laker, 2000).

Spor, bireyin beden ve ruh sağlığını sağlayarak olumlu gelişmesinde ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Spor yapan kişiler kendileri ve sağlıkları için bir şeyler yapmış olmanın verdiği hoş duyguyu her daim hissederek özgüvenli bireyler olurlar. Ayrıca psikolojik olarak bunalıma yatkınlıkları diğer bireylere göre daha az olduğu yapılan araştırmalar neticesinde görülmektedir (Öztürk, 2002).

Birey ve spor arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar, sporun kişinin kişisel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Newman ve Cooper, sporcuları ve sporcu olmayanları kişisel özellikler açısından karşılaştırmış ve sporcuların sporculardan daha dinamik, kendi kendini kontrol eden, dışa dönük ve uyumlu olduklarını bulmuşlardır (akt. Korkmaz vd. 2003).

Bu konuyla ilgili araştırmalar, spor yapan kişilerin, sporcu olmayanlara göre daha dengeli, daha enerjik, daha eğlenceli, daha iyi sosyal etkileşimlere sahip olduklarını ve öfkelerini daha iyi kontrol ettiklerini tespit edilmiştir (Doğan, 1996).

2.12. Psiko-Sosyal Gelişim ve Spor

Sosyal gelişim, kişinin içinde yaşadığı topluma uyum sağlamak için gerçekleştirdiği davranıştır. Küçük yaşlardan itibaren bireyler çevrelerine ve topluma uyum sağlamaya çalışırlar. Fiziksel gelişim devam ettikçe, sosyal gelişim de devam eder. Bu, toplum tarafından kabul görmesi için çaba gerektiren bir gelişmedir.

Sosyal gelişim, kişilik özelliklerinin ve kişisel becerilerin gelişiminde fiziksel gelişimden farklıdır. Zihinsel gelişim ve öğrenme birbiriyle ilişkili olgulardır. Bu süreç her insan için farklıdır ve farklı taraflarla dayanışma gerektiren karmaşık bir süreçtir. Bu süreç bireyin özelliklerine ve çevreye bağlıdır. Bireylerin sosyal gelişim sürecini davranışlarını inceleyerek incelemek mümkündür. Düzenli aralıklarla yapılan denetimler toplumsal gelişmenin gerçekleştiğini göstermektedir. Bu gelişmeler kolaydan zora, basitten karmaşığa doğru değişmektedir.

Sosyal gelişme, olgunluk ve deneyimin bir kombinasyonuna dayanan bir dizi aşama, dizi ve hareket şeklinde ifade edilir. En çok kabul gören ve belgelenen sosyal gelişim teorileri şu şekilde özetlenebilir;

- Geliştirmenin her aşaması, belirli zorlukları veya geliştirmeyle ilgili görevleri içerir.
- Bir gencin başka bir aşamaya geçmeden önce ilk etapta gelişim çalışmasını tamamlaması gerekir, başka bir deyişle ilk aşamada olduğunu varsaymak, başka bir aşamada öğrenmenin ilk koşuludur.
- Tecrübe, bir gencin yaşına ve gelişimine dayalı tüm gelişmeleri destekler.
- Gençler, olgunluklarının ötesinde deneyimlerle karşılaştıklarında veya sosyal deneyimlerin tekrarı, bir sonraki gelişim aşamasını oluşturmalarına izin vermediğinde, sosyal gelişim yavaşlar.
- Sosyal gelişim sürecinin her başarılı aşamasının başlangıcında, gençler çok motive olurlar ve bir önceki aşamada tamamlanmayan kalan geliştirme çalışmalarını telafi edebilirler, yani yetişebilirler.

Spor ve sosyalleşme arasındaki ilişkiden yola çıkarak, her yaş ve gruptan insanın spora nasıl çekildiği ve spordan edinilen deneyimlerin hayatlarını nasıl etkilediği soruları ortaya çıkmaktadır. Bu sorular sporun sosyalleşme sürecinin iki aşamada gerçekleştiğini göstermektedir. Ön sosyalleşme olarak adlandırılan ilk aşama, bir sosyal davranış alanı olan sporla ilişki kurma sürecidir.

Çocukların spor programında neye odaklandıklarını bilmek önemlidir. Çünkü çocuklar aradıklarını bulamadıkları zaman motivasyonları giderek azalacak ve gelişme yetenekleri düşecektir. Çocukların bir spor deneyiminde ne aradıklarını bulmanın bir yolu, çocuklara kendilerine sormaktır; başka bir yol da çocukların boş zamanlarını nasıl organize ettiğini görmektir. Araştırmalar, çocukların spor yapmakla ilgilendikleri dört şey olduğunu göstermiştir. Bunlar;

1. Hareket
2. Harekete kişisel katılım
3. Becerileri ile tutarlı testler ve sonuçlar
4. Arkadaşlıkları güçlendirmek için fırsatlar.

Ayrıca spor, toplumda ruhsal yalnızlığın önlenmesine yardımcı olabilir. Spora katılmak ruhsal yalnızlığın etkilerini ortadan kaldırabilir. Hayattaki amaç eksikliğinin, normal çalışma koşullarını yaratan karamsarlık ve karamsarlığın ve ardından genel olarak sosyal yaşam üzerindeki etkisinin üstesinden gelmek için spor ve diğer boş zaman faaliyetlerine ihtiyaç vardır. Spor sadece bedeni ve zihni güçlendiren bir eğitim faaliyeti değildir. Ayrıca, bireyin sosyalleşme faaliyetlerinin gelişimi, hesap verebilirlik ve işbirlikçi disiplinin gelişmesiyle teşvik edilir. Ayrıca spor, toplumu geliştirmek ve insan-toplum ilişkilerini geliştirmek için önemli bir araç olarak kabul edilmektedir (Ünlü, 1995).

2.13. İnaktif

İnaktif kelimesi, kişiyi etkileyen bir durumu veya işi tanımlamak için kullanılır. Hareketsizlik, kişinin duygularını, düşüncelerini ve kararlarını karşı tarafa ifade edememesidir. Bu eksiklik bireyin kendini savunmasını engeller, dolayısıyla kişi olaydan çekinir. Türk Dil Kurumu'na göre "Yapılan işten etkilenen, atıl" anlamına gelir. (TDK, 2016). Hareketsiz insanlar, duygu ve düşüncelerinde fikirlerini açıkça ifade etmeyen, içine kapanık, hayır diyemeyen, sınırlarını belirlemekte zorlanan, özgüveni olmayan, bağımsız kararlar almaktan çekinen ve bu yüzden çoğu durumda endişeli kişilerdir. Bu kişiler olaylar karşısında hareketsizlik gösterirler (Gültekin vd. 2008).

Aktif olmayan insanlar, farklı insanlarla birlikteyken yanlış bir şey yapmaktan korktukları için diğer insanların faaliyetlerine ve konuşmalarına katılmazlar. Sonuç olarak, birey daha sonra uzak olma ve sosyal çevreden kopma eğilimi gösterir. Yalnızlık bireyde pasifliği de beraberinde getirir (Zimbardo vd., 2000).

2.14. Girişkenlik

Girişkenlik, tutarlı, aktif, hızlı ve tereddüt etmeden çalışabilme yeteneğini ifade eder (TDK, 2016). Girişkenlik, insanların haklarını talep edebilmeleri ve başkalarının haklarını korumalarına ve savunmalarına yardımcı olmaları anlamına gelir. (Lange'den akt. Duyan ve Gelbal, 2016).

Girişken insanlar doğruyu söyleme cesaretine sahiptir. Duygu ve inançlarını doğrudan ifade etmeye çalışırlar. Hatta başkalarının haklarını koruyarak kendi doğrularını en iyi şekilde ifade etmeye çalışırlar. Girişken bireyler aktif olarak başkalarını dinler ve onların fikirlerine saygı duyarlar. Toplumdaki insanlar, kişilerarası ilişkilerin gelişmesinde aktif rol oynamaktadır (Erdoğdu, 2004).

Girişkenlik sosyal statü için çok önemlidir. Sosyal statü ve topluma katılma yeteneği benlik saygısını arttırır, bu durumda kişinin girişkenlik niteliklerini yoğun ve aktif olarak kullanmasına olanak sağlar (Dinçer, 2008).

Girişkenlik, bireysel bir özellik haline gelen bir kalıptır. Kişi çocukluktan bu özelliğini geliştirmeye başlamış ve hayatı boyunca üzerine katarak devam ettirir (Ateş, 2013).

2.15. Saldırganlık

Saldırganlık, varoluşun temel içgüdülerinin, yaşamın nedeninin ve dürtünün toplamıdır. Saldırganlık, bir dereceye kadar, hayat kurtarmak için gereken tutum ve davranışların normal bir sonucudur. En gelişmiş canlı olan insanın için saldırganlık; davranışlar, yüz ifadeleri ve jestler aracılığıyla olağan bir hale gelmiştir. Saldırganlık ifadeleri, yalnızca yüz ifadelerinin değil, aynı zamanda yağma, şiddet ve doğaya verilen zararın da geniş bir tanımını içerir. (Köknel, 1996).

Canlıların özünde istedikleri bir şeyin tersi olması durumunda ve her çeşit kısıtlanma ve engellemede saldırganlık eğilimi vardır. Bu durumda bazı kişiler engellenmeye çalıştıkları olaya uyum sağlayabilirken bazı kişiler ise agresifleşerek saldırganlık yapmaya başlarlar. Bu durumda kişilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak olayların istenilen çizgiden çıkmaması için çeşitli önlemler almakta fayda vardır.

Bireyin sergilediği saldırgan tutum ve davranışlar, öfke, korku, endişe gibi duyguların sonucudur. Öte yandan, agresif olmak bu tür duyguları yaratır. Saldırganlık, başka bir kişiye veya nesneye karşı her türlü zarar verme, yaralanma veya yok etme eylemlerini içerir.

Bireyin bu tutumu, bir üstünlük duygusuna ve işine ara verme arzusuna yol açabilir. Bir kişi saldırgan olabilir ve başkalarına hükmetmek isteyebilir. Bunu yönetebilmek, şiddetli ve acı verici bir amacı olan bir davranış biçimidir. Saldırgan davranışın belirli bir amacı olabilir. Bu eğilimi yaşayan kişiler bazen kaçınma davranışları yaşarken bazen de saldırganlığa tepki gösterirler (Özkorumak ve ark, 2013).

Bostan ve Kılcıgil (2008) saldırgan davranış ve tutumları üç kategoriye ayırmaktadır: zararlı saldırganlık, girişkenlik ve pasif saldırganlık.

2.15.1. Zararlı Saldırganlık

İnsanlar arzu ve beklentilerini yerine getiremedikleri zaman üzüntü, korku ve yoğun kaygı yaşayabilirler. Bu güçlü ve karmaşık duygular için birey, sosyal beklentileri karşılamayan kaygı ve gerginlik yaşayabilir. Kötü niyetli saldırganlık durumunda, kişi başka bir nesneye veya bireye zarar vermeye çalışır. En zararlı saldırganlık çeşididir ve kontrol altına alınması ve gerekirse bu anlamda psikolojik destek görülmesi önerilmektedir.

2.15.2. Girişkenlik

Girişken terimi genellikle saldırganlık anlamında kullanılsa da saldırganlık anlamına gelmez. Bu, bireyin kendini diğerlerinden daha kolay ifade edebildiği anlamına gelir. Girişken bireyler başkalarının haklarını ihlal etmez.

2.15.3. Pasif Saldırganlık

Pasif saldırganlık, bireyin kinini veya öfkeyi üstlenmeden diğer tarafa saldırganlık duygularını yansıtma yeteneğini ifade eder. Saldırganlık burada açıkça ifade edilir, düşünce şeklinde değil.

Patterson, saldırgan davranışın bir kişinin başka bir kişiye zarar verme arzusu tarafından motive edildiğini savunurken, Gergen için saldırganlık sadece davranışı değil, aynı zamanda öfke ve düşmanlık gibi çeşitli duygusal unsurları da içeren bir durumdur (Gergen, 1982).

Pasif saldırgan kişiler, diğer bireylere oranla daha inatçı, yavaş ve işlerini sürekli geciktiren kişilerdir. Bu kişiler her zaman kötü bir çocukluk ve gençlik dönemi geçirdiklerini savunurlar ve bu sebeple bu şekilde davrandıklarını düşünürler. Dökmen (1995) yılında yaptığı çalışmada bu üç çeşit saldırgan kişilerin durumunu şu şekilde örneklendirmiştir:

İnsanların herhangi bir şey almak için büyük bir kalabalık olarak saatlerdir sırada olduklarını farz edelim. Bir kişinin kendi sırasından çıkarak başka kişilerin sırasına geçmeye çalışması durumunda eğer kişi bu duruma kızsa dahi bir şey söylemese bu kişi pasif davranış göstermiş olur. Başka bir kişi bu duruma öfkelenip bağırırsa saldırganlık sergilemiş olur, eğer sakin bir şekilde uyarırsa girişkenlik sergilemiş olur (Dökmen, 1995).

Saldırganlık kelimesinin en temel anlamı davranışsal tutumlarla değerlendirilir. Davranışçılar, saldırganlığın hem insan vücuduna hem de dile zararlı olduğunu düşünürler. Duygusal ifade, saldırganlığın öfke ile karakterize bir durum olduğunu düşündürür. Motivasyon açısından, saldırganlık eğilimi fikir kavramı tarafından belirlenir. Bireyin hedefleri ne olursa olsun, tutumu o yönde gelişir (Aktaş, 2001).

2.16. Spor Psikolojisi ve Öfke Kontrolü

Spor psikolojisinin çalışma alanı kişilerin psikolojik durumlarını gözeterek ilgilendikleri spor branşında daha yüksek performans göstermelerine yardımcı olmaktır. Spor psikolojisi, kişilerin spor yetkinliklerini arttırmak, öğrenmeyi maksimum seviyeye çıkarmak ayrıca spor kapasitesini engelleyen durumları ortadan kaldırmayı hedefler. Bu anlamda öfke, saldırganlık gibi duygular da spor psikolojisinin ilgi alanlarına girmektedir. Bireyler spor aktiviteleri ile genel olarak rahatlamayı ve sakinleşmeyi amaçlasalar da profesyonel düzeyde yapılan sporlar kişiler üzerinde çeşitli baskılar oluşturmakta ve öfke düzeylerini de arttırmaktadır. Bu sebeple spor müsabakaları bu tür şiddet içerikli ortamlara dönüşebilmektedir (Çakır, 2020).

Öfke duygusu insanın doğası gereği içinde yer alan ve kendini hoşnut hissetmediği zamanlarda ortaya çıkan bir duygudur. Öfke duygusu her insanda farklı seviyede ve farklı şekillerde dışa vurulmaktadır. Öfke kontrol edilmediği zamanlarda başta aile içi olmak üzere toplumsal sorunlara dönüşebilmektedir. Öfke kontrolü öfkeyi bastırmak yokmuş gibi davranmaktan ziyade var olan duyguyu farklı şekillerde ve kimseye zarar vermeyecek şekilde dışa vurmak demektir. Dışa vurup kırma şeklinde vurulan öfke ne kadar zararlı ise sürekli bastırılmaya çalışılan öfke de bireyler üzerinde o kadar zararlı etkiler doğurabilmektedir. Kişi içinde var olan enerjiyi uygun bir şekilde dışa atamadığı zaman ilerleyen zamanlarda bedensel ve psikolojik birtakım hastalıklarla yüz yüze kalabilmektedir. Bu sebeple öfkenin sağlıklı olarak ortaya çıkması, yönetilmesi ve sebeplerinin neler olduğunu anlamak ve sorunları en baştan çözmeye çalışmak gerekmektedir (Soykan, 2003).

Spor psikolojisinde öfke kontrolüne yönelik iki farklı kurumdan söz edilmektedir. Bunlar, öfke farkındalığı ve rol yapmak olarak açıklanmaktadır.

2.16.1. Öfke Farkındalığı

Yukarıda da değinildiği gibi, öfke kontrolü, kontrol kelimesinin çağrışımdan kaynaklı olarak tamamen ortadan kaldırılması veya bastırılması şeklinde algılanabilmektedir. Ancak burada amaç öfkenin farkına varmak ve çevreye daha az zarar vermek için öfke duygusunun temellerine inerek çözmeye çalışmak veya öfke ifade tarzımızı değiştirmektir.

Öfke farkındalığı kazandıktan sonra kabul edilen öfke duygusunu çözmeye çalışmak sonraki adımdır. Düşüncelerimizi ve algımızı yönetebilmek, bizi öfkeye sevk eden durumlarda gevşeyebilmek ve sakin kalmaya çalışmak, nefes egzersizleri yapmak, etkili iletişim kurabilmek öfke kontrolünde uygulayabileceğimiz bazı tekniklerdir (Çakır, 2020).

Öfke duygunuzu kaybetmenin en sağlıklı yolu, kalbinizden geçenleri, neye kızdığınızı, nasıl hissettiğinizi ifade edebilmek, bir başka deyişle kendinizi en doğru ve sağlıklı şekilde kendimize ve karşımızdakilere açıklayabilmektir.

Hayatın akışında stres ve olumsuzluklarla karşılaşmak kaçınılmaz bir gerçektir. Her zaman ipler elimizde olmadığı için bu durumları tam anlamıyla kontrol edebilmek de mümkün değildir. Ancak bireysel olarak kendimizi kontrol edebilme, olaylar karşısında ortaya çıkan öfkemizi kontrol edebilme becerisine sahip olduğumuz zaman hayata karşı daha olumlu çıkarımlar yapabilir ve daha sağlıklı yaşam sürebiliriz. Bu sebeple öfkenin farkına varmak, kabul etmek ve öfkemizi nasıl azaltabiliriz bunun çözümlerini bulmak gerekmektedir.

2.16.2. Rol Yapma

Rol yapma, insanların farklı fotoğraflar çekerek düşüncelerini ve fikirlerini ifade etmelerine izin vermenin bir yoludur. Herhangi bir fikir, durum, duygu, sorun veya olay canlıdır. Görüşmeci sadece dinlemekle ve konuşmakla kalmaz, aynı zamanda olayı ayrıntılı olarak gözlemler ve anlatır. Rol yapma, kullanılan en eski tekniklerden biridir. Rol yapmada bireyler gerçek karakterden ve duygulardan ayrılarak farklı görüşler ifade ederler. Veya belirli bir durumda ne yapılacağını ve nasıl hissedileceğini gösterir. Bu yöntem özellikle değerlidir çünkü insanların başka bir özelliği özümsemelerini ve kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamalarını sağlar. İnsanların empati yeteneğinin geliştirmesini sağlar (Çakır, 2020) .

Rol oynamanın avantajları şu şekilde açıklanabilir. Ne kadar çok katılır ve eğlenirseniz, o kadar çok deneyim kazanırsınız. Sadece durumu anlamakla kalmaz, aynı zamanda duygu ve tutumlarını ifade edebilir ve durumu hissedebilir. İnsanın üretken yanı gelişir, güçlenir ve ortaya çıkabilecek gerçeklere hazır hale gelir. Sosyal beceriler gelişir, duygusal eğitim gelişir ve iletişim kelimelerden çok eyleme dayanır. Bir şeylerin ters gittiği durumlar karşısında sakin olmayı öğrenir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZ VE BULGULAR

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde görev yapan kişilerin öfke düzeyleri ile spor yapıp yapmama durumlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın modeli tarama modelidir. Bu modelde amaç bir durumu olduğu gibi, hiçbir müdahalede bulunmadan araştırmaktır (Karasar, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışan 18-49 yaş grubunda olan kişiler oluşturmaktadır. Örneklemi ise, rastgele örnekleme modeli ile bu kişiler arasından seçilen 25'i kadın 75'i erkek olmak üzere toplam 100 katılımcıdan oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları

Araştırmada Spielberger (1983)'ın geliştirdiği A. Kadir Özer (1994)'in Türkçe' ye uyarladığı "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ)", Ercüment Ersanlı (2011) tarafından geliştirilen "Tolerans Ölçeği" kişisel bilgi anketi ile birlikte uygulanılmıştır.

3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

A. Kadir Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek toplam 34 sorudan oluşmakta olup, kişilerim öfkeleri ile ilgili kendilerini nasıl ifade ettiklerine dair sorular bulunmaktadır. "1=Hiç Tanımlamıyor", "4=Tümüyle Tanımlıyor" arası puanlar mevcuttur. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri 0,768 orta düzeyde güvenilir çıkmıştır.

3.3.2. Tolerans Ölçeği

Ercüment Ersanlı (2011) tarafından geliştirilen Tolerans Ölçeği'nde toplam 30 soru bulunmaktadır. 5'li likert ölçeği şeklinde puanlanan sorularda "1=Kesinlikle Katılıyorum" "5=Kesinlikle Katılmıyorum" ifade etmektedir. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri 0.822 yüksek düzeyde güvenilir çıkmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Çalışma için toplanan anket verileri SPSS 23.0 programına aktarılmış ve bu program ile analiz edilmiştir. Hipotezlerimizi test ederken hangi testleri kullanacağımıza karar vermek için ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerine bakılmıştır. Bunun için Shapiro-Wilk testi yapılmıştır. Verilerin normal dağıldığı sonucu ile birleştirilmiş gruplar arasındaki ilişkiyi test etmek için T testi, 3 ve daha fazla grubu karşılaştırmak için Anova testi kullanılmıştır. Ağırlıklar arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson testi kullanılmıştır.

3.5. Bulgular

Tablo 1
Demografik Veriler

N=100		N	%
Cinsiyet	Kadın	25	25
	Erkek	75	75
Yaş	18-29	29	29
	30-39	54	54
	40-49	17	17
Medeni durum	Bekar	45	45
	Evli	55	55
Eğitim düzeyi	Lise	31	31
	Üniversite	51	51
	Lisansüstü	18	18
Sosyo-ekonomik durum	4000 TL ve altı	1	1
	4001- 5500 TL arası	3	3
	5501- 7000 TL arası	70	70
	7001 TL ve üzeri	26	26
Spor yapıyor musunuz	Evet	56	56
	Hayır	44	44
Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz	Amatör	50	50
	Profesyonel	50	50

Çalışmaya toplam 100 kişi katılmış olup, bunların 25'i kadın, 27'ini erkekler oluşturmaktadır. %55'i evli olduğunu beyan ederken, yaş grubu olarak yoğunluğu 30-39 yaş aralığı oluşturmaktadır. %51 üniversite, %31'i lise ve %18'i lisans üstü mezunudur.
Anketin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır. Aşağıda Tablo 2'de ölçeklerin cronbach alfa değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 2
Güvenilirlik Analizleri

Ölçekler	Cronbach Alfa
Tolerans ölçeği	0,822
SÖÖİTÖ	0,768

Tablo 2 incelendiğinde her iki ölçeğin de güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Croncbach alfa>0,7).

Tolerans Ölçeği ve SÖÖİTÖ' ye verilen cevapların normal dağılıma uygun olup olmadığını test etmek amacı ile Shapiro-Wilk Testi uygulanmıştır. Test sonuçları aşağıda Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3
Normal Dağılım Testi Sonuçları

Normal dağılım test sonucu	Shapiro-Wilk
Tolerans ölçeği	0,078
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	0,056

Tablo 3 incelendiğinde, iki ölçekten de alınan puanların normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir (p>0,05).

Tablo 4'te Tolerans Ölçeğinden alınan puanların dağılım tablosu yer almaktadır.

Tablo 4
Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Dağılımı

Ölçek	Ortalama	S.S	Ortanca	IQR	Min	Max
Tolerans Ölçeği	78,01	12,72	80	13,75	44	109

Tablo 4' e göre Tolerans Ölçeğinden alınan puanların ortalamaları 78,01'dir. Ölçekten minimum 44 maksimum 109 puanı alındığı görülmektedir.

Tablo 5
SÖÖİTÖ Alt Boyutlarından Alınan Puanların Ortalamalarının Dağılımı

SÖÖİTÖ	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Sürekli öfke alt boyutu	21,91	4,36	21	4	11	36
Öfke içe alt boyutu	18,21	3,03	18	4,75	11	25
Öfke dışa boyutu	17,71	3,27	17,50	4	9	27
Öfke kontrol boyutu	18,01	3,47	18	4	11	30

Tablo 5' e göre, SÖÖİTÖ alınan puanların ortalaması, Sürekli Öfke Alt Boyutu ortalama 21,91, Öfke İçe Alt Boyutu 18,21, Öfke Dışa Alt Boyutu 17,72 ve Öfke Kontrol Boyutu ise ortalama 18,01 puan almışlardır.

Aşağıda Tablo 6'da kullanılan ölçeklerle cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi ölçmek için T Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamaların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	T testi	P
Tolerans ölçeği	Kadın	25	80,32	12,04	81	15,50	0,134	0,715
	Erkek	75	77,24	12,92	80	16		
Sürekli öfke alt boyutu	Kadın	25	20,64	4,57	20	4,50	0,030	0,862
	Erkek	75	22,33	4,23	22	5		
Öfke içe alt boyutu	Kadın	25	17,28	2,59	17	4	1,370	0,245
	Erkek	75	18,52	3,12	19	5		
Öfke dışa boyutu	Kadın	25	16,68	3,46	16	3	0,098	0,755
	Erkek	75	18,05	3,15	18	4		
Öfke kontrol boyutu	Kadın	25	17	3,67	16	2,50	0,411	0,523
	Erkek	75	18,34	3,36	18	4		

Tablo 6 incelendiğinde, Tolerans ölçeğinden alınan puanların ortalaması ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (0,71>0,05). Aynı şekilde katılımcıların SÖÖİTÖ ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu çıkmaktadır (p>0,05).

Kullanılan ölçekler ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi ölçmek için Anova Testi yapılmış olup sonuçları aşağıda Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	Yaş	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	18-29	29	78,79	11,50	79	12,50	2,305	0,105
	30-39	54	75,92	13,13	79	16,50		
	40-49	17	83,29	12,37	83	10		
Sürekli öfke alt boyutu	18-29	29	21	4,21	21	4,50	5,960	**0,004***
	30-39	54	21,40	3,67	20	4		
	40-49	17	25	5,39	26	8		
Öfke içe alt boyutu	18-29	29	18,03	2,84	18	4,50	1,641	0,199
	30-39	54	17,92	3,03	18	4		
	40-49	17	19,41	3,22	20	4,50		
Öfke dışa boyutu	18-29	29	17,68	3,64	17	5	0,342	0,711
	30-39	54	17,53	2,99	17	3,25		
	40-49	17	18.9	3,58	19	5.50		
Öfke kontrol boyutu	18-29	29	18,10	3,34	17	4	0,053	0,948
	30-39	54	18,03	3,78	18	4,25		
	40-49	17	17,76	2,77	18	4,50		

Tablo 7 incelendiğinde, Tolerans ölçeğinden alınan puanların ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu çıkmaktadır (0,105>0,05).

Sürekli öfke alt boyutu ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık görülürken (0,004<0,005), Diğer alt boyutlarla yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Medeni durum değişkeni ile SÖÖİTÖ ve Tolerans ölçekleri aralarındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan T Testi analiz sonuçları Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 8
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

	Medeni durum	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Bekar	45	79,37	10,84	80	11	5,433	0,022
	Evli	55	76,89	14,07	80	20		
Sürekli öfke alt boyutu	Bekar	45	21,44	5,05	21	4	1,324	0,253
	Evli	55	22,29	3,71	22	5		
Öfke içe alt boyutu	Bekar	45	18,04	3,13	18	4.50	0,051	0,822
	Evli	55	18,34	2,97	18	5		
Öfke dışa boyutu	Bekar	45	17,13	3,23	17	3.50	0,487	0,487
	Evli	55	18,18	3,25	18	4		
Öfke kontrol boyutu	Bekar	45	17,68	3,27	17	4	1,231	0,270
	Evli	55	18,27	3,63	18	4		

Tablo 8 incelendiğinde, Tolerans ölçeğinden alınan puanların ortalaması ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (0,022<0,05). Tolerans ölçeği puanları ortalamalarına bakıldığında, bekar olanların puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Evli kişiler öfke kontrolü konusunda daha çok tolere edebilme yeteneğine sahiptirler.

Tablo 8'e göre, SÖÖİTÖ'nin alt boyutları ile medeni hal arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05).

Eğitim seviyeleri ve ölçeklerden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Anova Testi sonuçları aşağıda Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

	Eğitim düzeyi	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Lise	31	78,77	10,39	79	12	0,589	0,557
	Üniversite	51	76,74	14,61	79	20		
	Lisansüstü	18	80,27	10,59	82	10		
Sürekli öfke alt boyutu	Lise	31	21,45	3,93	20	4	1,722	0,184
	Üniversite	51	22,64	4,72	22	6		
	Lisansüstü	18	20,61	3,74	21,50	4.25		
Öfke içe alt boyutu	Lise	31	18,258	3,27	18	6	0,052	0,950
	Üniversite	51	18,254	2,99	18	4		
	Lisansüstü	18	18	2,84	18,50	5		
Öfke dışa boyutu	Lise	31	18,12	3,56	17	5	0,555	0,576
	Üniversite	51	17,66	3,43	18	5		
	Lisansüstü	18	17,11	2,13	17,50	3		
Öfke kontrol boyutu	Lise	31	18,32	3,52	17	5	0,315	0,730
	Üniversite	51	18	3,74	18	5		
	Lisansüstü	18	17,50	2,59	17,50	3		

Tablo 9 incelendiğinde, SÖÖİTÖ'nin alt boyutları ve Tolerans ölçeğinden alınan puanların ortalaması ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Katılımcıların gelir düzeyleri ve ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Anova Testi sonuçları aşağıda Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamasının Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

	Gelir düzeyi	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	4000 TL ve altı	1	-	-	-	-	0,708	0,549
	4001- 5500 TL	3	74,33	7,57	71	-		
	5501- 7000 TL	70	79,02	12,55	81	12,75		
	7001 TL ve üzeri	26	76,15	13,68	79,50	18,75		
Sürekli öfke alt boyutu	4000 TL ve altı	1	-	-	-	-	0,150	0,929
	4001- 5500 TL	3	21,66	2,08	21	-		
	5501- 7000 TL	70	21,95	4,50	21	5		
	7001 TL ve üzeri	26	21,92	4,31	22	5		
Öfke içe alt boyutu	4000 TL ve altı	1	-	-	-	-	0,619	0,604
	4001- 5500 TL	3	17	2	17	-		
	5501- 7000 TL	70	18,37	3,06	18	5		
	7001 TL ve üzeri	26	18,03	3,07	18	5,25		
Öfke dışa boyutu	4000 TL ve altı	1	-	-	-	-	0,120	0,948
	4001- 5500 TL	3	18,33	1,15	19	-		
	5501- 7000 TL	70	17,61	3,38	17	5		
	7001 TL ve üzeri	26	17,84	3,24	18	3,25		
Öfke kontrol boyutu	4000 TL ve altı	1	-	-	-	-	0,119	0,949
	4001- 5500 TL	3	17,33	3.72	17	-		
	5501- 7000 TL	70	18,22	3,483	18	4		
	7001 TL ve üzeri	26	17,80		18	5		

Tablo 10'a göre Tolerans Ölçeği ile SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarından alınan puanların ortalaması ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

Katılımcıların spor yapma durumları ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan T Testi analiz sonuçları aşağıda Tablo 11'de gösterilmektedir.

Tablo 11
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalaması ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımı

Spor yapıyor musunuz?		N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Evet	56	78,39	12	81	13	0,579	0,449
	Hayır	44	77,52	13	79,50	17,50		
Sürekli öfke alt boyutu	Evet	56	20,89	3,68	21	3	4.653	**0,033***
	Hayır	44	23,20	4,83	24	6		
Öfke içe alt boyutu	Evet	56	18,01	3	18	4.75	0.019	0,892
	Hayır	44	18,45	3,08	19	5		
Öfke dışa boyutu	Evet	56	17,53	3	17	3	1.960	0,165
	Hayır	44	17,93	3,60	18	4.75		
Öfke kontrol boyutu	Evet	56	18,23	3,44	17.50	4	0.336	0,563
	Hayır	44	17,72	3,52	18	5.75		

Tablo 11 incelendiğinde, Tolerans ölçeğinden alınan puanların ortalamaları ile spor yapıp yapmama durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Spor yapma durumları ile SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarında olan sürekli öfke alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p=0,033<0,05). Diğer alt boyutlar incelendiğinde spor yapma durumlarına göre herhangi bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların hangi düzeyde spor yaptıkları ile ölçeklerden aldıkları puanların ortalamarı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan T testi analizi sonuçları aşağıda Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Alınan Puanların Ortalamalarının Hangi Düzeyde Spor Yapıldığına Göre Dağılımı

Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz?		N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Amatör	50	76,54	13.91	78,50	17	1,600	0,209
	Profesyonel	50	79,48	11.35	82	13		
Sürekli öfke alt boyutu	Amatör	50	22,70	4.43	22,50	6	0,596	0,442
	Profesyonel	50	21,12	4.18	20,50	4		
Öfke içe alt boyutu	Amatör	50	18,12	2.78	18	3	3,215	0,076
	Profesyonel	50	18,30	3.28	18	6		
Öfke dışa boyutu	Amatör	50	17,56	3.54	17.50	4	1,524	0,220
	Profesyonel	50	17,86	3	3	4		
Öfke kontrol boyutu	Amatör	50	18,14	3.70	18	5	0,750	0,389
	Profesyonel	50	17,88	3.26	17	4		

Tablo 12 incelendiğinde, Tolerans ölçeği ve SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları ile hangi düzeyde spor yaptıkları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Erkek katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanlar ile spor yapıp yapmama durumları arasında farklılığı ölçmek için yapılan T Testi analizi sonuçları aşağıda Tablo 13'de yer almaktadır.

Tablo 13
Erkek Çalışanların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımı

Spor yapıyor musunuz?		N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Evet	42	77,38	11	80	13.25	1,015	0,317
	Hayır	33	77,06	14	79	18		
Sürekli öfke alt boyutu	Evet	42	21,11	3,08	21	3	5,225	**0,025***
	Hayır	33	23,87	4,99	24	5.50		
Öfke içe alt boyutu	Evet	42	18,04	3,21	18	6	1,059	0,307
	Hayır	33	19,12	2,93	19	4		
Öfke dışa boyutu	Evet	42	17,73	2,72	18	4	2,176	0,144
	Hayır	33	18,45	3,64	18	6		
Öfke kontrol boyutu	Evet	42	18,40	3,22	18	4	0,415	0,521
	Hayır	33	18,27	3,58	18	5		

Tablo 13 incelendiğinde, erkek çalışanların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Erkek çalışanların Sürekli öfke alt boyutu spor yapma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterirken (0,05>0,025), diğer alt boyutlar ile herhangi bir farklılık göstermemektedir. Spor yapmayan erkek çalışanların puanları spor yapan erkek çalışanlara göre daha yüksektir.

Kadın çalışanların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla T Testi analiz sonuçları aşağıda Tablo 14'te verilmektedir.

Tablo 14
Kadın Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamaları ile Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımın

Spor yapıyor musunuz?		N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans Ölçeği	Evet	14	81,42	12.95	83	19	0,298	0,590
	Hayır	11	78,90	11.23	80	15		
Sürekli öfke alt boyutu	Evet	14	20,21	5.17	20	4	0,057	0,813
	Hayır	11	21,18	3.84	20	5		
Öfke içe alt boyutu	Evet	14	17,92	2,36	18	4	0,129	0,723
	Hayır	11	16,45	2,73	16	3		
Öfke dışa boyutu	Evet	14	16,92	3,79	17	3	0,064	0,802
	Hayır	11	16,36	3,13	16	3		
Öfke kontrol boyutu	Evet	14	17,71	4,14	16,50	1.7	0,302	0,588
	Hayır	11	16,09	2,91	16	4		

Tablo 14 incelendiğinde, kadın çalışanların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (0,05<0,590). Kadın çalışanların SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ile spor yapma durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Spor yapan kadın ve erkek katılımcılar ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan T Testi sonuçları aşağıda Tablo 15'te gösterilmektedir.

Tablo 15
Spor Yapan Kadın ve Spor Yapan Erkek Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Ortalamalarının Dağılımı

	cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Kadın	14	81,42	12,95	83	19,50	0,136	0,714
	Erkek	42	77,38	11,66	80	13,25		
Sürekli öfke alt ölçeği	Kadın	14	20,21	5,17	20	4,25	1,414	0,240
	Erkek	42	21,11	3,08	21	3		
Öfke içe alt ölçeği	Kadın	14	17,92	2,36	18	4	2,825	0,099
	Erkek	42	18,04	3,21	18	6		
Öfke dışa ölçeği	Kadın	14	16,92	3,79	17	3,50	0,094	0,760
	Erkek	42	17,73	2,72	18	4		
Öfke kontrol ölçeği	Kadın	14	17,71	4,14	16,50	1,75	0,062	0,805
	Erkek	42	18,40	3,22	18	4		

Tablo 15 incelendiğinde, spor yapan kadın ve erkeklerin Tolerans ölçeği ve SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamı arasında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

Spor yapmayan çalışanlar ile ölçeklerden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını ölçmek için yapılan T Testi sonuçları aşağıda Tablo 16'da gösterilmektedir.

Tablo 16
Spor Yapmayan Katılımcıların SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeğinden Aldıkları Puanların Dağılımı

	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
Tolerans ölçeği	Kadın Erkek	11 33	78,90 77,06	11,23 14,55	80 79	15 18	0,793	0,378
Sürekli öfke alt boyutu	Kadın Erkek	11 33	21,18 23,87	3,84 4,99	20 24	5 5.50	0,517	0,476
Öfke içe alt boyutu	Kadın Erkek	11 33	16,45 19,12	2,73 2,93	16 19	3 4	0,114	0,738
Öfke dışa boyutu	Kadın Erkek	11 33	16,36 18,45	3,13 3,64	16 18	3 6	0,888	0,351
Öfke kontrol boyutu	Kadın Erkek	11 33	16,09 18,27	2,91 3,58	16 18	4 5	0,959	0,333

Tablo 16 incelendiğinde, spor yapmayan katılımcıların Tolerans ölçeği ve SÖÖİTÖ'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamı arasında anlamlı bir farklılık yoktur (p>0,05).

Kullanılan iki ölçek arasındaki ilişkiyi ölçemeye yönelik yapılan Pearson Testi analizi sonuçları aşağıda Tablo 17'de gösterilmektedir.

Tablo 17
SÖÖİTÖ ve Tolerans Ölçeği Arasındaki İlişki

	Tolerans ölçeği	
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	r=0,275	p=**0,006***
Sürekli öfke alt ölçeği	r=0,110	p=0,275
Öfke içe alt ölçeği	r= 0,225	p=**0,025***
Öfke dışa alt ölçeği	r= 0,287	p=**0,004***
Öfke kontrol alt ölçeği	p=0,166	p=0,099

Tablo 17'ye göre, katılımcıların tolerans ölçeği ile Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Yani bir insanın tolerans düzeyi arttıkça öfke düzeyinin de arttığı sonucu çıkmaktadır. Ayrıca alt boyutlardan olan öfke içe ve öfke dışa boyutları ile tolerans ölçeği arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma, Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışan kişilerin spor yapıp yapmama durumlarına göre öfke kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Anket sonuçları, ankete katılanların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi) dikkate alınarak analiz edilmiştir. Çalışmaya toplam 100 kişi katılmış olup, bunların 25'i kadın, 27'ini erkekler oluşturmaktadır. %55'i evli olduğunu beyan ederken, yaş grubu olarak yoğunluğu 30-39 yaş aralığı oluşturmaktadır. Katılımcıların %51 üniversite, %31'i lise ve %18'i lisans üstü mezunudur.

Çalışma bulguları incelendiğinde, SÖÖİTÖ' nin alt boyutlarından; sürekli öfke alt ölçeğinden (21.91±4.36), öfke içe alt ölçeğinden (18.21±3.03), öfke dışa alt ölçeğinden (17.71±3.27) ve öfke kontrol ölçeğinden (18.01±3.47) puan aldıkları görülmektedir. Sonuçlar genel olarak literatür ile örtüşmekle birlikte öfke kontrol ölçeğinden alınan puanların genel bulgulardan düşük olduğu tespit edilmiştir. Duran ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt ölçeklerinden benzer aralıklarda puanlar aldığı ancak öfke kontrolü alt boyutundan (21.38±4.39) daha düşük puan aldığı görülmektedir. Yıldırım ve arkadaşları (2009) yaptıkları çalışmalarında puan ortalamaları, öfke içe (17.03±4.06), öfke dışa (16.10±3.84) ve öfke kontrol puan ortalamasının (22.25±4.38) olarak bizim çalışmamızdan yüksek olarak çıktığı görülmektedir. Bu iki çalışma da hemşirelik öğrencileri üzerine yapılmış çalışmalar olup, mesleki farklılıklar alakalı olarak bu tür farklılıkların ortaya çıktığı düşünülmektedir.

Tolerans Ölçeğinden ortalama (78.01±12.72) orta düzeyde puan alındığı görülmektedir. Duran ve ark. (2016) hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında Tolerans Ölçeğinden (64.51±16.61) puan aldıkları görülmektedir. İki sonuç birbirini destekler niteliktedir.

Çalışmanın hipotezlerini test etmek için yapılan analizler sonucunda cinsiyet, eğitim durumu ve gelir seviyesi arasında bir farklılık olmadığı sonucu çıkmıştır. Bu sonuç genel olarak yapılan çalışmalar ile örtüşmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalarda cinsiyet ile

öfkenin psikosomatik etkileri arasında ilişki olmadığını ortaya koymaktadır (Siegman, 1993; Balkaya ve Şahin 2003; Miçoğulları, 2007; Baygöl, 1997; Deniz ve Ark., 2006; Cerel ve Bahadır, 2012; Tekin ve ark., 2011; Olmuş, 2001; Kısaç, 1999). Balkaya (2001) ve Temel (2005) çalışmalarında aynı sonucu bulmuşlardır. Gökgöz ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi çalışmasında öfke ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak Sala (1997) ve Tambağ ve Öz (2004)'in çalışmalarında cinsiyet faktörünün farklılaştığı sonucu üzerinde durulmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada iki hafta boyunca kadın ve erkek öğrencilerin kendilerini öfkelendiren durumları not almaları istenilmiştir (Biaggin, 1989). Araştırma sonucunda erkeklerin daha fazla olay not aldıkları görülmüştür. Yine başka bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel tepki gösterdikleri görülmektedir (Buntanie ve Costenber'in, 1997). Thomas'ın 1983'te yaptığı çalışmasında ise kadınların erkeklere göre öfke karşısında daha fazla fiziksel semptom gösterdiği görülmüştür. Bostancı ve arkadaşlarının 2006 yılında yaptıkları çalışmada, kadınların öfke ifade etme şekillerinin daha çok kaygılı davranışlarla olduğunu, erkeklerin saldırgan tavırlarla ortaya koydukları sonucu çıkmıştır. Balkaya'nın (2001) çalışmasında da benzer şekilde kadınların öfke hariç diğer duygularını daha net ifade edebildikleri ancak öfke karşısında çoğunlukla ağladıkları ileri sürülmektedir. Öfke duygusunun genel olarak erkeksi bir tutum olması bu sonucun çıkmasına sebep olabilmektedir.

Araştırma sonucunda eğitim durumu ile ölçekler arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuç Temel (2015)'in öğretmenler üzerinde yaptığı çalışma ile örtüşmemektedir. Bahsi geçen çalışmada yüksek lisans mezunu öğretmenlerde bastırılmış öfkenin lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani eğitimi durumu ile öfkeyi tolere etme paralel olarak artmaktadır yorumu yapılabilmektedir.

Çalışmada evli katılımcıların öfkelerini tolere etme noktasında bekar kişilere oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Bu sonuç yapılan çalışmalar ile genel olarak örtüşmektedir. Aşçı (2021) çalışmasında evli kişiler de bilinçlilik ve sabrın arttığı sonucuna ulaşmıştır. Evli kişilerin üzerinde birçok sorumluluk vardır ve kişiler evlendikten sonra daha sabırlı bireyler haline dönüşürler. Bu sonuç bu durumun bir getiri olabilir.

Gelir düzeyi ile katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Şahin 2014 yılında yapmış olduğu engelli bireylerin öfke düzeylerini belirlemeye yönelik doktora çalışmasında gelir düzeyinin öfkeyi etkilediğini bulmuştur. Oda (2014) çalışmasında, 11-13 yaş aralığında olan öğrencilerle

çalışmış ve gelir düzeyinin saldırganlık ve iyimserliklerini etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Keskin (2015) sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin saldırganlıklarını çeşitli değişkenler üzerinden incelediği çalışmasında, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre daha saldırgan olduklarını tespit etmiştir.

Katılımcıların yaşları ve ölçeklere verdikleri cevaplara bakıldığında, özellikle genç bireylerin sürekli öfke alt ölçeğine verdikleri cevapların puanlarının olgun kişilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Genç bireler 18-29 yaş arası katılımcıların öfke durumları daha sürekli ve genç olmanın verdiği fevrilikle daha fazla olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bunun yanında 40-49 yaş arası katılımcılar daha sakin ve öfkelerini daha kontrol edebildikleri verdikleri cevaplarda çıkan sonuçlardandır. Gökgöz ve ark. (2016) çalışmasında benzer olarak yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışa alt boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulurken, öfke kontrol alt boyutu arasında ilişki olmadığı sonucunu bulmuştur. Tambağ ve Öz (2004) çalışmalarında, öfke ifade etmeyi etkileyen en önemli faktörlerden birinin de yaş olduğunu söylemiş ve çocuklukta daha dışa dönük ifade edilen öfkenin yaş ilerledikçe kontrol altına alına bilirliğinin arttığını savunmuştur.

Sporun bireyler üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu yapılan çalışmalar ve elde edilen sonuçlarda görülmektedir. Bu alanda yapılan bazı çalışmalar şöyledir: Gökdoğan (1988) çalışmasında spor aktivitelerine katılan ergenlik çağındaki çocukların psikolojik ve sosyal anlamda pozitif yönde etkilendiğini söylemektedir. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin engelli bireylerin öfke, saldırganlık gibi olumsuz duygularını kontrol edebilmelerine yardımcı olduklarını göstermektedir (Kınalı, 2003). Tiryaki'nin 2000 yılında yaptığı çalışmada spor yapan kişilerin yapmayanlara oranla daha dışa dönük ve duygusal olarak daha dengeli bireyler olarak öfke kontrollerini daha yüksek seviyede yapabileceklerini ileri sürmüştür.

Spor yapan kişilerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu savını test edebilmek için katılımcıların spor yapma durumları ve ölçeklere verdikleri cevaplar karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, spor yapan kişilerin sürekli öfke alt ölçeğine verdikleri cevaplar arasında anlamlı olarak fark tespit edilmiştir. Yani spor yapan kişilerin öfke seviyesi açısından yapmayanlara göre düşük oldukları görülmektedir. Spor sayesinde kişiler disiplinli ve zorlu çalışmalar yaparak sabır konusunda yapmayanlara göre daha gelişmişlerdir. Temel ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında spor yapan öğretmenlerin yapmayanlara göre öfkelerini daha iyi ifade edebildikleri sonucuna

ulaşılmıştır. Öfke kontrolü olarak değil ancak öfke farkındalığı açısından sporun öfke üzerinde etkili olduğunu söyleyebilmek adına iki çalışmanın birbirini desteklediği görülmektedir. Ayrıca engelli bireylere belirli bir egzersiz programı uyguladıktan önce ve sonra öfke düzeyleri ölçülmüş ve öfkelerini programdan sonra daha fazla kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır (Sonuç, 2012; Kul ve ark, 2011; Karadağ, 2020; Gökgöz ve ark, 2016). Sonuç 2012'de yaptığı çalışmasında engelli bireylere uyguladığı spor programı sonrası bireylerde olumlu yönde etkiler olduğu görülmüştür. Kul ve arkadaşlarının 2011 yılında yaptıkları çalışmada, işitme engelli bireylerin öfke ve öfke ifade tarzlarına sporun etkileri belirlenmek istenilmiş ve sürekli öfke alt boyutunda anlamlı sonuç verdiği belirlenmiştir. Tüm bu çalışma sonuçları araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Araştırma kapsamında spor yapma düzeyi ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu çıkmıştır. Bu sonuç genel olarak literatür ile uyuşmamaktadır. Araştırmalar profesyonel düzeyde spor yapan kişilerin amatör şekilde yapanlara göre daha öfkeli olduklarını göstermektedir (Gökgöz ve ark, 2016; Yıldız 2009). Profesyonel sporcuların kazanma hırsı, üzerinde hissettiği taraftar baskısı, sporu genel anlamada iş olarak yapıyor olması gibi durumlar stres ve baskıyı arttırmakta bu durum da öfkeye sebep olabilmektedir. Araştırma sonucunun bu sonuçlardan farklı çıkmasının sebebi profesyonel anlamda spor yapanların bunu daha çok kendilerini geliştirmek için yapmaları ve araştırma yapılan grubunun genel yapısından kaynaklanıyor olabilir. Araştırma daha çok kişi üzerinde uygulandığı taktirde benzer sonuca ulaşması beklenmektedir.

Çalışma kapsamında kullanılan Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile Tolerans ölçeği arasındaki ilişkiyi ölçmek için yapılan analiz sonucunda Tolerans Ölçeği ile Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki çıktığı görülmüştür. Bu sonuç literatür ile uyuşmamaktadır. Duran ve ark. (2016) ve Yazgan (2007) çalışmalarında iki ölçek arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Genel olarak tolerans düzeyi arttıkça öfke duygusunun azalması beklenir. Bizim çalışmamızda sonucun bu şekilde çıkmış olması kişilerin kendilerini tam olarak oldukları gibi ifade edememeleri veya ilgilenilen meslek grubunun genel bir özelliği olabileceğinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü bir insanın çevresindeki olaylara daha tolerasyonlu yaklaşması onun öfkesini daha çok kontrol edebildiği ve daha az öfkelendiğini göstermektedir.

Çalışmamızda sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutlarından olan öfke içe alt boyutu ile tolerans ölçeği arasında ve öfke dışa alt boyutu ile tolerans ölçeği arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duran ve ark (2016) ve Yazgan (2007)

çalışmalarında öfke içe alt ölçeği ile tolerans ölçeği arasında bir ilişki bulamazken, Yazgan öfke dışa alt ölçeği ile tolerans ölçeği arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır. Bu sonuç bizim sonucumuzla örtüşmemektedir. Bu durumun sebebine yukarıda değinilmiştir. Öfke kontrolü alt boyutu ile tolerans ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Duran ve arkadaşları çalışmalarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulurken, Yazgan bizim sonuçla benzer olarak herhangi bir ilişki tespit edememiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular sonraki çalışmalara kaynak olması bakımından önemli bir yere sahiptir. Çalışma evreni, meslek grubu, farklı dallarda yapılan spor aktiviteleri araştırma konusu olarak seçilerek sonuçlar daha da genişletilebilir.

Sonuç olarak bakıldığında insanın doğasında var olan öfke duygusunun bastırılmadan veya şiddet vari yollarla yansıtılmadan da kontrol altına alınabildiği görülmektedir. Bu çalışma kapsamında kontrol yolu olarak düzenli ve gevşetici spor yapmanın öfke düzeyi ve kontrolü üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Özellikle son yıllarda, masa başı işlerinin de artmış olması ile birlikte, spor insana hem bedenen birçok fayda sağlarken hem de psikolojik yönden rahatlamasına yardımcı olmaktadır. Bu sebeple kurumlar spora teşvik edecek çeşitli aktiviteler, turnuvalar düzenleyerek yoğun iş temposunda çalışan insanları rahatlatmaya çalışabilirler.

KAYNAKLAR

Adana, F. & Aslantaş, H. (2011). Ergenlikte öfke ve öfkenin yönetiminde okul hemşirelerinin rolü. Adnan Menderes Üniversitesi, *Tıp Fakültesi Dergisi*, *12* (1), 57-62.

Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ıı. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aktaş, V. (2001). *Çocuklarda saldırganlık ile olumsuz niyet yükleme eğilimleri arasındaki ilişkiler.* Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Albayrak, B. & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Maltepe Üniversitesi. *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, *2*(3), 58-69.

Alberti, R & Emmons, M. (1998). *Atılganlık Hakkınızı Kullanın* (Birinci Baskı). (Çeviren: Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık

Arason, E. (1980). *The social animal*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Aşçı, B. (2021). *Kişilik bozuklukları, mükemmeliyetçilik, öfke ve öz şefkat arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ateş, B. (2013) İlköğretim 5.sınıf öğrencilerinin atılganlık puanlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 50-66.

Atkinson, R.L., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S.Hilgard's (1996). *Introduction to Psycholog*, New York: Harcourt Brace Company.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and agression. ımplication for theories of emotion. *American Psychologist.* 1145-1160.

Balkaya, F. (2001). Öfke: temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Dergisi, 4*(7), 21-45.

Balkaya, F. Şahin, H. N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14*(3), 192-202.

Baron, R. A. & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression* (2. baskı). New York: Plenum.

Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi, 12*(2), 49-61.

Baygöl, E. (1997*). Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and agression. *American Psychologist, 45*(4), 494-503.

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

Bhave, S. Y. & Saini, S. (2009). *Anger management.* USA: Sage Publications.

Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Biaggio MK (1989) Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64: 23-26.

Bostan, G. & Kılcıgil, E. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan ve olmayan ankara üniversitesi öğrencilerinin saldırganlık boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI*(3), 133-140.

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. & Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi, 14*(3), 9-18.

Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü.* Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cerel, Z. & Bahadır, Z. (2012). Analysis of the relationship between self esteem, trait anger and anger expression in athletes making team sports. *Selçuk Unıversıty Journal Of Physıcal Educatıon And Sport Scıence, 14*(2), 157-164.

Cüceloğlu D. (2000). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitapevi.

Deffenbacher J.L., Oetting E.R., Lynch R. S &. Morris C.D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behavioral Research And Therapy*, (34), 575.

Deffenbacher, Jery L. & Swaim, Randall C. (1999). Anger expression in mexican american and white non-hispanic adolescent. *Journal of Counseling Psychology*. *46*(1), 61-69.

Deniz, M. E., Kesen, F. & Üre, Ö. (2006). Yetiştirme yurtlarında yasayan ergenlerin, sürekli öfke ve öfke tarzı alt boyutlarının bazı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının analizi. kuram ve uygulamada eğitim bilimleri. *Educational Sciences: Theory & Practice, 6*(1), 133-159.

Dinçer, F. (2008). *Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

Doğan, S., Güler H. & Kelleci M. (2001). Hastaların öfkeli davranışları karşısında hemşirelerin yaklaşımları. C.Ü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 5*(1), 26-31.

Doğan B. & Moralı S. (1996) Futbolda seyirci taşkınlıkları ve bunun altında yatan psiko-sosyal nedenler, *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, *6*(4).

Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Dökmen Ü. (1995). *İletişim çalışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dökmen, Ü. (1995) *Sosyometri ve psikodrama, (kuramsal temeller uygulamalardan örnekler- yeni yaklaşımlar).* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Duran, S., Karadaş, A. & Kadder, E. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sdü Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 7*(3).

Duyan, V. & Gelbal, S. (2016). Edilgenlik, girişkenlik ve saldırganlık ölçeği-egsö: güvenirlik ve geçerlik çalışması. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/259152

Erdemli A (2002*). Spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.

Erdoğdu, Y.M. & Oto R. (2004). Sokakta çalışan ve çalışmayan çocukların atılganlık ve saldırganlık davranışları açısından karşılaştırılmaları. *Kriz Dergisi*. *12*(3):11-23.

Erkal, M. (1982). *Sosyolojik açıdan spor*. Ankara.

Fatma, H., Khan, T., & Husain, M. (2017). Psychobiology of aggression in sports. *ındian journal of health and wellbeing, 8*(7), 744-747.

Forst B. (2004). *Errors of justice: nature, sources and remedies*. New York: Cambridge University Press.

Geçtan, E. (1999*). İnsan olmak*. Remzi Kitapevi.

Geranto, B. D. (2011). *Sport psychology*. New York: Nova Science Publishers.

Gökdoğan, F., (1988). *Orta öğretime devam eden ergenlerde beden imajından hoşnut olma düzeyi.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gültekin F, Voltan-Acar N, Arıcıoğlu A. & Gençtanırım D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education*) (35), 342-350.

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene, S. Aydemir Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.

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

Kale, R. & Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.

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

Karadağ, H. (2020). *Düzenli fiziksel aktivitelerin hafif düzeydeki zihinsel engeli bireylerin öfke düzeylerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*. Morpa Kültür Yayınları.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme*. (6. Baskı). Gazi Kitabevi.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karslı, N. (2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübi bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi, 16*(50), 57-70.

Kartal, H. & Bilgin, A. (2009). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenler ve öğrenim gören öğrencilerin zorbalığa yönelik görüşleri. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi,7*(3),539-562. https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26108/275066

Kennedy, H.G. (1992). Anger and ırritability. *British Journal of Psychiatry*, 161, 145-153.

Keskin, C. (2015). *Liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık durumlarının araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Keten M (1993). *Türkiye'de spor*. (2.Baskı). İstanbul: Polat Ofset.

Kısaç İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi*, (1), 63.

Konter. E., (1996). Profesyonel futbolcuların durumluk kaygı puanları ile maçı deplasmanda veya içerde oynamalarının antrenörleri ve teknik direktörleri ile ilişkilerinde anlamlı farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 3*(3), 18-23.

Korkmaz, N. H., Özduran K. & ilhan, A. (2003). Bursa ve çevresinde 18-24 yaşları arasında spor yapan gençlerin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(*3), 17-25.

Kökdemir H (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivalko, 3*(12), 7-10.

Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kroner, D. G. & Reddon, J. R. (1992). The anger expression scale and state-trait anger scale: stability, reliability, and factor structure in an ınmate sample. *Criminal Justice and Behavior*, (19), 397-408.

Kul, M., Görücü, A., Demirhan, B., Yaman, N. & Sarıkabak, M. (2011). Sporun, işitme engelli bireylerin öfke durumlarına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergi*si, (13).

Kulaksızoğlu, A. (Ed.). (2003). *Zihin engellilerde beden- resim- müzik eğitimi. Farklı gelişen çocuklar*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Kuru, E. (2003). Farklı statüdeki beden eğitimi bölümü öğrencilerinin kişilik özellikleri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. *23*(1), 175-191.

Laker, A. (2000). *Beyond the boundaires of physical education*. 1.st publised. Routledge Falmer. New york.

Mayne, Tracy J. & Ambrose Timothy K. (1999). *Research review on anger in psychotherapy.* https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<353: AID-JCLP7>3.0.CO;2-B

Maxwell JP, Visek AJ. & Moores E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport and Exercise,* (10), 289-296.

Miçoğulları, B. O. (2007). *Özel yetenek ve öss sınavı ile öğrenci alan öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının sürekli öfke – öfke tarz özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: TDFO Ltd. Şti.

Oda, B. (2014). *11–13 yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Okman Sibel C. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Özer, A. K. (1989). *Duygusal gerilimle baş edebilme*. İstanbul: Varlık Yayıncılık.

Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, (31), 26–35.

Özkorumak, E., Tiryaki, A., Kılıç Yılmaz, H., İkbal, M., Durmuş, İ. & Türk, A. (2013). Marfan sendromunda şizo-obsesyon. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. (14), 283-6.

Özmen, A. (2006a). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 30*(2), 175-185.

Özmen, A. (2006b). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *39*(1), 39-56.

Özmen, S.K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, *37*(2), 27-39.

Öztürk, G. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinde iş doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Öztürk E. 2012. *Elâzığ ilindeki ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.

Pehlivan, Y. & Ada, A. (2011). Kişilik gelişimi için beden eğitimi ders uygulamaları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (8)(Özel), Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13708/165967

Rakuvalvy, P. (1980). *Sports psychologie*, Hamburg

Sala G. (1997). *Zonguldak Kara Elmas Üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin belirlenmesi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Schiraldi, G.R. & Kerr, H.M. (2002). *The anger management sourcebook*. United States of America: McGraw Hill Companies

Siegman A.W. (1993). Cardiovascular consequences of expressing, experience and repressing anger. *J Behav Med*, (16), 539-569.

Sonuç, A. (2012). *Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

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

Spielberger, C. D., Crane, R. S. & Kearns, W. D. (Eds.). (1991). *Anger and anxiety in essential hypertension. Stress and emotion: Anxiety, anger and curiosity*. New York: Taylor & Francis.

Starner, T. M. & Peters R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, *20*(6), 335-342.

Stephen, D. S. (2004). *Anger experiens in violent and non-violent male offenders*. PhD, University of Miami, Florida.

Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. Aggression and violent behavior, *9*(3), 247-269.

Sungur, M. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. Psikoterapiler el kitabı* (A. Güngör, Çev.), İzmir: EÜ Basımevi.

Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, (2), 248-266. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kmusekad/issue/10221/125647.

Şahin, H. M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık.* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tambağ H. & Öz F. (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, (1), 11-21.

Tarhan, N. (2011). *Toplum psikolojisi sosyal şizofreniden toplumsal empatiye*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, N. (2006). *Duyguların psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.

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

Taylor, J. L., Novaco, R. W., Gillmer, B., & Thorne, I. (2002). Cognitive-behavioural treatment of anger intensity among offenders with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities,* (15), 151-165.

Türk Dil Kurumu (2019). Türkçe sözlük. http://www.tdk.gov.tr/ sayfasından erişilmiştir.

Tekin, A., Tekin., G. & Eliöz, M. (2011). Kick-boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 4*(1),1309-1336.

Temel, V., Akpınar, S., Naz, K. & Akpınar, Ö. (2015). Öğretmenlerin bazı değişkenler açısından öfke düzeylerinin ve tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 8*(40), 1307-9581

Tiryaki, Ş, (2000). *Spor psikolojisi, kavramlar, kuramlar ve uygulama*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.

Tsai, P. C. (2000). *The lived experienced of anger in childeren*. Dissertation, PhD, Department Of Educational Psychology, Calgary, Alberta.

Tuncay, C. (2016). *Eksiğimiz tolerans.* İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım.

Ünlü, N. K. (1995). *Başarı sporunda ödüllendirme*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Üzüm H., Orhan M., Karlı Ü., Duş M.K., Yerlikaya G. & Gökgöz H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16*(1), 453-469.

Vanek M. & Cratty B.J. (1970). *Psychology and the superior athlete*. London: The Mc Millan.

Waddell, D. D. (2004*). The relationship between anger expression style and depresssive symptomatology in african american men.* The Deggre Doctor of Philosophy, Faculty of The California School of Professional Psychology San Diego, California.

Yavuzer, Y. & Karataş (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, (23), 1-7.

Yazgan S. (2007). *Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 63-72. https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/issue/27963/298406

Yılmaz, N., (2004), *Öfke ile basa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, S., (2009), *Hemşirelerin Öfke İfade Etme ve İletişim Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zimbardo PG. & Henderson L. (2000). Comorbidity in chronic shyness. *Depression and Anxiety*, (12):232-237.

EKLER

EK 1. Anket Formu

Araştırmadan elde edilecek veriler üçüncü şahıslarla paylaşılmayacak ve bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Anket sorularında kesinlikle kişisel bilgileriniz sorulmamaktır. Soruları eksiksiz cevaplamanız veri zenginliği açısından son derece önemlidir. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyetiniz? ( ) Kadın ( ) Erkek
Yaşınız? ( ) 18-29 ( ) 30-39 ( ) 40-49 ( ) 50 ve üzeri
Medeni Durumunuz? ( ) Bekâr ( ) Evli
Eğitim Düzeyiniz? ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü
Gelir Düzeyiniz? ( ) 4000 TL ve altı ( ) 4001-5500 TL arası ( ) 5501-7000 TL arası ( ) 7001 TL ve üzeri
Spor yapıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
Hangi Düzeyde Spor Yapıyorsunuz? ( ) Amatör ( ) Profesyonel

EK 2. Tolerans Ölçeği

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. İnsanların birbirini sadece araç olarak görmelerine katlanamam.					
2. Başkaları ile karşılaştırılmaktan rahatsızlık duyarım.					
3. Beklemediğim fiziksel tepkilere karşı çok çabuk sinirlenirim.					
4. Sınırlılıklarını bilmeyenleri affetmem.					
5.Tavizlerimin istismar edilmesine kızarım.					
6. İsteklerimin hemen yerine getirilmesini beklerim.					
7. İnsanların hatalarını hemen kabul etmelerini beklerim.					
8. Aşırı ısrarcı insanları sevmem					
9. Kendi isteklerini ön planda tutanlara dayanamam.					
10. Gereksiz yere espri yapanlara kızarım.					
11. İnsanların farklı inançlara sahip olmasından rahatsızlık duymam.					
12. Başkalarının yerime karar vermesinden hoşlanmam.					
13. Bekletilmekten hoşlanmam.					
14. Eleştirilmeye katlanamam.					
15.ArkadaşlarİmİN boş konuşmalarına katlanamam.					
16.BaşkalarİnİN işime karışmasından hoşlanmam.					
17. Hakkımın yenilmesi beni rahatsız eder.					
18. Fikirlerime saygı duymayanları affetmem.					
19. Kimsenin hayatıma karışmasını kabul edemem.					
20. Ödünç aldığını zamanında getirmeyenleri sevmem.					
21. Anlamsız sorulara tahammül edemem.					
22. Kimsenin olumsuz davranışına katlanmak zorunda değilim					
23. Bana zorla bir şey yaptırılmak istenmesine kızarım.					
24. Giyim tarzıma karışılmasına tahammül edemem.					
25. Çevremdekilerin bana güvensizliklerine dayanamam.					
26. Hatalarımın yüzüme vurulmasından hoşlanmam.					
27. Yeni tanıştığım birisinin lakayt tavırlarına tahammül edemem.					
28. Kendini beğenenlerden nefret ederim.					
29. Dikkatimin dağıtılmasından rahatsız olurum.					
30. Kaprisli insanlara katlanamam.					

EK 3. SÖÖİTÖ

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyımdır.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
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. Başkalarıyla tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her neyse 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. Hoşgörülü 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.				

ÖZGEÇMİŞ

Hakan GÖKMEN

2009-2011 Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

2011-2013 OMÜ Spor Bilimleri

2014-... KTÜ Yüksek Lisans

2015-Halen Cumhurbaşkanlığı

2019-2021 Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR…