



TÜRKİYE İLAHİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Cilt / Vol: 2, Sayı/Issue: 1, 2018

Sayfa: 93-111

Received/Geliş: Accepted/Kabul:
[06.-06.-2018] – [11.-07.-2018]

Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi

Ahmet Canan KARAKAŞ
Dr. Öğretim Üyesi, Karabük Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi
Dr. Karabuk University Theology Faculty
0000-0002-7478-8123
ackarakas@yahoo.com

Öz

Bu araştırmanın temel amacı sabır tutumunun öfke kontrolüne etki düzeyi olup nicel bir çalışmadır. Sabır ve öfke insani duygulardır. Öfke negatif, sabır ise tavsiye edilen duygudur. Çalışmada Sakarya Üniversitesi son sınıf öğrencilerine sabır tutum ölçeği ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği uygulanmıştır. Araştırmaya 108 kız, 71 erkek olmak üzere toplamda 179 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 71'i İlahiyat Fakültesinde, 108'i Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir. Verilerin korelasyon ve regresyon sonuçları analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre sabır tutumu yüksek olan bireylerde sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş gözlenmiş, aynı zamanda öfke kontrolünde anlamlı bir artış gözlenmiştir. Öfke kontrolünde uzun süreli sabır ve kişiler arası sabır alt boyutlarının anlamlı etkisi gözlenirken, kısa süreli sabırın anlamlı düzeyde bir etkisi gözlenmemiştir. Sonuçlar üzerinde cinsiyet ve eğitim farklılıklarının bir etkisi ya da ilişkisi gözlenmemiştir. Bu sonuçlara göre bireylerin sabır tutumlarını geliştirdiklerinde öfke kontrol becerileri de gelişebilir.

Anahtar Kelimeler: Sabır, Uzun Süreli Sabır, Kısa Süreli Sabır, Sürekli öfke, Öfke İfade Tarzı, Erdem.

The Effect of Patience Attitude on Trait Anger Expression Styles and Anger Control

Abstract

The main purpose of this research is the effect of patience on anger control and it is a quantitative work. Patience and anger are human emotions. Anger is a negative emotion, patience is a recommended emotion. In the study, patience scale and trait anger and anger expression scale were applied to the senior students of the Sakarya University. A total of 179 students, 108 female and 71 male, participated in the research. 71 of the participants are in the Faculty of Theology and 108 are in the Faculty of Literature. Correlations and regression results of the data were analyzed. According to the results of the analysis, there was a statistically significant decrease in the anger, anger, internal anger and external anger dimensions in the participants with high patience attitude and at the same time a significant increase in the anger control was observed. Significant effects of long-term patience and interpersonal patience subscales were observed in anger control, but no significant effect of short-term patience was observed. There was no effect or correlation of gender and educational differences on outcomes. According to these results, the anger control skills can also develop when individuals develop their patience attitudes

Keywords: Patience, Long-Term Patience, Short-Term Patience, Trait Anger, Anger Expression Style, Virtue.

Giriş

Geleneksel psikolojiye göre öfkenin kaynağı olan nefsin en önemli iki özelliği “kötü”¹ ve “eğitilebilir”² oluşudur. Nefs aynı zamanda hazlarımızın kaynağıdır. İnsan hazlara tutkunca bağlanarak putlaştırabilir.³ Bu durum bireyin duygularını kontrol edemez hale gelmesine yol açabilir. Öfke de nefsin kötü sıfatlarından biridir ve öncelikle bireyin hazları engellendiğinde ya da başka birçok sebeple ortaya çıkabilir. Sabır ise her türlü sıkıntılı durumlarla çözüm odaklı başa çıkabilme⁴ duygusu ve faziletidir.

Öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şekli, yoğun ve kontrolsüz tepkisidir.⁵ İslâm düşünürlerinden Gazali’ye göre, öfke, Allah Teâlâ’nın insana kendisini fesattan ve hayatında meydana gelecek tehlikelerden koruyabilmesi için verilmiş bir nimettir. “Birey maksadına ulaşamayınca gazap ateşi parlar, bundan çıkan alev kalbin kanını kaynatır. Kaynayan kan, ateşin ve kaynayan suyun yukarı çıkması gibi beyne hücum eder, yüze dökülür ve yüz kızarır.” Gazali kanın bedene yayılmasının kişinin gücü yettiği ve kendinden zayıf olanlara öfkelenildiği zaman gerçekleştiğini, kızdığı kimse kendinden üstün ve güç yetiremeyeceği biri ise bu durumda kanın çekilip kişiye hüznün hâkim olacağını belirtir.⁶

Halbuki Allah (cc), insana öfkesini kontrol etmesini böyle yaptığı takdirde kendisinin sevgisine mazhar olacağını ve iyilerden olacağını müjdelemektedir: “Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir. Allah iyilik edenleri sever” (Âl-i İmran, 3/134).

Sabır, gam, gussa (kaygı) ve kederlerden kurtulmayı Allah’tan beklemektir.⁷ Gazali ise sabrı gösterilmesi gereken yerlere göre sınıflandırırken öfke ve hiddete karşı sabrı hilm olarak tanımlar.⁸ Sabır Kuran’da tavsiye edilen bir erdemdir. Ayette “Şu hâlde onların söylediklerine karşı sabırlı ol, güneşin doğuşundan ve batışından önce Rabbini hamd ile tesbih et (yücelt). Gecenin bir bölümünde ve gündüzün uçlarında da tesbihte bulun ki hoşnut olabilesin.”⁹ İfadelerine yer verilerek kişiye insan ilişkilerinde sabırlı olması, sabrında gelişmesi ve mutlu olması için tesbihatla meşgul olması tavsiye edilmektedir.

¹ Yusuf, 12/53.

² Şems, 91/9.

³ Furkan, 25/43.

⁴ Bakara, 2/153.

⁵ Çağla Büyükbayraktar, *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi* Yayınlanmamış Y.L. Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s.39.

⁶ Ebû Hâmid Muhammed ibn Muhammed el-Gazali, *İhyâu Ulûmi’ d-Dîn*, İstanbul: Bedir, 1974, III, s.375.

⁷ Mehmet Zahid Kotku, *Sabır*, İstanbul: Seha, 1987, s.14.

⁸ Gazali, *İhyâu Ulûmi’ d-Dîn*, III, s.166.

⁹ Taha, 20/179.



Aynı zamanda sabır her türlü sıkıntılı durumlarla çözüm odaklı başa çıkabilme¹⁰ duygusu ve faziletidir.

Sabrın çeşitleri ve nerelerde sabır gösterilmesi gerektiği noktasında Kur'an bize yol göstermektedir. Bunlardan bir tanesi afet ve sıkıntılara sabretmedir.¹¹ Diğer savaşı esnasında¹²ve kaygı verici belirsiz durumlarda sabırdır¹³ ki Yusuf peygamberin kuyudan krallığa olan süreçte sergilediği sabır-ı cemildir.

Bu çalışmada nefsin zaaflarından olan öfke ile dini ve ahlaki bir erdem olan sabır ilişkisini araştırılmıştır. Aynı zamanda sabır tutumunun bireylerin öfke kontrollerine katkısının olup olmadığı ve sabrın hangi yollarla geliştirilebileceği incelenmiştir.

Yöntem

Bu çalışmada ölçekler Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerine 2017-2018 Eğitim öğretim yılında uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 108'si kız, 71'i erkek öğrencidir. Yine bu katılımcıların 71'i İlahiyat Fakültesinde, 108'i Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir. Araştırmada Sabır ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçekleri uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS 24.0 paket programında analiz edilmiştir. Verilerin analizlerinde cinsiyet ve fakülte değişkenleri arasında farklılıklar ile sabır ve öfke ifade tarzları arasında ilişki ve regresyon etkisi hesaplanmıştır.

Veri Toplama

Bu çalışmada Doğan ve Gülmez'in Türkçe'ye uyarladıkları Sabır Ölçeği uygulanmıştır. Schnitker tarafından geliştirilen, özgün adı "3-Factor Patience Scale" olan Sabır Ölçeği, on bir maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçek üç faktörlü bir yapıya sahiptir. Birinci faktör olan "kişilerarası sabır" (Interpersonal patience) beş maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1,4,7(r),9,11. maddeleri kişilerarası sabrı ölçmektedir. İkinci faktör "uzun süreli sabır/hayatın güçlükleri" (Longterm patience/Life hardships) adını taşımaktadır ve ölçeğin 2,5,8. maddeleri hayatın uzun süreli güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Üçüncü faktör ise "kısa süreli sabır/gündelik sıkıntılar" (Short-term patience /Daillyhassles) dir. Ölçeğin 3,6,10(r) maddeleri gündelik hayatın güçlükleri karşısında sabrı ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri kişilerarası sabır için 0.74, kısa süreli sabır için 0.75, uzun süreli

¹⁰ Bakara, 2/153; Bakara, 2/155.

¹¹ Bakara, 2/155.

¹² Bakara, 2/250.

¹³Yusuf, 12/83.



sabır için 0.49 ve toplam sabır için 0.75 bulunmuştur. Bu nedenle 7. ve 10. Maddeler ters çevrilerek puanlanmıştır.¹⁴

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı (SÖİT) Ölçeği Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır.¹⁵ Ölçek; 34 maddelik 5'li Likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Ölçekteki ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile öfke içe vurum alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile öfke dışı vurum alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrolü alt ölçeği puanları elde edilir. Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfası değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışı vurulmuş öfke boyutu için 0,78 ve öfke iç vurum boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur.

Öfke

Kelime anlamı engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap¹⁶ olan öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve haksızlıklara uğraması karşısında, kendini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur. Sık olarak yaşanan, küçük hayal kırıklıklarından yoğun hiddete kadar değişik süreçlerde ve yoğunluklarda var olan, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin de eşlik edip etkide bulunduğu normal bir duygudur.¹⁷ . “Kaygıyla duyguyu ifade etme tarzı, öfkenin şekli vb. gibi bilinçteki değişimler arasında her zaman yakın ilişkiler vardır.”¹⁸ Korku, üzüntü ve kaygı gibi birincil duyguların sonucunda ortaya çıkan öfke duygusu, çoğu zaman bireylerin farkında olmadan yaşadıkları bir duygudur. Biyolojik olarak öfke duygusunun eşlik ettiği tepkiler genellikle, insan sinir sisteminin, içsel ve dışsal istekler, davranışlar ve baskılar karşısında verdiği bir stres tepkisi olarak

¹⁴ Mebrure Doğan, Çiğdem Gülmez, Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s.42, 263.

¹⁵ Kadir Özer, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, c.9, sy. 31, 1994, s. 26.

¹⁶ TDK, Öfke

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5a0786419b4774.65160041, adresinden alındı. (erişim tarihi 12.11.2017).

¹⁷ Hülya Şahin, Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, c.6, sy. 10, 2005, s.9.

¹⁸ Orhan Gürsu, 2015, “Hasan Basri Çantay: Bir Psikobiyografi Denemesi”, *Ekev Akademi Dergisi*, s. 62, sy.257.



değerlendirilir. Bütün bu tepkiler, insanın, psikolojik ve biyolojik güvenliğini sağlamasına ve yaşamını devam ettirmesine yardım ederler.¹⁹

İnsanları öfkeliendiren nedenlerin başında engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi bir davranışla karşılaşma ve saldırıya uğrama gelir. Öfkeye neden olan durumlar ise, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır:

- İçsel Sebepler: Öfkeye neden olan içsel sebeplerin kaynağında yer alan temel duygular; kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak ve sıkıntı gibi duygulardır. Bu birincil tip duygular birikip, sertleşip, katılaştığında öfkeye neden olmaktadır.²⁰
- Dışsal Sebepler: Haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditlerdir.²¹

Psikanalitik yaklaşıma göre, insan davranışları iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir. Bu iki temel içgüdü, biri yaşam diğeri ise ölüm içgüdü olarak adlandırılan eros ve tanatosdur. Freud, yaşam içgüdüünün türevinin cinsellik, ölüm içgüdüünün türevinin ise saldırganlık olduğunu savunur.²²Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi daha çok bu kuramın önemli kavramlarından biri olan “katarsis” kavramı bağlamında vurgulanmaktadır. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim ortaya çıkar. Bu gerilimin ortadan kaldırılması amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma dönmek amacıyla harekete geçer. Organizmanın önceki durumuna dönebilmesi için, bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılması gerekir. Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür.²³ Psikanalitik yaklaşımın haricinde öfke kavramına yönelik diğerk yaklaşımların farklı açıklamaları bulunmaktadır. Örneğin, Sosyal Öğrenme Kuramına göre, davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlediği davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık içeren bir davranışın ortaya konulmasını ise bireysel ve çevresel faktörler etkilemektedir.²⁴ Bilişsel Davranışçı Kurama göre ise öfke, duygusal, fizyolojik ve bilişsel bileşenlerden oluşan ve birbirleriyle eşzamanlı ve hızlı bir şekilde etkileşime giren ve böylece öfkenin tekil bir deneyimine karışan içsel bir deneyimdir. Öfkenin bir kısmı, harici olayların ve öfkeye bağlı hatıraların bir kombinasyonu tarafından tetiklenir. Bu

¹⁹ Ahmet Özmen, Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, c. 39, sy. 1, 2006, s. 42.

²⁰ Kasım Tatlıoğlu-Mehmet Karaca, Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme, *The Journal of Academic Social Science Studies*, c. 6, sy.6, 2013, s.1107.

²¹ Özmen, Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, s. 50.

²² Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Metis Yayınları, 2004, s. 34.

²³ Özmen, Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, s. 45.

²⁴ Özmen, Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, s. 46.



durum, yalnızca öfkeyi tetiklemekle kalmaz, aynı zamanda öfkenin deneyimini yoğunlaştıran ve ekleyen öfke ile ilişkili anıların bir ağını tetikler.²⁵

Kuranda öfke birçok ayette geçmekle beraber, kontrol edilmesi gereken negatif bir duygu olarak tanımlanır, aynı zamanda öfke kontrol becerisinin müttaki kulların bir sıfatı olarak ta gösterilmektedir.²⁶ Gazali'ye göre öfkenin kaynağı nefsin mezmum sıfatlarından olan kibirdir.²⁷

Sabır

Sabır, lügat yönünden, “sıkıntıda tutmak, alıkoymak” anlamına gelen, şümulü geniş bir kelimedir. Arap dilinde bu genel ve aslî anlam ile kullanıldığı ibare ve tabirleri lügat kitapları sıralıyorlar. Genel olarak yaşayışımız esnasında, kendimize hâkim olduğumuz, dişimizi sıkıp katlandığımız birçok konu ve olay karşısındaki rûhî direnme ve dayanmamıza da “sabır” adı verilmiş.²⁸ Ebû Muhammed Cerîrî'ye göre sabır; kalp sükûn içinde bulunduğu halde nimetle mihnet arasında fark görmemektir.²⁹ Gazali ise sabrı “İyi bir iş yapmak veya kötülükten sakınmak için üzüntüye, acıya, zorluklara, başa gelen sıkıntı ve belâlar karşısında nefsin direnç göstermesi veyahut olumsuzlukları hayra tebdil etmek için gösterilen metanete” denir şeklinde tanımlamaktadır.³⁰ Bununla beraber peygamberimiz sabrı “Gerçek sabır, musibetin, insanı ilk sarsmasına karşı gösterilen sabırdır” şeklinde tanımlamaktadır.³¹ Ebû Saîd Sa'd İbni Mâlik İbni Sinân el-Hudrî radiyallahu anhümâ'dan nakledildiğine göre, Medineli müslümanlardan bir kısmı Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem'den bir şeyler istediler. O da verdi. Sonra yine istediler. Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem, elindekiler bitinceye kadar verdi. Verebileceği şeyler tükenince onlara şöyle hitap etti: “Yanımda bir şeyler olsaydı, onları sizden esirgemez, verirdim. Kim dilenmekten çekinir, iffetli davranırsa, Allah onun iffetini arttırır. Kim tok gözlü olmak isterse, Allah onu başkalarına muhtaç olmaktan kurtarır. Kim de sabretmeye gayret ederse, Allah

²⁵ J. Deffenbacher, Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger, *Cognitive and Behavioral Practice*, sy. 18, 2011, s. 215.

²⁶ Âl-i İmran, 3/134.

²⁷ Gazali, *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*, III, s. 369.

²⁸ Mahmud Esad Coşan, <http://www.iskenderpasa.com/63945618-7C12-4F25-A143-84182F6401A9>, (erişim tarihi 11.23.20173).

²⁹ Abdülkerîm b. Havâzin bin Abdülmelik bin Talhâ bin Muhammed Nişâbüri Kuşeyrî, *Kuşeyri Risalesi*, İstanbul: Dergâh Yayınları, 2003, s. 268.

³⁰ Gazali, *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*, IV, s. 63.

³¹ Buhârî, Cenaiz,32.



ona sabır verir. Hiçbir kimseye, sabırdan daha hayırlı ve büyük bir lütufta bulunulmamıştır.”³²

Sabır, Kur’an’da tavsiye edilen faziletlerdendir. “Sabret! Şüphesiz Allah, iyilik edenlerin ecrini zayi etmez.”³³ Diğer bir ayette “Ey iman edenler! Sabrederek ve namaz kılarak (Allah’tan) yardım dileyin! Şüphesiz ki Allah sabredenlerle beraberdir”³⁴ buyrulmaktadır. Dikkat edilirse ilgili ayetlerde sabır, bir dini başa çıkma ve iyilik çeşidi olarak sıfatlandırılmaktadır.

Psikolojik yaklaşımla sabır, her türlü zorluk, tehdit ve kayıp karşısında gönüllü bir şekilde dayanma, direnme, göğüs germe ve sonucu bekleme eğilimi olmakla birlikte duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarıyla yaşanan çözümleyici psikolojik bir süreç olarak tanımlanabilir. Bireyin hayatı anlamlandırmasından başlayarak ömrünün sonuna kadar sürecek yaşamsal mücadelesinde ona güç veren, denge ve uyum arayışında destek sağlayan sabır, onu başarıya götüren ve ardından mutluluk hedefine ulaşmasına aracılık eden psikolojik bir olgudur.³⁵

Sabır, yaşadığımız sorunu önce kabullenip, sonra çözümü yönünde çaba sarf etmektir. Uyguladığımız sorun çözmeye yönelik faaliyetlerin sonucunu beklemektir. Yani sabır aktif bir süreçtir. Tahammülde ise duyguların bastırılması, uysal ve edilgen olmak vardır. Tahammül istenmeyen durumlarla karşılaşan bireyin isteksizce kendisini katlanmaya zorlaması, dayanmaya çabalaması, kendine hâkim olmaya çalışmasıdır. Birey eğer tahammül aşamasından sabır aşamasına geçemiyor ve her sorunda çözüm olarak tahammülü kullanıyorsa sabır tutumu gelişmemiş demektir.³⁶

Kısa süreli sabır, gündelik hayatın yoğunluğu ile doğru orantılı olarak ortaya çıkan, kısa süreli hayal kırıklıkları ve günlük sorunlar yaşanırken gerekli olan,³⁷ hemen her gün karşılaşılan fakat bazen gün içinde sonuçlanabilecek, uzun mücadeleler gerektirmeyen, problemlerin çözümünde bireye yardımcı olabilecek sabır tutumudur.

Uzun süreli sabır, uzun vadeli amaçlar ve güçlükler sırasında ortaya çıkan sabır tutumudur. Önemli sınanma konularından yaşlanma, ağır hastalıklar,

³² Ebû Davûd, Zekât, 28.

³³ Hûd, 11/115.

³⁴ Bakara, 2/153.

³⁵ Doğan-Gülmez, Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, s.264.

³⁶ Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Dr. Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2014, s.41.

³⁷ Sarah Ann Schnitker, An Examination of Patience and Well-being, *The Journal of Positive Psychology*, c.7, s.4, 2012, sy. 278.



sakatlıklar, ailevi sosyal ve ekonomik güçlükler, sevilen birinin kaybı, bireyin kendi ölüm tecrübesi ile karşılaşması gibi durumlar buna örnek verilebilir.³⁸

Kişilerarası sabır ise sosyal bir varlık olan insanın ilişkilerinde karşılaştığı problemleri çözerken kullanabileceği sabır tutumudur. Bireylerin birbirleriyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için sahip olmaları gereken iletişim becerileri, öfke kontrolü, empati gibi özelliklerle birlikte kişilerarası sabır, sosyal problemlerinin çözülmesinde yardımcı olmaktadır.³⁹

Bulgular

Araştırmaya 108 kız, 71 erkek olmak üzere toplamda 179 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 71'i İlahiyat Fakültesinde, 108'i Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir.

Tablo 1: Sabır Tutumu Alt Boyutları ve SÖİT Alt Boyut Ortalamalarını Gösterir.

SÖİT ve Alt Boyut Ortalamaları	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol	SÖİT
\bar{X}	21,50	16,98	13,62	21,40	76,26
N	179	179	179	179	179
Std. Dev.	5,38	4,20	4,08	4,79	11,80
Sabır Tutumu Alt Boyutları	Kişiler Arası Sabır	Uzun Süreli Sabır	Kısa Süreli Sabır		SABİR
\bar{X}	11,92	7,62	6,43		24,53
N	179	179	179		179
Std. Dev.	2,81	2,29	1,99		5,48

Tablo 1'de SÖİT ve Sabır Tutumu Alt Boyut Ortalamaları verilmiştir. Sabır Ölçek Ortalaması 24,53, SÖİT ortalaması 76,26 olarak hesaplanmıştır. Sürekli öfke ortalaması 21,40, öfke içte ortalaması 16,98, öfke dışta ortalaması 13,62, ve öfke kontrolü ortalaması 21,40 olarak hesaplanmıştır. Sabır tutumu alt boyut ortalamaları verilmiştir. Örneklemin kişiler arası sabır ortalaması 11,92, uzun süreli sabır alt boyut ortalaması 7,62, kısa süreli sabır alt boyut ortalaması ise 6,43 olarak hesaplanmıştır.

³⁸ R. W. Hood, B. Spilka, B. Hunsberger, and R. Gorsuch, *The Psychology of Religion: An Empirical Approach*, (2nd Edition), The Guilford Press, New York 1996, s. 472., (akt: Doğan-Gülmez, Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, s.269.)

³⁹ Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, (akt: Doğan, Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır, s.96.)



Tablo 2: Genel Sabır Tutum Ortalaması ve Sabır Tutum Alt Boyutları ile Genel SÖİT Toplamı ve SÖİT Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyi Gösterir.

Correlations		SÖİT	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol
Sabır Genel	r	-,404**	-,501**	-,284**	-,548**	,354**
	p	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000
	N	179	179	179	179	179
Kişiler Arası Sabır	r	-,403**	-,517**	-,247**	-,595**	,341**
	p	0,000	0,000	0,01	0,000	0,000
Uzun Süreli Sabır	r	-,337**	-,460**	-,240**	-,510**	,392**
	p	0,000	0,000	0,002	0,000	0,000
Kısa Süreli Sabır	r	-0,046	-0,152	-0,047	-0,102	0,033
	p	0,542	0,085	0,512	0,247	0,658

Tablo 2 incelendiğinde, sabır tutum ortalaması ile sürekli öfke ifade tarzı ortalaması arasında anlamlı negatif ilişki gözlenmiştir. $r=-,404$; $p=,000$, $p<0,01$. Bu sonuca göre sabırlı bireylerin öfke ifade tarzları daha olumlu ve kabul edilebilir şekilde yorumlanabilir. Sabır tutum ortalaması ile sürekli öfke alt boyutu arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir, $r=-,501$, $p=,000$. Bu sonuca göre sabırın öfke meylini azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir. Sabır tutum ortalaması ile öfke içte alt boyut arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir, $r=, -284$, $p=,001$. Bu sonuca göre sabırlı bireyler öfkelerini bastırmadan çözümlene becerilerine sahiptir şeklinde yorumlanabilir. Sabır tutum ortalaması ile öfke dışta alt boyut arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir, $r=, -548$, $p=,000$. Sabır tutum ortalaması ile öfke kontrolü alt boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki gözlenmiştir, $r=,354$, $p=0,000$, $p<0,001$. Bu sonuç sabırlı bireylerin öfke kontrolü becerileri daha yüksektir şeklinde yorumlanabilir.

SÖİT ortalaması ile kişiler arası sabır alt boyutu arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki gözlenmiştir, $r=, -451$, $p=,000$. Bu sonuç kişiler arası sabır ortalaması yüksek olan bireylerin genel öfke ifade tarzları daha olumludur bir başka deyişle; çalışmaya katılan bireyler sosyal ilişkilerde daha centilmendir şeklinde yorumlanabilir. SÖİT ortalaması ile uzun süreli sabır arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki gözlenmiştir, $r=-,345$, $p=,000$. Bu sonuç uzun süreli sabır becerisine sahip bireylerin Sürekli ifade tarzları daha olumludur şeklinde yorumlanabilir. SÖİT ortalaması ile kişiler arası sabır ortalaması arasında anlamlı olmayan negatif bir ilişki gözlenmiştir.

Öfke kontrolü alt boyutu ile kişiler arası sabır arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir, $r=,341$, $p=,000$. Bireylerin sosyal ilişkilerde öfke kontrol yeteneklerinin olumlu düzeyde olduğu söylenebilir. Öfke kontrolü alt boyut ortalaması ile uzun süreli sabır alt boyut ortalaması arasında anlamlı düzeyde



pozitif ilişki gözlenmiştir, $r=,392$, $p=,000$. Öfke kontrolü alt boyut ortalaması ile kısa süreli sabır alt boyut ortalaması arasında ilişki anlamlı düzeyde olmadığı gözlenmiştir, $r=,033$, $p=,658$.

Tablo 3: Cinsiyet ve Okul Türüne Göre SÖİT ve Sabır Tutum Ortalamalarını Gösterir.

Cinsiyet		Sabır Tutum Ortalaması	SÖİT Ortalaması
Kız	\bar{X}	24,11	75,33
	N	108	108
	Std. Dev.	5,37	11,65
Erkek	\bar{X}	25,16	77,67
	Std. Dev.	5,74	12,51
	N	71	71
Okul Türü			
İlahiyat Fakültesi	\bar{X}	24,78	75,64
	N	71	71
	Std. Dev.	5,50	11,82
Fen Edebiyat Fakültesi	\bar{X}	23,89	76,03
	N	108	108
	Std. Dev.	5,48	12,03

Tablo 3’de cinsiyete göre Sürekli Öfke İfade ortalaması verilmiştir. Buna göre kızların Sürekli Öfke Ortalama puanı 24,11 erkeklerin ortalama puanı ise 25,16 olarak gözlenmiştir. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin sabır tutum ortalamaları 24,78, Fen Edebiyat fakültesi öğrencilerinin sabır tutum ortalamaları 23,89 olarak hesaplanmıştır. İlahiyat fakültesi öğrencilerinin SÖİT ortalamaları 75,64 buna mukabil, Fen Edebiyat fakültesi öğrencilerinin SÖİT ortalamaları 75, 64 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4: Cinsiyet ve Okul Türüne Göre SÖİT Al Boyutları Ortalamalarını Gösterir.

		Öfke İçte	Öfke Dışta	Sürekli Öfke	Öfke Kontrolü
Kız	\bar{X}	16,93	13,38	21,69	20,65
	N	108	108	108	108
	Std. Dev.	4,35	4,21	5,24	4,50
Erkek	\bar{X}	17,08	13,99	21,24	22,56
	N	71	71	71	71
	Std. Dev.	3,99	3,89	6,23	5,03
İlahiyat Fakültesi	\bar{X}	16,72	13,89	21,68	21,61
	N	71	71	71	71
	Std. Dev.	3,73	4,21	5,94	4,16



Fen Edebiyat Fakültesi	\bar{X}	17,17	13,44	21,40	21,28
	N	108	108	108	108
	Std. Dev.	4,49	4,01	5,47	5,19

Tablo 4 incelendiğinde kızların Öfke İçte \bar{X} =16,93, Öfke Dışta \bar{X} =13,38, Sürekli Öfke \bar{X} =21,69 ve Öfke Kontrolü \bar{X} =20,65 olarak hesaplanmıştır. Erkeklerin Öfke içte \bar{X} =17,08, Öfke Dışta \bar{X} =13,99, Sürekli Öfke \bar{X} =21,24, Öfke kontrolü ise \bar{X} =22,56 olarak hesaplanmıştır.

İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin Öfke İçte \bar{X} = 16,72, Öfke Dışta \bar{X} =13,89, Sürekli Öfke \bar{X} =21,68, Öfke Kontrolü ortalamaları ise \bar{X} =21,61 olarak hesaplanmıştır. Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Öfke İçte \bar{X} =17,17, Öfke Dışta \bar{X} =13,44, Sürekli Öfke \bar{X} =21,40, Öfke Kontrolü ortalamaları ise \bar{X} =21,28 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 5: Cinsiyet ve Okul Türüne Göre Sabır Tutum Alt Boyut Ortalamalarını Gösterir.

Cinsiyet		Kişiler Arası Sabır	Uzun Süreli Sabır	Kısa Süreli Sabır
Kız	\bar{X}	11,67	7,50	4,77
	N	108	108	108
	Std. Sapma	2,75	2,34	1,89
Erkek	\bar{X}	12,14	8,07	5,25
	N	71	71	71
	Std. Sapma.	3,03	2,07	2,28
İlahiyat Fakültesi	\bar{X}	11,95	7,64	5,19
	N	71	71	71
	Std. Sapma.	2,96	2,27	1,94
Fen Edebiyat Fakültesi	\bar{X}	11,64	7,63	4,63
	N	108	71	71
	Std. Sapma.	2,70	2,33	2,00

Tablo 5'te Cinsiyete Göre Sabır Tutum Ölçeği Alt Boyutları Ortalama Puanları verilmiştir. Buna göre kızların Kişiler arası sabır alt boyut ortalama puanları \bar{X} =11,67 uzun süreli sabır alt boyut ortalama puanları \bar{X} =7,50 kısa süreli sabır alt boyut ortalama puanları \bar{X} =4,77 olarak gözlenmiştir. Erkeklerin kişiler arası



sabır alt boyut ortalama puanları $\bar{X}=12,14$ uzun süreli sabır alt boyut ortalama puanları $\bar{X}=8,07$ kısa süreli sabır alt boyut ortalama puanları $\bar{X}=5,25$ olarak gözlenmiştir. Buna göre erkeklerin sabır tutum alt boyutlardaki ortalama puanları kızların ortalama puanlarına göre 1'er puan yüksektir. Fakültelere göre incelendiğinde ilahiyat fakültesi öğrencilerinin kişiler arası sabır ortalaması $\bar{X}= 11,95$, uzun süreli sabır ortalamaları $\bar{X}= 7,64$, kısa süreli sabır ortalamaları $\bar{X}= 5,19$ olarak hesaplanmıştır. Öte yandan fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin kişiler arası sabır ortalaması $\bar{X}=11,64$, uzun süreli sabır ortalaması $\bar{X}= 7,63$, kısa süreli sabır ortalaması $\bar{X}=4,63$ olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar incelendiğinde fakülte bazında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmiştir.

Tablo 6: Sabır Tutumunun SÖİT Alt Boyutlarındaki Regresyon Etkisini Gösterir.

Model Summary					
Sabır	R	R ²	Std. Error of the Estimate	Sig.	F
Sürekli Öfke	,509	0,255	4,77	0,000	42,95
Öfke İçte	,238	0,057	4,73	0,001	11,18
Öfke Dışta	,523	0,274	4,49	0,000	55,47
Öfke Kontrol	,378	0,143	4,31	0,000	18,31
SÖİT Genel	0,379	0,144	5,03	0,000	29,75

Tablo 6 incelendiğinde, sabır tutumunun SÖİT sürekli öfke alt boyut düzeyinde %25'ini, (R²=,255) açıkladığı gözlenmiştir. Öfke içte alt boyut düzeyinde %8'ini, (R²= ,057) açıkladığı gözlenmiştir. Öfke dışta alt boyut düzeyinde %30'unu (R²= ,302) açıkladığı görülmüştür. Öfke kontrol alt boyut düzeyinde %12,5'ini (R²= ,143)'ini açıkladığı görülmüştür. SÖİT toplamda ise %16'sını (R²= ,144) etkilediği gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre sabır tutumu en düşük öfke içte alt boyutunu, en yüksek öfke dışta alt boyutunu etkilediği gözlenmiştir. Aynı zamanda sabır erdemi yüksek bireylerin öfke meyilleri azalmakta ve öfkelerini dışa yansıtırken daha olumlu tarzda yansıtılabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Sonuç

Araştırma neticesinde ulaşılan bulgulara göre genel olarak sabır tutumuyla sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel düzeyde oldukça anlamlı negatif bir ilişki gözlenmiştir. Aynı zamanda sabır ile öfke kontrolü arasında istatistiksel düzeyde pozitif bir ilişki gözlenmiştir. Bir dini başa çıkma tarzı olarak öfke kontrolünde sabır etkin bir tutumdur denilebilir. Yapılan bir çalışmada ibadetlere katılım arttıkça sürekli öfkenin, öfkeyi içe atmanın ve öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışarı yansıtmanın azaldığı, öfke kontrolünün ise arttığı, örneklemin dini duygulanma düzeyi arttıkça, öfkeyi sözlü ve fiziksel saldırganlık şeklinde dışa yansıtma oranının düştüğü, öfke kontrolünün ise



istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir.⁴⁰ Diğer bir çalışmada başkaları için dua etmenin provokasyondan sonra öfke ve saldırganlığı azaltarak dinin daha huzurlu yanını ortaya çıkardığı gözlenmiştir.⁴¹ Yapılan deneysel bir çalışmada dindarlık ve maneviyatın sağlıklı bir öfke kontrolü sağladığı gözlenmiştir Gürsu'nun (2015) araştırmasında⁴² ise dindarlığın saldırganlığı ve anksiyeteyi azalttığı bulgularına yer verilmiştir. Yapılan deneysel bir çalışmada dindarlık ve maneviyatın sağlıklı bir öfke kontrolü sağladığı gözlenmiştir.⁴³

Cinsiyet açısından sabır tutumu ile öfke ifade tarzları ortalamalarında istatistiksel düzeyde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Fakülte değişkenine göre de sabır tutumu ve öfke ve öfke ifade tarzları ortalamalarında istatistiksel anlamda bir fark gözlenmemiştir. Sabır tutumu alt boyut ortalamalarında da cinsiyet ve okul türü açısından istatistiksel anlamda bir fark gözlenmemiştir. Bu durumda sabırın ve öfkenin eğitim türü ve cinsiyet açısından farklılık göstermediği insani ve doğal duygulardır denilebilir.

Regresyon analizlerine göre sabır tutumunun SÖİT sürekli öfke alt boyut düzeyinde %25'ini, açıkladığı gözlenmiştir. Öfke içte alt boyut düzeyinde %8'ini, açıkladığı gözlenmiştir. Öfke dışta alt boyut düzeyinde %30'unu açıkladığı görülmüştür. Öfke kontrol alt boyut düzeyinde %12,5'ini açıkladığı görülmüştür. SÖİT toplamda ise %16'sını etkilediği gözlenmiştir. Sabır tutumu en düşük öfke içte al boyutunu, en yüksek öfke dışta alt boyutunu etkilediği gözlenmiştir. Aynı zamanda sabır erdemi yüksek bireylerin öfke meyilleri azalmakta ve öfkelerini dışa yansıtırken daha olumlu tarzda yansıtılabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Acaba sabır öfke kontrolünde etkiliyse sabır geliştirilerek öfke kontrolü kolaylaşır mı? Bu sorunun cevabı hadiste görülmektedir. "Oruç sabırın yarısıdır."⁴⁴ Oruç tutmayı yaşamının bir parçası haline getiren birey en insani ihtiyacı olan yeme içme arzusuna karşı sabretmeyi kendi üzerinde yaşadığı bir hale çevirir. Yapılan bir çalışmada ayrıca oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide oruç tutma niyetinin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar Allah rızası için oruç tutanlar ve başka niyetlerle oruç tutanlar olmak üzere iki gruba ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, ibadet niyetiyle ve Allah rızasını kazanmak için

⁴⁰ Necmi Karşlı, Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, c. 16 sy. 50, 2012, s. 67.

⁴¹ R. Bremner, S. Koole, & B. Bushman, Effects of Prayer on Anger and Aggression. *Personality & Social Psychology Bulletin*, c. 37, sy. 6, 2011, sy. 835.

⁴² Orhan Gürsu, Ergenlik Dönemi Dindarlığı ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, c. 34, s. 34, sy. 72.

⁴³ Orhan Gürsu, *Din ve Bağımlılık: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*, DEM Yayınları İstanbul, 2018, sy.272-285; L. Mefford, S. Thomas, B. Callen, & M. Groer, Religiousness/Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons. *Issues in Mental Health Nursing*, c. 35, 2014, sy.290.

⁴⁴ İbn-i Mace, Sıyam, 44.



oruç tutan kimselerde sadece nafile oruç tutma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde, dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke arasında ise negatif yönlü ve anlamlılık düzeyinde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.⁴⁵

Yaşam tarzı haline gelen oruçlar ya da riyazet çalışmaları kronik öfke kontrolünde etkili olabilir. Çünkü öfke şeytandır. "Şeytan insanın kan damarlarında dolaşır. Açlıkla onun yollarını daraltın"⁴⁶ hadisi de bu metoda işaret etmektedir. Bununla beraber sürekli öfkenin veya öfkeli kişiliğin altında travmatik bir çocukluk dönemi, yoğun bir değersizlik takıntısının verdiği diğer insanlara kızgınlıkların boşaltılması olabilir.⁴⁷ Bu durumlarda öncelikle danışmanlık hizmeti alması gerekir ki, öfke kronik olmaktan çıkıp bilinçli ifade edilir ve kontrol edilebilir olsun. Danışmanlık sürecine eşlik edecek şekilde oruçlara devam ederse etkin bir öfke kontrolü gelişebilir. Ya da özgün bir öfke yönetimi programına eşlik eden bir süreç takip edilebilir.

Yılmaz, N. (2004) te yaptığı araştırma sonucunda⁴⁸, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, hiçbir müdahale yapılmayan grupla karşılaştırıldıklarında etkili oldukları görülmüştür. Sürekli öfke düzeyinin düşmesinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkileri birbirinden anlamlı olarak farklı bulunmamıştır. Uygulanan grup deneyimlerinin sürekli öfkenin azalması üzerindeki kalıcı etkileri bakımından, öfke ile başa çıkma eğitiminin önemli ölçüde etkili olduğu anlaşılırken, grupla psikolojik danışma kalıcı etki göstermemiştir.

Bazı çalışmalar aşırı agresif davranış ile vitamin ve mineral eksikliği arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir, çalışmada agresif bireylerin kandaki bakır ve çinko oranları daha yüksek bulunmuştur.⁴⁹ Selenyum ve B vitaminlerinin yetersiz alınması endişeli hissetmemize neden oluyor. Et, tavuk, balık, peynir ve yumurta gibi besinlerin vücudu alarm durumuna getirdiği biliniyor. Çünkü bu tür yiyeceklerde bulunan tirozin, kendimizi daha aktif ve hareketli hale hissetmemizi sağlayan dopamin maddesinin sentezinde yer alıyor. Kabak çekirdeği, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve badem de bulunan magnezyum sakin ve rahat hissetmeye yardımcıdır. Badem ve kabak çekirdeğinin uyumaya ve sakin olmaya yardımcı gamma aminobütirik asitten ve triptofandan zengin

⁴⁵ Nurten Kimter, Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, s. 7, 2015, sy.47.

⁴⁶ Buhari, Ahkam, 31.

⁴⁷ Engin Geçtan, *İnsan Olmak. İstanbul: Metis Yayınları*, 2016, sy. 60-68.

⁴⁸ Nalan Yılmaz, *Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*, Doktora Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004, sy.1.

⁴⁹ W. Walsh, H. Isaacson, F. Rehman & A. Hall, Elevated Blood Copper/Zinc Ratios In Assaultive Young Males, *Physiology and Behavior*, c. 62, s. 2, 1997, sy. 328.



olduğu biliniyor.⁵⁰Bu durumda helal temiz ve dengeli beslenme alışkanlığı geliştirmek öfke kontrolü için yardımcı unsur olabilir.

Akut öfkelenmelerde, bir durum ve olaya bağlı kısa süreli öfkelerde peygamber efendimizin pratik tavsiyelerini uygulayabiliriz. İlk önce bilişsel bir tepki sayılabilecek şu uygulama olabilir. "Ben bir kelime biliyorum, eğer onu söyleyecek olsa, kendinde zuhur eden öfke giderdi. (O kelime) Eûzü billâhi mineş-şeytânirracîm'dir."⁵¹ Bu zikri tekrar ederken şeytanın vücudunu terk ettiğini ve tetikleyicinin ortadan kalktığını hayal ederek sakinleşmeye çabalamak. Bir diğer öfke kontrol tavsiyesi ise, "Biriniz ayakta iken öfkelenirse hemen otursun. Öfkesi geçerse ne âlâ, geçmezse yatsın."⁵² Peygamber efendimizin diğer bir tavsiyesi ise "Öfke şeytandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır, ateş ise su ile söndürülmektedir; öyleyse biriniz öfkelenince hemen kalkıp abdest alsın."⁵³ Kızgınlık anında oturmak veya sırt üstü uzanmak vücudun gevşemesine sebep olur, kızmaya neden olan gerilime karşı koymaya yardım eder. Bu da sonuçta, öfke tepkisinin hafiflemesine götürür.⁵⁴

Yine bir hadisinde peygamberimiz "Şeytan insanın kan damarlarında dolaşır. Açlıkla ile onun yollarını daraltın."⁵⁵ Bu hadiste şeytanı, nefsin sıfatlarını tetikleyen bir unsur olarak görüyoruz. Aktif olan sinyalleri pasif hale getirmenin bir yolu da orucun ötesinde riyazete işaret edilmektedir. Riyazet usulü ile oruç şeytanla nefsin irtibatını keserek nefsi ve onun kötü sıfatlarını daha kolay kontrol edebilmeyi sağlayabilir. Böylelikle açlıkla sabır gelişebilir ve öfke kontrolü sağlanabilir. Halvet usulünün uygulandığı, yani iftar ve sahurlarda daha az gıda ile iktifa etme tarzında itikafa katılmak sabır eğitimi ve buna bağlı öfke kontrolünde etkili olabilir.

Öneriler

Sabır duygusu erken yaşta kazandırılabilir. Anaokullarında ilk öğretim düzeyinde karakter eğitimi ve din kültürü ve ahlak bilgisi derslerinde uygulama projeleriyle sabır başta olmak üzere diğer ahlaki değerler öğretilir.

MEB'e bağlı okullarda ve cami yaz kuran kurslarında oruç konusu ilmihal tarzından ziyade sabır tutumuyla ilişkilendirilerek duygu ve karakter eğitimi çerçevesinde anlatılabilir. İftara yetişmek için oruç tutulmadığı, orucun nefsi terbiye etmek için farz kılındığı farkındalığı kazandırılabilir.

⁵⁰ <http://www.trthaber.com/haber/saglik/besinler-duygularimizi-nasil-etkiler-240660.html>. (erişim tarihi, 12 13, 2017).

⁵¹ Ebû Dâvud, Edeb, 3.

⁵² Ebû Dâvud, Edeb, 4.

⁵³ Ebû Dâvud, Edeb, 4.

⁵⁴ Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, Ankara: Feqr Yayınları, 2008, sy. 94.

⁵⁵ Buhari, Ahkam, 31.



Öfke kontrolüne destek noktasında riyazet niyetiyle daha az gıda ile iktifa edilerek camilerde itikafa katılmaları tavsiye edilebilir.



Kaynakça

- Balkaya, F., ve N.H. Şahin. "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği." *Türk Psikiyatri Dergisi* c. 14, s. 3 2003, 192–202.
- Bremner, r.H., S.L. Koole, ve B.J. Bushman. "Pray for Those Who Mistreat You": Effects of Prayer on Anger and Aggression." *Personality and Social Psychology Bulletin* c. 37, s. 6, 2011, sy. 830–837.
- Buhari, Muhammed b. İsmail Ebu Abdulah. *Cami-us Sahih*. I. bs. Mansura: Daru'l Ğad el- Cedid,, Ö:869.
- Büyükbayraktar, Ç. *Üniversite Öğrencilerinde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi (Yayınlanmamış Y.L. Tezi)*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011.
- Coşan, M.E. «<http://www.iskenderpasa.com/63945618-7C12-4F25-A143-84182F6401A9.aspx>.» <http://www.iskenderpasa.com>. 23 11 2017.
- Çağrı, Mustafa. *Türkiye Diyanet Ansiklopedisi, "Azim"*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, 2008.
- Deffenbacher, J.L. "Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger." *Cognitive and Behavioral Practice* s.18, 2011, sy 212-221.
- Doğan, M. "Dinlerde ve İslam Kültüründe Sabır." *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, c. 3, s. 5, 2014, sy. 93-130.*
- Doğan, M., ve Ç. Gülmez. «Sabır Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.» *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, s. 42, 2014, sy. 263-279.*
- Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler (Yayınlanmamış Dr. Tezi)*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- Gazali. *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*,. Cilt III. İstanbul: Bedir, 1974.
- Gençtan, E. *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2016.
- . *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 2004.
- . *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları, 2003.
- Gürsu, O. *Din ve Bağımlılık: Nöropsikolojik Bir Yaklaşım*. İstanbul: DEM Yayınları, 2018.



— . *Ergenlik Döneminde Psikolojik Sağlık ve Dindarlık İlişkisi (Doctoral dissertation)* .

Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.

İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd (273). *Sünen*. Beyrut, 1987.

Karlı, N. "Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübî Bir Araştırma." *EKEV AKADEMİ DERGİSİ*, c. 16, s. 50, 2012, sy. 57-70.

Kimter, N. "Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma." *Ç a n a k k a l e O n s e k i z M a r t Ü n i v e r s i t e s i İ l a h i y a t F a k ü l t e s i D e r g i s i*, s.7 2015, sy. 7-54.

Kotku, M.Z. *Nefsin Terbiyesi*. 8. İstanbul: Seha, 1992.

Mefford, L., S.P Thomas, B. Callen, ve M. Groer. "Religiousness/Spirituality and Anger Management in Community-Dwelling Older Persons." *Issues in Mental Health Nursing* s. 35, 2014, sy. 283–291.

Necati, O. *Hadis ve Psikoloji*. Ankara: Fecr, 2008.

Özer, K. "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması." *Türk Psikoloji Dergisi* c. 9, s. 31, 1994, sy. 26-35.

Özmen, A. "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* c. 39, s. 1, 2006, sy. 39-56.

Schnitker, S. "An Examination of Patience and Well-being." *The Journal of Positive Psychology* c. 7, s. 4, 2012, sy. 263-280.

Schnitker, S.A. *An examination of patience and well-being. (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology)* . California: University of California: Davis, 2010.

Şahin, H. "Öfke ve Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri." *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi* c. 6, s. 10, 2005, sy. 1-22.

Şeber, G. <http://www.trthaber.com/haber/saglik/besinler-duygularimizi-nasil-etkiler-240660.html>. 22 3 2016. (erişildi: 12 13, 2017).

Tatlıoğlu, K., ve M. Karaca. "Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme." *The Journal of Academic Social Science Studies* c.6, s. 6, 2013, sy. 1101-1123.



TDK.

http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5ad5d6a353e270.85922909. 07 02 2017.

http://tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5899baefa26581.05955162.

Walsh, Wj., HR Isaacson, F. Rehman , ve A. Hall. "Elevated Blood Copper/Zinc Ratios In Assaultive Young Males." *Physiology and Behavior*, c. 62, s. 2, 1997, sy. 327–329.

Yılmaz, N. *Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2004.

