

Oruç ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*

Nurten KIMTER**

Özet

Oruç ibadetinde güçlü bir irade terbiyesi söz konusudur. Oruç tutan kimse nefsinin terbiye etmek suretiyle kendi kendisini kontrol etme ve yaptığı ve yapacağı tüm işlerde kendisini hesaba çekme ve zorluklara karşı da sabretme alışkanlığı kazanır. Bu nedenle oruç, öfke kontrolü için de güzel bir araçtır. Bu bağlamda 2014 yılı Ramazan ayında Çanakkale il merkezinde on iki yaş ve üzeri 456 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen araştırmada temel amaç, oruç ibadeti ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi Din Psikolojisi açısından incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı ise bazı demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki ılımlaştırıcı (moderatör) etkisini incelemektir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda Ramazan orucu ile öfke kontrolü, dışarı vurulan ve içe atılan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde herhangi bir ilişkiye rastlanmazken Ramazan ayı dışında tutulan nafile oruçlarla öfke kontrolü arasında pozitif yönde, dışarı vurulan ve içe atılan öfke ile negatif yönde anlamlılık düzeyinde bir takım ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca yaş, cinsiyet, gelir ve eğitim durumu gibi değişkenlerin de oruç ile öfke kontrolü, dışarı vurulan ve içe atılan öfke arasındaki ilişki üzerinde ılımlaştırıcı (moderatör) bir takım etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ramazan Orucu, Nafile Oruç, Öfke Kontrolü, Dışarı Vurulan ve İçe Atılan Öfke, Demografik Faktörler.

A Research on Connections Between Fasting and Anger Management

Abstract

The training of the will is in question during fasting. Those who fast gain the habits of controlling themselves and to have patience against all the hardships he/she will face in life by way of training his/her soul. That is why fasting is also good for anger management. To this end, in 2014, the objective of the study carried out during the Ramadan month at the Çanakkale city center with the participation of 456 participants aged twelve and above was to examine the relationship between fasting and anger management from the perspective of religion psychology. Another objective of the study was to examine the moderating effect of various demographic variables on this relationship. In accordance with these objectives, "personal information form" and "Trait Anger Expression Inventory" were used in the study as data acquisition tools. Whereas no statistically significant relationship was observed at the end of the study between

* Bu makale, IAPR Congress' de (17-20 August 2015, İstanbul) özet olarak sunulmuştur.

** Yrd. Doç. Dr., Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, E-posta: nurtenkimter@comu.edu.tr

Ramadan fasting and anger management, expressed and determined between futile fasting carried out during months other than Ramadan and anger management as well as a negative and statistically significant relationship between expressed and unexpressed anger. In addition, it has been determined that certain variables such as age, gender, income and education levels have moderating effects on the relationship between fasting and anger management as well as between expressed and unexpressed anger.

Key Words: *Ramadan Fasting, Futile Fasting, Anger Management, Expressed and Unexpressed Anger, Demographic Factors.*

Giriş

Öfke duygusu, insanda doğuştan var olan ve hemen hemen herkesin yaşadığı temel duygulardan biridir. Bununla birlikte bu duygu kontrol edilmediği veya sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde kişilerin aile, meslek ve toplumsal yaşantısında, ruh ve beden sağlığında olumsuz bir takım sonuçlara yol açabilmekte, bireyin kendisiyle ve etrafındaki insanlarla uyumunu bozabilmektedir.

Günümüzde sevgi, saygı, sabır, hoşgörü, merhamet, affedicilik vb. gibi öfke kontrolü ile yakından ilişkili bir takım değerler zayıfladığı hatta yok olma noktasına geldiği için¹ modern insan her zamankinden daha çok öfke kontrolüne ihtiyaç duymaktadır. Zira kontrolsüz ve sağlıksız bir şekilde ifade edilen öfkenin neden olduğu bireysel ve toplumsal felaketleri (öldürme, yaralama, intihar, depresyon, vs.) görmek için her gün haber programlarına ve gazete başlıklarına göz atmak yeterlidir. Bu nedenle son zamanlarda öfke duygusunu tanımaya, onun nedenlerini ve ilişkili olduğu faktörleri belirlemeye ve öfke duygusunu kontrol etmeye yönelik pek çok çalışma yapılmakta, bu bağlamda öfke kontrolü seminerlerinden sıkça söz edilmektedir.²

Öfke duygusunu psikolojik yöntemlerle kontrol etmenin yanında dinî yöntemlerle de öfkeyi kontrol etme, en eski ve en köklü uygulamalardan birisidir. Çünkü tüm ilahi ve beşeri dinler, kontrol edilmeyen ve sağlıksız bir şekilde ifade edilen öfke duygusu ile baş edilmesi ve onun kontrol altına alınması için bir takım metotlar ileri sürmüşlerdir. Esasında dinler, insanların dünyada ve ahirette mutlu, huzurlu ve barış içerisinde yaşamaları için bir dizi kurallar koymak, bir takım

¹ Zbigniew, Brzezinski, *Kontrolden Çıkmış Dünya* (çev. Haluk Menemencioglu), TİB Kültür Yay.,B.y.y,1994,ss.VIII, 112-120.

² Bkz.Kaymak Özmen, Suna, "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları," *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, cilt: 37, Sayı: 2, 2004, ss.27-39; Kıran, Hülya, "Adam Öldürme Suçundan Ceza İnfaz Kurumunda Bulunan Bulunan Kadınların Öfke İfade Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki," *İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı*, İstanbul, 2012; Karataş, Zeynep, "Liseli Öğrencilerde Öfke ve Saldırganlık," *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 17, Sayı 3, 2008, ss.277-294; Kökdemir, Hülya, "Öfke ve Öfke Kontrolü," *Pivolka*, Yıl: 3 Sayı: 12, ss.7-10;Karataş, Zeynep, "Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi," *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 26, 2009, ss. 12-24 vb.

pratikleri tavsiye etmek ve bazı ahlakî değerleri telkin etmek suretiyle insanların olumsuz duygu ve davranışlarını kontrol altına almayı hedeflemiş, böylece öfke duygusunun kontrol edilmesine katkıda bulunmuşlardır.³

Her şeyden önce İslam dinindeki ibadetler, insanın kişilik ve karakterindeki aşırılıkları dengeleyerek, iç ve dış kontrolü sağlayarak, başkalarına karşı, sevgi, saygı duymaya, sabırlı, merhametli ve affedici olmaya yönelterek, zorluklarla mücadele etme azmi vererek ve benlik yapısını güçlendirerek psikolojik olgunluğun itici güçleri olmaktadır. Bu noktada oruç ibadeti de yeme, içme ve cinsellik gibi insanî istek ve arzuların denetim altına alınmasını, kişinin otokontrol alışkanlığı kazanmasını, bunun sonucunda da sabır ve tahammül gücünü arttırıp kötü eğilim ve alışkanlıklardan uzak kalınmasını sağlayarak hem öfke duygusunun oluşmasını engelleyemeye hem de öfke ânında öfkenin kontrol edilmesine katkıda bulunmaktadır. İşte bu makalede öfke duygusuyla başa çıkmanın dinî yöntemlerinden birisi olarak nitelendirebileceğimiz oruç ibadetinin öfke kontrolü üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılacaktır.

I.Oruç İbadeti

Oruç kelimesinin aslı Farsça olup 'günlük' anlamına gelen 'rûze'dir. Bu kelimenin önceleri 'orûze' olarak kullanıldığı daha sonra da 'oruç' şeklinde ifade edildiği belirtilmektedir.⁴ Oruç kelimesinin Kur'anı Kerimdeki Arapça karşılığı 'savm', çoğulu ise 'sıyam'dır. Arapça'da 'savm' ve 'sıyam' kelimeleri 'tutmak, susmak, hareketsiz kalmak, bir şeye karşı kendini tutmak, kendini menetmek, bir işi yapmaktan ve söz söylemekten geri durmak' gibi anlamlara gelmektedir.⁵ Terim anlamıyla oruç, sorumluluk çağına gelmiş olan her Müslümanın ibadet niyetiyle tan yerinin ağarmasından akşam güneş batana kadar, yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak kalmak suretiyle yerine getirdiği bir ibadettir.⁶

Sûfilere göre oruç ibadeti, ruhun nefsin emrine girmeme mücadelesinde koruyucu tedbirlerin başında gelmektedir.⁷ Başka bir deyişle oruç, nefsi kontrol altına almanın bir metodu, nefs-i emmârenin özellikleri olan kötü söz ve kötü davranışları, eli, dili vs. bütün organları kontrol etmenin de bir yöntemidir.

³ Bkz.Âl-i İmrân 134.ayet; Buhari, Edeb 76; Tirmizi, Daavât 52;5.Matta,22; 10.Vaiz, 4; 21.Süleyman'ın Özdeyişleri,14; Sarah, Naphtali, Buddhism for Mothers, ReadHowYouWant.com, Crows Nest 2003, s.78 vb.

⁴ Yıldız, Abdullah, *Oruç Ötelere Seyahat*, Pınar Yay., İstanbul, 2011, s.17.

⁵ Kâsâni, Alauddin Ebu Bekir b. Mes'ud (1974). *Beda'iu's - Sana'if Tertibi's Şerâ'if* Kâsâni, BS, c.II, Beyrut, 1974, s.75; Topaloğlu, Bekir, Karaman, Hayrettin, *Yeni Kamus*, Ed. Namık Ayhan, Nesil Yay., İstanbul, 1989, s.231.

⁶ Şentürk, Lütfi, Yazıcı, Seyfettin, *Diyanet İslam İlmihali*, 7.bsk, Ankara, 2000, s.240.

⁷ Öztürk, Yaşar Nuri, *Kur'an ve Sünnet Göre Tasavvuf*, 5.bsk., Yeni Boyut Yay., İstanbul, 1993, s.131.

Hız. Peygamber'in Medine'ye hicretinden bir buçuk yıl sonra Şaban ayının onuncu gününde farz kılınan⁸ oruç ibadeti, maddi ve manevi pek çok faydaları kendisinde bulunduran, beden ile yapılan bir ibadettir.

İslam dinindeki oruç ibadeti hüküm bakımından farz, vacip, nafîle ve mekruh gibi çeşitlere ayrılmaktadır. Farz olan Ramazan orucu ve vacip olan oruçlar dışında Allah'ın rızasını ve sevgisini kazanmak için tutulan oruçlara nafîle oruçlar denilmekte, bunlar sünnet, müstehap ve mendup olarak isimlendirilmektedir.⁹ Farz olan Ramazan orucunda olduğu gibi nafîle olarak tutulan oruçlarda da çok büyük maddi ve manevi faydalar vardır. Bu nedenle farz olan Ramazan ayı ve vacip olan oruçlar dışında Hız. Peygamber (s.a.v.)'in sevap kazanmak amacıyla sık sık nafîle oruç tuttuğu ve ashabına da bu konuda tavsiyelerde bulunduğu nakledilmektedir.

II. Öfke Duygusu

Öfke (Alm. zorn, fr.colère, ing. anger, arp. gadap), engelleme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, negatif bir duygudur.¹⁰ Başka bir ifadeyle kızgınlık ya da öfke genellikle kişinin üstesinden gelemeyeceği engelleyici durumlar karşısında ortaya çıkan âni heyecansal bir durumdur.¹¹ Arapça öfke karşılığında esas olarak 'gadap' ve 'gayz' kelimeleri kullanılmasına rağmen 'saht', 'esef', 'gılgizet', 'şiddet' gibi kelimeler de öfke ve kızgınlık anlamlarını ihtiva etmektedir.¹² Kur'an-ı Kerim'de öfke karşılığı olarak kullanılan 'gadap' kelimesi hem insanlar hem de Allah için kullanılmaktadır. Söz konusu kelime insanlar için kullanıldığında kişinin kendisine karşı işlenen bir kabahat ve haksızlık karşısında kalbinde hissettiği bir duygu olarak, Allah için kullanıldığında ise yaratılmışların Allah'ı inkar ve O'na isyan etmeleri sonucunda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlanmaktadır.¹³

Genel olarak öfke duygusu son derece kompleks ve çok boyutlu bir kavram olduğu için literatürde değişik şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Örneğin Törestad'a göre öfke planlanarak ortaya çıkan bir durum olmayıp genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme vb. gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan bir duygudur.¹⁴

⁸ Bakara, 183.ayet

⁹ Bilmen, Ömer Nasuhi, *Büyük İslam İlmihali* (Sadeleştiren: Ali Fikri Yavuz), Kılıç Yayın ve Dağıtım, Ankara, 1996, s.260.

¹⁰ Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000, s.565.

¹¹ Gürün, O.A. (Trhsz). *Psikoloji Sözlüğü*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, trhsz., s.85.

¹² El-İsfehâni, Râgıp, *Kur'an Kavramları Sözlüğü* (çev. Yusuf Türker), Pınar Yay., İstanbul, 2010, s.1089.

¹³ İbn Manzur, *Lisanü'l Arab*, c.I, Daru's Sadr, Beyrut, 1968, s.649.

¹⁴ Törestad, B., "What is Anger Prooking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger," *Agressive Behavior*, 16, 1990, pp.9-26.

İslam âlimlerinden Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri ise öfkeyi, başkasını yenmeye veya gelecek herhangi bir zararı defetmeye yarayan ve merkezi kalpte olan bir kuvvet olarak tanımlamaktadır.¹⁵

Öfke duygusu gerek psikologlar ve gerekse İslam âlimleri tarafından farklı şekillerde tanımlandığı için herkesin üzerinde hemfikir olduğu ortak bir öfke tanımı mevcut değildir. Zira daha önce de belirtildiği üzere evrensel ve insani bir duygu olan öfke, son derece kompleks ve çok boyutlu bir heyecansal durum olup sinirlenmeye, hiddetlenmeye, engellenmiş ve incinmiş hissetmeye neden olan farklı tepkilerden oluşmakta ve bu tepki fizyolojik, bilişsel ve davranışsal boyutlarda kendisini göstermektedir.¹⁶ Bu nedenle öfkeyi genel olarak bilişsel bozukluklar, psikolojik değişiklikler ve davranışsal tepkilerle ilişkili olan negatif bir duygu durumu olarak tanımlayanlar da olmuştur.¹⁷

Gerçekte insanın fitratında var olan öfke duygusunu hemen hemen her insan zaman zaman yaşayabilmektedir. Bununla birlikte öfke duygusunun süresi ve derecesi kişiden kişiye değişebildiği gibi herkesin öfkeyle baş etme yöntemleri ve öfkesini ifade etme biçimleri de farklılık göstermektedir.

Genel olarak öfke kavramı basit bir 'sinirlilikten' veya 'kızgınlık' halinden yoğun 'hiddet' (köpürme) durumuna kadar değişik dereceleri olan bir duygusal yaşantı olarak ifade edilmektedir.¹⁸ Öfke duygusunun en aşırı şekline tehevvür (taşkınlık, köpürme, saldırganlık, feveran) denilmektedir. Bu durum, kişinin aklının, iradesinin, basiretinin ve düşüncesinin ortadan kalkması veya devre dışı bırakılması demektir. Bu nedenle aşırı öfke ya da tehevvür halinde belli bir süre aklın kontrolü yok olduğu için bazı psikologlar öfkenin bu derecesini 'kısa süreli delilik' olarak da tanımlamaktadırlar.¹⁹ Engellenme ve korku durumlarına karşı bir tepki olarak ortaya çıkan bu tür aşırı öfke tepkisi bilinç bulanıklıklarına ve davranış bozukluklarına neden olabilmektedir.²⁰ Başka bir ifadeyle öfke duygusu çok şiddetli olduğunda, düşmanca ve saldırganca ya da sağlıksız bir şekilde ifade edildiğinde bireye ve topluma son derece zararlı olabildiği gibi fizyolojik ve psikolojik bir takım rahatsızlıklara da neden olabilmektedir.

¹⁵ Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme* (Sad. Abdullah Aydın), Sarmaşık Yay., İstanbul, trhsz., s.473.

¹⁶ Luhn, Rebecca R., *Kızgınlıkla Başa Çıkmak* (çev. Yelda Orçan), Alfa Yay., İstanbul, 2004, s.3.

¹⁷ Denis, G., Sukhodolsky, Ross M., Solomon, Jessica, Perine, "Cognitive - Behavioral Anger - Control Intervention for Elementary School Children: Treatment- Outcome Study," *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 2000, s.160.

¹⁸ Spielberger, C.D., Crane RS., Kearns WD and al.(1991). *Anger and Anxiety in Essential Hypertension*, "Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity, Spielberger CD. (Ed.), New York, Taylo & Francis, pp.265-279.

¹⁹ Tarhan, Nevzat (2007). *Duyguların Dili*, Timaş Yay., İstanbul, 2007, s.183; Hökelekli, Hayati (2011). *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Kitabevi Yay., 3.bsk., İstanbul, 2007, s.101.

²⁰ Köknel, Özcan (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yay., 15.bsk., İstanbul, 1999, s.154.

Diğer taraftan öfke duygusu belli sınırlar içinde, gerektiği zaman ve gerektiği yerde dozajı iyi ayarlanarak sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde insan hayatında istendik yönde değişiklik meydana getirmekte, onur ve haysiyetin korunarak saygınlığın ezilmesine engel olmakta ve üretkenliği arttırmaktadır. Genelde toplum tarafından da kabul gören bu tür öfke ifade biçimi insanın ruhen ve bedenen sağlıklı olmasına ve içsel çatışmaların çözmesine de katkıda bulunmaktadır.²¹ Öfke duygusunun bu şekilde ifade edilmesi ise duygusal olgunluk gerektirmektedir.

III. Araştırma ve Yöntem

1. Araştırmanın Konusu, Amacı, Problemleri ve Hipotezleri

Araştırmanın konusu, İslam dinindeki temel ibadetlerden birisi olan oruç ibadeti ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin ne tür bir ilişki olduğunu psiko-sosyolojik yöntem ve tekniklerle din psikolojisi açısından incelemektir.

Bu araştırmada, temelde oruç ibadetinin yerine getirilme sıklığının ruh sağlığının en önemli kriterlerinden birisi olan öfke duygusunu kontrol etmede olumlu yönde etki ettiği görüşünden hareket edilmiştir.

Bu bağlamda araştırmada öncelikle örneklemin Ramazan orucu ve nafil oruç tutma düzeyleri ile öfke ifade tarzları açısından nasıl bir dağılım gösterdiğinin tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın daha sonraki amacı ise örneklemin oruç tutma durumları ile öfke ifade tarzları (öfkeyi içe atma, öfkeyi dışa yansıtma ve öfke kontrolü) arasındaki ilişki ve etkileşimi belirlemek ve bu ilişki ve etkileşimin Ramazan ve nafil oruç tutma düzeylerine bağlı olarak değişip değişmediğini incelemektir. Ayrıca örneklemin sosyo-kültürel ve demografik özelliklerinin oruç-öfke ilişkisi üzerinde ılımlatıcı (moderatör) bir etkisinin olup olmadığının araştırılması da araştırmanın diğer bir amacını teşkil etmektedir.

Bütün bu amaçlar doğrultusunda oruç tutma ve öfke ifade tarzlarını iki ana değişken olarak ele alan bu araştırmada, Ramazan orucu ve nafil oruç yordayıcı (bağımsız) değişken olarak ele alınıp yordanan (bağımlı) değişken öfke ifade tarzları ile ilişkisi incelenecektir.

Esas olarak oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlayan araştırmada test edilmek üzere ileri sürülen hipotezler şunlardır:

Hipotez 1. Genel olarak örneklemin Ramazan orucu ve nafil oruç tutma düzeyleri ile öfke kontrol düzeylerinin yüksek olacağı öngörülmektedir.

²¹ Gün, Nil (2004). *Geçmişin Gölgeleri Duyguların Dili*, Kuraldışı Yay., İstanbul, 2004, s.127.

Hipotez 2. Örneklemin Ramazan orucu ve nafile oruç tutma düzeyleri ile öfke kontrol düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlılık derecesinde bir ilişki vardır.

Hipotez 3. Örneklemin Ramazan orucu ve nafile oruç tutma düzeyleri ile öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa yansıtma düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlılık derecesinde ilişki vardır.

Hipotez 4. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, gelir durumları, eğitim düzeyleri ve oruç tutma niyetinin oruç- öfke ilişkisi üzerinde ılımlaştırıcı (moderatör) etkisi olacaktır.

2.Araştırmanın Metodu, Evreni, Örneklemi ve Veri Toplama Araçları

Bu araştırma, örneklem tarama yöntemi (survey) ve anket tekniği kullanılarak gerçekleştirilen ilişkisel bir araştırma olup evrenini 2014 yılı Ramazan ayında Çanakkale il merkezinde yaşayan çeşitli yaş gruplarından bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise söz konusu evrenden basit seçkisiz örnekleme (simple random sampling) yoluyla seçilen yaşları 12 ile 66 yaş ve üzeri arasında değişen 456 kadın ve erkek katılımcı oluşturmaktadır. Böylece bu örnekleme yöntemiyle her bir örnekleme birimine eşit seçilme olasılığı verilerek evren değerlerinin daha güçlü bir şekilde tahmin edilmesi amaçlanmıştır.²²

Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları' ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda örneklemin cinsiyeti, yaşı, sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim durumu ve oruç tutma durumlarına ilişkin sorular yer almaktadır. Araştırmada örneklemin oruç tutma durumlarına ve sıklıklarına ilişkin veriler kişisel bilgi formunda yer alan oruçla ilgili sorulara verilen cevaplardan elde edilirken öfke ifade tarzları ile ilgili durumları ise Öfke İfade Tarzları Ölçeği'ne verdikleri cevaplara göre ölçülmüştür.

Orijinal ismi 'The State -Trait Anger Expression Inventory' olan (STAXI) olan Durumluk-Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği 1980 - 1983 yılları arasında Spielberger tarafından geliştirilmiştir.²³ Öfke duygusunu durumluk öfke, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları olmak üzere toplam üç ana boyutta ve 44 madde de ölçmek üzere geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye adaptasyon çalışması Durumluk öfke alt boyutu hariç Kadir Özer tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği toplamda 34 maddeden oluşmakta olup ölçeğin ilk on maddesi sürekli öfke, kalan 24 maddesi ise Öfke Tarz Ölçeğini oluşturmaktadır. Ölçekteki 'Öfke Tarz Ölçeği' alt boyutu ayrıca kendi içerisinde kontrol altına alınmış öfke, içe atılan öfke ve dışa

²² Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çalmak, E., Akgün, Ö.E., Şirin, Karadeniz, Demirel, F., Bilimsel Araştırma Yönetmeleri, Pegem Akademi Yay., 13.bsk., 2012, Ankara, s.85.

²³ Bkz. Spielberger, C.D., State Trait Anger Expression Inventory, Odessa FL: Psychological Assessment Resources, Inc., 1988.

yansıtılan öfke olmak üzere 3 ayrı alt boyuttan oluşmaktadır. Ergenlerin ve yetişkinlerin öfke düzeyini ve öfke ifade tarzlarını belirlemeye yönelik olan ölçek likert tipinde düzenlenmiş olup her bir maddenin değerlendirilmesinde 'hiç katılmıyorum'dan 'tamamen katılıyorum'a kadar dördümlü bir derecelendirme söz konusudur. Söz konusu ölçekten toplam puan elde edilmemekte sadece alt boyutlara göre puanlama yapılabilmektedir. Ölçeğin ilk on maddesini oluşturan sürekli öfke ölçeği ana boyutundan alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin diğer bir ana boyutunu oluşturan Öfke Tarz Ölçeği'nde ise öfke kontrol alt boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, diğer iki alt ölçekten alınan puanlar ise öfkenin kolayca dışa vurulduğunu ve bastırıldığını göstermektedir. Ölçeğin orijinal formunun güvenilirlik çalışmaları sonucunda, iç tutarlılığın sınamak için madde toplam puan korelasyonlarının .14 ile .56 arasında ve Cronbach Alpha değerlerinin .73 ile .84 arasında değiştiği görülmüştür. Adaptasyon çalışmasında ise güvenilirliğini test etmek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları her bir boyut için ayrı ayrı hesaplanmış ve sürekli öfke boyutu için .79, öfke kontrolü alt boyutu için .84, öfkeyi dışa vurma alt boyutu için .78 ve öfkeyi içe atma veya bastırma alt boyutu için .62 olarak bulunmuştur.²⁴

Söz konusu ölçeğin güvenilirlik ve iç tutarlılığına ilişkin olarak bizim çalışmamızda gerçekleştirilen hesaplamalar neticesinde de benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür. Bununla birlikte bu çalışmada, araştırmanın amacına uygun olarak sadece 'Öfke Tarz Ölçeği' kullanılmış ve bu ölçekten elde edilen ölçümler ışığında bir takım analizler ve değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırmada kullanılan Öfke Tarz Ölçeği'ni oluşturan likert tipi toplam 24 soru açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuş, en uygun faktör yapısına varimax dönüşümü ile ulaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinaline uygun olarak 3 faktörün ortaya çıktığı, bu 3 faktör ile açıklanan toplam varyansın da % 52,19 olduğu görülmüştür (Toplam açıklanan varyans = %52,19; KMO örneklem yeterliliği = 0.853; Barlette küresellik testi, ki-kare=1239,90; df=691; sig.= P=0.000).

Ayrıca çalışmada kullanılan Öfke Tarzı Ölçeği için SPSS Amos programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucunda ($X^2 = 106,953$; $df=74$; $p=,007$) X^2/sd değerinin 1,445310; NFI değerinin ,929; CFI değerinin ,97,6; RFI değerinin ,899; TLI değerinin ,966 ve RMSEA değerinin ,031 olduğu görülmüştür. Psikolojik test veya ölçek geliştirme süreçlerinde, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarından X^2/sd değerinin 2'nin altı olması iyi uyumu, 5'in altı olması kabul edilebilir uyumu; RMSEA değerinin ise ,050'nin altı olması iyi uyumu ,080'nin altı

²⁴ Özer, A. Kadir, "Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 1994, ss.26-35; Savaşır, Işık, Şahin, Nesrin H., *Bilişsel - Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara, 1997, ss.71-78.

olması ise kabul edilebilir uyumu gösterirken diğer değerlerin ise ,95'in üstünde olması iyi uyumu ,90 olması ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir.²⁵ Dolayısıyla söz konusu ölçeğin DFA sonuçlarının istatistiksel olarak iyi uyumu gösterdiği görülmektedir.

Bu araştırmada literatürdeki benzer çalışmalarda olduğu gibi en yaygın olarak kullanılan güvenilirlik ölçümü olan Cronbach Alpha (α) katsayısı kullanılmıştır. Öfke Tarzı Ölçeği'nin boyutlarına ilişkin güvenilirlik katsayılarının sırasıyla öfke kontrol alt boyutu için 0.817, öfkeyi dışa yansıtma alt boyutu için 0.674 ve öfkeyi içe atma ya da bastırma alt boyutu için 0,649 olduğu, dolayısıyla yeterince yüksek olduğu görülmektedir. Bundan dolayı çalışmada kullanılan ölçeğin yeterince güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

Araştırmada değerlendirme kapsamına alınan anket verilerinin hem girilmesinde hem de bunların farklı istatistiksel tekniklerle analiz edilmesinde SPSS (20.0) paket programı ve SPSS Amos programı kullanılmıştır. Bu doğrultuda veriler çözümlenirken anketi cevaplayanların demografik özelliklerine ilişkin frekans tabloları, faktör analizi, güvenilirlik testleri, değişkenlerin ortalamaları ve standart sapmalarını da içeren değişkenler arasındaki birebir ilişkiyi gösteren korelasyon analizi ve araştırma hipotezlerinin test edilmesi için uygulanan regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma, verilerin toplandığı zaman dilimi ve yerleşim bölgesi, üzerinde araştırma yapılan örneklem grubu, kullanılan ölçme araçları ve tekniklerle sınırlıdır.

IV. Bulgular

1.Örneklemin Sosyo-Kültürel ve Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Örneklemin sosyo-kültürel ve demografik özellikleri, onların duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde belirleyici bir role sahip olabildiği için araştırmada kişilerin bu özelliklerinin öfke ifade tarzları ile oruç tutma düzeyleri arasındaki ilişkide belirleyici bir rol oynayıp oynamadığı da ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırmada örneklemini oluşturan katılımcıların sosyo-kültürel ve demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları incelenmiş ve dağılım profilleri kısaca özetlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin sosyo-kültürel ve demografik özelliklerine göre frekans dağılımlarına bakıldığında; katılımcıların cinsiyetlerine göre % 48,2'sinin (220 kişi) bayan ve %50'sinin (228 kişi) de erkek olduğu görülmektedir. Örneklemin

²⁵ Şimşek, Ömer Faruk, Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları, Ekinoks Yay., Ankara, 2007, s.14.

eğitim durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında ise üniversite mezunu olanların oran bakımından en fazla olduğu (%35,7), daha sonra onları sırasıyla lise mezunu olanların takip ettiği (%25,7) görülmektedir. Araştırmaya katılanlardan eğitim durumlarına göre en düşük oranda olanların ise okur-yazar olan (%1,3) ve yüksekokul mezunu olan kişiler (%7,2) olduğu, daha sonra bunları ortaokul (%13,8) ve ilkokul mezunu olanların (%16,2) takip ettiği gözlenmektedir. Gelir durumlarına göre örneklemin yaklaşık yarısının orta gelir düzeyinde (%51,5) olduğu daha sonra oran bakımından bunları gelir düzeyi iyi olanların (%38,8) takip ettiği görülmektedir. Araştırmada gelir durumu bakımından en az sayıda olanların ise gelir durumu çok düşük olanlar (%1,5) ve gelir durumu çok iyi olanlar (%3,1) olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılanların yaş durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında, 16-25 yaş arası kişilerin sayı ve oran bakımından en fazla (%31,4) oldukları, daha sonra bunları sırasıyla 36-45 yaş arası (%19,3) ve 26-35 yaş arası kişilerin (%17,3) takip ettiği görülmektedir. Yaş değişkeni bakımından en az sayıda olanların ise 66 yaş ve üzerinde olan katılımcıların (%2,2) olduğu, daha sonra bunları 56-65 yaş arası olanların takip ettiği (%7,2) görülmektedir.

Araştırmada 'oruç tutmanın cinsel istek ve arzuları kontrol etmekte etkili olup olmadığı' şeklindeki soruya örneklemin %62,1'i evet, %17,7'si kısmen şeklinde cevap vermiş olup söz konusu soruya hayır cevabını verenlerin oranının %17,3 ve ilgili soruya cevap vermemeyi tercih edenlerin oranının ise %3,1 olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan 'oruçlu iken daha az asabî ve sinirli olunduğu ve öfkeye hakim olunduğu' şeklindeki ölçek maddesine katılımcıların büyük çoğunluğu (%61,8) 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman', %27,2'si 'bazen' cevabını vermişlerdir. Araştırmada oruç tutmanın gerek öfke duygusunun oluşmasına engel olmaya gerekse öfke anında öfkeyi kontrol etmeye hiçbir şekilde olumlu etkisinin olmadığını ifade edenlerin oranının ise %10,5 olduğu görülmüştür.

Araştırmada 'oruçlu olmanın fakir ve yoksullara karşı merhametli ve yardımsever olmaya yönelik olumlu bir etkisinin olup olmadığı' şeklindeki bir soruya örneklemin büyük çoğunluğunun (%94) 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman' şeklinde, %8,3'ünün ise 'bazen' şeklinde cevap verdiği görülmüştür. Söz konusu soruya 'hayır hiçbir zaman' şeklinde cevap verenlerin ise sayı ve oran bakımından en düşük olan grubu (%3,3) teşkil ettiği görülmektedir.

Ayrıca araştırmada 'İslam'ın beş şartından birisi olduğu için ve Allah'ın rızasını kazanmak amacıyla oruç tutarım' şeklindeki ölçek maddesine örneklemin büyük çoğunluğunun (%95,6) 'tamamen ve oldukça katlıyorum' şeklinde, %3,8 'pek katılmıyorum ve hiç katılmıyorum' şeklinde cevap verdikleri görülmüştür.

Son olarak araştırmada oruç ibadetinin öfke kontrolüne ilişkin dolaylı etkisini test etmek için 'oruç tutmanın daha sâkin, hoşgörülü ve diğer insanlarla uyumlu olmada etkisi vardır' şeklinde yöneltilen soru maddesine katılımcıların büyük çoğunluğunun (% 76,9) 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman', %16,9'nun ise sözü konusu soruya 'bazen' cevabını verdikleri görülmüştür. Araştırmada oruç ibadetinin sakin, hoşgörülü, anlayışlı olma ve insanlarla uyumlu olmaya yönelik hiçbir etkisinin olmadığını belirtenlerin oranının ise son derece az olduğu (% 5,7) görülmüştür.

2.Örneklemin Genel Olarak Oruç Tutma Durumları ve Öfke İfade Tarzlarıyla İlgili Bulgular

Örneklemin öfkeyi kontrol etme, öfkeyi dışa yansıtma ve öfkeyi içe atma düzeylerini göstermek için aritmetik ortalamalar hesaplanmıştır. Öfke Tarzı Ölçeği ile ölçülen öfkeyi üç şekilde ifade etme biçimlerine göre örneklemin genel profilini gösteren veriler aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Katılımcıların Öfke Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarından (öfkeyi kontrol etme, öfkeyi dışa yansıtma ve öfkeyi içe atma) 1-4 arasındaki ölçek değerlerine göre aldıkları puanların aritmetik ortalaması Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1. Tüm Örneklemin Öfke İfade Tarzı Boyutlarındaki Aritmetik Ortalamaları

Öfke İfade Tarzları	N	Ortalama	Std.Sapma
Kontrol Edilen Öfke	456	3,0793	,61075
İçe Atılan Öfke	456	2,4581	,68847
Dışa Yansıtılan Öfke	456	2,2377	,71345

Yukarıdaki tablo 1'de görüldüğü üzere örneklemin öfke ifade tarzları alt boyutlarındaki aritmetik ortalamaları bakımından en yüksek ortalamanın öfkeyi kontrol etme boyutunda olduğu (3.0793) gözlenmektedir. Daha sonra öfkeyi içe atma ya da bastırma boyutundaki puan ortalamalarının (2,4581) yüksek olduğu görülmektedir. Öfkeyi ifade etme biçimleri ile ilgili boyutlarda en düşük puan ortalamasının ise öfkeyi dışa yansıtma boyutuna ait olduğu görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların genel anlamda öfke duygularını sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade etme ya da kontrol etme becerisine sahip oldukları söylenebilir. Diğer taraftan öfkeyi olumsuz bir şekilde ve saldırganca dışa yansıtma düzeylerinin ise en düşük düzeyde olduğu, dolayısıyla duygusal anlamda belli bir düzeyde olgunluğa erişmiş oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin Ramazan ve nafil oruç tutma düzeylerini tespit etmek için yüzdeler oranları hesaplanarak aşağıda Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Tüm Örneklemenin Ramazan ve Nafile Oruç Tutma Düzeyleri

Ramazan Ayında Oruç Tutma Düzeyleri			Nafile Oruç Tutma Düzeyleri	
Sıklık	N	(%)	N	(%)
Evet	345	75,7	52	11,4
Kısmen	84	18,4	233	51,1
Hayır	26	5,7	167	36,6
Cevapsız	1	0,2	4	0,9
Toplam	456	100	456	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun (%75,7) Ramazan orucunu düzenli olarak tuttıkları % 18,4’lük bir örneklem grubunun ise Ramazanda kısmen oruç tuttıkları görülmektedir. Ramazan ayında farz olan orucu hiç tutmayanların oranının ise bir hayli düşük olduğu gözlenmektedir (%5,7).

Araştırmaya katılanların farz olan Ramazan orucu dışında sevap kazanmak amacıyla dinen kutsal sayılan gün ve aylarda nafile olarak oruç tutma düzeylerine baktığımızda, düzenli olarak nafile oruç tutanların oranının bir hayli düşük olduğu (%11,4), bununla birlikte düzenli olarak olmasa da bu tür kutsal gün ve aylarda kısmen nafile oruç tutanların oranının bir hayli yüksek olduğu gözlenmektedir (%51,1). Araştırmaya katılan bireylerden farz olan Ramazan orucu dışında hiçbir şekilde nafile oruç tutmayanların oranının ise % 36,6 olduğu görülürken dört katılımcı da bu soruyu cevapsız bırakmayı tercih etmiştir.

3. Oruç ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

Oruç tutma davranışı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla Ramazan ayında oruç tutma ve Ramazan ayı dışında nafile oruç tutma davranışı ile öfke tarzı ölçeğinin boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan regresyon analizleri yapılmıştır. İlk olarak, oruç tutma davranışı ve kontrol edilen öfke arasındaki ilişkiyi göstermek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Tablo 3’te görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F = 5,663$; $p < 0,01$).

Tablo 3. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkiye Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	S. Beta	t	p
Ramazan Orucu	0,060	1,208	0,228
Nafile Oruç	0,126	2,531	0,012
F= 5,663		Düz. R ² = 0,020	P = 0,004

Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke

Buna göre, modeldeki bağımsız (yordayıcı) değişken olan Ramazan orucu ve nafile oruç, kontrol edilen öfkenin % 2’sini açıklamaktadır. Analiz sonuçlarına göre,

Ramazan orucu ile kontrol edilen öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($\beta=0,06$; $p= 0.228$). Ancak nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta=0,126$; $p< 0.05$). Bu sonuç, daha sık nafile oruç tutan kişilerin öfkelerini daha çok kontrol edebildiklerini göstermektedir.

İkinci olarak, oruç tutma davranışı ve dışa vurulan öfke arasındaki ilişkiyi göstermek üzere regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkiye Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	S. Beta	t	p
Ramazan Orucu	- 0,054	-1,089	0,277
Nafile Oruç	- 0,129	-2,587	0,010
F= 5,576	Düz. R ² = 0,020	P = 0,004	

Bağımlı değişken: Dışa Vurulan Öfke

Tablo 4’de görüldüğü üzere yapılan regresyon analizi sonucunda, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (F = 5,576; $p<0,01$). Buna göre, modeldeki bağımsız değişken olan Ramazan orucu ve nafile oruç, dışa vurulan öfkenin % 2’sini açıklamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, Ramazan orucu ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($\beta=-0,054$; $p= 0.277$). Ancak nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta= -0,129$; $p< 0.05$). Bundan dolayı kişilerin nafile oruç tutma davranışları arttıkça dışa vurulan öfke düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkündür.

Son olarak, oruç tutma davranışı ve içe atılan öfke arasındaki ilişkiyi göstermek üzere regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, modelin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir (F = 2,961; $p=0,053$). Buna göre, modeldeki bağımsız değişken olan Ramazan orucu ve nafile oruç, içe atılan öfkenin sadece % 0,9’unu açıklamaktadır. Analiz sonuçlarına göre, Ramazan orucu ile içe atılan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($\beta= 0,024$; $p= 0.631$), ancak nafile oruç ile içe atılan öfke arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta= -0,120$; $p< 0.05$). Bundan dolayı kişilerin nafile oruç tutma davranışları arttıkça içe atılan öfke düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkündür.

Tablo 5. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkiye Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	S. Beta	t	p
Ramazan Orucu	0,024	0,480	0,631
Nafile Oruç	-0,120	-2,405	0,017
F= 2,961	Düz. R ² = 0,009	P = 0,053	

Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke

4.Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Sosyo-Kültürel ve Demografik Faktörlerin İlımlaştırıcı (Moderatör) Etkisine Dair Bulgular

Oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi ve oruç tutma niyetinin ılımlaştırıcı etkisi olup olmadığını anlamak için her bir grup için ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmış ve aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Cinsiyet Faktörünün İlımlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Oruç tutma davranışı ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisini ortaya koymak için, kadın ve erkek için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkide Cinsiyetin İlımlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Kadın		Erkek	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,160	2,273*	-0,008	-0,106
Nafile Oruç	0,084	1,185	0,158	2,218*
R ²	0,034		0,015	
F	4,857		2,687	
P	0,009		0,07	
Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Buna göre, kadınlarda Ramazan orucu ile kontrol edilen öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta = 0,160$) ve nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, dolayısıyla Ramazan orucu tutmanın kadınlarda öfkeyi kontrol etmede anlamlı derecede etkisi olduğu, bununla birlikte nafile oruç tutmanın kadınların öfkelerini kontrol etmelerinde anlamlı herhangi bir etkisinin olmadığını söylemek mümkündür. Erkeklerde ise tam tersine nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta = 0,158$), ancak Ramazan orucunun kontrol edilen öfke üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerde nafile oruç tutmanın öfkeyi kontrol etmede anlamlı derecede bir etkisi olduğu söylenebilir.

Oruç tutma davranışı ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisini ortaya koymak için, kadın ve erkek için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkide Cinsiyetin İlmılaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Kadın		Erkek	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,142	-1,995*	-0,017	-0,232
Nafile Oruç	-0,064	-0,908	-0,146	-2,049*
R ²	0,022		0,014	
F	3,488		2,572	
P	0,032		0,079	
Bağımlı değişken: Dışa Vurulan Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Buna göre, kadınlarda Ramazan orucu ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta = -0,142$), ancak nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, dolayısıyla kadınlarda Ramazan orucu tutma oranı arttıkça öfkeyi dışa vurma yönündeki eğilimlerinin azaldığını söylemek mümkündür. Erkeklerde ise tam tersine nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta = -0,146$), ancak Ramazan orucunun dışa vurulan öfke üzerinde anlamlı herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla kadınların tersine erkeklerde nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkeyi dışa vurma yönündeki eğilimlerinin azaldığını söylemek mümkündür.

Oruç tutma davranışı ile içe atılan öfke arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisini ortaya koymak için, kadın ve erkek için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkide Cinsiyetin İlmılaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Kadın		Erkek	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,040	-0,553	0,039	0,545
Nafile Oruç	-0,057	-0,787	-0,145	-2,033*
R ²	0,003		0,010	
F	0,77		2,077	
P	0,494		0,128	
Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Buna göre, Ramazan orucu ile içe atılan öfke arasında anlamlı bir ilişki her iki cinsiyet için de gözlenmemektedir. Nafile oruç ile içe atılan öfke arasında ise sadece erkeklerde negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, kadınlarda bu ilişkinin de anlamlı olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla kadınlarda oruç tutmanın öfkeyi içe atma davranışı üzerinde anlamlılık derecesinde herhangi bir etkisi görülmezken erkeklerde nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkeyi içe atma eğiliminde bir düşüş olduğu gözlenmektedir.

4.2. Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Yaş Faktörünün İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Oruç tutma davranışı ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkide yaşın etkisini ortaya koymak için, katılımcılar 35 yaş altı ve 36 yaş üzeri olmak üzere iki yaş grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, 35 yaş ve altındaki kişilerde oruç ile kontrol edilen öfke arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir. 36 yaş ve üzerindeki kişilerde ise sadece nafile orucun kontrol edilen öfke üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ($\beta= 0,149$) ancak bunun da anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 9. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkide Yaşın İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	35 Yaş Altı		36 Yaş Üstü	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,058	0,872	-0,005	-0,060
Nafile Oruç	0,062	0,928	0,149	1,943
R ²	0,002		0,012	
F	1,195		2,124	
P	0,304		0,122	
Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Oruç tutma davranışı ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkide yaşın etkisini ortaya koymak için, katılımcılar 35 yaş altı ve 36 yaş üzeri olmak üzere iki yaş grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkide Yaşın İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	35 Yaş ve Altı		36 Yaş ve Üstü	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,073	-1,097	0,022	0,283
Nafile Oruç	-0,082	-1,244	-0,160	-2,085*
R ²	0,008		0,013	
F	2,026		2,302	
P	0,134		0,103	
Bağımlı değişken: Dışa Vurulan Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, 35 yaş ve altındaki kişilerde oruç ile dışa vurulan öfke arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir. 36 yaş ve üzerindeki kişilerde ise sadece nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($\beta= -0,160$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bundan dolayı kişilerin yaşı arttıkça nafile oruç tutmanın dışa vurulan öfke üzerindeki etkisinin arttığı ve nafile orucun öfkenin dışa vurulmasını azalttığı söylenebilir.

Oruç tutma davranışı ile içe atılan öfke arasındaki ilişkide yaşın etkisini ortaya koymak için, katılımcılar 35 yaş altı ve 36 yaş üzeri olmak üzere iki yaş grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkide Yaşın İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	35 Yaş Altı		36 Yaş Üstü	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,050	0,761	0,025	0,316
Nafile Oruç	-0,134	-2,019*	-0,070	-0,900
R ²	0,008		0,006	
F	2,045		0,405	
P	0,131		0,668	
Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, her iki yaş grubunda da Ramazan orucu ile içe atılan öfke arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Nafile orucun ise 35 yaş ve altı kişilerde içe atılan öfkeyi azalttığı, ancak 36 yaş ve üzeri kişilerde içe atılan öfke üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

4.3. Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Gelir Durumunun Moderatör (İlimlaştırıcı) Etkisi

Oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide gelirin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar gelir seviyesi iyi ve çok iyi olanlar ile orta ve daha alt seviyede olanlar olmak üzere iki gelir grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış, bulgular Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkide Gelir Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Çok İyi ve İyi		Orta ve Altı	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,039	0,519	0,034	0,500
Nafile Oruç	0,125	1,654	0,133	1,981*
R ²	0,010		0,015	
F	1,910		2,902	
P	0,151		0,057	
Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Oruç ve kontrol edilen öfke arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için her iki grup için ayrı ayrı yapılan regresyon analizleri sonucunda, oruç ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkinin yüksek gelir grubunda anlamlı olmadığı, fakat düşük gelir grubunda nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir

ilişki ($\beta = 0,133$) olduğu bulgulanmıştır. Dolayısıyla kişilerin gelir düzeyi düştükçe nafile orucun öfkeyi kontrol etme üzerindeki etkisinin arttığı ve nafile orucun öfkenin sağlıklı bir şekilde dışa vurulmasını veya bastırılmasını azalttığı söylenebilir.

Oruç ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkide gelirin etkisini göstermek için yapılan analizler sonucunda, oruç ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkinin yüksek gelir grubunda anlamlı olmadığı, fakat düşük gelir grubunda nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($\beta = - 0,238$) olduğu görülmektedir (Tablo 13). Dolayısıyla gelir durumu düştükçe nafile orucun öfkeyi dışa yansıtmaya üzerindeki etkisinin arttığı, düşük gelir grubunda olanların nafile oruç tutma oranları arttıkça öfkeyi dışa vurma durumlarının azaldığı söylenebilir.

Tablo 13. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkide Gelir Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Çok İyi ve İyi		Orta ve Altı	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,095	-1,250	-0,033	-0,507
Nafile Oruç	0,001	0,011	-0,238	-3,627*
R ²	0,002		0,056	
F	0,848		8,710	
P	0,430		0,000	
Bağımlı değişken: Dışa Vurulan Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Oruç ile içe atılan öfke arasındaki ilişkide gelirin etkisini göstermek için yapılan analizler sonucunda (Tablo 14.), oruç ile içe atılan öfke arasındaki ilişkinin yüksek gelir grubunda anlamlı olmadığı, fakat düşük gelir grubunda nafile oruç ile içe atılan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($\beta = - 0,174$) olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkide Gelir Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Çok İyi ve İyi		Orta ve Altı	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,056	-0,735	0,068	1,014
Nafile Oruç	-0,058	-0,765	-0,174	-2,605*
R ²	0,002		0,035	
F	0,792		3,393	
P	0,455		0,018	
Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Dolayısıyla gelir durumu düşük olan kimselerin nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkelerini daha az içe attıkları ya da bastırdıkları görülmektedir. Başka bir

ifadeyle gelir durumu düştükçe nafile oruç tutmanın öfkenin içe atılması ya da bastırılmasını azaltıcı yönde etkilediği söylenebilir.

4.4. Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Eğitim Durumunun Moderatör (İlmlaştırıcı) Etkisi

Oruç tutma davranışı ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkide eğitimin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar eğitim seviyesi lise ve altı olanlar ile yüksekokul ve üniversite olanlar olmak üzere iki eğitim grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkide Eğitim Durumunun İlmlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Lise ve Altı		YO/Üniversite	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,134	2,123*	-0,056	-0,691
Nafile Oruç	0,164	2,595**	,101	1,251
R ²	0,047		0,002	
F	7,306		0,791	
P	0,001		0,455	
Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, lise ve lisenin altında eğitim seviyesine sahip olan kişilerde hem Ramazan orucu hem de nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu, ancak yüksekokul ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olan kişilerde anlamlı olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle eğitim seviyesi lise ve altı olan kimselerin Ramazan ve nafile oruç tutma oranları arttıkça öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri söylenebilir. Oysa eğitim seviyesi lise ve üstü olanlarda oruç tutmanın öfkeyi kontrol etmede anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Oruç tutma davranışı ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkide eğitimin etkisini ortaya koymak için, iki eğitim grubu için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 16'da gösterilmiştir.

Tablo 16. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkide Eğitim Durumunun İlmlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Lise ve Altı		YO/Üniversite	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-0,003	-0,040	-0,113	-1,417
Nafile Oruç	-0,136	-2,110*	-0,112	-1,410
R ²	0,011		0,027	
F	2,377		3,703	
P	0,095		0,026	

Bağımlı değişken: Dışa Vurulan Öfke
* p < 0,05 ** p < 0,01

Yapılan analizler sonucunda, lise ve altındaki eğitim seviyesine sahip kişilerde sadece nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, ancak yüksekokul ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olan kişilerde her iki oruç için de anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla eğitim seviyesi düşük olan kimselerin nafile oruç tutma düzeyleri arttıkça öfkeyi dışa vurma durumlarının azaldığı görülmektedir. Oysa yüksek okul ve üniversite mezunlarında oruç tutma davranışının artmasına bağlı olarak öfkenin dışa vurulmasında anlamlı derecede herhangi bir değişiklik meydana gelmemektedir.

Oruç tutma davranışı ile içe atılan öfke arasındaki ilişkide eğitimin etkisini ortaya koymak için, iki eğitim grubu için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 17. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkide Eğitim Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Lise ve Altı		YO/Üniversite	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	0,032	0,502	0,011	0,134
Nafile Oruç	-0,143	-2,226*	-0,084	-1,043
R ²	0,012		0,004	
F	2,478		0,621	
P	0,086		0,539	
Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, lise ve altında eğitim seviyesine sahip kişilerde sadece nafile oruç ile içe atılan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, ancak yüksekokul ve üniversite düzeyinde eğitime sahip olan kişilerde her iki oruç için de anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle eğitim seviyesi düşük olan kimselerde nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkenin daha az içe atılıp bastırıldığı gözlenmektedir. Ancak eğitim seviyesi yüksek olanlarda oruç tutmanın öfkeyi içe atma ya da bastırma yönündeki etkisinde anlamlı herhangi bir değişiklik meydana getirmediği görülmektedir.

4.5. Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Allah Rızası İçin Oruç Tutma Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Oruç tutma davranışı ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkide oruç tutma niyetinin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar Allah rızası için oruç tutanlar ve

başka niyetlerle oruç tutanlar olmak üzere iki grubu ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Oruç Tutma ile Kontrol Edilen Öfke Arasındaki İlişkide Allah Rızası İçin Oruç Tutma Durumunun Ilımlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Allah Rızası İçin Oruç Tutma		Farklı Nedenlerle Oruç Tutma	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	,008	,155	-,068	-,236
Nafile Oruç	,130	2,530*	,329	1,147
R ²	0,013		-0,037	
F	3,872		0,713	
P	0,073		0,352	
Bağımlı değişken: Kontrol Edilen Öfke Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, ibadet niyetiyle ve Allah rızasını kazanmak için oruç tutan kimselerde sadece nafile oruç tutma ile öfke kontrolü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta = -0,130$) başka niyetlerle oruç tutan kimselerde hem Ramazan orucu hem de nafile oruç ile öfke kontrolü arasında anlamlılık derecesinde herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Başka bir deyişle Allah rızası için ibadet niyetiyle oruç tutan kimselerin nafile oruç tutma oranları arttıkça öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri söylenebilir. Bununla birlikte Allah rızasını kazanma ve ibadet etme niyeti dışında başka bir takım niyetlerle Ramazan orucu ve nafile oruç tutmanın öfkeyi kontrol etme üzerinde anlamlı herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Oruç tutma davranışı ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişkide oruç tutma niyetinin etkisini ortaya koymak için, iki örneklem grubu için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19. Oruç Tutma ile Dışa Vurulan Öfke Arasındaki İlişkide Allah Rızası İçin Oruç Tutma Durumunun Ilımlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Allah Rızası İçin Oruç Tutma		Farklı Nedenlerle Oruç Tutma	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	-,035	-,688	,056	,191
Nafile Oruç	-,166	-3,257**	,174	,588
R ²	0,028		-0,094	
F	7,217		0,310	
P	0,000		0,893	
Bağımlı değişken: Dışa Yansıtılan Öfke				
* p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, Allah rızasını kazanmak amacıyla ve ibadet niyetiyle oruç tutan kişilerde sadece nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, ancak başka niyetlerle oruç tutan kişilerde her iki oruç için de anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla ibadet etme niyetiyle Allah'ın rızasını kazanmak için oruç tutan kimselerin nafile oruç tutma düzeyleri arttıkça öfkeyi dışa vurma durumlarının azaldığı görülmektedir. Oysa başka niyetlerle oruç tutan kimselerde oruç tutma davranışının artmasına bağlı olarak öfkenin dışa vurulmasında anlamlı derecede herhangi bir değişiklik meydana gelmemektedir.

Oruç tutma davranışı ile içe atılan öfke arasındaki ilişkide oruç tutma niyetinin etkisini ortaya koymak için, iki örneklem grubu için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20. Oruç Tutma ile İçe Atılan Öfke Arasındaki İlişkide Allah Rızası İçin Oruç Tutma Durumunun İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisi

Bağımsız değişkenler	Allah Rızası İçin Oruç Tutma		Farklı Nedenlerle Oruç Tutma	
	Beta	t	Beta	t
Ramazan Orucu	,029	,558	,344	1,202
Nafile Oruç	-,135	-2,626**	-,086	-,299
R ²	0,012		-0,030	
F	3,532		0,764	
P	0,017		0,285	
Bağımlı değişken: İçe Atılan Öfke * p < 0,05 ** p < 0,01				

Yapılan analizler sonucunda, ibadet niyetiyle Allah rızası için oruç tutan kişilerde sadece nafile oruç ile içe atılan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ($\beta=0,135$), ancak başka niyetlerle oruç tutan kimselerde her iki oruç için de anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle Allah rızası için oruç tutan kimselerde nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkenin daha az içe atılıp bastırıldığı gözlenmektedir. Ancak Allah rızası dışında farklı niyetlerle oruç tutanlarda, oruç ibadetinin öfkeyi içe atma ya da bastırma yönünde anlamlı herhangi bir etki meydana getirmediği görülmektedir.

V. Tartışma ve Yorum

1.Örneklemin Oruç Tutma Durumları ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların Öfke Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarındaki puan ortalamalarına bakıldığında; en yüksek

ortalamanın öfke kontrol boyutuna (3,0793) ait olduğu, daha sonra bunu öfkeyi içe atma ya da bastırma boyutunun (2,4581) takip ettiği görülmektedir. Öfke ifade tarzlarıyla ilgili boyutlarda en düşük puan ortalamasının ise öfkeyi dışa yansıtma boyutuna ait olduğu gözlenmektedir. Dolayısıyla örneklemin genel anlamda öfke duygularını sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade etme ya da kontrol etme becerisine sahip oldukları, diğer taraftan öfkeyi olumsuz bir şekilde ve saldırganca dışa yansıtma boyutundaki puanları en düşük düzeyde olduğu için de duygusal anlamda belli bir olgunluk seviyesine erişmiş oldukları söylenebilir. Benzer şekilde Uysal'ın Türkiye'deki değişik yerleşim yerlerinden 1450 kişilik örneklem grubu üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada da örneklemin genel olarak sürekli öfke puanlarının düşük (2,07), öfke kontrolü puanlarının ise daha yüksek olduğu (2,94) görülmüştür. Ayrıca söz konusu araştırmada özellikle İstanbul ve Kayseri gibi nüfusun kalabalık olduğu şehirlerde insanların öfkelerini kontrol etmede daha fazla güçlük çektikleri tespit edilmiştir.²⁶ Araştırmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun (%75,7) Ramazan orucunu düzenli olarak tuttıkları % 18,4'lük bir örneklem grubunun ise Ramazanda kısmen oruç tuttıkları görülmektedir. Ramazan ayında farz olan orucu hiç tutmayanların oranının ise bir hayli düşük olduğu gözlenmektedir (% 5,7).

Araştırmaya katılanların farz olan Ramazan orucu dışında sevap kazanmak amacıyla dinen kutsal sayılan gün ve aylarda (Muharrem ayı, Şevval ayı, Pazartesi, Perşembe günleri vb.) nafil olarak oruç tutma düzeylerine baktığımızda, sık sık nafil oruç tutanların oranının bir hayli düşük olduğu (%11,4), bununla birlikte örneklemin yaklaşık yarısının (% 51,1) bu tür kutsal gün ve aylarda kısmen nafil oruç tuttıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden farz olan Ramazan orucu dışında hiçbir şekilde nafil oruç tutmayanların oranının ise % 36,6 olduğu görülmektedir. Kişinin yaratıcısına duyduğu saygı nedeniyle ona itaat etmesi ve bazı zevklerinden vazgeçmesi şeklinde tanımlayabileceğimiz ibadetlerin²⁷ yerine getirilme düzeylerinin, yaşanan modernleşmenin ve sekülerizmin de etkisiyle bilhassa gençlerde ve ergenlerde bir hayli düşük olduğu yapılan ampirik araştırmalar neticesinde görülmektedir.²⁸ Bununla birlikte bizim araştırmamızda olduğu gibi diğer pek çok araştırmada da oruç ibadetiyle ilgili tutumların hem bilişsel hem de davranışsal düzeyde çok yüksek olduğu, hatta oruç ibadetinin yerine getirilme düzeyinin beş vakit namaz ve teravih namazı kılma gibi diğer ibadetlerden

²⁶ Uysal, Veysel, Oruç İbadetinin Bireysel ve Toplumsal Yansımaları, *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 2007/1, ss.38-39.

²⁷ Tarhan, Nevzat, *İnanç Psikolojisi*, Timaş Yay., İstanbul, 2009, s.100.

²⁸ Kimter, Nurten, *Benlik Saygısı ve Din*, Kriter Yay., İstanbul, 2012, s.207; Onay, A., *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, Dem Yay., İstanbul, 2004, s.162.

daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Örneğin Uysal'ın değişik şehirlerde yaşayan kişiler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, katılımcıların % 91'i devamlı oruç tuttuklarını, % 6'sı ara sıra ve % 3'ü ise hiç oruç tutmadıklarını ifade etmişlerdir.²⁹ Yine benzer şekilde Koç'un ergenler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, her yıl Ramazan ayı boyunca düzenli ve devamlı olarak oruç tutanların oranının erkeklerde % 85, kızlarda ise % 80 olduğu ve bunların oranının ara sıra veya bazı yıllar oruç tutan ergenlerden sayıca daha fazla olduğu görülmüştür.³⁰ Kimter'in üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada, gençlerin büyük çoğunluğunun (% 76,8) Ramazan oruçlarını aksatmadan tutmaya çalıştıklarını, % 37 oranında bir grup ise bu konuda kararsız olduklarını, % 19,5'i ise geçerli bir özür olmasa bile Ramazan oruçlarını düzenli olarak tutmadıklarını belirtmişlerdir.³¹ Uysal'ın 462 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği bir başka araştırmasında ise, örneklemin % 55,8'i (258 kişi) devamlı oruç tuttuğunu, % 24,9'u bazen oruç tuttuğunu, kalan % 19,3 oranında bir grup ise oruç tutmadıklarını ifade etmişlerdir.³² Yine aynı araştırmacının üniversite öğrencileri ve araştırma görevlileri üzerinde gerçekleştirdiği diğer bir araştırmada, katılımcıların % 33'ü 'engelleyici bir durum olmadığı zaman Ramazan ayının tamamında' oruç tuttıklarını beyan etmişlerdir.³³ Benzer şekilde Hayta'nın ilahiyat fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada da her yıl Ramazan ayının tamamında ve Ramazan dışında sık sık nafile oruç tutma oranının % 98,5 olduğu görülmüştür.³⁴ Gerçekleştirilen araştırmalarda devamlı oruç tutanlarla, ara sıra ve hiç oruç tutmayanlar arasındaki bu farklılıklar, iman-amel uyumsuzluğundan, dinî bilgi ve eğitim eksikliğinden, sosyal çevrenin baskısından, dine karşı olumsuz bir tutum içinde olmaktan, oruç tutmamasına haklı bir takım nedenler bulmaktan veya gerçek anlamda kronik bir sağlık problemi olmasından vs. kaynaklanabilmektedir. Bununla birlikte yine de gerek bizim araştırmamızdan gerekse diğer araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre oruç ibadetinin yerine getirilme oranının genel olarak bir hayli yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan hareketle 'genel olarak örneklemin Ramazan orucu ve nafile oruç tutma düzeyleri ile öfke kontrol düzeylerinin yüksek olacağını öngören' hipotezimizin (hipotez 1) tamamen doğrulandığını ifade edebiliriz.

²⁹ Uysal, *a.g.m.*, s.27.

³⁰ Koç, Mustafa, *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2002, s.156.

³¹ Kimter, Nurten, *Dini İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, Kriter Yay., İstanbul, 2012, s.109

³² Uysal, Veysel, *Psiko-Sosyal Açıdan Oruç*, TDV Yay., Ankara, 1994, s.59.

³³ Uysal, Veysel, *Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, MÜİF Vakfı Yay., İstanbul, 1996, s.9.

³⁴ Hayta, Akif, "İbadetler ve Ruh Sağlığı," *Din ve Değerler Psikolojisi* (içinde), Ed. Hayati Hökelekli, Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002, s.130.

2.Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmanın temel amacını teşkil eden oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi göstermek amacıyla Ramazan ayında oruç tutma davranışı ve Ramazan ayı dışında nafile oruç tutma davranışı ile Öfke Tarzı Ölçeği'nin boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan regresyon analizleri yapılmıştır. Ayrıca araştırmada oruç ibadeti ile öfke kontrolü arasındaki ilişki, katılımcılara yöneltilen bazı sorularla dolaylı yünden de ölçülmeye çalışılmıştır.

Araştırmada oruç tutma davranışı ve kontrol edilen öfke arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda, Ramazan orucu ile kontrol edilen öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı ($\beta=0,06$; $p= 0.228$), fakat nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($\beta= 0,126$; $p< 0.05$). Dolayısıyla bu sonuç, kişilerin nafile oruç tutma düzeyleri arttıkça öfkelerini daha çok kontrol edebildiklerini göstermektedir. Bununla birlikte araştırmada Ramazan orucu ile öfke kontrolü arasında anlamlılık düzeyinde herhangi bir ilişkinin tespit edilememiş olmasına bir anlam verilememiş olmakla birlikte bunun iki sebepten kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Birincisi araştırma verilerinin büyük çoğunluğu Ramazan ayının başında toplandığı için oruç ibadetinin bu yöndeki olumlu etkisinin Ramazan'ın ilk günlerinde henüz oruç tutan kişiler üzerinde görülememiş olabileceği hususudur. Zira oruç ibadetinin ilk günlerinde iftara doğru bazı kişilerde, halsizlik, kolay sinirlenme, solukluk, baş ağrıları vb. gibi belirtiler görülebilmektedir. Ramazan'ın ilk günlerinde bu tür belirtilerin görülmesi, oruç ibadetiyle birlikte beynin glikoz dışında vücuttaki yağ depolarının yıkılması ile ortaya çıkan diğer bir yakıt türü olan keton kullanımına henüz alışmamış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu belirtilerin orucun ilerleyen günlerinde kaybolduğu görülmektedir.³⁵ İkincisi insanın kişilik yapısında, duygu ve düşüncelerindeki olumsuz özelliklerin ortadan kaldırılarak bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan olumlu bir takım özelliklerin bireylerin kişiliğinde yer etmesi, alışkanlık haline gelmesi için sadece yılda bir ay oruç tutmanın yeterli olmayıp buna ilaveten bir yıl boyunca belli aralıklarla sık sık oruç tutmanın bu konuda daha etkili olabileceği hususudur. Zira İslam dininin hayata geçirilmesi noktasında en güzel örneklik eden Hz. Peygamber (s.a.v.)'in de Ramazan orucu dışında dinen kutsal sayılan belli aylarda ve günlerde sık sık nafile oruç tuttuğu bilinmektedir. Zira ister farz olsun ister vacip ve nafile olsun bütün ibadetlerin yerine getirilişi esnasında geçici olarak da olsa kötü duygu ve düşünceler ve kötülük yapma

³⁵ Çevik, Cemal, *Oruç ve Sağlık*, Akçağ Yay., Ankara, 2001, s.80.

eğilimleri daha ulvî gayeler uğruna askıya alınarak kişi böylece kötü alışkanlıklarını yenme, kendini yenileme ve benliğini güçlendirme imkanı bulmaktadır.³⁶ Bu bağlamda Karşlı'nın gerçekleştirdiği bir araştırmada öfke kontrolü ile dindarlığın ibadet boyutu ($r=.395$ $p<.001$) arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir ilişki tespit edildiği gibi aynı araştırmada örneklemin ibadetlere katılım düzeyi ile öfke kontrol düzeyleri arasında da anlamlılık düzeyinde pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle ibadetlere katılım düzeyinin artmasının öfke kontrol düzeyini de arttırdığı görülmüştür.³⁷ Batıda ergenlerin manevi mutluluğu ve duyguları üzerine yapılan bir araştırmada dindarlığın iyimserlik, umut, mutluluk gibi olumlu ve yapıcı duygularla pozitif yönde ilişkili olduğu, sürekli öfke, öfkeyi içe atma veya dışa yansıtma ile de negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.³⁸ Katolik çiftler üzerinde yapılan bir başka araştırmada dinî pratiklerin bireyleri ve eşlerini etkilediği görülmüştür. Bu bağlamda dinî pratikler, çatışma anında kişiye kendi sorumluluğunu yansıtması, diğer kişinin bakış açısını hesaba katması ve çatışmayı daha geniş bir perspektiften görerek bireye farklı bir bakış açısı getirmesi, duygusal olarak hissedilen öfkenin yoğunluğunu azaltması, dürtü kontrolünü kolaylaştırması ve böylece bireyin duygu ve davranışlarını kontrol etmesi yönünde katkıda bulunmaktadır.³⁹

Seyyed Ali Mousavi ve arkadaşları İran'da 110 kişilik bir örneklem grubu üzerinde ön test ve son test uygulamak suretiyle gerçekleştirdikleri bir araştırmada, oruç tutmanın insanların genel sağlık düzeyini arttırabileceği sonucunu elde etmişlerdir. Zira söz konusu araştırmada oruç tutmanın genel sağlık üzerinde olumlu ve anlamlılık düzeyinde bir etkisi olduğu ($p< 0,05$), buna karşılık oruç tutma ile şiddetli depresyon ve intihar eğilimleri arasında anlamlılık düzeyinde hiçbir anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p< 0,092$).⁴⁰ Yine değişik dini inançlara sahip kişiler üzerinde oruç tutma ile ilgili olarak gerçekleştirilen bir başka araştırmada, katılımcıların oruç tutma nedenlerine ilişkin olarak sorulan bir soruya eğitilmiş Müslümanların Allah'ın rızasını kazanmak ve O'nu memnun etmenin yanında ruhsal sağlık açısından 'mutlu olmak' için şeklinde cevap verdikleri görülmüştür. Aynı araştırmada orucun sağladığı yararlarla ilişkin soruya yine eğitilmiş

³⁶ Hökelekli, Hayati, *Din Psikolojisi*, TDV Yay., Ankara, 1993, s.243-244.

³⁷ Karşlı, Necmi, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum Örneği), (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2011, s.213-220.

³⁸ Sehgal, Meena, Mohan Jitendra, Tripathi, Akanksha, *Adolescents' Spiritual Well-Being and Their Emotions*, Horizons of Spiritual Psychology, Ed.Akbar Husain, Global Vision Publishing Ho., New Delhi, 2008, pp.87-94.

³⁹Marsh, Robert, Dallos, Rudi, "Roman Catholic Couples: Wrath and Religion," *Family Process*, Vol.40, 2001, s.355.

⁴⁰ Mousavi Seyyed Ali, Rezaei Mansour, Baghni Sahar Amiri, Seifi Maryam, Effect of Fasting on Mental Health in the General Population of Kermanshah, Iran, *J Fasting Health*, 2(2), 2014, pp.65-70.

Müslümanların 'orucun ruhsal, fiziksel ve manevi tatmin sağladığı ve zihni sakinleştirip rahatladığı' şeklinde cevap vermişlerdir.⁴¹

Ülkemizde Uysal'ın üniversite öğrencileri ve araştırma görevlileri üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada ise bütün katılımcıların dindarlık algısına göre dağılımı ve alt ölçek puanları incelediğinde 'çok dindar' ve 'dindar olmayan' grupların 'saldırganlık' özellikleri bakımından birbirlerine en yakın iki grup olduğu görülmüştür. Diğer taraftan aynı araştırmada 'dindar' ve 'biraz dindarların' ise saldırganlık puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar ışığında dinin insandaki saldırganlık duygularını azalttığı ve kişiyi yumuşattığı görüşünü ileri süren Uysal, aynı araştırmada kendilerini 'çok dindar' olarak algılayanların saldırganlık ölçeğinden aldığı yüksek puanların 'dinin insanları daha saldırgan yaptığı' şeklinde yorumlanmaması gerektiğini ileri sürmüştür. Bu durumun kişinin mizaç ve karakter yapısından, aldığı eğitim ve içinde yetiştiği aile yapısından, yetişme tarzı ve dini bir ideoloji gibi algılamasından vs. kaynaklanabileceğini belirten Uysal, ayrıca kişinin kendisi açısından büyük önem taşıyan dinî inanç ve değerleri savunmak için bazen sert tepki göstermesinin de saldırganlık olarak nitelendirilemeyeceğini ifade etmiştir.⁴²

Yine Uysal'ın 1450 kişilik örneklem grubu üzerinde gerçekleştirdiği bir başka araştırmada, 'orucun halsizlik verdiği, kişiyi sinirli yaptığı, sabrını azalttığı ve zayıflattığı' yönündeki duygu ve düşüncelere katılmama eğilimi arttıkça yani orucun fizyo-psikolojik etkisini olumlu karşılama arttıkça, öfke kontrolü ve toplum yararına davranışta bulunma eğilimlerinin de arttığı, fizyo-psikolojik etkisini olumlu karşılama azaldıkça, sürekli öfke düzeyinin de yükseldiği tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle söz konusu araştırmada, oruç ibadetinin sosyal etki, fizyo-psikolojik etki ve irade gücü etkisi ile öfke kontrolü ve toplum yararına davranışta bulunma eğilimi arasında pozitif yönde, sürekli öfke eğilimi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kısacası oruç ibadetinin etkilerini olumlu karşılama arttıkça sürekli öfke durumunda azalma, buna mukabil öfke kontrolünde artma görülmektedir.⁴³ Esasında araştırmada oruç ibadetinin öfke kontrolünü sağlamaya yönelik etkisini anlamak için katılımcılara 'Oruçlu iken daha az kızgın ve asabi olurum, sinirlensem bile kendime hakim olmaya çalışırım' şeklindeki ölçek maddesini onaylayıp onaylamadıkları sorulmuş, böylece katılımcıların oruç ibadetinin öfkeyi kontrol etmede etkili olup olmadığına yönelik kişisel görüşleri ve değerlendirmeleri tespit

⁴¹ Mohan, Jitender, "Fasting - A Multidimensional Human Behavior," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.125-131.

⁴² Uysal, *a.g.e.*, s.132-133.

⁴³ Uysal, *a.g.m.*, s.40-44.

edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (% 61,8) söz konusu ölçek maddesine 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman' şeklinde cevap vermesi, % 27,2'sinin 'bazen' şeklinde cevap vermesi ve söz konusu soruya 'hayır hiçbir zaman' şeklinde cevap verenlerin oranının ise son derece düşük olması (% 10,5) orucun öfke kontrolü üzerindeki etkisini teyit eder mahiyettedir. Benzer şekilde Uysal'ın gerçekleştirdiği araştırmada, orucun 'insanlarla ilişkileri kolaylaştırması, sosyal itibar kazandırması, yardımlaşmayı, kendine güveni ve hoşgörüyü arttırması, ekonomik rahatlama sağlaması' şeklindeki sosyal etkilerine ilişkin tutumlar arttıkça öfke kontrolü, empatik eğilim ve toplum yararına davranışta bulunmanın da arttığı, buna karşılık sürekli öfke durumunun azaldığı gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle 'orucun iradeyi zayıflatığı, sevgi ve şefkat duygularını azalttığı' şeklindeki görüşlere katılmama durumu arttıkça öfke kontrolü ve toplum yararına davranışta bulunma eğilimlerinin de arttığı, orucun iradî etki boyutuna giren tutum ve davranışlara katılma düzeyi arttıkça sürekli öfke eğiliminin de azaldığı ortaya çıkmıştır.⁴⁴

Özetle belirtmek gerekirse araştırmadan elde edilen bulgulara göre Ramazan orucu ile öfke kontrolü arasında her ne kadar anlamlılık derecesinde bir ilişki tespit edilmese de nafile oruç ile öfke kontrolü arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde bir ilişki tespit edildiği için ilgili hipotezimizin (hipotez 2) tamamen olmasa da kısmen doğrulandığını söyleyebiliriz.

Araştırmada oruç tutma davranışı ve dışa vurulan öfke arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda, Ramazan orucu ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($\beta = -0,054$; $p = 0,277$). Ancak nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($\beta = -0,129$; $p < 0,05$). Bundan dolayı kişilerin nafile oruç tutma davranışları arttıkça dışa vurulan öfke düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkündür. Nitekim ülkemizde Karslı'nın gerçekleştirdiği araştırmada da öfkeyi dışa yöneltme ile dindarlığın ibadet boyutu ($r = -.325$ $p < .001$) arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yine aynı araştırmada ibadetlere katılım düzeyi ile dışa vurulan öfke arasında da negatif ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu yani ibadetlere katılım düzeyi arttıkça öfke duygusunun sözlü ve fiilî saldırganlık, şiddet davranışlarıyla açıktan ve doğrudan dışavurumunun azaldığı tespit edilmiştir.⁴⁵ İnançın bir nevi davranıştaki tezahürleri diyebileceğimiz ibadetleri insanın kişilik ve karakterini düzenleyici ve dengeleyici sistemler olarak nitelendirmek mümkündür.⁴⁶ Başka bir deyişle ibadetler kişide iç ve dış kontrolü sağlayarak benliği güçlendirmek,

⁴⁴ Uysal, *a.g.m.*, s.44.

⁴⁵ Karslı, *a.g.t.*, s.213-219.

⁴⁶ Şentürk, Habil (2010). *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, İz Yay., İstanbul, 2010,s48-49.

başkalarına karşı ölçülü ve saygılı davranmaya sevk etmek suretiyle kişilerin bireysel ve sosyal ilişkilerinde daha hoşgörülü ve yapıcı olmalarına katkıda bulunmaktadır.⁴⁷ Dolayısıyla ibadetleri sürekli olarak yerine getiren kimselerin kişiliğinde irade kontrolü, sabır, hoşgörü, affetme, merhamet gibi olumlu özellikler alışkanlık haline gelmekte ve böylece öfke anında kişinin öfkesini kontrol etmesine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda Ramazan'da oruç tutanlarla mazeretsiz olarak Ramazan orucunu tutmayanların karşılaştırıldığı bir araştırmada, İslamî orucun kazandırdığı güçlü sabır, affedicilik, bilinç aşkınlığı ile birlikte oruç tutan bireylerin manevi zekasının ve mutluluk düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.⁴⁸ Nitekim araştırmamızda da katılımcılara 'oruçlu olmanın fakir ve yoksullara karşı merhametli ve yardımsever olmaya yönelik olumlu bir etkisinin olup olmadığı şeklinde' yöneltilen bir soruya örneklemin büyük çoğunluğunun (% 94) 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman' şeklinde cevap vermeleri, % 8,3'ünün ise 'bazen' şeklinde cevap vermeleri, buna karşılık söz konusu soruya 'hayır hiçbir zaman' şeklinde cevap verenlerin ise sayı ve oran bakımından son derece düşük olması (%3,3) bu hususu teyit eder mahiyettedir.

Esasında ibadetleri yerine getirme kişiye içsel bir huzur, sükûnet, güven, umut ve mutluluk verdiği için bu tür kimseler kendileriyle ve etraflarıyla barışık, uyumlu ve duygularını dengeleyebilecek psikolojik olgunluğa erişmiş kimselerdir. Dolayısıyla böyle kimseler, karşılaştıkları sıkıntı ve zorluklar karşısında kızgınlık ve öfke duygusuna kapıldıklarında öfkelerini şiddet ve saldırganlık içerikli bir şekilde ifade etmekten uzaktırlar. Çünkü ibadetler ve oruç ibadeti sayesinde Allah'la iletişimini güçlendiren bir kimse her an Allah'ın kendisini görüp gözettiği şuuruna sahip olduğu için başkalarını incitici ve zarar verici bir şekilde öfkesini dışa vurmaktan ve kul hakkına girmekten kaçınır. Nitekim araştırmada katılımcılara oruç ibadetinin öfke kontrolüne ilişkin dolaylı etkisini test etmek amacıyla 'oruç tutmanın daha sâkin, hoşgörülü ve diğer insanlarla uyumlu olmaya yönelik olumlu etkisi olup olmadığı' şeklinde bir soru yöneltilmiş, katılımcıların büyük çoğunluğu (% 76,9) söz konusu soruya 'evet her zaman ve genellikle çoğu zaman' şeklinde cevap vermişlerdir. %16,9 oranında bir örneklem grubu ise ilgili soruya 'bazen' cevabını vermişlerdir. Söz konusu soruya 'hiçbir zaman' cevabını vermek suretiyle oruç ibadetinin sakin, hoşgörülü, anlayışlı olma ve insanlarla uyumlu olmaya yönelik hiçbir etkisinin olmadığını söyleyenlerin oranının ise son derece az olması (% 5,7) orucun bu yöndeki olumlu etkisini teyit etmektedir. Bu nedenle Zafari Zangeneh

⁴⁷ Hayta, *a.g.m.*, s.140.

⁴⁸ Abadi Mehdi Zare Bahram, Farid Ali Asghar Asgharnejad, Bahari Farshad, Chami Mahboube, "The Effect of Islamic Fasting in Quran on Spiritual Intelligence And Happiness of Fasting Persons," *Quran Med.*:1(3),2012, pp.66-71.

F.'a göre İslam dinindeki oruç ibadeti fiziksel sağlığı iyileştirmenin ve insanı rahatlatıp sakinleştirmenin, suç oranlarını ve şiddeti azaltmanın en iyi yollarından birisi olarak düşünülebilir. Ona göre insandaki bu rahatlama ve sakinlik doğal olarak Ramazanda kişinin fizyolojik ve psikolojik denge durumuna uyum sağlamasından, alışmasından kaynaklanmaktadır.⁴⁹ Yine Uysal'ın 462 kişilik örneklem grubu üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada orucun psikolojik etkileriyle ilgili olarak katılımcıların %72,7'sinin 'biraz'dan 'çok'a varan derecelerde oruç tutmakla kişinin daha sâkin ve huzurlu olacağını belirttikleri, ayrıca aynı araştırmada katılımcıların %73'ünün oruç tutan kimseyi saygılı, % 67'sinin ise sükûnet içerisinde bir kişi olarak nitelendirdikleri görülmüştür.⁵⁰ Aynı araştırmacının gerçekleştirdiği bir başka araştırmada da katılımcıların 'orucun halsizlik verdiği, sinirli yaptığı, sabrı azalttığı ve kişiyi zayıflattığı 'yönündeki duygu ve düşüncelere katılmama eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.⁵¹ Diğer taraftan oruç tutan kimseyi 'ince ruhlu, kendine güven duygusu olan, güçlü üst ben ve benlik yapısına sahip, benlik değeri gelişmiş bir kişi olarak algıladıkları görülmüştür.⁵²

Her şeyden önce Allah rızası için oruç tutan bir kimse iradesini kontrol etmeyi öğrenmektedir. Zira oruçlu bir Müslüman oruç esnasında susuzluk hissettiğinde su içme imkanı olduğu halde Allah'ın emrine itaat etmek için su içme arzusuna engel olabilmekte ve iradesine hakim olmaktadır. Mantıklı olarak düşünüldüğünde bir Müslüman oruçlu iken en güçlü güdüler olan yeme, içme ve cinsellik gibi isteklerini kontrol altına alabildiğinde sair zamanlarda içki içme, gayrimeşru ilişkide bulunma, kötü söz ve davranışta bulunma gibi diğer arzu ve isteklerini, çok daha kolay bir şekilde kontrol altına alabilmektedir. Başka bir deyişle oruç sayesinde gözünün önündeki helallere belli bir süre dokunmama konusunda kendisini dizginleyip kontrol edebilen kimse bir ay boyunca kazandığı bu irade gücü sayesinde alışkanlık kazanarak Ramazan ayı dışında da haram olan, kötü ve günah olan şeylerden kendisini rahatlıkla alıkoyabilmektedir. Böylece bir ay boyunca pek çok Müslüman bu irade eğitimi sayesinde hayatlarını olumlu yönde değiştirme yönünde motivasyon ve irade gücü kazanmaktadırlar. Zira İslam dinindeki oruç ibadeti sadece yeme, içme ve cinsel yakınlıktan uzak kalmaktan ibaret olmayıp Allah'a inanan her insanın kendisini terbiye etmesi, bazı şeylere karşı olan arzu ve isteklerini

⁴⁹Zangeneh, Farideh Zafari, "Evaluating the Effect of Fasting in Holy Month of Ramadan on Soul and Body: Fast, Messenger of Physiological and Psychological Security," *Quran and Medicine*, 2(1), 2013, pp. 10-16.

⁵⁰ Uysal, *Psiko-Sosyal Açıldan Oruç*, s.119-156.

⁵¹ Uysal, *a.g.m.*,s.43.

⁵² Uysal, *a.g.e.*,s.165.

azaltarak onları kontrol altına alması için kendini disipline etme programı olarak otokontrol gücünü ve özgürlüğünü attıran bir ibadettir.⁵³

Bu anlamda oruç ibadeti hem bedeni ve hem de ruhu korumaktadır. Zira o Hz. Peygamber (s.a.v.)'in ifadesiyle bir kalkandır.⁵⁴ Çünkü oruç tutmakla bir Müslüman yemek ve içmekten uzak kalmanın yanında daha büyük faydalar elde etmek için kötülük yapmaktan da uzak kalmaktadır. Böylece ağız, göz ve kulakları da oruç tutmakta yani oruç tutan kimse yalan ve çirkin söz konuşmaktan, ahlaka aykırı açık, saçık şeylere bakmaktan, yalana ve kötü sözlere kulak vermekten kaçınmakta, hatta kalbi her türlü kötü duygu ve düşüncelerden uzak tutarak oruç tutmaktadır. Zira dinimize göre ideal manada oruç, tüm organların iştirak ettiği bir ibadettir. Bu nedenle Hz. Peygamber (s.a.v.), “ Kim yalan söylemeyi onunla amel etmeyi ve cahilce bir takım hareketlerde bulunmayı bırakmazsa, Allah'ın onun yemesini, içmesini bırakmasına ihtiyacı yoktur” buyurmuştur.⁵⁵ Bir başka hadis-i şeriflerinde de “Sizden birisi oruç tuttuğu zaman birisi gelip ona sataşır veya onunla kavga edecek olursa ‘ben oruçluyum’ desin”⁵⁶ buyurarak oruç tutan kimselere kötü söz ve saldırganca davranışlarda bulunanlara aynısıyla karşılık vermemelerini, sabır ve hoşgörü göstererek affedici olmalarını tavsiye etmektedir. Kısacası İslam dinine göre ideal manada oruç tutan bir kimse oruç ibadeti sayesinde psikolojik olarak içsel bir barış ve sükûn elde etmektedir.⁵⁷

Oruç ibadeti ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi test etme amacına yönelik olarak oruç tutma davranışı ve içe atılan öfke arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için yapılan regresyon analizi sonucunda, Ramazan orucu ile içe atılan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüş ($\beta = 0,024$; $p = 0.631$), ancak nafîle oruç ile içe atılan öfke arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($\beta = -0,120$; $p < 0.05$). Bundan dolayı kişilerin nafîle oruç tutma davranışları arttıkça içe atılan öfke düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkündür.

Gerçekte dini inançlar ve ibadetlerle olduğu gibi oruç ibadeti ile de içe atılan ya da bastırılan öfkenin negatif yönde ilişkisinin olması son derece doğaldır. Zira dinî inançlar, bireye kendisine yapılan haksızlıklar ve kötülükler karşısında çaresiz kaldığında yaşadığı öfke ve gerginlik duygularını affetmek, sabretmek veya dua etmek suretiyle sağlıklı ve faydalı bir şekilde ifade etmesini tavsiye etmekte, bu

⁵³Yee Abdullah Ustaz Mohd Hussain, “Science of Fasting:Aspect From İslamic Perspective,” Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.6-9.

⁵⁴Buhari, Savm, 2; Müslim, Sıyam, 30

⁵⁵Buhari, Savm,8,9

⁵⁶Müslim, Sıyam,163

⁵⁷Deuraseh Nurdeng & Lateh Hayati, “The Philosophy of Fasting in Preservation of Health,” Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia,2010, pp.139-145.

şekilde ifade edilen kızgınlık duygusunun içe atılmasına engel olmaktadır. Bununla birlikte sabretmek ve affetmek öfkeyi bastırmakla aynı şey değildir. Çünkü öfkeyi içe atmada öfkeye neden olan problemin köklerine inip çözümlenmeden doğrudan içe atılıp bastırılması söz konusu iken⁵⁸ affetme, sabretme ve dua etmede öfkenin nedenine inilerek onun çözümlenmesi söz konusudur Zira İslam'ın tavsiye ettiği sabır, hiçbir şey yapmaksızın pasifçe bir bekleyiş değildir. Oruç ibadeti de başlı başına bir sabır eğitimi olduğu için ve insanda empati, şefkat, merhamet, yardımlaşma vb. gibi olumlu duyguları beslediği için öfkenin içe atılması veya olumsuz bir şekilde dışa yansıtılması yerine sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edilmesine yani öfkenin kontrol edilmesine katkıda bulunmaktadır. Gerçekte bu anlamda oruç ibadetinin başlı başına bir öfke kontrol yönetimi olduğunu söylemek mümkündür.

Nitekim Karslı'nın gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların öfkeyi içe atma ya da bastırma düzeyleri ile ibadet boyutu ($r = -.218$ $p < .001$) arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu görüldüğü gibi katılımcıların ibadetlere katılma düzeyi ile öfke duygusunu içe atma ya da bastırma durumları arasında anlamlılık düzeyinde negatif bir ilişki olduğu yani ibadetlere katılım durumu arttıkça öfkeyi içe atma düzeyinin de azaldığı görülmüştür. Öfkeyi içine atma ya da bastırma öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade ederek çözümlenmek olmadığı gibi onu sözlü veya fiili şiddet ve saldırganlık davranışları ile dışa yansıtmak da değildir. Öfkeyi içte biriktirmek suretiyle bastırma ya da sürekli içe atmak pek çok fizyolojik (kalp, migren, ülser, yüksek tansiyon, kanser vb.) ve psikolojik (depresyon, stres, intihar vb.) rahatsızlığa sebep olduğu gibi insanlar arası ilişkilere de zarar vererek kişinin saygınlığını ve itibarını kaybetmesine de neden olabilmektedir. Bu nedenle öfkenin bastırılıp içe atılması yerine sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade edilmesi son derece önemlidir.

Oruç tutan kimse kendisini yalnız, aciz, güçsüz ve çaresiz hissetmez. Oruç sayesinde Allah'la olan yakınlığı artar, hayatın sıkıntı ve zorlukları karşısında O'na yönelip güvenerek, dua ederek O'ndan yardım ister. Böylece stres, sıkıntı, kaygı, umutsuzluk ve karamsarlık duyguları yaşamaz. Zira 30-40 yaş arası 100 kişilik bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, katılımcılar oruç tutmanın kişisel ve öznel kaynaklarını güçlendirip arttırdığı böylece stresle daha iyi başa çıkmayı sağlayarak iyi oluşa ve sürdürülebilir mutluluğa katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir.⁵⁹ Seghal'in 30-45 yaş arası 150 yetişkin üzerinde gerçekleştirdiği ve

⁵⁸ Carter, Les (2010). *Öfke Tuzağı*, Koridor Yayı., İstanbul, 2010, s.48-50.

⁵⁹ Sobti, Vipin, "Belief in Religiosity, Spiritual Well Being and Fasting," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors: Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.156-164.

oruç tutanlarla oruç tutmayanları karşılaştırdığı araştırmasında da, oruç ibadetinin hem sağlık, mutluluk hem de yaşam olaylarıyla baş etmede anlamlılık derecesinde etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ona göre oruç tutmak kişilerin hem fiziksel ve ruhsal sağlığını hem de iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.⁶⁰

Dolayısıyla araştırma sonucunda elde edilen bulgularda da katılımcıların nafile oruç tutma düzeyleri arttıkça öfkeyi içe atma durumlarının azaldığı görülmektedir. Özetle ifade etmek gerekirse, araştırma sonucunda her ne kadar Ramazan orucu ile öfkeyi dışa yansıtmaya ve içe atma ya da bastırma arasında istatistiksel olarak anlamlılık derecesinde herhangi bir ilişki görülmesi de nafile oruç tutma sıklığı ile öfkeyi dışa vurma ve içe atma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Böylece araştırma bulgularından hareketle ilgili hipotezimizin (hipotez 3) tamamen olmasa da kısmen doğrulandığını söylemek mümkündür.

3.Oruç Tutma ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Sosyo-Kültürel ve Demografik Faktörlerin İlimlaştırıcı (Moderatör) Etkisine İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

Araştırmada oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerde cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi ve oruç tutma niyetinin ilimlaştırıcı (moderatör) bir etkisi olup olmadığı da araştırılmaya çalışılmış, bu değişkenlerin etkisini ortaya çıkarmak için her biri için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır.

Buna göre oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide cinsiyetin etkisini ortaya koymak için, kadın ve erkek için ayrı ayrı gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda, kadınlarda Ramazan orucu ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönde, dışa vurulan öfke ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta= 0,160$), fakat nafile oruç ile kontrol edilen öfke ve dışa vurulan öfke arasında anlamlılık düzeyinde hiç bir ilişki olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlarda her iki oruçla öfkeyi içe atma ya da bastırma arasında da anlamlılık düzeyinde bir ilişki olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla kadınlarda Ramazan orucu tutma oranı arttıkça öfkeyi dışa vurma yönündeki eğilimlerinin azaldığını ve Ramazan orucu tutmanın kadınlarda öfkeyi kontrol etmede anlamlı derecede etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte nafile oruç tutmanın kadınların öfkelerini kontrol etmelerinde, öfkeyi dışa vurmalarında ve içe atmalarında anlamlı herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

⁶⁰ Sehgal, Meena, "Fasting, Health and Well Being," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors: Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, p.89.

Diğer taraftan erkeklerde ise tam tersine nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönde anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu ($\beta= 0,158$), dışa vurulan ve içe atılan öfke arasında ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ($\beta= -0,146$), ancak Ramazan orucunun kontrol edilen, dışa vurulan ve içe atılan öfke üzerinde anlamlılık düzeyinde herhangi bir etkisinin olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerde nafile oruç tutmanın öfkeyi kontrol etmede anlamlı derecede bir etkisi olduğu gibi erkeklerin nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkeyi dışa vurma ve içe atma (bastırma) yönündeki eğilimlerinde bir azalma olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmalarda kadınlarla erkeklerin öfke nedenleri ve öfkelerini ifade ediş biçimlerinde bir takım farklılıklar görüldüğü gibi oruç tutma davranışlarında da bir takım farklılıklar görülmektedir. Dini pratikleri yerine getirme ve dinden etkilenme bakımından erkeklerin kadınlardan daha yoğun gayret gösterdikleri ve günlük yaşamlarında dinin etkisini daha derinden hissettiklerine dair araştırma sonuçları mevcuttur.⁶¹ Oruç ibadetini yerine getirmede de benzer yönde araştırma sonuçları mevcuttur. Örneğin Koç'un ergenler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada erkek ergenlerin (% 52) kızlardan (% 35,5) daha fazla düzenli ve devamlı bir şekilde oruç tuttıkları görülmüştür.⁶² Bununla birlikte tersi yönde bulguların elde edildiği araştırmalar da mevcut olduğu için⁶³ bu konuda genelleme yapmanın pek doğru olmayacağı söylenebilir.

Öfke konusundaki araştırmaların bazılarında kadınlarla erkekler arasında bir takım farklılıkların olduğu görülmektedir. Zira araştırmalarda kadınların da erkekler kadar ve benzer nedenlerle öfkelenedikleri ancak kadınların erkeklerin aksine öfke duygularını daha dolaylı bir şekilde ifade ettikleri görülmektedir.⁶⁴ Ülkemizde Bostancı ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada öfke belirtileri yönünden bayanlar ve erkekler arasında fark ortaya çıkmamıştır. Bununla birlikte öfkeye neden olan durumların, düşüncelerin ve öfke davranışlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği, bayanları ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme durumlarının daha çok öfkelenirdiği gözlenmiştir. Kendilerine yönelik öfke düşünceleri daha fazla olan erkeklerin ise davranış boyutunda öfkelerini saldırgan davranışlar sergileyerek diğer taraftan bayanların ise kaygılı davranışlar sergileyerek gösterdikleri tespit edilmiştir.⁶⁵ Ülkemizde öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise, bayanların sürekli öfke ve öfkeyi içe atma düzeylerinin anlamlılık düzeyinde erkeklerden daha yüksek olduğu

⁶¹ Uysal, Veyssel, *Dindarlık ve Kadın*, DEM Yay., İstanbul, 2006, s.139.

⁶² Koç, *ag.t.*, s.151.

⁶³ Kınter, *Benlik Saygısı ve Din*, s.212.

⁶⁴ Sharkin BS., Anger and Gender: Theory Research and Implications, *J Couns Dev*, 71, 1993, pp.386-389.

⁶⁵ Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi*, 14 (3), 2006, ss.9-18.

görülmüştür. Bununla birlikte aynı araştırmada öfkeyi dışa atma ve öfke kontrol düzeyleri arasında bayanlarla erkekler arasında anlamlılık derecesinde bir farklılık olmadığı görülmüştür.⁶⁶ Araştırmaların bazılarında ise özellikle sürekli öfke ve öfkeyi dışa yansıtma boyutlarında bayanların daha düşük puan aldıkları, dolayısıyla bayanların öfkelerini ifade etme noktasında bir takım toplumsal sınırlandırmaların bulunabileceği görülmektedir. Zira bayanların öfkelerini düşmanca ve saldırganca dışa yönlentmeleri daha az kabul gören hatta cezalandırılabilir bir davranışken öfkelerini daha fazla kontrol etmeleri beklenen bir davranış olmaktadır.⁶⁷ Çünkü öfke erkeklerde daha ziyade kızgınlık, saldırganlık, sigara ve içkiye yönelme biçiminde kolayca dışa yansımaya rağmen, kadınlarda daha çok depresyon, mide – bağırsak hastalıkları vb. gibi organ diliyle kendini belli etmektedir.⁶⁸

Araştırmalarda genellikle bayanların erkelere göre öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri görülmesine rağmen yine de cinsiyet ile öfke kontrolü arasında farklı türden ilişkiler olduğu görülmektedir. Zira öfke çok boyutlu bir kavram olduğu için ve pek çok faktörden (yaş, cinsiyet, eğitim, aile, kültür, kronik hastalıklar vs.) etkilendiği için esasında bu türden farklı sonuçları doğal karşılamak gerekmektedir. Örneğin Yöndem ve arkadaşlarının gerçekleştirdiği bir araştırmada erkeklerin sürekli öfke, içe atılan ve dışa yansıtılan öfke puanlarının kadınlarınkinden anlamlı derecede yüksek olduğu fakat öfke kontrolü yönünden her iki grubun puanlarının da benzerlik gösterdiği görülmüştür.⁶⁹ Ülkemizde öğretmenler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada ise erkek öğretmenlerin bayan öğretmenlere göre öfkelerini kontrol etme düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.⁷⁰ Benzer şekilde Karşı'nın gerçekleştirdiği bir araştırmada da erkeklerin öfke kontrol düzeylerinin bayanlardan daha yüksek çıktığı dolayısıyla erkeklerin bayanlara göre öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte aynı araştırmada cinsiyet ile diğer öfke ifade tarzları arasında anlamlılık derecesinde herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür.⁷¹ Diğer taraftan lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise bayan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin erkek öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinden anlamlılık derecesinde

⁶⁶ İmamoğlu, Seval, *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2003, ss.117-119.

⁶⁷ Sütçü, Serap Tekinsav, Aydın, Arzu, İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (9), 2008, s.104.

⁶⁸ Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi*, 14.bsk, Timaş Yay., İstanbul, 2013, ss.190-191.

⁶⁹ Yöndem, Zeynep Deniz, Bıçak, Bayram, Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 2008, s.9.

⁷⁰ Türker, Sinan, *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010, s.85.

⁷¹ Karşı, a.g.t., ss.134-135.

yüksek olduğu, yani bayanların öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri görülmüştür.⁷²

Özetle ifade etmek gerekirse, cinsiyet değişkeninin hem oruç ibadeti hem de öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde farklı türden etkileri olduğu için oruç ile öfke ilişkisi üzerindeki etkisinin de farklı şekillerde olması kaçınılmazdır.

Araştırmada oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide yaşın etkisini ortaya koymak için, katılımcılar 35 yaş altı ve 36 yaş üzeri olmak üzere iki yaş grubuna ayrılarak ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda 35 yaş ve altındaki kişilerde oruç ile kontrol edilen öfke ve dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; sadece 35 yaş ve altı kişilerde nafile orucun içe atılan öfkeyi azalttığı görülmüştür. Dolayısıyla 35 yaş ve altı kişilerde nafile oruç tutma miktarı arttıkça öfkeyi içe atma davranışının azaldığı söylenebilir. Bununla birlikte 36 yaş ve üzerindeki kişilerde oruç ile içe atılan öfke arasında anlamlı herhangi bir ilişki olmadığı ancak nafile orucun kontrol edilen öfke üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ($\beta = 0,149$) ancak bunun da anlamlılık düzeyine ulaşmadığı görülmektedir. Dolayısıyla 36 yaş ve üzerindeki kişilerde sadece nafile oruç ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($\beta = -0,160$) olduğu görülmektedir. Bundan dolayı 36 yaş ve üzeri kişilerde nafile oruç tutma davranışı arttıkça öfkenin dışa vurulma düzeyinin azaldığını söylemek mümkündür. Başka bir deyişle kişilerin yaşı arttıkça nafile oruç tutmanın dışa vurulan öfke üzerindeki etkisinin arttığı ve nafile orucun öfkenin dışa vurulmasını azalttığı söylenebilir. Kısacası yaş değişkeninin sadece 35 yaş ve altı kişilerde nafile oruç ile içe atılan öfke üzerinde; 36 yaş ve üzeri kişilerde ise sadece nafile oruç ile dışa yansıtılan öfke arasındaki ilişkide etkisi olduğu görülmektedir.

Cinsiyet değişkeninde olduğu gibi yaş değişkeninin de hem ibadetler ve oruç tutma hem de öfke ifade tarzları üzerinde değişik şekillerde etkisi söz konusudur. Dindarlığın çok boyutlu olarak kavramlaştırıldığı bazı araştırmalarda yaş faktörü ile dindarlık arasındaki ilişkinin tek boyutlu olmadığı tespit edilmiştir. Örneğin Ülkemizde Onay'ın 18 - 26 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında yaşın ilerlemesine bağlı olarak dindarlıkta bir düşüş eğiliminin olduğu görülmüştür⁷³ Buna karşılık Uysal tarafından gerçekleştirilen araştırmada tam tersi bir durumun söz konusu olduğu, 21 - 25 yaş arasında dinî özellik ve davranışlarda biraz düşme eğilimi gözlenirken 26 - 40 yaş arasından itibaren ve

⁷²Kırmızı, Zümrüt, *Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, 2008, s.63.

⁷³ Onay, a.g.e., s.108.

özellikle de 41 yaşından sonra gözle görülür bir artış olduğu görülmüştür⁷⁴ Yine Uysal'ın gerçekleştirdiği bir başka çalışmada yaş değişkeni ile orucun etki boyutu ($r= 0,134$), kontrol edilen öfke ($r=0,115$), empati ($r=0,073$) ve prososyal davranış ($r=0,072$) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Kısacası yaş arttıkça bu dört hususla ilgili tutum ve davranışlarda da artma olduğu görülmektedir⁷⁵ Dolayısıyla yaş faktörüne bağlı olarak dini ibadetleri yerine getirme ve oruç tutma davranışında bir takım farklılıkların olduğunu gösteren araştırma sonuçları olmasına rağmen genel olarak ülkemizde yapılan çalışmalara baktığımızda yaşa bağlı olarak dindarlığın artma eğilimi gösterdiği yönündeki araştırmaların çoğunlukta olduğu görülmektedir⁷⁶

Öfke ve saldırganlığın en çok görüldüğü yaş dönemi çocukluğun sonu ergenliğin başıdır. Zira öfke ve saldırganlık içeren davranışların ve suç işleme durumlarının da ergenlik döneminde hat safhaya çıktığı görülmektedir⁷⁷ Gazali'ye göre hasta bir kimse sağlam kimseden, kadın erkekten, çocuk büyük insandan, zayıf ve yaşlı kimse zayıf ve yaşlı olmayandan, kötü ahlak sahibi bir kimse fazilet sahibi bir kimseden daha çabuk öfkelenir⁷⁸

Esasında öfke düzeylerinin yaşa bağlı olarak düştüğünü gösteren pek çok araştırma sonucu mevcuttur. Örneğin, Batıda yaşları 18 ile 63 yaş arasında değişen kişiler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada gençlerin sürekli öfke düzeylerinin yaşlılara oranla anlamlılık derecesinde yüksek olduğu gözlenmiştir⁷⁹ Ülkemizde Karşlı'nın gerçekleştirdiği bir çalışmada da yaş ilerledikçe öfkeyi sözlü veya fiilî şiddet şeklinde dışa yansıtma oranının düştüğü gözlenmiştir Bununla birlikte aynı çalışmada yaş ile öfkeyi içe atma arasında anlamlılık derecesinde bir ilişki olmadığı görülmüştür⁸⁰ Zira gençlerin fiziki olarak daha güçlü ve sağlıklı olmaları, bu yüzden öfke kaynağına sözlü veya fiilî saldırı şeklinde cevap verme konusunda kendilerine daha çok güvenmeleri, psikolojik olarak daha az olgunlaşmış olmaları, akıl, mantık ve sağduyudan ziyade duygularıyla hareket etmeleri, ayrıca bazı TV dizilerinde ve filimlerde öfkeli olmanın bir kahramanlık ve yiğitlik göstergesi olarak lanse edilmesi, henüz kimliğini ve kişiliğini oluşturma evresindeki gençlerin, bu tür yapımlarda yer alan karakterlerle özdeşim kurarak öfke, şiddet ve saldırganlığı bir saygınlık ve

⁷⁴ Uysal, *Dindarlık ve Kadın*, ss.127-128.

⁷⁵ Uysal, *a.g.m.*, s.40.

⁷⁶ Bkz.Karaca, Faruk, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yay.,İstanbul, 2000; Kayıklık, Hasan, *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*, Baki Kitabevi, Adana, 2003; Mehmedoğlu, A. Ulvi, "Gençlik , Değerler ve Din," Küreselleşme , Ahlak ve Değerler (içinde), Ed. Y. Mehmedoğlu, A.U. Mehmedoğlu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2006.

⁷⁷ Yavuzer, Haluk (1998). *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 15.bsk., İstanbul, 1998, s.138.

⁷⁸ Gazali, *a.g.e.*, s.376.

⁷⁹ Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russel, S., Crane, R.S., *Assessment of Anger:The State-Trait Anger Scale*, Advances in Personality Assessment, Ed. James Neal Butcher, Charles D. Spielberger, Routledge, New Jersey, 1983, s.181.

⁸⁰ Karşlı, *a.g.t.*, ss.128-133.

prestij kazanma yolu olarak görmelerine neden olmakta böylece öfkelerini sözlü ve fiilî şiddet ya da saldırganlık şeklinde açıktan ve doğrudan yansıtımalarında etkili olabilmektedir. Nitekim Stone ve arkadaşlarının değişik yaş gruplarından oluşan bir örneklem üzerinde yaptıkları araştırmada da yaş ile dışa atılan öfke düzeyleri arasında negatif yönde ve anlamlılık düzeyinde bir ilişki olduğu gözlenmiştir.⁸¹

Yaş değişkeninin sürekli öfke, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa yansıtma ile olduğu gibi öfkeyi kontrol etme ile de yakından ilişkisi söz konusudur. Örneğin, Karslı'nın gerçekleştirdiği araştırmada yaş ilerledikçe öfkeyi kontrol etme düzeyinin arttığı görülmektedir.⁸² Yaşlıların öfkelerini daha fazla kontrol etmelerinde, onların yaşamları boyunca kontrolsüz öfke ve şiddetin faturasını acı bir şekilde ödemiş olmaları, duygusal olarak daha fazla olgunlaşmış olmaları, içgüdülerinden ve duygularından ziyade akıl ve mantıkla hareket etmeleri, daha sabırlı ve iradelerini kontrol etme gücüne sahip olmaları, fiziki güç bakımından daha zayıf olmaları ve ölümü, hesap vermeyi daha sık düşünmüş olmaları vb. gibi faktörler etkili olmaktadır. Bununla birlikte bazı araştırmalarda yaş ile öfke kontrolü arasında ilişkiyle ilgili olarak tam tersi sonuçların elde edildiği de görülmektedir.⁸³

Kısaca ifade etmek gerekirse her ne kadar araştırmamızda yaş değişkeninin oruç ibadeti ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki üzerinde çok fazla etkisinin olmadığı görülmüş olsa da gerçekte yaşın hem oruç tutma davranışı hem de öfke ifade tarzları üzerinde farklı türden etkileri söz konusudur.

Araştırmada oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkide gelirin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar gelir seviyesi iyi ve çok iyi olanlar ile orta ve daha alt seviyede olanlar olmak üzere iki gelir grubuna ayrılarak her birisi için ayrı ayrı regresyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda, oruç ile kontrol edilen öfke, dışa vurulan öfke ve içe atılan öfke arasındaki ilişkinin yüksek gelir grubunda anlamlı olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte düşük gelir grubunda nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasında pozitif yönlü ($\beta = 0,133$), dışa vurulan ve içe atılan öfke arasında negatif yönlü ve anlamlılık düzeyinde ilişkiler ($\beta = - 0,238$; $\beta = - 0,174$) olduğu görülmüştür. Dolayısıyla kişilerin gelir düzeyi düşükçe nafile orucun öfkeyi kontrol etme üzerindeki etkisinin arttığı, öfkenin dışa yansıtılmasını ve içe atılmasını azalttığı söylenebilir. Başka bir ifadeyle gelir durumu düşük olan kimselerin nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkelerini

⁸¹ Brunner, Robert L., Spielberger, Charles D. (1996). *The State- Trait Anger Expression Inventory*, Obesity Assessment: Tools, Methods, Interpretations, Ed. Sachiko St. Jeor, Jones & Barlett Learning, New York, 1996, s.448.

⁸² Karslı, a.g.t.,ss.132.

⁸³ Bayrı, Fadime, Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Sivas, 2007, s.39.

kontrol etme durumlarının arttığı buna karşılık öfkelerini dışa yansıtma ve içe atma düzeylerinin ise düştüğü görülmektedir. Cinsiyet ve yaş değişkenlerinde olduğu gibi gelir durumunun da hem oruç tutmada hem de öfkeyi ifade etmede değişik şekillerde etkisi söz konusu olabilmektedir. Gelir düzeyindeki farklılıklar, dini hayat üzerine değişik şekillerde etki etmektedir. Örneğin, Ülkemizde Yapıcı'nın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada en dindar olanların " orta " gelir düzeyinde olanlar olduğu daha sonra bunları sırasıyla " alt " ve " üst " gelir grubundakilerin izlediği görülmüştür. Dolayısıyla " üst " gelir grubundakilerin " orta " ve " alt " gelir grubundakilere nispetle kısmen dine daha ilgisiz bir tavır sergiledikleri tespit edilmiştir.⁸⁴ Onay'ın üniversiteli gençler üzerinde gerçekleştirdiği bir araştırmada da benzer sonuçların elde edilmiş olduğu görülmektedir.⁸⁵ Her ne kadar ülkemizde yapılan çalışmalardan elde edilen bulguların büyük çoğunluğu sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe dindarlıkta bir azalma eğilimi görüldüğünü ortaya koymuş olsa da farklı türden araştırma sonuçları olduğu için⁸⁶ bu hususu genellemek doğru değildir.

Dini inanç ve ibadetlerde ve oruç ibadetini yerine getirmede gelir durumunun değişik şekillerde etkisi olduğuna dair araştırma sonuçları bulunduğu gibi öfke ve öfke ifade tarzları ile sosyo-ekonomik düzey arasında da farklı türden ilişkilerin olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Bununla birlikte araştırmaların çoğunda genellikle gelir durumu ile öfke ifade tarzları arasında anlamlılık düzeyinde ilişkilerin olmadığı görülmektedir. Örneğin Yöndem ve arkadaşının gerçekleştirdiği araştırmada katılımcıların gelir durumları ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında anlamlılık derecesinde farklılıkların olmadığı görülmektedir.⁸⁷ Hemşireler üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da gelir düzeyi öfke alt boyutları arasında anlamlılık derecesinde farklılıkların olmadığı görülmüştür.⁸⁸ Kısaca ifade etmek gerekirse gelir durumunun hem ibadetler ve oruç ibadetini yerine getirme hem de öfke ifade tarzları üzerinde farklı türden etkisi olduğu gibi araştırmamızda düşük gelirli olmanın nafile oruç ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide etkisi olduğu görülmüştür.

Araştırmada oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide eğitimin etkisini ortaya koymak için, katılımcılar eğitim seviyesi lise ve altı olanlar ile yüksekokul ve üniversite olanlar olmak üzere iki eğitim grubuna ayrılarak ayrı ayrı

⁸⁴Yapıcı, Asım, *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007,s.253.

⁸⁵Onay, a.g.e., s.116.

⁸⁶Kimter, a.g.e., s.214.

⁸⁷Yöndem ve arkd.,a.g.m., s.12.

⁸⁸Engin, Esra (2004). *Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri ile İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004, s.83.

regresyon analizi yapılmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi sonucunda lise ve lisenin altında eğitim seviyesine sahip kişilerde hem Ramazan orucu hem de nafile oruç ile kontrol edilen öfke arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla eğitim seviyesi yüksek okul ve üniversite düzeyinde olan kimselerde ise her iki oruç ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Başak bir deyişle eğitim seviyesi düşük olan kimselerde nafile oruç tutma oranı arttıkça öfke duygusunun daha iyi kontrol edildiği, öfkenin daha az dışa yansıtıldığı ve daha az içe atılıp bastırıldığı gözlenmektedir.

Genel olarak eğitim düzeyi ile dindarlık, dini ibadetleri yerine getirme arasındaki ilişkiye baktığımızda değişik faktörlere bağlı olarak bu iki faktör arasındaki ilişkinin bazen olumlu, bazen olumsuz ve son derece karmaşık olduğu görülmüştür. Bununla birlikte Ülkemizde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre ilahiyat öğrenimi hariç yükseköğrenim ile dindarlık arasında genellikle negatif yönde bir ilişkinin olduğu, bireylerin eğitim seviyelerindeki yükselişe paralel olarak dini tutum ve davranışlarında bir azalma eğilimi olduğu görülmüştür.⁸⁹ Bu husus Türk Eğitim sisteminin yapısından kaynaklanabileceği gibi akademik eğitim boyunca sorgulayıcı bir zihniyeti hakim olmasından da kaynaklanabilmektedir.

Eğitim düzeyinin ülkemizde dini ibadetleri ve oruç ibadetini yerine getirme hususunda genelde negatif yönde bir etkisi olmasına rağmen öfke üzerinde ve öfkeyi ifade etmede olumlu yönde etkisi olduğu araştırmalarda görülmüştür. Bu nedenle araştırmalarda genellikle eğitim düzeyindeki artışa bağlı olarak öfke düzeyinin düştüğü ve öfkeyi kontrol etme durumunun arttığı görülmüştür. Zira eğitim, insanın uygar ve medeni olmasına, davranışlarında daha saygılı ve kibar olmasına katkıda bulunduğu için ve problemleri şiddet ve saldırganlık yerine diyalogla çözme becerisi kazandırdığı için eğitim düzeyinin artmasına paralel olarak sürekli öfke düzeylerinde ve öfke duygusunu olumsuz bir şekilde ifade etme biçimlerinde de bir azalma olduğu görülmüştür. Zira toplumun eğitimli insanlardan beklentisi de bu yönde olmaktadır. Bu nedenle araştırmalarda eğitim düzeyi arttıkça öfkeyi içe atma ve dışa olumsuz bir şekilde yansıtma düzeylerinde bir azalma görülürken öfkeyi kontrol etme hususunda bir artış olduğu görülmüştür. Örneğin hipertansiyon hastaları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada eğitim düzeyi yükseldikçe sürekli

⁸⁹Hökelekli, Hayati, "Gençlik ve Din İhtiyacı", *Milli Kültür Dergisi*, sy.50, Ankara, 1985, ss.87-89; Uysal, *Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, s.57,122; Uysal, *Dindarlık ve Kadın*, s.70; Kötehe, Gülsu, *Religious ; Orientation and Personality* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü , İstanbul, 1999, s.35.

öfke düzeylerinin anlamlı bir şekilde düştüğü görülürken,⁹⁰ sporcular üzerinde yapılan bir araştırmada ise üniversite mezunu olanların lise mezunlarına göre öfkelerini çok daha iyi kontrol ettikleri gözlenmiştir.⁹¹

Araştırmada 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 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. Bununla birlikte başka niyetlerle oruç tutan kimselerde hem Ramazan orucu hem de nafile oruç ile öfke ifade tarzları arasında anlamlılık derecesinde herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle Allah rızası için ibadet niyetiyle oruç tutan kimselerin nafile oruç tutma oranları arttıkça öfkelerini daha çok kontrol edebildikleri, öfkeyi dışa vurma ve içe atma durumlarının ise azaldığı söylenebilir.

Oruç ibadeti, sadece belli saatler arasında yeme - içme davranışında bulunmamak değildir. Her şeyden önce bu manada bir oruç İslam dininin emrettiği bir oruç değildir. Çünkü İslam dininde ibadetlerde esas olan niyet ve istektir. Hz. Peygamber'inde ifade ettiği gibi niyetler, davranışları anlamlı hale getirmekte ve onları ibadet statüsüne yükseltmektedir. Bu anlamda dinî bir ibadet olan oruç, insanın hem bedenî hem de ruhî yapısını bütünüyle kapsamaktadır. Dolayısıyla oruçlarına hiçbir ruhî niyet katamayanlar belki orucun maddi faydalarından istifade edebilirler fakat manevî faydalarından ve sevabından hiçbir şekilde istifade edemezler. Esasen oruç ayetinin 'Ey İman edenler!..' şeklinde başlaması oruç ibadetinin maddî fayda ve hikmetlerinden ziyade imanın bir gereği olarak tutulması gerektiğine işaret etmektedir.⁹² Zira oruç tutan kimse sadece Allah rızası için ve ibadet niyetiyle yeme, içme, cinsel istek ve arzularını belli bir süre engelleyerek kendisi üzerinde otokontrol sağlayabilen ve bunu bir ay devam ettirerek kişiliğinde alışkanlık haline getirebilen bir kimse olduğu için öfkelenildiği zaman öfke duygusu üzerinde de kontrol sağlayabilmektedir. Ülkemizde Koç'un gerçekleştirdiği bir araştırmada ibadetlerini samimi bir şekilde ve Allah rızası niyetiyle yerine getiren ergenlerin ibadet ettikten sonra daha yüksek derecede psikolojik rahatlama

⁹⁰ Savaşan, Ayşegül (2006). *Hipertansiyonu Olan Hastalarda Öfke ve Öz-Bakım Gücü İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2006, s.48.

⁹¹ Yıldız, Mustafa (2008), *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), G.Ü.Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 2008, s.68.

⁹²Beşer, a.g.e., s.36.

hissettikleri ve günlük yaşamın getirdiği stres ve kaygı gibi durumlara karşı ibadetleri daha fazla başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları görülmüştür.⁹³ Dolayısıyla araştırmamızda da Allah rızası için ve ibadet niyetiyle oruç tutanlarda nafile oruç tutma oranı arttıkça öfkeyi kontrol etme düzeyinin arttığı, öfkeyi dışa yansıtma ve içe atma düzeylerinin ise azaldığı görülmektedir. Oysa başka niyetlerle oruç tutanlarda oruç tutma ile öfkeyi kontrol etme ve sağlıklı bir şekilde ifade etme arasında anlamlılık düzeyinde herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bütün bu bulgulardan hareketle araştırmamızdaki hipotez 4'ün de tamamen olmasa da büyük çapta doğrulandığını söyleyebiliriz.

Sonuç ve Öneriler

Oruç ibadeti ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi psiko-sosyolojik yöntem ve tekniklerle din psikolojisi açısından ele alan bu araştırmada, araştırma hipotezlerinin büyük çapta doğrulandığı görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılanların oruç tutma düzeylerinin ve öfke duygusunu kontrol etme düzeylerinin bir hayli yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmamızın temel amacını teşkil eden oruç tutma davranışı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerde her ne kadar Ramazan orucu ile öfkeyi kontrol etme boyutu arasında olmasa da nafile oruç tutma ile öfkeyi kontrol etme arasında pozitif, öfkeyi dışa yansıtma ve bastırıp içe atma arasında ise negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlılık düzeyinde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada ayrıca soyo-kültürel ve demografik faktörler olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ve oruç tutma niyetinin, söz konusu iki ana değişken arasındaki ilişki üzerinde ılımlaştırıcı (moderatör) bir takım etkileri olduğu görülmüştür. Bu bulgular çerçevesinde şu şekilde önerilerde bulunabiliriz:

- Hemen hemen herkesin yaşadığı evrensel ve doğuştan gelen bir duygu olan öfke duygusu, kontrol edilemediğinde ve sağlıklı bir şekilde ifade edilemediğinde kişilerin aile, meslek ve toplumsal yaşantısına, ruh ve beden sağlığına çok büyük zararlar verebilmekte hatta bazen telafisi mümkün olmayan sonuçlara yol açabilmektedir. Bu nedenle hem aşırı derecedeki (tehevvür) öfke duygusunun kontrol edilmesinde hem de öfke duygusunun oluşmasını engellemede psikolojik yöntemlerden istifade edildiği kadar öfkeyle dini başa çıkma yöntemleri konusunda da günümüz insanına eğitim verilmesi son derece faydalı olabilir.

- İslam dinindeki temel ibadetlerinden birisi olan oruç ibadeti ile öfke arasındaki ilişkinin daha açık ve kesin bir şekilde ortaya çıkarılabilmesi, oruç ibadetinin gerçekten bir öfke kontrol yöntemi olduğunun bilimsel olarak ispatlanabilmesi ve öfke kontrolü konusunda söz konusu dinî pratikten terapötik

⁹³ Koç, a.g.t., s.139

anlamda istifade edilebilmesi için konu ile ilgili farklı örneklem grupları üzerinde daha fazla deneysel araştırma yapılmasına ihtiyaç vardır.

•Bu araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın yapıldığı zaman dilimi ve şartlarla, uygulama yapılan yerleşim yeri ve örneklem grubu ile, kullanılan ölçüm araçları ve tekniklerle sınırlı olduğu için ulaşılan sonuçların genellenmesi doğru değildir. Ülkemizde oruç ve öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi ampirik olarak ele alan ilk araştırmalardan birisi olarak nitelendirebileceğimiz bu araştırmanın konu ile ilgili bundan sonra yapılacak araştırmalar için bir temel oluşturmasını ve aynı zamanda ilham kaynağı olmasını ümit ederek bilhassa konu ile ilgili boylamsal nitelikte daha çok araştırma yapılmasına şiddetle ihtiyaç olduğunu belirtmek isteriz.

Kaynakça

Abadi Mehdi Zare Bahram, Farid Ali Asghar Asgharnejad, Bahari Farshad, Chami Mahboube, "The Effect of Islamic Fasting in Quran on Spiritual Intelligence And Happiness of Fasting Persons," *Quran Med.*;1(3.), 2012, pp.66-71.

Bayrı, Fadime, *Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı, Sivas, 2007.

Beşer, Faruk, *Ramazan Günlüğü Oruç ve Kadir Gecesi*, Nûn Yay., İstanbul, 2007.

Bilmen, Ömer Nasuhi, *Büyük İslam İlmihali* (Sadeleştiren: Ali Fikri Yavuz), Kılıç Yayın ve Dağıtım, Ankara, 1996.

Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A., Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi*, 14 (3), 2006, ss.9-18.

Brunner, Robert L., Spielberger, Charles D., *The State-Trait Anger Expression Inventory*, Obesity Assessment: Tools, Methods, Interpretations, Ed. Sachiko St. Jeor, Jones & Barlett Learning, New York, 1996.

Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yay., Ankara, 2000.

Carter, Les, *Öfke Tuzağı*, Koridor Yay., İstanbul, 2010.

Çevik, Cemal, *Oruç ve Sağlık*, Akçağ Yay., Ankara, 2001.

Denis, G., Sukhodolsky, Ross M., Solomon, Jessica, Perine, "Cognitive - Behavioral Anger - Control Intervention for Elementary School Children: Treatment-Outcome Study," *Journal of Child and Adolescent Group Therapy*, 10(3), 2000.

Deuraseh Nurdeng & Lateh Hayati, "The Philosophy of Fasting in Preservation of Health," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.139-145

Engin, Esra, *Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri ile İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2004.

El- Buharî, Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail, *el-Cami'us- Sahih*, C.I-VIII, El-Mektebetül İslamiyye, İstanbul, 1979.

El-İsfehâni, Râgıp, *Kur'an Kavramları Sözlüğü* (çev. Yusuf Türker), Pınar Yay., İstanbul, 2010.

Et-Tirmizi, Ebu İsa Muhammed b. İsa, (279/892), *Sünen'üt-Tirmizi*, C.I-V, Daru İhyai't-Turasi'l Arabiyye, Beyrut, 1938(1357).

Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme* (Sad.Abdullah Aydın), Sarmaşık Yay., İstanbul, trhsz.

Gazali, *İhyâ-i Ulûm'id-din* (çev.Ali Arslan), Arslan Yay., c.4, İstanbul, 1993.

Gün, Nil, *Geçmişin Gölgelemleri Duyguların Dili*, Kuraldışı Yay., İstanbul, 2004.

Gürün, O.A., *Psikoloji Sözlüğü*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, trhsz.

Hayta, Akif, "İbadetler ve Ruh Sağlığı," *Din ve Değerler Psikolojisi* (içinde), Ed. Hayati Hökekleli,

Ankara Okulu Yay., Ankara, 2002.

Hökekleli, Hayati, *Din Psikolojisi*, TDV Yay., Ankara, 1993.

Hökekleli, Hayati, "Gençlik ve Din İhtiyacı" *Milli Kültür Dergisi*, sy.50, Ankara, 1985, ss.87-89.

Hökekleli, Hayati, *Psikolojiye Giriş*, Düşünce Kitabevi Yay.,3.bsk., İstanbul, 2011.

İmamoğlu, Seval, *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri ABD, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2003.

İbn Manzur, *Lisanü'l Arab*, Daru's Sadr, Beyrut, 1968.

Karslı, Necmi, *Öfke Kontrolü ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum Örneği), (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2011.

Kâsâni, Alauddin Ebu Bekir b. Mes'ud, *Beda'iu's - Sana'i'f Tertibi's Şerâ'i'* Kâsâni, BS, c.II, Beyrut, 1974.

Karaca, Faruk, *Ölüm Psikolojisi*, Beyan Yay., İstanbul, 2000.

Karataş, Zeynep, "Liseli Öğrencilerde Öfke ve Saldırganlık," *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 17, Sayı 3, 2008, ss.277-294.

Karataş, Zeynep, "Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi," *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 26, 2009, ss. 12-24 vb.

Kayıklık, Hasan, *Orta Yaş ve Yaşlılıkta Dinsel Eğilimler*, Baki Kitabevi, Adana, 2003.

Kaymak Özmen, Suna, "Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları," *Ankara Üniversitesi Eğitim*

Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 37, Sayı: 2, 2004, ss.27-39.

Kımtar, Nurten, *Benlik Saygısı ve Din*, Kriter Yay., İstanbul, 2012.

Kımtar, Nurten, *Dinî İnanç, İbadet ve Dua'nın Umutsuzlukla İlişkisi*, Kriter Yay., İstanbul, 2012.

Kıran, Hülya, "Adam Öldürme Suçundan Ceza İnfaz Kurumunda Bulunan Bulunan Kadınların Öfke İfade Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki," İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2012.

Kırmızı, Zümrüt, *Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir, 2008.

Koç, Mustafa, *Ergenlik Döneminde Dua ve İbadet Psikolojisinin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), U.Ü.Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2002.

Kökdemir, Hülya, "Öfke ve Öfke Kontrolü," *Pivolka*, Yıl: 3 Sayı: 12, ss.7-10.

Köknel, Özcan, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yay., 15.bsk., İstanbul, 1999.

Kötehe, Gülsu, *Religious, Orientation and Personality* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1999.

Luhn, Rebecca R., *Kızgınlıkla Başa Çıkmak* (çev. Yelda Orçan), Alfa Yay., İstanbul, 2004.

Marsh, Robert, Dallos, Rudi, "Roman Catholic Couples: Wrath and Religion," *Family Process*, Vol.40, 2001.

Mehmedoğlu, A. Ulvi, "Gençlik, Değerler ve Din," Küreselleşme, Ahlak ve Değerler (içinde), Ed. Y. Mehmedoğlu, A.U. Mehmedoğlu, Litera Yayıncılık, İstanbul, 2006.

Mohan, Jitender, "Fasting - A Mutidimensional Human Behavior," *Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010*, Editors: Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.125-131

Mousavi Seyyed Ali, Rezaei Mansour, Baghni Sahar Amiri, Seifi Maryam, Effect of Fasting on Mental Health in the General Population of Kermanshah, Iran, *J Fasting Health*, 2(2), 2014, pp.65-70.

Müslim, Ebu'l Husayn Müslim b. El-Haccac el-Kuşeyrî, *Sahihi Müslim*, C.I-V, Dâru İhyâi't-Turâsi'l Arabiyye, Beyrut, 1954 /1374.

Onay, A., *Dindarlık, Etkileşim ve Değişim*, Dem Yay., İstanbul, 2004.

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

Öztürk, Yaşar Nuri, *Kur'an ve Sünnet Göre Tasavvuf*, 5.bsk., Yeni Boyut Yay., İstanbul, 1993.

Sarah, Naphthali, *Buddhism for Mothers*, ReadHowYouWant.com, Crows Nest 2003.

Savaşır, Işık, Şahin, Nesrin H., *Bilişsel – Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*, Türk Psikoloji Derneği Yayınları, Ankara, 1997.

Savaşan, Ayşegül, *Hipertansiyonu Olan Hastalarda Öfke ve Öz-Bakım Gücü İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2006.

Sehgal, Meena, Mohan Jitendra, Tripathi, Akanksha, *Adolescents' Spiritual Well-Being and Their Emotions*, Horizons of Spiritual Psychology, Ed.Akbar Husain, Global Vision Publishing Ho., New Delhi, 2008, pp.87-94.

Sehgal, Meena, "Fasting, Health and Well Being," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.80-95.

Sharkin BS., Anger and Gender: Theory Research and Implications, *J Couns Dev*, 71, 1993, pp.386-389.

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russel, S., Crane, R.S., *Assessment of Anger:The State-Trait Anger Scale*, Advances in Personality Assessment, Ed. James Neal Butcher, Charles D. Spielberger, Routledge, New Jersey, 1983.

Spielberger, C.D., *State Trait Anger Expression Inventory*, Odessa FL: *Psychological Assessment Resources, Inc.*, 1988.

Spielberger, C.D., Crane RS., Kearns WD and at al., *Anger and Anxiety in Essential Hypertension*, "Stess and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity, Spielberger CD. (Ed.), New York, Taylo & Francis, 1991, pp.265-279.

Sobti, Vipin, "Belief in Religiosity, Spiritual Well Being ang Fasting," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors: Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.156-164.

Sütcü, Serap Tekinsav, Aydın, Arzu, İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (9), 2008, ss.93-108.

Şentürk, Habil, *İslami Hayatın Psikolojik Temelleri*, İz Yay., İstanbul, 2010.

Şentürk, Lütfi, Yazıcı, Seyfettin, *Diyanet İslam İlmihali*, 7.bsk, Ankara, 2000.

Şimşek, Ömer Faruk, Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları, Ekinoks Yay., Ankara, 2007.

Tarhan, Nevzat, *Duyguların Dili*, Timaş Yay., İstanbul, 2007.

Tarhan, Nevzat, *İnanç Psikolojisi*, Timaş Yay., İstanbul, 2009.

Tarhan, Nevzat, *Duyguların Psikolojisi*, 14.bsk, Timaş Yay., İstanbul, 2013.

Topaloğlu, Bekir, Karaman, Hayrettin, *Yeni Kamus*, Ed. Namık Ayhan, Nesil Yay., İstanbul, 1989.

Törestad, B., "What is Anger Prooking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger," *Agressive Behavior*, 16, 1990, pp.9-26.

Türker, Sinan, *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2010.

Uysal, Veysel, *Psiko-Sosyal Açından Oruç*, TDV Yay., Ankara, 1994.

Uysal, Veysel, Oruç İbadetinin Bireysel ve Toplumsal Yansımaları, *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 32, 2007/1, ss.19-44.

Uysal, Veysel, *Dini Tutum, Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*, MÜİF Vakfı Yay., İstanbul, 1996.

Uysal, Veysel, *Dindarlık ve Kadın*, DEM Yay., İstanbul, 2006.

Yapıcı, Asım, *Ruh Sağlığı ve Din*, Karahan Kitabevi, Adana, 2007.

Yavuzer, Haluk, *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 15.bsk., İstanbul, 1998.

Yee Abdullah Ustadz Mohd Hussain, "Science of Fasting:Aspect From Islamic Perspective," Proceedings of the Fasting and Sustainable Health Conference 20th-21st December 2010, Editors:Ranbindarjeet Singh, Ahmad Munir Che Muhamed, Malaysia, 2010, pp.6-9.

Yıldız, Abdullah, *Oruç Ötelere Seyahat*, Pınar Yay., İstanbul, 2011.

Yıldız, Mustafa, *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), G.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara, 2008.

Yöndem, Zeynep Deniz, Bıçak, Bayram, Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 2008.

Zangeneh, Farideh Zafari, "Evaluating the Effect of Fasting in Holy Month of Ramadan on Soul and Body: Fast, Messenger of Physiological and Psychological Security," *Quran and Medicine*, 2(1), 2013, pp. 10-16.

Zbigniew, Brzezinski, *Kontrolde Çıkış Dünya* (çev. Haluk Menemencioğlu), TİB Kültür Yay., B.y.y.1994.