



**T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEKLİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN KADINLARIN TÜKETTİKLERİ BESİNLER İLE ÖFKE
VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

KÜBRA SALT

**Danışman
Prof. Dr. Fatma Çelik**

İSTANBUL

2018



**T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK YÜKSEKLİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN KADINLARIN TÜKETTİKLERİ BESİNLER İLE ÖFKE
VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

KÜBRA SALT

**Danışman
Prof. Dr. Fatma Çelik**

İSTANBUL

2018

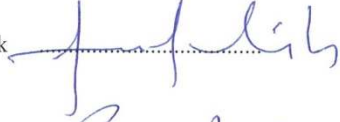
ONAY SAYFASI

Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalında Kübra HATUN SALT tarafından hazırlanan “Yetişkin Kadınların Tükettikleri Besinler ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 20.09.2018

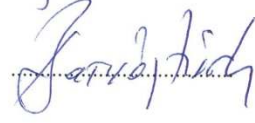
Jüri Üyesi;
(Danışman)

Prof. Dr. Fatma ÇELİK Biruni Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü



Jüri Üyesi;

Doç. Dr. Barış ÖZTÜRK Biruni Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü



Jüri Üyesi;

Dr. Öğr. Üyesi Birsen DEMİREL Bilgi
Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme
ve Diyetetik Bölümü



Tez hakkında alınan jüri kararı, Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu tarafından onaylanmıştır.



Doç. Dr. Leman ŞENTURAN
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

I. BEYAN

Bu tezin bana ait olduğunu, tüm aşamalarında etik dışı davranışımın olmadığını, içinde yer alan bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, kullanmış olduğum bütün bilgilere kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yürütülmesi ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı

İmza

X X X X

II. TEŞEKKÜR

Bu yorucu ama mesleki açıdan beni oldukça geliştiren süreçte, bana hep destek olan tez danışmanım Sayın Prof. Fatma Çelik başta olmak üzere, Biruni Üniversitesi hocalarım ve çalışanlarına, en stresli zamanlarımda bana moral veren, destek olan çok sevgili çalışma arkadaşlarıma, hayatım boyunca, özellikle de eğitimim süresince yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili babam Mübin Salt, annem Nadire Salt ve kardeşlerim Talha ve Zeynep Salt'a, sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



III. İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
I. BEYAN	iii
II. TEŞEKKÜR	iv
III. İÇİNDEKİLER	v
IV. SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ	vii
V. TABLO LİSTESİ	viii
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER	5
4.1.Öfke	5
4.2.Öfkenin Özellikleri	5
4.3.Öfkenin Nedenleri	6
4.4.Öfkenin Boyutları	8
4.4.1.Öfkenin Fiziksel Boyutu	8
4.4.2.Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyut	9
4.4.3.Öfkenin Davranışsal Boyutu	9
4.5.Öfke Çeşitleri	10
4.5.1.Sürekli Öfke	10
4.5.2.Durumluluk Öfkesi	11
4.6.Öfke İfadesi	11

4.6.1.İçe Dönük Öfke	11
4.6.2.Dışa Dönük Öfke	12
4.7.Öfke Kontrolü	12
4.7.1.Öfke Kontrol Teknikleri	13
4.8.Öfke ve Denetim Denetim Odağı Arasındaki İlişki	14
4.9.Öfkenin Sağlık Üzerine Etkileri	15
4.10.Öfke ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki	17
5. GEREÇ VE YÖNTEM	19
6. BULGULAR	22
7. TARTIŞMA	42
8. SONUÇ VE ÖNERİLER	47
9. KAYNAKLAR	53
10. EKLER	60
11. ÖZGEÇMİŞ	73

IV. SİMGE VE KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ: Beden Kütle İndeksi

SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

AFFQ: Arziona Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği

DM: Diabetes mellitus

GI: Glisemik İndeks

HT: Hipertansiyon

MetS: Metabolik Sendrom



V. TABLO LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1.	Kişilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Öfke ve Öfke İfade Tarzına Göre Dağılımı	23
Tablo 2.	Kişilerin Ağırlık Değişimi ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişki	24
Tablo 3.	BKİ'ye Göre Sınıflandırılmış Kişilerin Besin Tüketim Sıklıkları	25
Tablo 4.	Kişilerin AFFQ Formuna Göre Tükettikleri Besin Gruplarının Puan Ortalaması ve Yetersizlik-Yeterlilik Durumlarının Dağılımı	29
Tablo 5.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Süt Yoğurt Grubu Tüketimi İlişkisi	29
Tablo 6.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Sebze Grubu Tüketimi İlişkisi	30
Tablo 7.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Ekmek-Tatlı Grubu Tüketimi İlişkisi	30
Tablo 8.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Et-Sakatat-Peynir Grubu Tüketimi İlişkisi	32
Tablo 9.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Yağ-Şeker Tüketimi İlişkisi	33
Tablo 10.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Meyve Tüketimi İlişkisi	33
Tablo 11.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Kurubaklagil Tüketimi İlişkisi	34
Tablo 12.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile İçecek Tüketimi İlişkisi	35
Tablo 13.	Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Kuruyemiş Tüketimi İlişkisi	36

Tablo 14.	Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Öğle Yemeği Değişkenine Göre Dağılımı	37
Tablo 15.	Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Ara Öğün Yeme Değişkenine Göre Dağılımı	40
Tablo 16.	Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Şeker Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı	40
Tablo 17.	Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Yemeklerde Tuz Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı	41
Tablo 18.	Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Fiziksel Aktivite ve Uyku Zamanı Arasındaki İlişki	41

1. ÖZET

İnsanların tükettikleri besin maddelerinin, duygu ve davranışlarını etkilediği bilinmektedir. Günümüzde; bireylerin öfke ve öfke ifade tarzı, sosyal ilişkilerine doğrudan etki etmektedir. Bu çalışmanın amacı, doğurganlık çağındaki kadınların tükettikleri besinlerin öfke ve öfke ifade tarzına olan etkilerini incelemektir.

Araştırma, İstanbul ilinin Fatih ilçesinde bir aile danışmanlık eğitim merkezinden 2017 yılının Ekim ve Kasım aylarında hizmet alan 123 kişi üzerinde yapılmıştır. Kişilere, Kişisel Bilgi Formu, Besin Tüketim Sıklığı Ölçeği (AFFQ)'nun modifiye versiyonu ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) uygulanmıştır. Anket ve ölçeklerden alınan toplam puanların frekans ve yüzdeleri hesaplanarak kişilerin besin tüketim miktarları, öfkeyi ifade etme tarzları ve bunlar arasındaki ilişkiler belirlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre; 18-49 yaş aralığında bulunan kadınların, yaş, beden kütle indeksi, eğitim durumu, medeni durum ve çocuk sayısı değişkenleri ile öfke-öfke ifade tarzları arasında ilişki bulunmamıştır. Besinler ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde; ekmek/pide, pirinç pilavı, makarna, ay çiçek yağı, portakal, elma, armut, muz tüketim puanları arttıkça dışa vurulan öfkenin de arttığı bulunmuştur. Mısır özü yağı tüketimi ile de içte tutulan öfke skoru arasında ilişki saptanmıştır. Tereyağı, margarin, hazır meyve suyu, çay ve ay çekirdeği tüketim puanlarının artması ile de sürekli öfkenin arttığı görülmüştür. Süt grubu, sebze grubu, et-sakat-peynir-yumurta grubu ve kurubaklagil grubu ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında ilişki saptanamamıştır. Kişilerin beden kütle indeksine göre besin tüketim puanları incelendiğinde önemli bir fark bulunmamıştır. Literatürde konu ile ilgili çalışma sayısı oldukça azdır. Sonuç olarak, kişilerin besin tüketimi ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen daha geniş kapsamlı çalışmaların yapılması yararlı olacaktır.

ANAHTAR KELİMELER: Besin Tüketimi, Kadın Sağlığı, Öfke

2. ABSTRACT

The Evulation Of Relation Between What Fertile Women Consume As A Nutrition and Their Anger And The Way Of Expressing Their Anger

It is a well known fact that what people eat affect their mood and behavior. Anger and the way it is expressed nowadays directly affect social lives. The aim of this study is examine the correlation between nutrition in fertile women and, their anger and how the way it is expressed according to nutrition.

The research was done 123 adults who were visiting the family counseling education center the sequential two month of 2017 in İstanbul- Fatih. To subjects took “Arizona Food Frequency Questionnaire” and “State Trait Anger Expression Inventory”.

According to the results; age, body mass index, educational status, marital status and number of children, and anger-anger expression styles were not correlated with the 18-49 age range of women. No significant difference was found when food consumption scores were compared according to body mass index of the subjectsa correlation is found between; consuming bread/pizza, rice, pasta, sunflower oil, orange, apple, pear, banana and, expression of anger of women between 18-49; consuming sunflower oil and persistent anger; consuming butter, vegetable butter, juice products, tea and sunflower seed and constant anger. The relation between consuming milk products, vegetables, meat-offal-cheese-egg group and “kurubaklagil” group and, anger and the way of expressing it is not found. The research that has been done on this topic is minimal. Therefore doing deeper research on the relation of consuming nutrition and anger and the way of expressing it has become helpful.

KEY WORDS: Anger, Food Consumption, Women Health

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Sağlık, insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanmaktadır (WHO, 1997). Kişinin yaşadığı öfke duygusu doğru ifade edilmediğinde ve çok yoğun olduğunda hem fiziksel hem ruhsal hem de sosyal olarak bireye zarar vermektedir. Bu açıdan baktığımızda, öfke; sağlığı bütünüyle tehdit eden bir durumdur.

İnsanların tükettikleri besin maddelerinin sadece bedenlerine değil, duygu ve davranışlarına da etki ettiğini görülmektedir. Hipokrat'ın milattan önce beşinci yüzyılda "ne yerseniz o'sunuz" sözü yediğimiz gıdaların fiziksel ve duygusal durumumuza olan etkilerini destekler niteliktedir. Son yıllarda, kişilerin tükettikleri besin maddelerinin öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır; baharat tüketimi ve öfke düzeyi üzerinde Hindistan'da üç aşamalı bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada, "sıcak" ve "baharatlı" yiyecek tüketenlerin saldırganlıkla ilgili düşüncelerine daha yatkın olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın birinci aşaması, genellikle baharatlı yiyecekleri tüketenlerin daha yüksek seviyede saldırganlık davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın ikinci ve üçüncü aşamasında, sırasıyla baharatlı yiyeceklerin tüketilmesi ve hatta sadece maruz kalmanın saldırganlıkla ilgili kavramları semantik olarak harekete geçirebileceğini ve diğerlerinde daha yüksek seviyelerde algılanan agresif niyetin ortaya çıkabileceğini ortaya koymaktadır (Batra vd., 2017).

Omega-3 tüketimi ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada; yeterli miktarda omega-3 alımının takviye yoluyla sağlanmasının öfke ve kaygı düzeylerini azalttığını göstermektedir (Buydens-Branchey vd., 2007).

Besin grupları ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 114 kişi üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada süt ürünleri tüketiminin artmasının öfke düzeyini düşürdüğü gözlenmiştir. Bu sonuç süt tüketiminin zihinsel bozukluklar üzerindeki etkilerini inceleyen geçmiş araştırmaların bulguları ile tutarlıdır. Bu araştırmanın sonucunda süt tüketiminin artırılması öfkeyi azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Kalantari vd., 2016).

Yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı artırılmış yüksek kan basıncını düşürmeye yönelik diyet ve kırmızı et diyetini karşılaştıran bir çalışmada post menopozlu kadınlar 14 hafta boyunca izlenmiştir. 95 kadının katıldığı çalışmada kırmızı et diyetini uygulayanlarda öfkenin daha fazla geliştiği gözlenmiştir. Yüksek kan basıncı ve kemik sağlığı üzerine

olumlu etkileri bilinen yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı arttırılmış tansiyonu durdurmaya yönelik diyetin postmenopozal kadınlarda ruhsal durumu iyileştirmede de pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Torres S. J. ve Nowson C. A., 2012).

Bu doğrultuda çalışmaların incelenmesi sonucunda, kadınların beslenmesi ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi gerektiğı kanaatine varılmıştır. Bu araştırmanın amacı, doğurganlık çağındaki kadınların tükettikleri besin maddelerinin öfke ve öfke ifade tarzına olan etkilerini incelemektir.



4.GENEL BİLGİLER

4.1. Öfke

Öfke, “engellenme incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, hiddet, gazap, hışım” olarak Türk Dil Kurumu sözlüğünde açıklanmıştır (TDK, 2005).

Öfke duygusunun psikoloji sözlüğünde nasıl açıklandığına bakıldığında “engellenme, kısıtlanma, tehdit edilme, yoksun bırakma gibi durumlarda kişi tarafından hissedilen saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen negatif bir his” olarak açıklandığı görülmektedir (Budak, 2000).

James-Lange kuramına göre ise, öfke ve öfke gibi duygular vücudun negatif uyarıcılara karşı verdiği fizyolojik tepkilerin algılanmasıdır. Bu kuramı bir örnekle açıklayacak olursak, ebeveynler küçük çocuklarının yeni aldıkları elektronik bir eşyaya zarar verdiğini gördüklerinde; kalp atışları hızlanır, terlerler ve dişlerini sıkırlar ve tüm bu fizyolojik tepkilerin sonunda öfke hissederler. Özgün fizyolojik tepkilerin algılanmasından sonra ortaya çıkan duygu öfke duygusudur (Sütçü, 2006).

4.2. Öfkenin Özellikleri

Kişinin davranışlarında değişikliğe sebep olabilen öfke, huzursuzluk, üzüntü, gücenme, sıkıntı, kızgınlık gibi duygularla bağlantılıdır. Burada önemli olan husus öfkenin ifade edilme biçimidir. Olumlu biçimlerde yaşandığında etkili ve pozitif sonuçlar oluşturabilecek normal bir duygudur (Özyürek ve Özkan, 2015).

Öfkenin özelliklerini Deffenbacher ve Stark (1992) şöyle ifade etmişlerdir;

- 1.Öfke planlamadan gelişen içsel bir histir.
- 2.Öfke duygusu tüm insanlığı kapsar, evrenseldir.
- 3.Öfke anında kişi duygusal olarak uyarılmış olmasına rağmen daha fazla gücenme potansiyeline sahiptir.
- 4.Davranış değişikliği metoduyla yanlış öfke ifadeleri düzeltilebilir. Öfke tepkileri öğrenilmiş davranışlardır.

5.Öfkeye sebep olan durumun bilinmesi ve öfkenin tanınması oldukça önemlidir. Öfkeyi hemen ifade etmekte bastırmakta sağlıklı görülmemektedir (Rahmatulin, 2015).

4.3. Öfkenin Nedenleri

Hiçbir duygu sebepsiz olarak oluşmaz ve insanı rastgele pozitif veya negatif etkilemez. İşinde terfi alan birinin mutluluk duygusunu yaşarken, sevdiği birini kaybeden kişinin üzüntü duygusunu yaşayabilir, sınava giren bir öğrenci heyecan duygusunu yaşayabilir (Sağır, 2016) Burada önemli olan konu, duyguların altında yatan farklı sebeplerin kaynaklarının bulunmasıdır. Bu perspektiften öfke duygusuna bakıldığında,öfke duygusu yaşanırken de birçok neden vardır (Atkinson vd., 2010).

Gazda (1995), öfkenin nedenlerini dört başlıkta toplamıştır;

1.Kayıplar; sağlığın kaybı, sevilen birinin kaybı, bireyi derinden sarsıp gerginlik oluşturup öfkeye sebep olacak durumlar olarak görülmüştür.

2.Tehditler-korkular; bireyin saldırıya uğramaktan korkması, savaş zamanları öfkeye neden olan etmenler arasındadır.

3.Engellenme; kişinin yapmak istediği, kendi ya da çevresi için koyduğu hedeflere, ulaşmasının önlenmesi ya da geciktirilmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak nitelenmiştir. Birçok araştırmacı öfkeye sebep olan ana unsurun engellenme olduğunu düşünmektedir.

4.Reddedilme; kişinin başkaları tarafından reddedilmesi durumunda hissettiği değersizlik ve hayal kırıklığı öfkenin nedenleri arasındadır (Gazda, 1995).

Albert Ellis, Akılcı Duygusal yaklaşım kuramında, öfkeyi ABC modeli dahilinde açıklamıştır. ABC modeline göre, A, eylemi ortaya çıkarırken C ise bu eylemin sonucunda oluşan duygusal tepkidir. Başlatan eylem duygusal tepkiyi doğrudan olarak etkilemektedir. Fakat tek ve bütün nedeni değildir. Bu kurama göre A ve C ilişkisine bakıldığında bu ilişkide sonucu etkileyen başka bir faktör bulunmaktadır. A ile C arasında davranışı etkileyen bu faktör bireylerin düşünce süreçleridir. Bu süreç B=inanç sistemi olarak adlandırılmaktadır. Bireyler büyüme süreçlerinde karar vermelerine ve durumları, diğer kişileri ve olayları anlamalarına fayda sağlayacak bir inanç sistemi oluşturabilirler. Bu inanç sistemi öfke yaşantısında da aynı şekilde devreye girer (Aydinoğlu ve Avcı, 2009).

Özetlenecek olduğunda düşünce duygu davranış üçleminde, kişilerin kendince iç telkinleri, gerçekte onların düşüncesi ve duygusudur veya duygu ve düşüncesi haline gelebilmektedir. Bu bağlamda Ellis insanın bilişsel yapılarının temelinde akılcı olmayan düşünce yapısının öfke duygusu oluşumuna sebep olduğu şeklinde açıklamaktadır (Nelson-Jones, 1982).

Öfkenin nedenlerine cinsiyet ayrımına göre yaklaşan Biaggio ise; kadınlarda, lakapların ve alay edilmenin öfkeye sebep olacağını belirtirken, erkeklerde, hemcinsleri tarafından saldırıya uğramanın küçük görülmenin etmenler arasında olduğunu ifade etmiştir (Biaggio, 1989).

Öfke nedenleri düşünüldüğünde gelir seviyesi ve öfke arasındaki ilişki akla gelmektedir. Tanış tarafından 2014 yılında yapılan, yetişkin bireylerde, gelir düzeyi ve öfke öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada ise gelir seviyesi ve öfke-öfke ifade tarzı arzı arasında ilişki bulunmamıştır (Tanış, 2014). Gelir seviyesi ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada ise şiddet içeren suç kaydı olan bireyler incelenmiştir. Gelir durumu değişkeni ile öfke-öfke ifade tarzı arasında bir ilişki bulunmamıştır (Aksu, 2015).Lise 9. sınıfa devam eden öğrencilerin cinsiyet ve ailelerinin maddi gelir durumu değişkenleri açısından çatışma çözme, saldırganlık ve öfke düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı inceleyen bir çalışmada, ergenlerin sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin öfke dışı alt ölçek puanlarının ailelerin maddi gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı, 1501 TL ve üstü maddi gelir durumu olan ergenlerin öfke dışı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular incelendiğinde; istediklerini daha rahat elde eden yüksek gelir grubuna sahip ergenlerin, isteklerinin gerçekleşmesinin engellenmesi sonucunda öfkelerini daha fazla gösterme eğiliminde oldukları ve bunu da saldırganca yaptıkları söylenebilmektedir (Gündoğdu, 2010).

Kişilerin öfke-öfke ifade tarzını etkileyeceği düşünülen konulardan biri de aile yapısıdır. Aile yapısının öfke-öfke ifade tarzına etkilerini gözlemlemek amacıyla yapılmış bir çalışmada boşanmış ailelerin çocukları ile boşanmamış ailelerin çocukları incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda boşanmış ve boşanmamış ailedeki çocukların hem sürekli öfke hem de öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca öfke ifade tarzının alt boyutları olan içe yönelik öfke, dışı yönelik öfke ve öfke kontrolünde gruplar arası anlamlı fark bulunmamıştır (Alkış, 2016).Aile yapısı ve öfke –öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada, kişilerin kaç kardeş oldukları ve kaçınıcı çocuk olarak dünyaya geldiklerinin öfke-öfke ifade tarzına etki edip etmediği

araştırılmıştır. Kişilerin, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olarak dünyaya gelmiş olmaları ile öfke-öfke ifade tarzı arasında bir ilişki bulunmamıştır (Eren, 2016)

4.4. Öfkenin Boyutları

Öfke durumunda ve öfkenin ifade edilmesinde rol oynayan etmenler üç ana başlıkta toplanmaktadır. Bunlar:

4.4.1.Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Öfkenin fiziksel semptomları Kökdemir (2004) tarafından yedi madde de toplanmıştır:

1. Uyarıcı duyguyu eyleme dönüştürür,
2. Stres ve gerginlik ortaya çıkar,
3. Enerjiyi çoğaltan adrenalin salgınımı yükselir,
4. Soluk alıp verme sayısı ve terleme artar,
5. Kalp atışları hızlanır,
6. Kan basıncı yükselir,
7. Vücutta ve beyinde “savaş” ya da “kaç” tepkisi için oluşur (Kökdemir, 2004).

Bu boyut, kişilerin herhangi bir engelleme durumu ya da öfke uyandıran bir durum ile karşı karşıya geldiğinde, kişilerin bedeninde oluşan fizyolojik değişiklikleri kapsamaktadır (Kısaç, 1999).

Bireyler öfkeli oldukları zamanlarda bazı fizyolojik belirtiler ortaya çıkar. Kaslarında çatılma, kişinin yüzünün ve bedenin kızarması, konuşma esnasında ortaya çıkan aksaklıklar, tikler, taşikardi, sık soluk alıp verme, kaslarda gerginlik, yumrukları sıkma gibi semptomlar gözlenebilmektedir (Nazik, 2003).

Kişi öfkelenildiğinde adrenalin ve noradrenalin salgılarının artmasıyla enerji artışı ortaya çıkabilmektedir. Öfke sırasında, kas gerginliği ve titreşiminin artması ve kan basıncında yükselmede gözlenen fizyolojik değişimlerden (Şahin, 1997). Öfke sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu artırarak kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır (Balkaya, 2001). Öfke durumunda kan ve idrarda norepinefrin seviyesi yükselmektedir. Bu durumun sebebi sempatik sinir sisteminin

aktivasyonunun artmasından ileri gelmektedir (Atile, 2015).

4.4.2.Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Kişinin bir olaya verdiği tepki olayın kendisinden ziyade o olaya atfettiği anlam ve inançlarına bağlı olarak değişmektedir. Kişinin küçük yaştan itibaren bulunduğu çevre, inanç sistemi, kültürel faktörler düşünce kalıplarının oluşmasında bir etmen oluşturmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında toplumsal deneyimler öfke ve öfke ifade tarzının oluşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Özer, 2005). Kişilerin kendi ego bütünlüklerini tehdit altında gördüklerinde, saldırganlık ve intikam imgeleri şekillenebilir. Böyle durumlarda, kişilerin bu hatalı inanç ve bilişsel çarpıtmalarını sağlıklı ve pozitif düşünce örüntüleriyle değiştirmeleri beklenmektedir (Reilly vd., 2002).

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu kişinin zihninde ve duygularında yaşadığı farklılıklarla alakalıdır. Öfkenin bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler) ve algısal (öfkeyi öznel fark etme, öfke duygularını etiketleme) tarafı bu boyutta yer almaktadır (Özer, 2005). Öfkenin bilişsel yönüyle ilgili araştırmalar incelendiğinde, agresif adölesanların bilişsel problem çözme yeteneklerinin gelişmemiş olduğu görülmüştür. Kişilerin saldırgan davranışlarının oluşturabileceği durumları tahmin ederek bu sorunlara alternatif çözümler geliştirmeleri beklenmektedir. Fakat öfkeli kişilerin öngöruları yeterince gelişmediği için, öfke deneyimleri daha fazladır (Zorlu, 2017).

4.4.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke duygusunun ortaya çıkışında en belirgin tepkiler “davranışsal” olanlardır. Bireyin içinde yer aldığı aile ortamı, sosyal çevresi, inanç sistemi hatta medya dahi bireyin öfkesini göstermesinde manipüle edici olabilmektedir. İnsanlar öfke kontrolü ve ifadesinde farklılıklar gösterirler. Bazıları öfkelerini dışa vurmazken bazıları dışarı vurmayı tercih edebilirler (Özkan, 2008). Bu çerçevede öfke tepkilerini değerlendirdiğimizde, öfke tepkileri doğuştan gelebileceği gibi çevresel faktörler veya öğrenmeyle de ortaya çıkabilmektedir.

Fiziksel saldırganlık öfkelenilen kişiye şiddet girişimi olarak tanımlanmaktadır. Birey bu biçimde, kendini rahatlatmaya çalışmaktadır (Reilly vd., 2002). Sözel saldırganlıkta ise kendini tehdit altında hissetmiş kişi, öfkesi neticesinde rahatlayabilmek için karşısındaki kişiyi rencide edici sözler sarf edebilir. Aslında ortadan kaldırılmaya

Çalışılan fke duygusu karşı tarafında tepki vermesi ile daha olumsuz ve büyük sorunlar oluşturabilir (Feindler ve Star, 2003). Saldırganlık, kişiler öfkelerine hakim olmadıklarında veya öfkelerini doğru biçimde ifade edemediklerinde ortaya çıkan bir durumdur. Saldırganlığı yalnızca fiziksel değil sözel olarak da düşünmek gerekir.

4.5. Öfke eşitleri

4.5.1.Sürekli fke

Sürekli fke, öfkelenme eyleminin devamlı bir biçime gelmesi olarak tanımlanabilir. Öfkelenme eşiğı çok düşük olan bir kişinin öfkesini hayatının her kısmına yaymış olması ve öfkesinin süreklilik arz etmesi kaçınılmaz bir durumdur (Özer,1994). Sürekli öfkenin kaynağı asıl olarak korku duygusudur. Sürekli fke seviyesi yüksek kişiler, kırılmaktan veya zarar görmekten korktukları için karşı tarafı kırmayı seçerler. Bu kişiler öfkeli oldukları söylendiğinde bu durumu reddeder ve öfke seviyelerini yükseltirler. Öfke kontrol seviyeleri düşük olduğu için insanları incitmeye yatkınlıkları daha fazladır. Bu kişiler sosyal hayatta ve iş hayatında kendileri pek çok zorlukla karşılaştıkları gibi çevrelerindeki insanlara zarar verirler. Sürekli fke problemi yaşayan kişilerin psikolojik destek almaları gerekmektedir (Tarhan 2008).

Sürekli öfkelenme eşikleri düşük olan bireylerin öfke kontrolleri diğer kişilere göre çok daha güçtür. Bu kişiler öfke kontrolünde başarısızdırlar. fkelerini hayatlarının her anına yaydıkları için yeni fikir ve önerilere kapalıdırlar. Kendi tepkilerinin en doğru olduğunu düşünme eğilimindedirler. fkelerini anlatmaya yarayacak yeni ve yararlı fikirleri kabullenmezler. Sürekli fke seviyesi yüksek kişilerle yapılan araştırmalar sonucunda, bu kişilerden bazılarının aslında fkelenmelerine sebep olan durumun ne olduğunu farkında olmadıklarını söyledikleri görülmektedir. Bu kişiler öfkelerini hayat biçimi haline dönüştürdükleri için öfkeli anlarında bile aslında sakin olduklarını söylemektedirler. Bu kişiler davranışlarını öfkelerine göre şekillendirmişlerdir ve hayata karşı besledikleri yaygın öfkeleri sürekli öfke durumunu oluşturmaktadır (Özmen, 2004).

Sürekli fke, durumluluk öfkesi üzerinden tanımlandığında, durumluluk öfkenin ne sıklıkla yaşandığını bize gösterir. Süreklilik fkesi bireylerin öfke eğilimlerini gösterici bir ifadedir (Rahmatulin, 2015).

4.5.2.Durumluluk Öfkesi

Durumluluk öfkesi sürekli öfkeden oldukça farklıdır. Kişi durumluluk öfkesinde otokontrolünü çoğunlukla elinde tutar. Mantıklı düşünme yetisini kaybetmez. Durumsal öfkede kişinin öfkesinin altında yatan gerekçeler bellidir. Kişi kendisini öfkeliendiren durumun farkında olduğu için kendini sakinleştirebilir. Bu durum ise kişide olumsuz duyguların azalmasını ve gevşemeyi sağlar. Durumsal öfkede kişi öfkesinin bilincinde olduğunda kontrol mekanizmasının devreye girmesi çok daha hızlı olur. Kişi durumluluk öfkesi sırasında otokontrolünü sağlayamazsa öfkesi bittiğinde büyük bir mahcubiyet duygusu oluşur (Aksu 2015). Birden ortaya çıkan durumluluk öfkesinde kişi kendini öfkeliendiren durumun bilincinde olduğu için haklılık algısı mevcuttur. Kişi bu öfkeyi yapıcı bir şekilde evirmek istediğinde düşünceler ve beden beraber hareket eder. Kişi kendini rahat ve huzurlu hisseder (Beyazaslan 2012). Kişilerin öfke ifade tarzlarını öfkeyi oluşturan tetikleyici unsurlara karşı verdikleri tepkiler belirler. Bu oluşumda yer, vakit tecrübe edilen durum değişikliklere yol açabilmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca 2013).

Sürekli olmayan belirli olaylar veya durumlar karşısında oluşan öfke durumsal öfke olarak tanımlanmaktadır. Durumluluk öfkesini Spielberg kişinin engellenme hissine büründüğünde ortaya çıkan bir duygu durumu olarak açıklamaktadır. Durumsal öfke bir öfke türü olarak açıklanmasın karşın aslen kişinin gerçeğe dönüşmeyen beklentilerin sonunda oluşan duygusal sürecinin devamı olarak görülmektedir. Lulofs ve Chan ise durumluluk öfkesinin zamanla birikerek oluştuğu görüşündedirler ve durumluluk öfkesini sekonder bir duygu olarak görmektedirler (Sezan, 2016).

4.6.ÖFKE İFADESİ

4.6.1.İçe Dönük Öfke

Kişinin öfkesini sindirmeye çalışması, öfkesini içinde tutması öfke duygusunun işlevselliğini yitirmesine yol açmaktadır. Bazı kişiler öfkelerini karşı tarafa yansıtıp dışa dönük yaşarken bazı kişilerde öfkelerini bastırarak öfke duygusunu kendi içlerinde yaşarlar. Öfkesini içe dönük yaşayan kişiler edilgen tepkiler verirler. Bu edilgen tepkiler, kendini geri plana çekme, konuşmama, gücenmiş davranışlar olarak gözüktür. Kişiler bu tavırlarıyla karşılarındaki kişinin onların zihnini okuyarak öfkeli olduklarının anlaşılmasını bekleyebilirler. Bu bekleme süreci öfkeyi hisseden kişide kırgınlık ve acı çekme olarak biçimlenebilir. Öfkesini içe dönük yaşayan kimseler öfke duygusunun sebep olduğu şiddet eylemlerini gerçekleştirmezler. Bu kişiler verecekleri tepkiyi uzun süre düşünerek

davranışa geçirirler (Westermayer, 2001). İçe dönük öfke yaşayan bu bireyler önceden gelen deneyimlerine bağlı olarak farklı yollardan öfkeyi dışarı çıkarmaya çalışabilirler (Westermayer, 2001). Öfkesini içe dönük yaşayan bireyler anlık olarak problemin ortadan kalktığını düşünürler. Problem ortadan kalkmadığı, ifade edilemediği için büyüyerek sürebilir. Psikosomatik bozukluklar, depresyon öfkenin sürekli bastırılması ve içedönük yaşanması sonucu ortaya çıkabilmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003).

Kişi öfkesini dışa vurmadığında, var olan öfkesinin muhatabı yine kendisi olur. Kişi öfkeye sebep olan asıl problemi çözmek yerine kendini suçlama davranışını sergileyebilirler (Şakiroğlu, 2015). Bu durum, kişinin kendine kızgın bir hale gelmesine sebep olmaktadır. İçe dönük öfke yaşayan bireyler içinde bulundukları negatif öfke olayını görmezden gelme, olmamış gibi davranabilirler (Navaro, 2003).

4.6.2.Dışa Dönük Öfke

Kişiler öfkelerini içe dönük yaşayabildikleri gibi dışa dönük de yaşayabilirler. Dışa dönük öfke farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Bazı kişiler öfkelerini bağırarak, aşağılayıcı cümleler kurarak ifade ederken bazı kişiler de karşısındaki kişilere veya nesnelere fiziksel olarak zarar vererek öfkelerini yaşarlar (Navaro, 2003). Kişiler hissettikleri öfkeyi dışa vururken saldırgan tepkiler verebildikleri gibi iğneleyici söz ve davranışlarla da öfkelerini gösterebilirler. Kişiler öfkelerini dışa vurduktan sonra olay sonuca ulaştırılmazsa kırgınlıklara ve ayrılıklara sebep olabilir (Öz ve Aysan, 2012).

Kişinin öfkeyi kontrolsüz dışadönük yaşaması kısa süreli bir rahatlık hissi verse de uzun vadede büyük pişmanlıklara dönüşebilmektedir. Horace'nin 'Öfke kısa süreli bir deliliktir' sözü, dışa dönük öfkenin iyi bir ifadesidir (Goulston ve Goldberg, 2003). Dışa dönük öfke problemi yaşayan kişilerin aşırı kontrolcü oldukları ve narsistik bir yapıya sahip oldukları belirtilmektedir. Kişiler dışadönük öfkelerini sözel veya fiziksel saldırganlığa dönüştürerek yaşadıkları takdirde sosyal hayatlarında ve iş hayatlarında çeşitli problemlerle karşılaşabilirler (Campbell, 2004).

4.7. Öfke Kontrolü

Öfke duygusunun farkına vararak, kişinin duygu ve düşüncelerini doğru bir biçimde, karşı taraftaki bireyleri kırmadan açığa çıkarması öfke ifadesinin en etkin ve sağlıklı biçimlerinden biridir. Öfke esnasında bazen kişiler kendilerini yatıştırmak için

aba sarf ederler. Kişilerin bu çabaları, içsel dürtülerini kontrol ederek yapmaları öfkenin doğru bir şekilde yaşanması gerekli bir olgu olduğunu gözler önüne sermektedir (Akmaz, 2009).

Öfkelenen kişi, bu duygusunu içe dönük yaşadığında ya da dışa dönük yaşadığında doğru ifade etmediği sürece öfke duygusunun negatif etkilerini yaşayacaktır. Kişiyeye geri dönüşü olmayan zararlar veren öfke kontrol edilmesi gereken bir duygudur (Soykan, 2003). Öfke kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığında olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Öfkenin sağlıklı ve doğru bir biçimde gösterilmemesi kişide kardiyovasküler hastalıklara, gastrointestinal sistem hastalıklarına yakalanma risklerini çoğaltabilmektedir.

4.7.1.Öfke Kontrol Teknikleri

Kişilerin öfkelenediklerinde veya öfkeleneceklerini hissettiklerinde kullanabilecekleri çeşitli metotlar vardır. Bu metotlar genel olarak kişinin uzuvlarını kontrol almasını kolaylaştırıcı yöndedir. El kol hareketi kullanmaktan uzak durmak, su içmek, bağırarak yerine konuşmaya çalışmak bu metotlardan birkaçıdır (Karip, 1999). Bu yöntemlere ilave olarak kişisel veya grup terapisi, kas gevşetme teknikleri ve ilaç tedavisi de öfke kontrolünde kullanılan yöntemlerdendir (Gültekin, 2008). Gevşeme teknikleri öfkeli bireyin otokontrolünü sağlamasını kolaylaştırmaktadır. Öfkelenildiği zaman gergin hisseden kişi sağlıklı düşünme yetisini kaybedebilir. Kişi gergin hissettiğinde ve sağlıklı düşünmediğinde var olan gerginliği artabilir. Kişinin bu esnada öfkesinin farkına varması çok önemlidir. Kişi bu farkındalıkla gerginliğinden kurtulduğunda, hem sosyal ilişkileri hem de kendi akıl ve ruh sağlığı açısından yararlı olacaktır. Var olan gerginliği azaltacak yöntemlerin başlıcalarından biri gevşeme egzersizleridir. Gevşeme egzersizleri sadece öfke duygusuna karşı değil kişinin yaşadığı başka duygu yoğunluklarında da kullanabilmektedir. Gevşeme egzersizleri için rahat bir ortam oluşturulması önem taşımaktadır. Ardından göz, boyun, baş bölgesinden başlayarak, kol ve göğüs kasları ve sırt kaslarını gevşetmeye yönelik hareketlerin yapılmasının, bireyin rahatlamış hissetmesine yardımcı olacağı ifade edilmiştir. Öfke durumunda geniş bir zaman olmadığı için bu egzersizler rutin bir şekilde yapıp otomatik duruma getirilebilir (Fink, 2010).

Öfke kontrol tekniklerinden bir diğeri de iletişim yeteneğinin güçlendirilmesidir. Üstün Dökmen iletişimi, ‘bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci’ olarak belirtmiştir (Dökmen, 2003). İletişim yeteneği yüksek kimseler öfke anında duruma daha

doğru bir perspektifte bakıp diğer kişilere göre durumu daha iyi yönetebilmektedirler (Tayfun, 2007).

Kişileri küçük yaşlardan başlayarak öfke kontrolü ile ilgili doğru eğitmek, öfke kontrolünde oldukça etkili bir tekniktir. Kişilere öfke kontrol becerisi kazandırılabilir en mühim yer ailedir. Çocuğun ebeveynlerini rol model alması öfke durumundaki tepkilerini direk olarak etkilemektedir. Ebeveynlerini öfke anında saldırgan tepkiler veriyorsa çocuğun da öfkeli olduğunda aynı şekilde tepki vermesi muhtemeldir. Güvenli, sevgi ve saygının olduğu bir ortamda yetişen çocuk öfke anında saldırgan tepkiler vermeyecektir (Erol, 2007). Kişinin kendini tanıması, öfkenin sebebini bulması, kendisini öfkeli edebilecek kişi veya davranışların farkına varması önemlidir. Öfke anında önceden oluşturulmuş kişinin sakinleşmesine yardımcı olacak kalıplar öfke kontrolüne yardımcı olmaktadır. Bu kalıplar, ‘bu olay az sonra sona erecek, herşey eskisi gibi olacak, hayatta hiçbir şey sağlıklı olmaktan daha önemli değil’ gibi olabilir. Kişinin akılcılıktan uzak varsayımlarının farkına vararak bu inanışlarını makul düşüncelerle yer değiştirmesi de öfke kontrolüne yardımcı olmaktadır (Erol, 2007). Güneş (2011), kişinin küçük yaştan itibaren vicdan olgusunun geliştirilmesi ile öfke anında aklın duyguyu bastırabileceğini ifade etmiştir. Vicdan mekanizmasının gelişmiş olmasının öfke anında doğru davranmasına katkı sağlayacağını belirtmiştir.

4.8. Öfke ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki

‘Denetim odağı, bireyin davranışları ile bu davranışların sonuçları arasındaki ilişkiyi algılamasıdır. Bireyin davranışının sonucunda ne olacağına ilişkin olarak geliştirdiği beklentiler ile ilgili olan denetim odağı kavramı, kişinin iyi ya da kötü kendisini etkileyen olayları kendi yetenek, özellik ve davranışlarının sonuçlarına göre ya da şans, kader, talih ve kendisi dışındaki güçlerin işi olarak algılaması eğilimidir’(Terzi, 2011). Öfke ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Haye (2003) yapmış olduğu çalışmada denetim odağı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmasını 469 ortaokul öğrencisini üzerinde yapmıştır. Bu öğrencileri, zorba, mağdur, zorba/mağdur ve zorbalığa hiç karışmamış olanlar olarak kategorize etmiştir. Bu öğrencilerin denetim odakları ve saldırganlık tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları saldırganlığı yüksek zorba grubun daha dıştan denetimli olduğunu göstermiştir (Derin, 2006).

Karataş (2012) kontrol odağı, saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için yaptığı çalışmada, kontrol odağı ile saldırganlık (fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık, dolaylı saldırganlık ve toplam saldırganlık) ve çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin (kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik) pozitif anlamlı ilişkiler gösterdiğini gözlemlemiştir. Kontrol odağı puanları yükselen bireylerin dış kontrolünün artması ile saldırganlık ve mükemmeliyetçi davranışlar gösterebileceği ya da kontrol odağı puanları düşen bireylerin iç kontrolünün artması ile saldırganlık ve mükemmeliyetçi davranışları gösterme eğiliminin azalabileceği şeklinde yorumlanabilir (Bu çalışmanın sonuçları incelediğinde de kişilerin dış kontrol seviyeleri arttıkça saldırganlık ve mükemmeliyetçilik tutumlarının arttığı, iç kontrol seviyeleri attıkça saldırganlık ve mükemmeliyetçilik tutumlarının azaldığı görülmektedir (Karataş, 2012).

4.9. Öfkenin Sağlık Üzerine Etkileri

İfade edilmeyen öfke, kişiler arası ilişkileri bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilir (Öz vd., 2011). Doğru ifade edilmeyen sağlık üzerine olumsuz etkileri arasında arasında;

- Baş ağrıları,
- Mide rahatsızlıkları,
- Solunum problemleri,
- Cilt problemleri,
- Böbrek fonksiyonlarında problemler,
- Artrit,
- Sinir sistemi rahatsızlıkları,
- Dolaşım sorunları,
- Var olan fiziksel rahatsızlıkların kötüleşmesi ve
- Duygusal rahatsızlıklar sayılabilir.

Öfkenin sağlık üzerine etkilerini incelemek için yapılan bir çalışma şöyledir. Hemşirelerin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile genel sağlık durumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 614 hemşireyle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda hemşirelerin sürekli öfke puan ortalamaları orta, öfke kontrol puan ortalamaları yükseğe yakın, öfke içe puan ortalamaları orta düzeyin biraz altında, öfke dışa puan ortalamaları ise orta düzeyde bulunmuştur. Hemşirelerin öfke kontrol puan ortalamaları

azaldıkça Genel Sağlık Anketi'ne göre ruh sağlıklarının da bozulduğu görülmüştür. Çalışmada da hemşirelerin öfkelerini kontrol edebildikleri, öfkesini kontrol eden hemşirelerin genel sağlık durumlarının daha iyi olduğu, öfkesini içe atan veya dışa yansıtan hemşirelerin genel sağlık durumlarının bozulduğu belirlenmiştir (Bayrı ve Kelleci, 2009).

Yapılan bir diğer çalışmada, Malatya ili merkez ilçede 20 yaş üstü kadınların öfke ve sosyodemografik özelliklerin metabolik sendrom (MetS) prevalansı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 669 kadın dâhil edilmiştir. Sosyodemografik özellikler ve öfke durumu ile MetS arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada MetS parametreleri arasında, en sık gözlenen %45.6 oranında abdominal obezite (bel çevresi >88 cm) ve HDL düşüklüğü olmuştur. Araştırma kapsamına giren kadınlarda, MetS olanlar arasında birinci sırada yüksek açlık kan şekeri (%76,7), ikinci sırada trigliserit yüksekliği (%69,4), üçüncü sırada hipertansiyon (%63,5) gözlenmiştir. Çalışma grubunda, MetS prevalansı ile öfke ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Çetin vd., 2012)

Esansiyel hipertansiyonlu bireylerin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarını belirleme amacıyla yapılan bir çalışmada, en az üç aydır esansiyel hipertansiyon tanısı almış, bilişsel işlevleri etkileyecek rahatsızlık veya kronik hastalığı olmayan 220 hasta incelenmiştir. Hastalara “Tanıtıcı Soru Formu” ve “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” uygulanmıştır. Esansiyel hipertansiyon hastalarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında meslek, medeni durum, kullanılan ilaç sayısı, hipertansiyon kontrollerini yaptırma ve hipertansiyon eğitimi alma durumunun etkili faktörler olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, esansiyel hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke düzeylerinin yüksek olmasına rağmen öfke kontrolünün de yüksek olduğu bulunmuştur (Atan ve Yılmaz, 2015).

Koroner arter hastalığı, mide hastalığı, cilt hastalığı ve şeker hastalığı türünden bedensel hastalıklara sahip bireylerdeki stres yaşantısında, kendilik algısı, kişilerarası tarz ve öfkenin rolünü değerlendirmek amacıyla yapılan bir çalışmada, 124 bedensel hastalığı olan kişi ile 209 sağlıklı birey incelenmiştir. Araştırmada stres yaşantısı (stresin fizyolojik ve psikolojik belirtileri) ‘Stres Belirtileri Ölçeği’ ile, kendilik algısı ‘Sosyal Karşılaştırma Ölçeği’ ile, kişilerarası ilişki tarzı ‘Kişilerarası Tarz Ölçeği’ ile, öfke yaşantıları ise ‘Çok Boyutlu Öfke Envanteri’ ile değerlendirilmiştir. Hasta grubunun yaşadığı stres belirtileri ile hasta olmayanların yaşadıkları stres belirtilerinde kendilik algısı, kişilerarası tarz ve

öfkenin rolü kıyaslanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bedensel hastalığı olan bireylerin, stres belirtilerinin yüksek, kendilik algılarının olumsuz, kişilerarası ilişkilerinin sorunlu, öfkelerinin de daha yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu hastaların daha yüksek düzeydeki stres belirtileri ile herhangi bir hastalığı olmayan kişilerin daha hafif düzeydeki stres belirtilerinin yordalayıcısı olarak ortaya çıkan ortak değişkenler ise olumsuz kendilik algısı, kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik yaşam memnuniyetsizliği ve saldırgan öfke davranışları olarak görülmüştür (Durak Batıgün vd., 2011)

Migren ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, migren tanısı konan 47 migren hastası ve 30 kontrol grubu alınmıştır. Katılımcılara Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği uygulanmıştır. Migren ve kontrol gruplarında testlerin alt ölçeklerinden alınan puanlar karşılaştırıldığında, migren grubunda sürekli öfke ve öfke-iç alt ölçeklerinden alınan puanlar kontrol grubuna göre anlamlı derecede yüksek, öfke-dış puanları ise kontrol grubundan daha düşük olarak gözlenmiştir. Veriler değerlendirildiğinde, migren hastalarının öfke düzeylerinin yüksek olduğu, artmış olan öfkenin bastırıldığını ve kolayca ifade edilemediğini bulunmuştur (Öz vd., 2011).

4.10. Öfke ve Besin Tüketimi Arasındaki İlişki

İnsanların tükettikleri besinlerin sadece bedenlerine değil, duygu ve davranışlarına da etki ettiği görülmektedir. Hipokrat'ın milattan önce beşinci yüzyılda “ne yerseniz o'sunuz” sözü yediğimiz gıdaların fiziksel ve duygusal durumumuza olan etkilerini destekler niteliktedir. Son yıllarda, kişilerin tükettikleri besin maddelerinin öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalardan bazıları şunlardır;

Baharat tüketimi ve öfke düzeyi üzerinde Hindistan'da üç aşamalı bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada, "sıcak" ve "baharatlı" yiyecek tüketenlerin saldırganlıkla ilgili düşüncelerine daha yatkın olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın birinci aşaması, genellikle baharatlı yiyecekleri tüketenlerin daha yüksek seviyede saldırganlık davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın ikinci ve üçüncü aşamasında, sırasıyla baharatlı yiyeceklerin tüketilmesi ve hatta sadece maruz kalmanın saldırganlıkla ilgili kavramları semantik olarak harekete geçirebileceğini ve diğerlerinde daha yüksek seviyelerde algılanan agresif niyetin ortaya çıkabileceğini ortaya koymaktadır (Batra vd., 2017)

Omega-3 tüketimi ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmada; yeterli miktarda omega-3 alımının takviye yoluyla sağlanmasının öfke ve kaygı düzeylerini azalttığını göstermektedir. Plazma eikosapentaenoikasit ve düşük kaygı skorlarındaki artış ile plazma DHA'nın ve daha düşük öfke puanlarının artışı arasındaki kuvvetli korelasyonlar farklı psikiyatrik koşullardaki bu iki n-3 PUFA'ya diferansiyel yanıtların ileri araştırılmasına ihtiyaç duyulduğunu düşündürmektedir (Buydens-Branchev vd., 2007)

Besin grupları ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 114 kişi üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada süt ürünleri tüketiminin artmasının öfke düzeyini düşürdüğü gözlenmiştir. Bu sonuç süt tüketiminin zihinsel bozukluklar üzerindeki etkilerini inceleyen geçmiş araştırmaların bulguları ile tutarlıdır. Bu araştırmanın sonucunda süt tüketiminin artırılması öfkeyi azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Kalantari vd., 2016).

Yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı artırılmış tansiyonu durdurmaya yönelik diyet ve yumuşak kırmızı et diyetini karşılaştıran bir çalışmada post menopozlu kadınlar 14 hafta boyunca izlenmiştir. 95 kadının katıldığı çalışmada yumuşak kırmızı et diyetini uygulayanlarda öfkenin daha fazla geliştiği gözlenmiştir. Tansiyon ve kemik sağlığı üzerine olumlu etkileri bilinen yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı artırılmış tansiyonu durdurmaya yönelik diyetin postmenopozal kadınlarda ruhsal durumu arttırmada da pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Torres S. J. ve Nowson C. A., 2012)

5. GEREÇ ve YÖNTEMLER

Çalışma 2017 yılının Ekim ve Kasım aylarında, İstanbul ilinin Fatih ilçesinde bir aile danışmanlık ve eğitim merkezinde yapılmıştır.

5.1. Araştırmanın Örneklemi

Çalışmaya katılacak bireyler olasılığa dayanmayan bir yöntem ile belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini, araştırma verilerinin toplanacağı merkezde 18-49 yaş arası araştırmaya katılmayı kabul eden kadınlar oluşturmaktadır. Menopoza girmiş kadınlar, gebeler, psikiyatrik ilaç kullananlar, kalp ameliyatı, beyin ameliyatı geçirmiş olanlar, düzenli gelir sahibi olmayanlar, premenstrasyon ve menstrasyon dönemindeki kadınlar, anemisi olanlar ve kronik gastrointestinal hastalığı olanlar araştırmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların tanı konmuş herhangi bir akut ve kronik hastalığı bulunmamaktadır. Mevcut dışlamaları yaptığımızda ekim ve kasım ayları içerisinde merkezden hizmet alan 123 kadın araştırmaya dahil olmuştur.

5.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara araştırmanın amacı, içeriği ve uygulanacak yöntem/yöntemler ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden kişilerin sözel onamlarının alınmasının ardından Kişisel Bilgi Formu (EK-1), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) (EK-2) ve Arizona Besin Tüketim Sıklığı (AFFQ) (EK-3) formunu eksiksiz doldurmaları istenmiştir.

5.2.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmaya katılan kişilerin, yaş aralığını, boy uzunluğunu (cm), vücut ağırlığını(kg), beden kütle indekslerini (kg/m^2), eğitim durumunu, medeni durumunu ve çocuk sayısını belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır. Bireylerin vücut ağırlıkları vücut analiz cihazı ile boy uzunlukları mezür ile ölçülmüştür. Vücut analiz cihazı olarak Tanita BC 418 kullanılmıştır. Bireylerin boy uzunluğu ölçülürken ayaklarının birleşik olmasına ve frankfurt düzlemde (göz ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmalarına dikkat edilmiştir. Katılımcıların BKİ değerleri 18.4’den küçük ise zayıf, 18.5-24.9 arası ise normal ve 25’den büyük ise hafif şişman-şişman olarak sınıflandırılmıştır (WHO, 1997).

5.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Charles D. Spielberg ve arkadaşları tarafından 1980 yılında başlatılmıştır. 1988 yılında geliştirilmiştir. Bir dizi çalışmayla ölçek Türkçeye uyarlanmıştır. Güvenirlilik çalışmalarında, ölçeğin çeşitli örneklemelerde elde edilen alfa değerleri $\alpha=67$ ile $\alpha=92$ bulunmuştur. Öfke duygusu ve öfke ifadesini ölçmek amacıyla uygulanan kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireysel ya da grup olarak uygulanabilir (Özer, 1994).

Ölçekten her bir alt test için 6 toplam puan elde edilir. “Hiç tanımlamıyor” yanıtından 1, “Biraz tanımlıyor” yanıtından 2, “Oldukça tanımlıyor” yanıtından 3 ve “Tümüyle tanımlıyor” yanıtından 4 puan elde edilir. Ölçekteki ilk 10 madde, sürekli öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz ölçeğinin, içe dönük öfke alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no’lu maddelerin toplanmasıyla; dışa dönük alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no’lu maddelerin toplanmasıyla; Öfke kontrolü alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no’lu maddelerin toplanmasıyla elde edilir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; dışa dönük öfke ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve içe dönük öfke ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

5.2.3. Genel Beslenme ve Durum Değerlendirme Anketi (AFFQ)

Arizona Besin Tüketim Sıklığı Anketi, kişilerin besin tüketimlerini ayrıntılı bir şekilde analiz etmeyi sağlamaktadır. Arizona Besin Tüketim Sıklığı Anketi, süt-yoğurt grubu, sebze grubu, ekmek-tatlı grubu, et-sakatat-peynir-yumurta grubu, yağ-şeker grubu, meyveler, kurubaklagiller, içecekler ve kuruyemişler olmak üzere dokuz besin kategorisinden oluşmuştur. Ölçek besinlerin ne sıklıkla vücuda alındığını ve porsiyon büyüklüğünü sorgulayarak toplam tüketim miktarına ulaşmayı sağlamaktadır. Ölçekte kişilerin bir besini ne sıklıkla tükettiğini belirlemek için, hiç (nadiren), her öğün, günde 1-2 defa, haftada 2-4 defa ve ayda 1-4 defa şeklinde beş şık sunulmaktadır. Porsiyon büyüklüğünü belirlemek için ise, küçük, orta, büyük olmak üzere 3 seçenek verilmektedir. Besin sıklığı sorgulanırken hiç (nadiren) seçeneği 1 puan, her öğün seçeneği 7 puan, günde 1-2 defa seçeneği 5 puan, haftada 2-4 defa seçeneği 4 puan ve ayda 1-4 defa seçeneği 3 puandır. Porsiyon miktarında ise küçük porsiyon 1 puan, orta porsiyon 2 puan ve büyük porsiyon 3 puandır. Besinlerin puanları tüketim sıklığı ile porsiyon büyüklüğünün çarpılmasıyla elde edilmiştir.

Araştırmaya katılan kişilerin besin gruplarından tüketmesi gereken porsiyon miktarları Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi kaynak alınarak her bir grup için optimum puan belirlenmiştir. Buna göre optimum puanlar süt grubu için 50, sebze grubu için 100, ekmek grubu için 112, et grubu için 80, yağ grubu için 60, meyve grubu için 170, kurubaklagil grubu için 48 puan olarak belirlenmiştir. AFFQ ile elde edilen besin gruplarının skorları, kişilerin tüketmesi gereken besin grup skorları ile karşılaştırılarak yetersizlik ve fazlalık düzeyleri belirlenmiştir (Aktaş, 2011).

Besin grupları Arizona besin tüketim sıklığı anketinin tekrarlanabilirlik ve geçerlilik analizleri sonucu enerjisi düzenlenmiş besinler için 0.48'lik, diğer besinler için 0.54'lük korelasyon gösterdiği görülmüştür (Martinez M. E. vd., 1999). Bu araştırmada kullanılan AFFQ, Çelik ve Topçu'nun araştırmasında kullanılan uyarlanmış versiyonudur (Çelik ve Topçu, 2006).

5.3. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS 21.0 İstatistik paket programı kullanıldı. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanıldı. Öfke puanları ile tüketim düzeylerinin karşılaştırılmasında Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) t testi kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda, gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey testi kullanıldı. Sonuçlar %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

6.BULGULAR

Doğurganlık çağındaki kadınların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının besin tüketimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla tasarlanan araştırmanın bulguları üç bölüm altında irdelenmiştir.

Birinci bölümde, araştırmaya katılan kadınların genel özelliklerine ait bulgulara yer verilmiştir.

İkinci bölümde de, kadınların besin tüketim miktarlarına ait bulgular incelenmiştir.

Üçüncü bölümde ise, kadınların besin tüketimleri ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

6.1. Araştırmada Yer Alan Kişilere İlişkin Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmada yer alan 123 kadının yaş grubu, beden kütle indeksi, öğrenim durumu, medeni durumu ve çocuk sayısına göre dağılımları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki Tablo 1 de verilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %50,4'ü 18- 29 yaş aralığında, %28'i 30-39 yaş aralığında, %21,6'sı ise 40-49 yaş aralığındadır. Yaş ve öfke parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Beden kütle indeksine göre sınıflama yapıldığında katılımcıların %4'ü zayıf, %63,2'si ideal kilo aralığında, %23,2'si hafif kilolu, %9,6'sı ise obez çıkmıştır. Beden kütle indeksi ve öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında önemli bir fark belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Öğrenim durumuna göre bireylerin dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %19,2'sinin ilkokul mezunu, %50,4'ünün lise mezunu, %30,4'ünün ise üniversite mezunu olduğu görülmüştür. Öğrenim düzeyi ve öfke arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların %47,2'si bekar, %52,8'i evlidir. %58,4'lük kısım çocuk sahibi değildir. Kadınların %16,8'inin bir çocuğu, %16'sının iki çocuğu %8,8'inin ise üç ve üzeri çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Çocuk sayısı ve öfke arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 1. Kişilerin Sosyo-Demografik Özelliklerinin Öfke ve Öfke İfade Tarzına Göre Dağılımı

				Sürekli Öfke			Kontrol Altına Alınmış Öfke			Dışa Vurulan Öfke			İçte Tutulan Öfke		
		N	%	$\bar{x} \pm SD$	F	P	$\bar{x} \pm SD$	F	p	$\bar{x} \pm SD$	F	p	$\bar{x} \pm SD$	F	p
Yaş (yıl)	18-29	62	50,4	20,677 $\pm$ 5,858	1,074	0,345	21,677 $\pm$ 4,827	0,201	0,818	15,371 $\pm$ 4,110	0,575	0,564	16,661 $\pm$ 3,431	0,055	0,946
	30-39	34	28,0	20,794 $\pm$ 6,423			22,294 $\pm$ 5,084			15,912 $\pm$ 5,047			16,941 $\pm$ 5,057		
	40-49	27	21,6	18,889 $\pm$ 4,406			21,593 $\pm$ 5,528			14,704 $\pm$ 4,017			16,778 $\pm$ 3,457		
BKI (kg/m ²)	<18,5	5	4,0	22,600 $\pm$ 7,733	0,702	0,553	21,400 $\pm$ 4,827	1,279	0,285	12,800 $\pm$ 3,114	1,113	0,347	16,800 $\pm$ 4,658	0,142	0,934
	18,5-24,9	77	63,2	20,130 $\pm$ 5,576			21,948 $\pm$ 4,820			15,195 $\pm$ 3,873			16,714 $\pm$ 3,731		
	25-29,9	29	23,2	21,035 $\pm$ 6,091			20,690 $\pm$ 5,702			16,345 $\pm$ 5,709			17,103 $\pm$ 4,813		
	>30	12	9,6	18,833 $\pm$ 5,391			24,000 $\pm$ 4,411			15,250 $\pm$ 3,793			16,250 $\pm$ 2,598		
Öğrenim durumu	İlkokul	24	19,2	20,250 $\pm$ 6,194	0,498	0,609	20,708 $\pm$ 5,043	1,797	0,170	15,917 $\pm$ 4,662	0,366	0,694	16,708 $\pm$ 3,581	0,443	0,643
	Lise	62	50,4	19,887 $\pm$ 6,103			22,661 $\pm$ 5,124			15,065 $\pm$ 4,587			17,065 $\pm$ 4,281		
	Üniversite	37	30,4	21,081 $\pm$ 4,838			21,162 $\pm$ 4,723			15,541 $\pm$ 3,783			16,297 $\pm$ 3,527		
Medeni durum	Bekar	57	47,2	20,228 $\pm$ 5,060	-	0,874	21,790 $\pm$ 4,854	-	0,935	15,561 $\pm$ 3,831	0,442	0,659	16,983 $\pm$ 3,578	0,572	0,568
	Evli	66	52,8	20,394 $\pm$ 6,319			21,864 $\pm$ 5,203			15,212 $\pm$ 4,783			16,576 $\pm$ 4,210		
Çocuk sayısı	Çocuk yok	73	58,4	19,714 $\pm$ 6,005	0,206	0,892	22,143 $\pm$ 3,860	0,133	0,940	14,714 $\pm$ 3,518	0,219	0,883	17,000 $\pm$ 2,717	0,347	0,791
	1	21	16,8	20,048 $\pm$ 6,659			21,286 $\pm$ 5,377			15,333 $\pm$ 5,295			15,857 $\pm$ 4,090		
	2	20	16	21,300 $\pm$ 7,109			22,000 $\pm$ 6,035			15,800 $\pm$ 6,049			17,100 $\pm$ 5,261		
	3 ve üstü	11	8,8	20,273 $\pm$ 5,042			22,364 $\pm$ 5,334			14,546 $\pm$ 2,339			16,455 $\pm$ 4,204		

*p< 0.05

N: kişi sayısı (123), $\bar{x}$:ortalma, $\pm SD$: standart sapma

Tablo 2. Kişilerin Ağırlık Değişimi ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişki

		N	Sürekli Öfke			Kontrol Altına Alınmış Öfke			Dışa Vurulan Öfke			İçte Tutulan Öfke		
			$\bar{x} \pm SD$	t	p	$\bar{x} \pm SD$	t	p	$\bar{x} \pm SD$	t	p	$\bar{x} \pm SD$	t	p
Son 1 ay	Kilo Veren	12	20,917 $\pm$ 6,052	-0,114	0,910	23,500 $\pm$ 4,317	2,047	0,051	14,917 $\pm$ 4,055	-0,971	0,340	17,750 $\pm$ 3,769	1,701	0,100
	Kilo Alan	17	21,177 $\pm$ 6,034			20,118 $\pm$ 4,428			16,588 $\pm$ 4,887			15,647 $\pm$ 2,893		
Son 6 ay	Kilo Veren	14	19,429 $\pm$ 7,633	0,357	0,749	24,857 $\pm$ 5,709	1,813	0,079	14,000 $\pm$ 5,144	-0,601	0,552	16,429 $\pm$ 3,155	0,326	0,747
	Kilo Alan	20	18,700 $\pm$ 4,219			21,550 $\pm$ 4,883			14,850 $\pm$ 3,100			16,050 $\pm$ 3,456		
Son 1 yıl	Kilo Veren	11	20,636 $\pm$ 7,339	0,320	0,751	22,909 $\pm$ 5,752	1,195	0,243	16,273 $\pm$ 5,676	0,656	0,518	16,455 $\pm$ 3,475	-0,370	0,715
	Kilo Alan	16	19,875 $\pm$ 5,045			20,438 $\pm$ 4,939			15,188 $\pm$ 2,880			16,938 $\pm$ 3,235		
Son 2 yıl	Kilo Veren	11	21,455 $\pm$ 7,917	0,498	0,622	22,091 $\pm$ 6,745	0,204	0,840	16,000 $\pm$ 6,340	0,058	0,954	16,364 $\pm$ 3,414	-0,439	0,664
	Kilo Alan	18	20,278 $\pm$ 4,860			21,667 $\pm$ 4,485			15,889 $\pm$ 4,013			16,889 $\pm$ 2,948		

*p< 0.05

Tablo 2’de araştırmada yer alan kadınların son 2 yıl,1 yıl, 6 ay ve 1ay içerisindeki kilo değişimlerinin öfke ve öfke ifade tarzlarına etkileri yer almaktadır. Ağırlık değişimi 4 kilogramın üzerinde olan kişiler incelenmiştir. Katılımcıların kilo değişkeni ve öfke tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır(p>0,05).

6.2. Kişilere İlişkin Besin Tüketim Sıklıkları

Araştırma kapsamındaki kadınların beslenme alışkanlıklarını tespit etmek için Besin Tüketim Sıklığı Anketi kullanılmıştır. Besin tüketim puanları ortalamalarının BKİ grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05)

Tablo 3. BKİ' ye Göre Sınıflandırılmış Kişilerin Besin Tüketim Puanları

BKİ BESİNLER	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	>30	F	p
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Süt	8,250±3,862	7,510±4,624	6,750±4,014	5,620±4,307	0,605	0,613
Yoğurt	9,250±3,202	11,740±6,644	11,960±6,340	9,250±5,379	0,740	0,530
Toplam Süt Yogurt	20,000±10,488	24,560±10,109	23,930±10,505	19,250±11,841	1,130	0,340
Toplam Sebze	44,200±10,378	53,460±22,456	58,540±24,236	56,500±22,658	0,732	0,535
Ekmek Pide	6,600±1,517	7,560±4,333	9,260±4,156	8,450±5,871	1,211	0,309
Pirinç Pilav	5,800±2,950	5,370±2,730	6,300±3,099	4,820±2,483	0,998	0,396
Bulgur Pilav	6,000±3,808	5,560±2,384	6,300±2,672	5,820±2,676	0,588	0,624
Makara	6,800±4,324	5,860±3,305	5,920±2,448	5,180±3,371	0,314	0,815
Patates	7,000±3,391	6,090±2,632	6,770±2,197	6,450±2,979	0,578	0,631
Bisküvi Tatlı	6,200±4,087	5,480±3,169	5,170±3,435	6,000±4,266	0,229	0,876
Bisküvi Tuzlu	4,670±3,512	4,680±3,170	5,210±3,425	4,000±3,571	0,291	0,832
Mısır Patlamış	7,400±3,578	4,350±2,718	4,100±2,337	2,560±2,128	3,644	0,055
Mısır Haslanmış	2,500±0,707	3,550±2,523	3,620±2,539	3,430±2,440	0,126	0,944
Kestane	3,330±2,517	2,930±2,709	3,500±2,502	3,500±2,777	0,321	0,810
Yağlı Ekmek	3,500±3,536	2,680±2,528	1,650±1,272	2,290±1,704	1,048	0,376
Çörek	1,000±0,000	2,680±2,183	3,400±3,299	3,570±2,370	0,770	0,514
Poğaca	7,000±6,557	4,260±2,465	4,670±2,239	3,300±2,111	1,819	0,148
Simit	7,800±3,033	5,010±2,709	5,440±2,709	5,780±3,420	1,711	0,169
Kek	8,000±4,320	4,610±2,458	4,580±2,205	4,700±2,359	2,420	0,070
Kurabiye	6,250±5,560	4,220±2,549	4,170±2,462	3,500±1,958	1,051	0,373
Pasta	5,750±3,686	4,280±2,468	3,710±2,236	3,900±1,912	0,948	0,420
Börek	7,000±4,472	4,620±2,571	5,230±2,566	5,090±2,212	1,483	0,223
Toplam Peynir	15,800±10,498	12,870±7,833	13,210±6,161	10,730±6,101	0,580	0,629
Yumurta	8,200±3,493	6,530±2,849	7,960±4,062	6,730±3,495	1,576	0,199
Kırmızı Et	6,500±1,915	6,110±3,000	6,670±3,038	5,170±2,401	0,501	0,683

Tablo 3'ün devamı

BESİNLER \ BKİ	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	>30	F	p
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Yağda Kırmızı Et	4,000±2,000	5,650±2,262	6,080±2,358	4,560±1,878	1,529	0,211
Yağda Tavuk Eti	4,750±3,775	5,450±2,468	6,260±2,864	5,000±2,204	0,847	0,472
Haşlanmış Fırın Tavuk	5,670±4,509	5,490±3,010	5,180±2,822	5,780±2,587	0,104	0,957
Haşlanmış Fırın Kırmızı Et	7,000±2,582	5,320±2,707	4,380±2,269	4,000±2,280	1,761	0,161
Haşlanmış Fırın Sakatat	1,000±0,000	2,730±2,339	2,460±1,808	4,330±2,582	1,235	0,305
Toplam Balık	9,000±3,000	9,100±6,538	11,110±6,524	11,220±6,996	0,794	0,500
Tereyağı Margarin	5,670±0,577	4,990±3,212	5,960±3,020	5,880±3,603	0,702	0,553
Zeytin	9,400±3,362	6,960±3,172	6,460±3,049	7,560±3,812	1,275	0,286
Zeytinyağı	7,500±0,707	5,770±3,253	6,270±3,683	4,250±2,915	0,928	0,430
Ayçiçek Yağı	6,500±7,778	5,640±3,185	6,430±2,761	9,880±5,939	3,679	0,055
Mısırozü Yağı	5,500±6,364	2,910±2,477	3,000±2,972	2,000±1,732	0,732	0,537
Sana Yağı	4,500±4,950	2,520±2,423	2,000±1,155	2,400±2,191	0,716	0,546
Şerbetli Hamur Tatlısı	5,000±5,657	2,970±2,286	3,120±1,893	4,500±1,643	1,299	0,280
Sütlü Tatlı	6,000±2,449	4,870±2,725	5,150±2,378	5,560±2,242	0,412	0,745
Portakal	6,800±2,168	5,820±3,272	6,840±2,392	6,890±3,219	0,971	0,409
Elma	6,600±1,949	5,780±3,128	6,790±3,007	7,560±4,304	1,302	0,278
Karpuz	3,000±1,000	5,360±3,697	5,740±3,805	6,890±3,353	0,826	0,483
Kavun	2,330±1,528	4,490±3,211	4,730±2,963	6,000±4,243	1,092	0,356
Çilek	4,750±1,500	5,270±3,151	5,960±2,900	5,780±4,577	0,369	0,776
Armut	4,800±2,775	4,650±2,784	4,780±2,713	4,880±4,390	0,024	0,995
Kiraz	4,750±3,500	5,380±3,534	5,280±3,089	5,250±3,955	0,046	0,987

Tablo 3'ün devamı

BKİ BESİNLER	<18,5	18,5-24,9	25-29,9	>30	f	p
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Şeftali	6,750±5,123	5,280±3,518	5,700±2,530	5,000±3,775	0,336	0,800
Üzüm	3,000±2,160	4,860±3,155	5,540±3,257	4,780±4,381	0,765	0,516
Kayısı	4,000±2,915	4,880±3,636	5,570±2,997	4,890±3,951	0,362	0,780
İncir	2,670±0,577	3,890±2,863	3,860±2,496	6,120±5,222	1,566	0,203
Kuru Fasulye	5,250±1,500	4,990±2,376	5,270±2,426	5,700±2,263	0,322	0,810
Nohut	5,000±1,732	5,010±2,391	5,230±2,582	5,780±2,949	0,279	0,840
Mercimek	7,250±4,717	5,290±2,354	5,880±2,437	6,000±2,398	1,151	0,332
Leblebi	4,500±2,380	3,050±2,283	3,000±2,326	3,250±2,493	0,523	0,668
Barbunya	2,500±0,707	3,830±2,749	3,360±2,216	3,380±2,875	0,344	0,794
Yeşil Mercimek	4,330±3,215	4,350±2,639	3,480±2,556	4,170±3,545	0,607	0,612
Çay	12,250±7,136	11,000±5,556	11,680±4,679	13,400±5,103	0,647	0,586
Hazır Meyve Suyu	6,000±4,000	3,830±2,987	4,500±3,884	3,000±2,887	0,813	0,490
Kola	7,000±4,359	3,790±3,573	4,780±5,024	2,250±2,500	1,138	0,339
Komposto	2,000±0,000	3,860±3,362	4,790±3,190	4,750±3,284	0,607	0,612
İçecek Süt	9,750±2,872	6,310±3,770	5,620±2,924	6,890±4,729	1,484	0,224
Ayran	8,000±1,633	7,510±3,739	6,740±3,058	7,330±3,775	0,357	0,784
Soda	14,500±9,192	6,140±5,285	5,590±2,702	6,500±3,408	2,181	0,095
Su	15,200±3,271	15,490±6,460	14,370±5,596	13,600±7,427	0,407	0,748
İçbadem Badem	5,200±2,775	5,150±3,119	4,960±2,820	3,670±3,606	0,622	0,603
Ceviz Fındık	6,000±1,581	6,040±3,563	6,520±2,347	7,600±5,441	0,645	0,588
Şam Fıstığı	5,500±1,732	4,860±3,983	5,000±2,944	2,000±1,291	1,479	0,226
Yer Fıstığı	5,000±1,732	4,900±3,836	4,600±2,854	3,000±3,317	0,607	0,612
Karpuz Kavun Çekirdeği	3,000±2,646	2,610±2,210	2,640±2,341	1,000±0,000	0,549	0,651
Ay Çekirdeği	4,500±3,697	4,930±3,727	4,860±2,800	5,330±4,416	0,059	0,981

*p< 0.05

Tablo 4. Kişilerin AFFQ Formuna Göre Tükettikleri Besin Gruplarının Puan Ortalaması ve Yetersizlik-Yeterlilik Durumlarının Dağılımı

Besin Grupları	$\bar{X} \pm SD$	YETERSİZ		YETERLİ	
		n	%	n	%
Süt Grubu	24,54 $\pm$ 10,49	79	64,2	44	35,8
Sebze Grubu	58,43 $\pm$ 24,07	67	54,5	56	45,5
Ekmek Grubu	90,88 $\pm$ 31,66	15	12,2	108	87,8
Et Grubu	72,05 $\pm$ 25,29	32	26,0	91	73,9
Yağ Grubu	42,32 $\pm$ 16,21	61	49,5	62	50,4
Meyve Grubu	91,64 $\pm$ 38,86	68	55,2	55	44,7
Kurubaklagil Grubu	35,03 $\pm$ 12,21	44	35,7	79	64,2

Araştırmada yer alan kişilerin tükettikleri besin grubu ortalamaları ve Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'ne göre karşılaştırılmış, yetersizlik yeterlilik durumları gösterilmiştir. Kişilerin %64,2'si süt grubundan, %54,5'i sebze grubundan, %12,2'si ekmek grubundan, %26'sı et grubundan, %49,5'u yağ grubundan %55,2'si meyve grubundan ve %35,7'si kurubaklagil grubundan yetersiz beslenmektedir.

6.3. Kişilerin Besin Tüketimleri ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 5. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Süt Grubu Tüketimi Puanları İlişkisi

		Sürekli öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Süt	r	0,056	0,063	0,022	0,103
	p	0,569	0,524	0,821	0,299
Yoğurt	r	-0,125	0,145	-0,146	-0,004
	p	0,181	0,120	0,116	0,963
Toplam süt yoğurt	r	0,045	0,064	-0,012	0,083
	p	0,622	0,484	0,898	0,364

*p< 0.05

Araştırmada yer alan kişilerin sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile süt yoğurt grubutüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasındaönemli ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Sebze Grubu Tüketimi Puanları İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Toplam sebze tüketimi	r	-0,034	0,035	0,029	-0,032
	p	0,709	0,703	0,748	0,723

* $p< 0.05$

Araştırmada yer alan kişilerin,sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile sebze grubutüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda,sebze tüketim puanları arasındaönemli ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Ekmek-Tatlı Grubu Tüketim Puanları İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Ekmek pide	r	0,067	-0,168	0,222	0,111
	p	0,474	0,069	0,016*	0,232
Pirinç Pilavı	r	0,173	-0,112	0,320	0,103
	p	0,064	0,233	0,000*	0,273
Bulgur Pilavı	r	0,114	-0,117	0,142	0,038
	p	0,215	0,205	0,122	0,680
Makarna	r	0,081	-0,161	0,227	-0,060
	p	0,389	0,085	0,014*	0,521
Patates	r	0,105	-0,050	0,147	0,208
	p	0,262	0,589	0,114	0,024*
Bisküvi tatlı	r	-0,000	-0,114	0,082	-0,080
	p	0,996	0,246	0,401	0,416
Bisküvi tuzlu	r	0,030	-0,075	0,103	0,059
	p	0,781	0,482	0,339	0,581

Tablo 7'nin devamı

Mısır patlamış	r	0,146	-0,175	0,182	0,036
	p	0,153	0,086	0,074	0,729
Mısır Haşlanmış	r	-0,130	0,060	0,040	0,027
	p	0,243	0,592	0,718	0,813
Kestane	r	0,011	0,059	0,009	0,059
	p	0,919	0,576	0,933	0,575
Yağlı Ekmek	r	0,069	-0,007	0,088	0,215
	p	0,533	0,950	0,425	0,048*
Çörek	r	-0,042	-0,079	0,013	0,150
	p	0,711	0,483	0,911	0,178
Poğaca	r	0,008	-0,093	-0,014	-0,001
	p	0,939	0,348	0,888	0,991
Simit	r	0,078	-0,170	0,010	0,132
	p	0,421	0,077	0,922	0,173
Kek	r	0,145	-0,228	0,130	-0,036
	p	0,133	0,017	0,177	0,713
Kurabiye	r	0,032	-0,178	0,057	0,044
	p	0,746	0,069	0,560	0,655
Pasta	r	0,138	-0,184	0,123	0,039
	p	0,153	0,055	0,204	0,687

*p< 0.05

Çalışmamıza alınan kişilerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile ekmek-tatlı grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, ekmek pide tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %22,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,222$; $p=0,016<0,05$). Buna göre ekmek pide tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Pirinç pilav tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %32,0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,320$; $p=0,000<0,05$). Buna göre pirinç pilav tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Makarna tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %22,7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,227$; $p=0,014<0,05$). Buna göre makarna tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Patates tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %20,8 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,208$; $p=0,024<0,05$). Buna göre patates tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.

Yağlı ekmek tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %21,5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,215$; $p=0,048<0,05$). Buna göre yağlı ekmek tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.

Tablo 8. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Et-Sakatat-Peynir Grubu Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Toplam Peynir	r	-0,043	0,070	0,056	-0,025
	p	0,641	0,448	0,545	0,785
Yumurta	r	0,097	-0,111	0,125	-0,107
	p	0,298	0,235	0,179	0,252
Kırmızı Et	r	-0,047	0,040	0,020	-0,112
	p	0,633	0,688	0,837	0,256
Tavuk Eti	r	0,177	-0,035	0,120	0,052
	p	0,064	0,713	0,209	0,590
Ciğer	r	0,110	-0,096	-0,017	0,029
	p	0,342	0,406	0,886	0,802
Yağda Kırmızı Et	r	-0,055	0,001	0,099	0,064
	p	0,576	0,996	0,314	0,519
Yağda Tavuk Eti	r	0,080	0,011	0,189	0,092
	p	0,434	0,911	0,062	0,370
Haşlanmış Fırın Tavuk	r	0,157	0,020	0,181	0,134
	p	0,117	0,846	0,070	0,181
Haşlanmış Fırın Kırmızı Et	r	0,061	0,022	0,047	0,204
	p	0,577	0,837	0,665	0,058
Haşlanmış Fırın Sakatat	r	0,099	0,125	-0,122	0,014
	p	0,438	0,324	0,338	0,912
Balık	r	0,106	-0,026	0,174	0,038
	p	0,274	0,788	0,072	0,696

* $p< 0.05$

Araştırmaya katılan kişilerin sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile et-sakatat-peynir-yumurta grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, bu yiyeceklerle sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9.Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Yağ-Şeker Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Tereyağı	r	0,209	-0,209	0,113	0,125
	p	0,030*	0,030*	0,243	0,197
Zeytin	r	0,074	-0,174	0,176	0,023
	p	0,429	0,062	0,059	0,809
Zeytinyağı	r	0,098	-0,094	0,157	0,146
	p	0,311	0,333	0,103	0,129
Ayçiçek Yağı	r	0,143	-0,101	0,270	0,089
	p	0,157	0,319	0,006*	0,377
Mısırözü Yağı	r	0,118	-0,077	0,127	0,487
	p	0,370	0,557	0,335	0,000*
Margarin	r	0,056	-0,003	0,101	0,262
	p	0,654	0,980	0,418	0,032*
Şerbetli Hamur Tatlısı	r	0,193	-0,231	0,149	0,165
	p	0,077	0,034*	0,174	0,130
Sütlü Tatlı	r	0,118	-0,160	0,123	0,147
	p	0,224	0,098	0,204	0,130

* $p< 0.05$

Araştırmada yer alan kişilerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile yağ-şeker grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, tereyağı tüketimi ile sürekli öfke arasında %20,9 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,209$; $p=0,030<0,05$). Buna göre tereyağı margarin tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.

Tereyağı tüketimi ile kontrol altına alınmış öfke arasında %20,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,209$; $p=0,030<0,05$). Buna göre tereyağı margarin tüketimi arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanı azalmaktadır.

Ayçiçek yağı tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %27,0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,270$; $p=0,006<0,05$). Buna göre ayçiçek yağı tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Mısırözü yağı tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %48,7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,487$; $p=0,000<0,05$). Buna göre mısırözü yağı tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.

Margarin tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %26,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,262$; $p=0,032<0,05$). Buna göre sana yağı tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.

Şerbetli hamur tatlısı tüketimi ile kontrol altına alınmış öfke arasında %23,1 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,231$; $p=0,034<0,05$). Buna göre şerbetli hamur tatlısı tüketimi arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanı azalmaktadır.

Tablo 10. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Meyve Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Portakal	r	0,028	-0,101	0,199	0,031
	p	0,764	0,285	0,034*	0,745
Elma	r	0,033	-0,125	0,215	0,021
	p	0,725	0,186	0,022*	0,822
Karpuz	r	-0,048	0,032	0,098	-0,029
	p	0,624	0,748	0,320	0,773
Kavun	r	-0,091	0,150	0,099	-0,061
	p	0,360	0,130	0,321	0,541
Çilek	r	-0,007	0,038	0,114	0,047
	p	0,946	0,697	0,240	0,628
Armut	r	-0,018	0,163	0,224	0,042
	p	0,854	0,096	0,021*	0,669
Kiraz	r	0,003	0,068	0,110	-0,040
	p	0,977	0,482	0,255	0,684
Muz	r	0,136	-0,025	0,202	0,021
	p	0,153	0,796	0,033*	0,825
Kivi	r	-0,082	0,050	0,095	-0,049
	p	0,413	0,621	0,343	0,628

Tablo 10'un devamı

Yeni dünya	r	-0,109	0,199	0,029	0,141
	p	0,340	0,079	0,798	0,215
Erik	r	-0,040	0,090	-0,051	0,010
	p	0,693	0,368	0,611	0,922
Şeftali	r	-0,096	0,114	0,089	0,046
	p	0,329	0,248	0,366	0,643
Üzüm	r	-0,109	0,094	0,152	-0,020
	p	0,268	0,339	0,119	0,838
Kayısı	r	-0,074	0,162	0,108	-0,015
	p	0,456	0,100	0,273	0,876
Vişne	r	-0,098	0,208	0,020	0,060
	p	0,346	0,044	0,849	0,568
İncir	r	-0,195	0,157	0,055	-0,071
	p	0,060	0,130	0,595	0,498

*p< 0.05

Araştırmaya dahil olan kişilerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile meyve grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, portakal tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %19,9 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,199$; $p=0,034<0,05$). Buna göre portakal tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Elma tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %21,5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,215$; $p=0,022<0,05$). Buna göre elma tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Armut tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %22,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,224$; $p=0,021<0,05$). Buna göre armut tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Muz tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %20,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,202$; $p=0,033<0,05$). Buna göre muz tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Tablo 11. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Kurubaklagil Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Kuru fasulye	r	0,023	-0,069	0,087	-0,005
	p	0,804	0,465	0,354	0,962
Nohut	r	0,013	-0,060	0,052	-0,018
	p	0,891	0,530	0,584	0,852
Mercimek	r	-0,024	0,017	-0,037	-0,015
	p	0,801	0,856	0,699	0,879
Leblebi	r	0,034	-0,012	0,009	0,099
	p	0,742	0,906	0,929	0,339
Barbunya	r	-0,041	0,028	-0,010	0,127
	p	0,689	0,782	0,925	0,208
Yeşil Mercimek	r	-0,032	0,020	-0,129	0,018
	p	0,749	0,844	0,200	0,861
Kurubakla	r	0,127	-0,076	0,082	0,135
	p	0,269	0,507	0,473	0,238
Soya Fasülyesi	r	0,177	-0,085	0,047	0,141
	p	0,173	0,516	0,721	0,280

*p< 0.05

Kişilerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile kurubaklagil tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile İçecek Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Çay	r	-0,289	0,131	-0,073	0,043
	p	0,002*	0,175	0,448	0,655
Hazır meyve suyu	r	0,244	-0,100	0,306	0,131
	p	0,022	0,355	0,004*	0,228
Kola	r	-0,041	0,042	0,011	-0,093
	p	0,716	0,708	0,921	0,404
Limonata	r	0,132	-0,069	0,111	0,079
	p	0,227	0,530	0,310	0,469
Komposto	r	0,030	0,113	0,001	-0,050
	p	0,785	0,305	0,990	0,648
İçecek süt	r	0,050	0,061	-0,018	0,004
	p	0,628	0,547	0,857	0,970
Ayran	r	-0,040	0,142	-0,019	0,012
	p	0,677	0,133	0,845	0,900
Meyankökü serbeti	r	0,102	-0,146	0,150	0,067
	p	0,477	0,306	0,292	0,638
Soda	r	0,056	-0,078	0,131	-0,024
	p	0,579	0,440	0,197	0,816
Su	r	-0,068	-0,047	-0,048	-0,007
	p	0,474	0,623	0,611	0,943

*p< 0.05

Araştırmada yer alan bireylerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile içecek grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizi sonucunda, çay tüketimi ile sürekli öfke arasında %28,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,289$; $p=0,002<0,05$). Buna göre çay tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı azalmaktadır.

Hazır meyve suyu tüketimi ile sürekli öfke arasında %24,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,244$; $p=0,022<0,05$). Buna göre hazır meyve suyu tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.

Hazır meyve suyu tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %30,6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,306$; $p=0,004<0,05$). Buna göre hazır meyve suyu tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

Tablo 13. Sürekli Öfke-Öfke Tarzları Düzeyleri ile Kuruyemiş Tüketimi İlişkisi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
İçbadem-badem	r	-0,003	0,101	0,111	-0,088
	p	0,976	0,316	0,270	0,384
Ceviz, fındık	r	-0,108	0,089	-0,037	-0,060
	p	0,256	0,351	0,697	0,529
Şam fıstığı	r	-0,102	0,076	0,034	-0,006
	p	0,329	0,469	0,744	0,958
Yer fıstığı	r	-0,059	0,035	0,072	-0,020
	p	0,576	0,743	0,496	0,851
Karpuz kavun çekirdeği	r	0,044	0,148	0,128	0,126
	p	0,715	0,222	0,290	0,301
Ay çekirdeği	r	0,204	-0,104	0,179	-0,020
	p	0,040*	0,297	0,072	0,846

* $p< 0.05$

Çalışmaya dahil edilen kişilerin, sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile kuruyemiş grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda Ay çekirdeği tüketimi ile sürekli öfke arasında %20,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,204$; $p=0,040<0,05$). Buna göre ay çekirdeği tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.

Tablo 14. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Öğle Yemeği Yeme Değişkenine Göre Dağılımı

	Öğle Yemeği	N	%	$\bar{x} \pm SD$	f	p
Sürekli Öfke	Hayır	7	%5,6	20,571 $\pm$ 6,399	0,028	0,994
	Evet	75	%60,9	20,280 $\pm$ 5,949		
	Sıklıkla	17	%13,8	20,647 $\pm$ 5,894		
	Ara Sıra/nadiren	23	%18,6	20,174 $\pm$ 5,245		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Hayır	7	%5,6	20,000 $\pm$ 4,690	2,309	0,080
	Evet	75	%69,9	22,773 $\pm$ 4,746		
	Sıklıkla	17	%13,8	20,647 $\pm$ 4,690		
	Ara Sıra/nadiren	23	%18,6	20,261 $\pm$ 5,856		
Dışa Vurulan Öfke	Hayır	7	%5,6	15,143 $\pm$ 2,478	0,913	0,437
	Evet	75	%60,9	15,027 $\pm$ 4,293		
	Sıklıkla	17	%13,8	15,353 $\pm$ 4,885		
	Ara Sıra/nadiren	23	%18,6	16,739 $\pm$ 4,605		
İçte Tutulan Öfke	Hayır	7	%5,6	17,429 $\pm$ 2,992	1,519	0,213
	Evet	75	%60,9	16,347 $\pm$ 3,885		
	Sıklıkla	17	%13,8	18,412 $\pm$ 4,109		
	Ara Sıra/nadiren	23	%18,6	16,304 $\pm$ 3,573		

Sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının öğle yemeği yeme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kahvaltı etme alışkanlığı ile ilgili sorulara 105 kişi evet, 1 kişi hayır, 15 kişi sıklıkla, 2 kişi nadiren cevabını vermiştir. Evet dışındaki seçenekleri söyleyen kişi sayısı çok az olduğu için istatistiksel analiz yapılamamıştır.

Akşam yemeği alışkanlığı ile ilgili sorulara 101 kişi evet, 1 kişi hayır, 12 kişi sıklıkla, 9 kişi nadiren cevabını vermiştir. Evet dışındaki seçenekleri söyleyen kişi sayısı çok az olduğu için istatistiksel analiz yapılamamıştır.

Tablo 15. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Ara Öğün Yeme Değişkenine Göre Dağılımı

	Ara Öğün	N	%	$\bar{x} \pm SD$	f	p
Sürekli Öfke	Hayır	10	%8,1	17,70±4,13	0,946	0,421
	Evet	54	%43,9	20,37±6,38		
	Sıklıkla	21	%17,0	21,42±5,31		
	Ara Sıra/nadiren	38	%30,8	20,34±5,43		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Hayır	10	%8,1	24,00±4,78	1,412	0,243
	Evet	54	%43,9	21,75±5,00		
	Sıklıkla	21	%17,0	22,85±5,24		
	Ara Sıra/nadiren	38	%30,8	20,84±4,96		
Dışa Vurulan Öfke	Hayır	10	%8,1	13,00±1,82	1,182	0,320
	Evet	54	%43,9	15,58±4,98		
	Sıklıkla	21	%17,0	15,28±3,53		
	Ara Sıra/nadiren	38	%30,8	15,84±4,23		
İçte Tutulan Öfke	Hayır	10	%8,1	14,80±1,61	2,004	0,117
	Evet	54	%43,9	16,17±4,34		
	Sıklıkla	21	%17,0	17,57±3,98		
	Ara Sıra/nadiren	38	%30,8	17,42±3,20		

*p< 0.05

Sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının ara öğün yeme değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır(p>0.05).

Tablo 16. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Şeker Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı

	Şeker Tüketimi	N	%	$\bar{x} \pm SD$	t	p
Sürekli Öfke	Hayır	86	%69,9	20,19±5,79	-0,422	0,674
	Evet	37	%30,1	20,67±5,80		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Hayır	86	%69,9	22,16±4,987	1,065	0,289
	Evet	37	%30,1	21,10±5,15		
Dışavurulan Öfke	Hayır	86	%69,9	15,79±4,71	1,393	0,166
	Evet	37	%30,1	14,59±3,41		
İçte Tutulan Öfke	Hayır	86	%69,9	16,80±3,96	0,314	0,754
	Evet	37	%30,1	16,56±3,60		

*p< 0.05

Araştırma kapsamındaki kişilerin, sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışavurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının şeker kullanımı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 17. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Yemeklerde Tuz Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı

	Tuz Kullanımı	N	%	$\bar{x} \pm SD$	t	p
Sürekli Öfke	Hayır	15	%12,19	18,66 $\pm$ 4,27	-0,925	0,357
	Evet	108	%87,80	20,50 $\pm$ 5,80		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Hayır	15	%12,19	23,44 $\pm$ 4,47	0,963	0,337
	Evet	108	%87,80	21,74 $\pm$ 5,14		
Dışavurulan Öfke	Hayır	15	%12,19	13,77 $\pm$ 1,64	-1,164	0,020
	Evet	108	%87,80	15,52 $\pm$ 4,47		
İçte Tutulan Öfke	Hayır	15	%12,19	16,00 $\pm$ 2,34	-0,631	0,530
	Evet	108	%87,80	16,82 $\pm$ 3,85		

* $p < 0.05$

Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının yemeklerde tuz kullanımı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$)

Tablo 18. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Düzeylerinin Fiziksel Aktivite ve Uyku Zamanı Arasındaki İlişki

			Sürekli Öfke			Kontrol Altına Alınmış Öfke			Dışa Vurulan Öfke			İçte Tutulan Öfke		
		n	$\bar{x} \pm SD$	f	p	$\bar{x} \pm SD$	f	p	$\bar{x} \pm SD$	f	p	$\bar{x} \pm SD$	f	p
Fiziksel aktivite	Hafif İş	54	19,64 $\pm$ 5,45	1,008	0,368	21,61 $\pm$ 4,98	0,092	0,912	15,48 $\pm$ 4,03	0,479	0,620	16,87 $\pm$ 3,74	0,038	0,963
	Orta İş	60	21,06 $\pm$ 5,83			21,98 $\pm$ 5,05			15,48 $\pm$ 4,71			16,66 $\pm$ 4,05		
	Orta üstü İş	9	19,33 $\pm$ 6,85			22,11 $\pm$ 5,57			14,00 $\pm$ 3,93			16,77 $\pm$ 4,43		
Uyku zamanı	<6 Saat	35	21,22 $\pm$ 6,07	1,001	0,371	20,08 $\pm$ 4,83	3,386	0,057	16,02 $\pm$ 5,10	1,196	0,306	17,17 $\pm$ 4,32	0,794	0,454
	6-8 Saat	72	20,20 $\pm$ 5,78			22,72 $\pm$ 4,81			15,36 $\pm$ 4,04			16,80 $\pm$ 3,78		
	>8 Saat	16	18,81 $\pm$ 4,75			21,62 $\pm$ 5,63			14,00 $\pm$ 3,84			15,68 $\pm$ 3,62		

*p< 0.05

Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının fiziksel aktivite ve uyku zamanı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan anova testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0,05).

7.TARTIŞMA

Doğurganlık çağındaki yetişkin kadınların tükettikleri besinler ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın sonuçları, daha önceden konu ile ilgili yapılmış araştırma sonuçları ile tartışmalı olarak verilmiştir.

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt faktörleri, Arizona Besin Tüketim Sıklığı Anketi ile katılımcıların sosyo-demografik özellikleri karşılaştırıldığında, çeşitli veriler elde edilmiştir. Bu veriler yapılmış diğer çalışmalarla karşılaştırıldığında çalışmanın benzer ve farklı yönleri ortaya konulmaktadır.

Araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalamalarına bakıldığında %50,4'ünün 18-29 yaş aralığında, %28'inin 30-39 yaş aralığında, %21,6'sının ise 40-49 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Yaş ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır. Örnekleme oluşturan grupta ergenlik döneminde ve menopoz döneminde bireylerin yer almaması öfke ve yaş arasında ilişki bulunmamasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Durar, 2009 yılında ergenlerde öfke ve öfke dışavurumunun depresyon düzeyleriyle ilişkisinin incelemek amacıyla yaptığı çalışmada psikolojik ve fizyolojik değişimin çok hızlı olduğu ergenlik döneminde kişilerin öfke düzeylerinin de yükseldiğini belirtmektedir (Durar,2017). Selçuk Üniversitesinde yapılan bir çalışmada, postmenopozal dönemdeki kadınlarda, premenopozal dönemdeki kadınlara göre ruhsal belirtilerin daha sık görüldüğü ortaya çıkmıştır. Özellikle depresif belirtiler başta olmak üzere, anksiyete, uyku ve yeme sorunları ile birlikte öfke (kolay ve aşırı tepki verme gibi) ve fobik belirtilere (korku) postmenopozal dönemde daha sık rastlanmaktadır (Özkan vd., 2001).

Akmaz tarafından 2011 yılında, eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan çalışmada ise eğitim yöneticilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yaş değişkenine göre farklılık oluşturmadığı sonucuna varılmıştır (Akmaz,2009).

Araştırmaya katılan kişilerin beden kütle indeksine göre sınıflama yapıldığında, %4'ü zayıf, %63,2'si ideal kilo aralığında, %23,2'si hafif kilolu, %9,6'sı ise obez

çıkıştır. Beden kütle indeksi ve öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında önemli bir fark belirlenmemiştir. Adipozite, beden kitle indeksi, glikoz kontrolü ve öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, içe dönük öfke ve beden kütle indeksi arasında pozitif yönlü ilişki çıkmıştır. Dışa dönük öfke ve beden kitle indeksi arasında önemli düzeyde bir ilişki bulunamamıştır (Tsenkova vd., 2014). 2009 yılında 16-18 yaş arası ergenlerle yapılan bir çalışmada ise BKİ'si “zayıf” olarak belirlenen öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha düşüktür; BKİ'si “obez” olarak belirlenen öğrencilerin ise sürekli öfke ve öfke içe vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Katılımcıların %47,2'si bekar, %52,8'i evlidir. %58,4'lük kısım çocuk sahibi değildir. Kadınların %16,8'inin bir çocuğu, %16'sının iki çocuğu %8,8'inin ise üç ve üzeri çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Medeni durum, çocuk sayısı ve öfke arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır. Aday öğretmenlerde öfke düzeyini belirlemek için yapılan bir çalışmada, evlilerin bekârlardan, eşinden destek görenlerin görmeyenlerden anlamlı olarak daha fazla öfke yaşadıkları saptanmıştır (Babaoğlu, 2005)

Araştırmada kişilerin besin tüketimleri ve beden kütle indeksleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak bir önemlilik görülmemiştir. Şanlıer tarafından, gençlerin beslenme alışkanlıkları, davranışları ve beden kütle indeksleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla, yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur. Gençlerin beden kütle indeksine göre beslenme alışkanlık, davranış arasında istatistiksel açıdan önemlilik tespit edilmemiştir (Şanlıer, 2005).

Süt ve ürünleri yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin ögesi için önemli kaynaktır. Süt ve ürünleri grubunda yer alan yiyecekler, kalsiyumundan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesi, yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada ve vücut ağırlığının yönetiminde önemlidir.

Dünyadaki şiddet olaylarındaki önemli artış, öfkeyi azaltmak veya kontrol etmek için çözümler sunmak adına çeşitli araştırmaların yapılmasına neden

olmuştur. Araştırmalar, belirli gıda gruplarının depresyon, anksiyete ve öfke gibi ruhsal bozuklukların kontrolünde etkili olabileceğini göstermiştir (Kalantari vd., 2016)

Süt ve süt ürünlerin öfke ve öfke ifade tarzına etkileri incelenmiştir. Sütte bulunan elzem bir aminoasit olan; triptofan, serotonin için öncü bir maddedir (Duke vd., 2013). Ayrıca sütün içinde bulunan A vitamini antioksidan etkisi ile oksidatif stresi düşürücü etki göstermektedir (Van de Giessen vd., 2014). Kalantari ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada öfke düzeyleri ve süt ürünleri tüketimi arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur (Kalantari vd., 2016). Bu araştırmada ise, süt tüketimi ve öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark görülmemiştir.

Sağlığın korunması için vitamin-mineral ve posa yönünden zengin olan sebze ve meyvelerin sık tüketilmesi önerilmektedir. İçerdikleri posa, potasyum, magnezyum ve diğer fitokimyasalların antioksidan kapasiteyi artırıcı etkileri bilinmektedir (Esmailzadeh vd., 2006).

Bu araştırmaya katılanların, tükettikleri sebze miktarları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların meyve çeşitlerine göre öfke ve öfke ifade tarzları incelendiğinde, elma, armut, muz ve portakal tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanının da arttığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu meyvelerde tüketimin fazla olması, ülkemizde kolay bulunması ile ilişkilendirilebilir. Kişilerin dışa vurulan öfke düzeylerinin yüksek olması yeme dürtülerini etkilemektedir ve bu sebeple belirtilen meyvelerin daha çok tüketildiği düşünülmektedir. Bonnie ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada ise meyve ve sebze yemenin sağlıklı genç yetişkinler arasında duygusal iyi oluşu sağladığı görülmüştür (Bonnie vd., 2013).

Ruhsal durumla yemek seçimi, yeme miktarı ve yeme sıklığı arasında, fizyolojik ihtiyaçlardan bağımsız bir ilişki mevcuttur. İnsanda yeme davranışının anksiyete, neşe, üzüntü, öfke, depresyon gibi farklı duygulara göre değiştiği yaygın olarak kabul edilmektedir. Öfke, depresyon, sıkıntı, anksiyete ve yalnızlık gibi negatif emosyonlarla, emosyonel yeme davranışının ortaya çıktığı bildirilmektedir (Ganley 1989). Bir çalışmada obez bireylerin anksiyeteli olduklarında aşırı yedikleri ve yemenin anksiyetelerini azalttığı öne sürülmüştür (Kaplan ve Kaplan 1957). Yemek yemenin anksiyeteyi azaltma mekanizması tam olarak anlaşılamamış olmasına rağmen, karbonhidrat alımının özellikle

serotonin sentezine farklı etkileri üzerinde durulmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin ekmek-tatlı tüketimleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde, ekmek pide, pirinç pilavı, makarna tüketimi arttıkça dışa vurulan öfkenin de arttığı bulunmuştur. Kek tüketiminin artması ile de kontrol altına alınmış öfkenin azaldığı görülmüştür. Araştırmaya katılan kişileri patates tüketimi incelendiğinde ise patates tüketimi fazla olan kişilerin içte tutulan öfke puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Aynı şekilde yağlı ekmek tüketimi fazla olan kişilerin içte tutulan öfke miktarlarının da yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Konuyla ilgili yapılan çalışmalar tatlı, karbonhidrat, yağ açısından zengin diyetlerin öfke düzeyleri yüksek bireyler tarafından daha çok tüketildiğini göstermektedir (Christensen, 2001). Patatesteki yüksek nişasta oranı, ekmek, pilav ve makarnadaki yüksek karbonhidrat oranı öfkeli bireylerin bu besinleri tüketmelerine sebeptir.

Yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı arttırılmış tansiyonu durdurmaya yönelik diyet ve yumuşak kırmızı et diyetini karşılaştıran bir çalışmada post menopozlu kadınlar 14 hafta boyunca izlenmiştir. 95 kadının katıldığı çalışmada yumuşak kırmızı et diyetini uygulayanlarda öfkenin daha fazla geliştiği gözlenmiştir. Tansiyon ve kemik sağlığı üzerine olumlu etkileri bilinen yağı azaltılmış tam tahıllı ürün miktarı arttırılmış tansiyonu durdurmaya yönelik diyetin postmenopozal kadınlarda ruhsal durumu arttırmada da pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Torres S. J. ve Nowson C. A., 2012).

Araştırmaya katılan kadınların tereyağı ve margarin tüketimi arttıkça sürekli öfke skorlarının da arttığı görülmüştür. Ayçiçek yağı tüketimi attıkça dışavurulan öfkenin de arttığı görülmüştür. Mısır özü yağı tüketimi ile içte tutulan öfke miktarının arttığı görülmüştür ($p<0,05$). Bu durum da sürekli öfke düzeyi yüksek kişilerin enerji alımlarının daha yüksek olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Vermeulen ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcılar üç gruba ayrılmıştır. Birinci gruba yüksek şekerli diyet uygulanmıştır. İkinci gruba yüksek doymuş yağ içeren diyet uygulanmıştır. Üçüncü gruba ise yüksek şeker ve yüksek yağ içeren diyet uygulanmıştır. Yüksek yağ ve yüksek şeker içeren diyetin uygulandığı grupta depresif belirtilerin daha yüksek olduğu görülmüştür (Vermeulen, 2016). Yapılan başka bir çalışmada doymuş yağ tüketimi daha düşük olan bireylerin iyimserlik ve yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Gacek,2014).

Çay tüketimi ile öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde çay içme miktarı arttıkça sürekli öfke skorunun da düştüğü görülmüştür ($p<0,05$).2013 yılında

yapılan bir çalışmada da çayın duygu durumunu pozitif yönde etkilediği belirtilmiştir (Einther ve Martens, 2013).

Hazır meyve suyu tüketimi ile öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde, hazır meyve suyu tüketimi fazla olan kişilerin sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bu durumun hazır meyve suyunun içerdiği yüksek şeker miktarına bağlı olduğu düşünülmektedir. Kişiler pozitif duygu durumuna ulaşmak için basit şeker alımını arttırmaktadır (Haghighatdoost ve Azadbakht, 2013).



8.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma İstanbul ili Fatih ilçesinde bir aile danışmanlık ve eğitim merkezinden hizmet alan 18-49 yaş arası sağlıklı 123 ev hanımı üzerinde yapılmıştır. Kişilerin besin tüketim sıklığı ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma doğrultusunda aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin %50,4'ü 18-29 yaş aralığında, %28'i 30-39 yaş aralığında, %21,6'sı ise 40-49 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Yaş ve öfke parametreleri arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).
2. Beden kütle indeksine göre sınıflama yapıldığında katılımcıların %4'ü zayıf, %63,2'si normal kilo aralığında, %23,2'si hafif kilolu, %9,6'sı ise obez çıkmıştır. Beden kütle indeksi ve öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0,05$).
3. Öğrenim durumuna göre bireylerin dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %19,2'sinin ilkokul mezunu, %50,4'ünün lise mezunu, %30,4'ünün ise üniversite mezunudur. Öğrenim düzeyi ve öfke arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel açıdan önemli bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).
4. Katılımcıların %47,2'si bekar, %52,8'i evlidir. %58,4'lük kısım çocuk sahibi değildir. Kadınların %16,8'inin bir çocuğu, %16'sının iki çocuğu %8,8'inin ise üç ve üzeri çocuk sahibi olduğu belirlenmiştir. Çocuk sayısı ve öfke arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).
5. AFFQ ile belirlenmiş besin puanları Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberine göre değerlendirildiğinde katılımcıların %64'ünün süt grubundan, %54,5'inin sebze grubundan, %12'sinin ekmek grubundan, %26'sının et grubundan %49'unun yağ grubundan, %55'inin meyve grubundan, %35'inin kurubaklagil grubundan yetersiz beslendiği bulunmuştur.
6. Kişilerin AFFQ ile belirlenmiş besin puanlarının BKİ ile ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$).

7. Araştırmaya katılan kişilerin AFFQ ile belirlenmiş süt-yoğurt grubu tüketim puanları ile sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$).
8. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile sebze grubu tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).
9. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile ekmek-tatlı grubu tüketimi arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Buna göre ekmek pide tüketimi arttıkça kişilerin dışa vurulan öfke puanının da arttığı görülmüştür ($p<0,05$).
10. Pirinç pilav tüketimi ile dışa vurulan öfke arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre pirinç pilav tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır ($p<0,05$).
11. Makarna tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre makarna tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır ($p<0,05$).
12. Kek tüketimi ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Buna göre kek tüketimi arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanı azalmaktadır ($p<0,05$).
13. Patates tüketimi ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre patates tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır ($p<0,05$).
14. Yağlı ekmek tüketimi ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre yağlı ekmek tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır ($p<0,05$).
15. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile et-sakatat-peynir-yumurta grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda bu besinlerin tüketimi ile öfke-öfke ifade tarzı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

16. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile yağ-şeker grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, tereyağı margarin tüketimi ile sürekli öfke arasında %20,9 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,209$; $p=0,030<0,05$). Buna göre tereyağı margarin tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.
17. Tereyağı margarin tüketimi ile kontrol altına alınmış öfke arasında %20,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,209$; $p=0,030<0,05$). Buna göre tereyağı margarin tüketimi arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanı azalmaktadır.
18. Ayçiçek yağı tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %27,0 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,270$; $p=0,006<0,05$). Buna göre ayçiçek yağı tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.
19. Mısırözü yağı tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %48,7 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,487$; $p=0,000<0,05$). Buna göre mısırözü yağı tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.
20. Margarin tüketimi ile içte tutulan öfke arasında %26,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,262$; $p=0,032<0,05$). Buna göre sana yağı tüketimi arttıkça içte tutulan öfke puanı da artmaktadır.
21. Şerbetli hamur tatlısı tüketimi ile kontrol altına alınmış öfke arasında %23,1 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,231$; $p=0,034<0,05$). Buna göre şerbetli hamur tatlısı tüketimi arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanı azalmaktadır.
22. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile meyve grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, Portakal tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %19,9 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,199$; $p=0,034<0,05$). Buna göre portakal tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.

23. Elma tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %21,5 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,215$; $p=0,022<0,05$). Buna göre elma tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.
24. Armut tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %22,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,224$; $p=0,021<0,05$). Buna göre armut tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.
25. Muz tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %20,2 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,202$; $p=0,033<0,05$). Buna göre muz tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.
26. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile içecek grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda, çay tüketimi ile sürekli öfke arasında %28,9 negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=-0,289$; $p=0,002<0,05$). Buna göre çay tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı azalmaktadır.
27. Hazır meyve suyu tüketimi ile sürekli öfke arasında %24,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,244$; $p=0,022<0,05$). Buna göre hazır meyve suyu tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.
28. Hazır meyve suyu tüketimi ile dışa vurulan öfke arasında %30,6 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ($r=0,306$; $p=0,004<0,05$). Buna göre hazır meyve suyu tüketimi arttıkça dışa vurulan öfke puanı da artmaktadır.
29. Araştırmaya katılan kadınların sürekli öfke ve öfke tarzları düzeyleri ile kuruyemiş grubu tüketimi arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan korelasyon analizi sonucunda Ay çekirdeği tüketimi ile sürekli öfke arasında %20,4 pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,204$; $p=0,040<0,05$). Buna göre ay çekirdeği tüketimi arttıkça sürekli öfke puanı da artmaktadır.
30. Katılımcıların öğün alışkanlıkları değerlendirildiğinde %85'inin düzenli sabah kahvaltısı, %60'ının düzenli öğle yemeği ve %81'inin düzenli akşam yemeği yediği görülmüştür. Ana öğün alışkanlıkları ile öfke-öfke ifade tarzı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Katılımcıların %45'i ise ara öğün tüketme

alışkanlığına sahiptir. Ara öğün tüketimi ile öfke-öfke ifade tarzı arasında ilişki bulunmamıştır.

31. Kişilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında %43'ü hafif iş yaptığını, %48 orta aktiviteli iş yaptığını, %7'si de orta üstü aktiviteli iş yaptığını belirtmiştir. Ağır ve ağır üstü iş yapan bulunmamaktadır. Kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki bulunmamaktadır.

32. Kişilerin uyku durumu incelendiğinde %28'inin 6 saatten az, %58'inin 6-8 saat arasında ve %16'sının 8 saatten fazla uyuduğu saptanmıştır. Uyku süresi ve öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamıştır.

Bu sonuçlar ışığında öneriler:

- Bu çalışmanın sonucunda belirli besin gruplarının kişilerin öfke ve öfke ifade tarzlarını etkilediği görülmüştür. Kişilerin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni içerisinde olmaları fizyolojik sağlıklarını doğrudan etkilediği gibi öfke ve öfke ifade tarzlarını da etkilemektedir. Kişilerin öfke ve öfke ifade tarzları beden sağlıklarında ve sosyal ilişkilerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda uzmanlar tarafından bilinçlendirilmesi önem taşımaktadır.
- Kişilerin besin tüketimleri incelendiğinde süt grubu ve sebze grubu tüketiminde yetersizlik görülmektedir. Besin grupları ve sağlık üzerine etkileri ile ilgili eğitimler verilmelidir. Kamu spotları ile kişilerde sağlıklı beslenme bilinci oluşturulmalıdır.
- Kişilerin beslenmelerindeki basit karbonhidrat alımı öfke düzeylerini arasında ilişki olduğu görülmektedir. Yeterli dengeli beslenmenin sadece fiziksel sağlığı değil ruh sağlığını ve dolayısıyla sosyal sağlığı etkilediği eğitimlerle anlatılmalıdır.
- Kişilerin tereyağı ve margarin tüketimleri ile öfke düzeyleri arasında ilişki bulunmaktadır. Kişilerin yemeklerde yağ kullanımını azaltması için yemek programlarında yağ oranı düşük sağlıklı tarifler oluşturup, kişilerin bu tarifleri yapması sağlanabilir.

- Yapılan bu çalışma daha önceden yapılmış bazı çalışmaların sonuçları ile örtüşürken bazıları ile de zıt ilişki içinde bulunmuştur. Kişilerin tükettikleri besinlerin öfke ve öfke ifade tarzlarını inceleyen araştırma sayısı çok azdır. Daha çok kişi üzerinde yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç vardır.



KAYNAKLAR

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

Aksu Y, 2015. Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Albayrak, B., ve Kutlu Y., (2009), Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2, 57-69.

Alkış L., ‘‘Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerde Denetim Odağı ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması’’ (2016), Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atan G. Ve Yılmaz E. (2015), ‘‘Esansiyel Hipertansiyonlu Hastaların Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi’’, *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*,49;3, 200-206

Atile A., ‘‘ Böbrek Nakli Bekleme Listesindeki Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Obsesif Kompulsif Semptomlar Arasındaki İlişkinin Sosyo-demografik Değişkenler Eşliğinde İncelenmesi’’ (2015), Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. (2010).

Aydınoglu-Avcı, F., 2009. ‘‘İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi’’, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler

Babaoğlu E. (2007). ‘‘Aday Öğretmenlerde Öfke’’ Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8;14, 30-36

Balkaya, F (2001), ‘‘Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları’’, Türk Psikoloji

Yazıları, 4(7), s.21-45

Batra, R., Ghoshal, T., Raghunathan, R., (2017), “You are what you eat: An empirical investigation of the relationship between spicy food and aggressive cognition” ,*Journal of Experimental Social Psychology*, 71:42–48

Bayrı F. ve Kelleci M. (2009), “Hemşirelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Genel Sağlık Durumları Arasındaki İlişki” *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*,1;2, 65-70.

Baysal A. ve ark. Diyet El Kitabı, Hatipoğlu Yayınları (4. Baskı), 2002; ss. 65-73

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

Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports*. 64(1) 23-26.

Buydens-Branchey, L., Branchey M., Joseph R., (2008), “Associations between increases in plasma n-3 polyunsaturated fatty acids following supplementation and decreases in anger and anxiety in substance abusers”, *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry* 32:568–575.

Campbell M.P. (2004). *The Efficacy of an Anger Management Program for Middle School Students with Emotional Handicaps*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Walden University.

Çelik F. Topçu F. Nutritional risk factors for the development of chronic obstructive pulmonary disease in male smokers. *Clinical Nutrition* 2006; 25: 955–961

Çetin F., Güneş G., ve Özer A. (2012) “ Malatya il merkezinde yaşayan kadınlarda metabolik sendrom prevalansı ve öfke ve sosyodemografik özellikler ile ilişkisi: Enine-kesitsel gözlemsel bir araştırma” *Anadolu Kardiyologları Dergisi*, 12, 53-59.

Deffenbacher, J.L. & Stark, R.S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of Counseling Psychology*, 39 (2):158-167.

Derin, R. (2006). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerileri ve*

denetim odağı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki (izmir il örnekleme). Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dökmen, Ü. (2003). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Duke AA., Bègue L., Bell R., Eisenlohr-Moul T.(2013) ‘‘Revisiting the serotonin–aggression relation in humans: A meta-analysis’’ *Psychological Bulletin*, 139: 1148.

Durak Batıgün A., Hisli Şahin N. ve Demirel Karşlı E. (2011). ‘‘ Bedensel Hastalıkları Olan Bireylerde Stres, Kendilik Algısı, Kişilerarası Tarz ve Öfke İlişkisi’’, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22;4, 245-54.

Durar H., ‘‘12-13 Yaş Ergenlerde Öfke ve Öfke Dışavurumunun Depresyon Düzeyleriyle İlişkisi’’ (2017), Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Einöther S. Ve Martens E., (2013) ‘‘Acute effects of tea consumption on attention and mood’’ *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98:6, 1700–1708,

Erol, B. (2007). Okul, Çocuk ve Risk. (Editör: Külteğin Ögel) *Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler: Alanda Çalışanlar İçin Bilgiler*. İstanbul: Ajans Plaza Tanıtım ve İletişim Hiz. Basımı.

Feindler, E.L. ve Star, K.E. (2003). From Steaming Mad to Staying Cool: A Constructive Approach to Anger Control. *Reclaiming Children And Youth*, 12: 3, 158–160.

Fink, D.H. (2010). *Gerginlik ve Öfkeden Çıkış Yolları* (Çev. Zeynep Özkurt). Ankara: Alter Yayıncılık.

Gacek M., (2014), ‘‘Individual differences as predictors of dietary patterns among menopausal women with arterial hypertension, *Prz Menopauzanly*, 13;2, 101-108.

Ganley RM. (1989), ‘‘Emotion and eating in obesity: a review of the literature’’ *International Journal of Environmental Research*, 8:343-361.

Goulston, M., Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin* (Çevirenler: Betül

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Güneş, A. (2011). *Çocuk Terbiyesinde Doğru Bilinen Yanlışlar*. İstanbul: Nesil Yayınları.

Haghighatdoost, F., ve Azadbakht, L. (2013). "Dietary Treatment Options For Depression Among Diabetic Patient, Focusing On Macronutrients" *Journal Of Diabetes Research*, 421832.

Kalantari, N., Doaei, S., Gordali, M., vd., (2016), "The Association between Dairy Intake, Simple Sugars and Body Mass Index with Expression and Extent of Anger in Female Students" *Iranian J Psychiatry*, 11:1:43-50.

Kaplan HI ve Kaplan HS., (1957), "The psychosomatic concept of obesity" *Torres SJ & Nowson CA* (2007) Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition* 23, 887–894

Karataş Z. (2012) "Kontrol Odağının Yordayıcıları Olarak Saldırganlık ve Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik" *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13;3, 245-260.

Karataş, Z. (2012). Kontrol odağının yordayıcıları olarak saldırganlık ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*. Sayfa 245-260.

Kısaç, İ (1999), "Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri", *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1999, Sayı 1, Ocak, s. 63-74.

Christensen, L., (2001). "The effect of food intake on mood", *Clinical Nutrition*, 20;1, 161-166

Martinez, M. E., Marshall, J. R., Graver, E., vd., (1999) "Reliability and validity of a self administered food frequency questionnaire in a chemoprevention trial of adenoma recurrence" *Cancer Epidem Biomark*, 8:941-6.

- Navaro, L. (2003). *Gerçekten Beni Duyuyor Musun?* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nazik, B (2003), *Çocuk Ruh Sağlığı*, Ya-Pa Yayıncılık, İstanbul.
- NELSON-JONES, R., 1982. Danışma Psikolojisi Kuramları, Editör: Füsün Akkoyun, Cassell Educational Limited.
- Öz O., Erdem M., Yücel M. vd., (2011) ‘‘Migren Hastalarında Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzı’’ *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 85-88.
- Öz, S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (6), 52-69.
- Özer, A. K. (2005). *Ben Değeri Tiryakiliği*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Özer, A. K., (1994), ‘‘Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması’’, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9:26-35.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi ölçeği ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9 (31):26-35.
- Özkan İ., Çelik Ç., Herken H. vd., (2001) ‘‘Postmenopozal Dönemdeki Kadınlarda Ruhsal Belirti Ölçek ve Tarama Listeleri’’,*Türkiye Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi*,11:152-155.
- Özkan, A. N. (2008). *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının

İçe Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 30, No:2, 175-185.

Özyürek, A. ve Özkan, İ., 2015. “Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri ile

Rahmatulin Z., “Bilişsel Davranışçı Tekniklerle Hazırlanan Öfke Grup Terapisinin Yetişkin Kadınların Öfkesi Üzerindeki Etkinliği” (2015), Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Reilly, P.M., Shopshire, M.S., Durazzo, T.C. ve Campbell, T.A. (2002). Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients; Participant Workbook. *U.S. Department Of Health And Human Services*

Sağır D., “Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi” (2016), Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, Sayı: 11 (2), 19-27.

Sütçü, S.(2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Şahin, N.H (1997), “Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin”, *Türk*

Şakiroğlu, M. (2015). *Öfke: Öfkeyi Olumlu Kullanmak*. İstanbul: Postiga Yayınları.

Şanlıer, N. (2005). Gençlerde biyokimyasal bulgular, antropometrik ölçümler, vücut bileşimi, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3):47-73.

Tarhan N, 2008. Duyguların dili. İstanbul ,Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık, s. 31-47.

Tatlılıoğlu K, Karaca M, 2013. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6, p. 1101-23.

Tayfun, R. (2007). *Etkili İletişim ve Beden Dili*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Terzi A. (2011) ‘‘ 162 Denetim Odağı ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma’’ *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36;162, 1-13

Torres J. S., Nowson A. C., (2012) ‘‘A moderate-sodium DASH-type diet improves mood in postmenopausal women’’ *Nutrition*, 28:896-900.

Türk Dil Kurumu (2005). Türk Dil Kurumu Sözlüğü (10. basım). Ankara: Türk Dil Kurumu. Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Van de Giessen E., Rosell DR., Thompson JL., vd, (2014) ‘‘Serotonin transporter availability in impulsive aggressive personality disordered patients. *Journal of Psychiatry Research*, 58: 147-154.

Vermeulen E., Stronks K., Snijder M. (2017) ‘‘A combined high-sugar and high-saturated-fat dietary pattern is associated with more depressive symptoms in a multi-ethnic population: the HELIUS (Healthy Life in an Urban Setting) study’’ *Public Health Nutrition*, 20:13, 2374-2382.

White B., Horwath C. ve Conner T., (2013), ‘‘Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults’’ *British Journal of Health Psychology*, 18;4, 782-798.

World Health Organization. Constitution. WHO, 1997

Yanovski S. (2003), ‘‘ Sugar and Fat: Cravings and Aversions’’ *The Journal of Nutrition*, 133;3, 835-837.

Zorlu E., ‘‘Öfke Denetim Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi’’ (2017) , Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

10. EKLER

EK-1

YETİŞKİN KADINLARIN TÜKETTİKLERİ BESİN MADDELERİ İLE ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kişisel Bilgiler

1.Yaşınız

a.18-29 b.30-39 c.40-49

2.Boy Uzunluğunuz:(cm)

3.Vücut Ağırlığınız:(kg)

4.BKİ:(kg/m²)

5. Eğitim durumunuz nedir?

a. İlkokul mezunu b.Lise mezunuc.Üniveriste mezunu

6. Medeni durumunuz nedir?

a. Evli b. Bekar

7.Kaç çocuğunuz var?

a.0 b.1 c.2 d.3 ve üstü

EK-2

GENEL BESLENME VE DURUM DEĞERLENDİRME ANKETİ (AFFQ)

Hastanın ;

Adı Soyadı:

Yaşı:

Cinsiyeti:

Sürekli ağırlık:

Boy:

IBW:

%IBW:

A.Ağırlık Hikayesi

Son 2 yıl içinde kilo alımı veya kaybı var mı? a) Evet b) Hayır /Cevap evet ise kilogram cinsinden kaydediniz.

Kilo alımı	Kilo kaybı
Son 1 ay	-----
Son 6 ay	-----
Son 1 yıl	-----
Son 2 yıl	-----

B. İştahınızda yukarıda belirtilen süreler içerisinde ciddi bir değişiklik oldu mu?

a) Evet b) Hayır cevabınız evet ise Açıklayınız:

C. Son iki yıl içinde düzenli olarak uzun süreli vitamin – mineral tableti aldınız mı?

a) Evet b) Hayır cevabınız evet ise açıklayınız:

D.Son 6 ayda özel bir diyet uyguladınız mı?

a) Evet b) Hayır cevabınız evet ise açıklayınız:

E. Besin tüketim Sıklığı:

Süt Yoğurt Grubu (Hiç ya da nadiren tükettiğiniz besini sadece birinci bölümde işaretleyiniz)

Yeme Sıklığı Besin adı		1	7	5	4	3	1	2	3	1.1. Puan
		Hiç - Nadiren (yıl 1-4 defa)	Her öğün(3- 6)	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü			
							Küçük	Orta	Büyük	
Paket süt (tam yağlı)					Örnek:	x	☐	☒	☐	3X2=6
Açık süt	Kaymaklı						☐	☐	☐	
	Kaymaksız						☐	☐	☐	
Yoğurt Ev tipi	Kaymaklı						☐	☐	☐	
	Kaymaksız						☐	☐	☐	
Homojenize hazır yoğurt							☐	☐	☐	
Ayrar							☐	☐	☐	
1.2.							Toplam süt grubu			

Sebze Grubu (Mevsiminde tüketimlerini dikkate alınız)

Yeme Sıklığı Besin adı		1	7	5	4	3	1	2	3	1.3. Puan
		Hiç- Nadiren (yıl 1-4 defa)	Her öğün (3-6)	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük			
Domates	Çiğ						☐	☐	☐	
	Pişmiş						☐	☐	☐	
Yeşil Biber	Çiğ						☐	☐	☐	
	Pişmiş						☐	☐	☐	

Havuç	Çiğ						☐	☐	☐	
	Pişmiş						☐	☐	☐	
Ispanak							☐	☐	☐	
Bezelye							☐	☐	☐	
Taze fasulye							☐	☐	☐	
Taze yaz- kış kabağı							☐	☐	☐	
Pathcan							☐	☐	☐	
Kenger							☐	☐	☐	
Kereviz,Mantar,Enginar							☐	☐	☐	
1.4.							Toplam sebze grubu			

4 - EKMEK TATLI GRUBU

Yeme Sıklığı Besin adı		1	7	5	4	3	1	2	3	1.5. Puan
		Hiç- Nadiren (yıl 1-4 defa)	Her öğün	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük			
Ekmek –pide							☐	☐	☐	
Pirinç pilavı							☐	☐	☐	
Bulgur pilavı							☐	☐	☐	
Makarna							☐	☐	☐	
Patates							☐	☐	☐	
Bisküvi	Tatlı						☐	☐	☐	
	Tuzlu						☐	☐	☐	
Mısır	Patlamış						☐	☐	☐	
	Haşlanmış						☐	☐	☐	
Kestane							☐	☐	☐	
Yağlı ekmek							☐	☐	☐	
Çörek							☐	☐	☐	
Poğaç							☐	☐	☐	
Simit							☐	☐	☐	
Kek							☐	☐	☐	
Kurabiye							☐	☐	☐	
Pasta							☐	☐	☐	
Börek							☐	☐	☐	

5- ET –SAKATAT- PEYNİR –YUMURTA GRUBU

Yeme Sıklığı Besin adı		1	7	5	4	3	1	2	3	1.6. Puan
		Hiç- Nadiren (yılda 1-4 defa)	Her öğün	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük			
Edirne-salamura peynir							☐	☐	☐	
Örgü pey- Kaşar peyniri							☐	☐	☐	
Çökelek-torak							☐	☐	☐	
Yumurta							☐	☐	☐	
Izgara	Kırmızı et						☐	☐	☐	
	Tavuk eti						☐	☐	☐	
	Ciğer eti						☐	☐	☐	
Yağda kızartma kavurma	Kırmızı et(köfte veya parça)						☐	☐	☐	
	Tavuk eti						☐	☐	☐	
Haşlanmış ya da fırında	Tavuk eti						☐	☐	☐	
	Kırmızı et						☐	☐	☐	
	Sakatat						☐	☐	☐	
Balık	Izgara						☐	☐	☐	
	Kızartma						☐	☐	☐	
	Buğulama						☐	☐	☐	

Toplam Puan:.....

6 – YAĞ – ŞEKER GRUBU

Yeme Sıklığı Besin adı	1	7	5	4	3	1	2	3	1.7. Puan
	Hiç- Nadiren (yılda 1-4 defa)	Her öğün	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük			
Tereyağı – Margarin						☐	☐	☐	
Zeytin						☐	☐	☐	
Zeytinyağı						☐	☐	☐	
Ayçiçek yağı						☐	☐	☐	
Mısırözü yağı						☐	☐	☐	
Sana yağı						☐	☐	☐	
Şerbetli hamur tatlısı						☐	☐	☐	

Sütlü tatlı						☐ ☐ ☐	
						☐ ☐ ☐	
						Toplam Puan	

7. MEYVELER

Besin adı \ Yeme Sıklığı	1	7	5	4	3	1	2	3	1.8. Puan
	Hiç- Nadiren (yılda 1- 4 defa)	Her öğün	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük			
Portakal						☐	☐	☐	
Elma						☐	☐	☐	
Karpuz						☐	☐	☐	
Kavun						☐	☐	☐	
Çilek						☐	☐	☐	
Armut						☐	☐	☐	
Kiraz						☐	☐	☐	
Muz						☐	☐	☐	
Kivi						☐	☐	☐	
Yenidünya						☐	☐	☐	
Erik						☐	☐	☐	
Şeftali						☐	☐	☐	
Üzüm						☐	☐	☐	
Kayısı						☐	☐	☐	
Vişne						☐	☐	☐	
İncir						☐	☐	☐	
Armut						☐	☐	☐	

Toplam puan:.....

8. KURUBAKLAGİLLER

Yeme Sıklığı	1	7	5	4	3	1	2	3	
--------------	---	---	---	---	---	---	---	---	--

Besin adı	Hiç- Nadiren (yılda 1- 4 defa)	Her öğün	Günde 1-2 defa	Haftada 2-4 defa	Ayda 1-4 defa	Porsiyon Ölçüsü Küçük Orta Büyük	
Kuru fasulye						☐ ☐ ☐	
Nohut						☐ ☐ ☐	
Mercimek						☐ ☐ ☐	
Leblebi						☐ ☐ ☐	
Barbunya						☐ ☐ ☐	
Yeşil mercimek						☐ ☐ ☐	
Kuru Bakla						☐ ☐ ☐	
Soya Fasülyesi						☐ ☐ ☐	
						☐ ☐ ☐	
						Toplam Puan	

9.İÇECEKLER;

Çay						☐ ☐ ☐	
Hazır meyve suyu						☐ ☐ ☐	
Kola						☐ ☐ ☐	
Limonata						☐ ☐ ☐	
Komposto						☐ ☐ ☐	
Süt						☐ ☐ ☐	
Ayran						☐ ☐ ☐	
Meyan kökü şerbeti						☐ ☐ ☐	
Soda						☐ ☐ ☐	
1.10. Su						☐ ☐ ☐	

TOPLAM PUAN:.....

10. KURUYEMİŞLER;

İç badem-Badem						☐ ☐ ☐	
Ceviz-fındık						☐ ☐ ☐	
Şam fıstığı						☐ ☐ ☐	
Yer fıstığı						☐ ☐ ☐	

1.11. Karpuz, kavun çekirdeği						☐ ☐ ☐	
1.12. Ay çekirdeği						☐ ☐ ☐	

TOPLAM PUAN:.....

G - ÖZEL BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1- ŞEKER KULLANIYOR MUSUNUZ ?(çayla birlikte veya başka bir şekilde)

0 6
a) Evet b) Hayır Cevabımız evet ise / Ne sıklıkla : Ne kadar : Skor :

2- YEMEKLERDE TUZ VAR MIDIR ?

0 6
a) Evet b) Hayır
Her gün Hiç

h – ÖĞÜN alışkanlıkları

1- KAHVALTI EDER MİSİNİZ ?(EVDE YADA İŞ YERİNDE)

6 0 3 1
a) Evet b) Hayır c)Sıklıkla d) Ara sıra / Nadiren
Her gün Hiç Haftada 3 / daha fazla Ayda 3 /daha az

2- ÖĞLE YEMEĞİ YER MİSİNİZ ?

6 0 3 1
a) Evet b) Hayır c)Sıklıkla d) Ara sıra / Nadiren
Her gün Hiç Haftada 3 / daha fazla

3- AKŞAM YEMEĞİ YER MİSİNİZ ?

6 0 3 1
a) Evet b) Hayır c)Sıklıkla d) Ara sıra / Nadiren

4- ÖĞÜN ARALARINDA BİR ŞEYLER YER MİSİNİZ?(Kuşluk , ikindi , akşam yemeğinden sonra)

6 0 3 1
a) Evet b) Hayır c)Sıklıkla d) Ara sıra / Nadiren

5- CEVABINIZ HAYIR DIŞINDA İSE GENEL OLARAK ÖĞÜN ARALARINDA EN SIKNE VEYA NELER YERSİNİZ ? BELİRTİNİZ .

..... besini ankette bulup kodlayınız.

Toplam puan:

İ- ÖZEL DURUMLAR (KİŞİYE ÖZGÜ)

1- FİZİKSEL AKTİVİTE (GENEL OLARAK) (SON İKİ YIL)

MESLEK :

Egzersiz tipi ve süresi (ortalama) hafif iş : orta iş: orta üstü iş: ağır iş: ağır üstü:

Uykuda geçen zaman: Varsa özel durumlar (spor – zorunlu yatak istirahati gibi):

Hafif iş : Oturarak çalışma
Orta iş: Ev, hafif bahçe işleri,yürüme
Orta üstü iş:Ayakta çalışma,yüyüme,çok az oturma
Ağır iş : inşaat işleri,marangozluk ,yük taşıma,çok az oturma
Ağır üstü iş:Madencilik

2- YİYECEK ALLERJİSİ VAR MI?

a) Evet b) Hayır

Evet ise hangi yiyecek / yiyeceklere :

3- DİŞLERİNDE KAYNAKLANAN YARA PROBLEMİ VARMI?

a) Evet b) Hayır

Evet ise problemi tanımlayın
(eksik protez , diş eti hast. Vs.)

4- GASTRO İNTESTİRAL ŞİKAYETLERİ VAR MI? (SIK SIK)

Yutma :
Kusma :
Bulantı :
Diare :
Kabızlık :
Distansiyon:
Gaz :
Yanma hissi:

5- GİS SIKAYETLERİ İLE İLAÇ KULLANIYOR MU ?(SIK)

Laksoltif
Anti asit
Diğer (Tanımlayın)

EK-3

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Hiç Tümüyle

- | | |
|--|-----------------|
| 1. Çabuk parlarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 2. Kızgın mizaçlıyım. | (1) (2) (3) (4) |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım. | (1) (2) (3) (4) |
| 4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. | (1) (2) (3) (4) |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | (1) (2) (3) (4) |
| 9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir. | (1) (2) (3) (4) |
| 10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. | (1) (2) (3) (4) |

II. BÖLÜM:

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 11. Öfkemi kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm. | (1) (2) (3) (4) |
| 13. Öfkemi içime atarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 14. Başkalarına karşı sabırlıyım. | (1) (2) (3) (4) |
| 15. Somurtur ya da surat asarım. | (1) (2) (3) (4) |

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

- | | |
|---|-----------------|
| 16. İnsanlardan uzak dururum. | (1) (2) (3) (4) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum. | (1) (2) (3) (4) |

19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. (1) (2) (3) (4)

20. İçin için köpürürüm ama gösteremem. (1) (2)(3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

21. Davranışlarımı kontrol ederim. (1) (2) (3) (4)

22. Başkalarıyla tartışırım. (1) (2) (3) (4)

23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim. (1) (2) (3) (4)

24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım. (1) (2) (3) (4)

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. (1) (2) (3) (4)

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. (1) (2) (3) (4)

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. (1) (2) (3) (4)

29. Kötü şeyler söylerim. (1) (2) (3) (4)

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Hiç Tümüyle

- | | |
|--|-----------------|
| 31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) (2) (3) (4) |
| 32. Sinirlerime hakim olamam. | (1) (2) (3) (4) |
| 33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |



GÖNÜLLÜLÜK FORMU

Değerli Katılımcı; bu araştırma, yetişkin kadınların tükettikleri besinler ve öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmaktadır. Sizlere öfke ve öfke ifade tarzınızı ve besin tüketim sıklığı ve alışkanlıklarınızı belirleyecek ölçek soruları yönlendirilecektir. Çalışma yaklaşık 25-30 dakika arası sürmektedir.

Bu çalışma tamamıyla gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Sözlü onam vermeniz durumunda çalışmaya katılımınız sağlanacaktır. Vereceğiniz cevapların doğru olması araştırmanınamacına ulaşabilmesi açısından önemlidir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacak ve bireysel değerlendirmeyapılmayacaktır.

Sorumlu Araştırmacı: Prof. Dr. Fatma Çelik, Kübra Salt

11. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Kübra Salt

Doğum Tarihi: 20.08.1991

Unvanı: Beslenme ve Diyet Uzmanı

Öğrenim Durumu: Y.L. Öğrencisi

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve diyetetik	Haliç Üniversitesi	2015
Y. Lisans	.		—
Doktora			

kübra salt tez

ORIJINALLIK RAPORU

%**26**

BENZERLIK ENDEKSI

%**18**

INTERNET
KAYNAKLARI

%**19**

YAYINLAR

%**17**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

Submitted to Bahcesehir University

Öğrenci Ödevi

%**7**

2

Submitted to Istanbul Gelisim University

Öğrenci Ödevi

%**2**

3

Haluk Tanriverdi, Gelengul Kocaslan, Osman Perdecı. "THE RELATIONSHIP BETWEEN ORGANIZATIONAL JUSTICE, ORGANIZATIONAL COMMITMENT AND MOTIVATION", Ulakbilge Dergisi, 2017

Yayın

%**2**

4

library.cu.edu.tr

İnternet Kaynağı

%**1**

5

Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

%**1**

6

turkpsikiyatri.com

İnternet Kaynağı

%**1**

7

Submitted to Hacettepe University

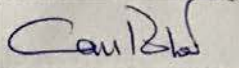
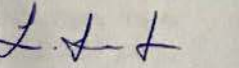
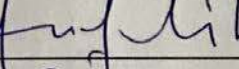
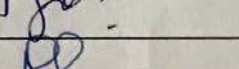
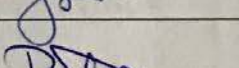
Öğrenci Ödevi

%**1**

T.C.
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI

Tarih:25.12.2017 Toplantı Sayısı:11	Karar No: 2017/11-2 Araştırmacı Kübra SALT'ın planladığı "Yetişkin Kadınların tükettikleri Besin Maddeleri ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" konulu araştırma incelendi, yapılan inceleme sonucunda araştırmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.
--	--

ÜYELER

Adı soyadı	Alanı	Bölümü	Katılım	İmza
Prof.Dr.Can Polat Eyigün	Temel Tıp Bilimleri	Histoloji ve Embriyoloji	Etik kurul Başkanı	
Doç.Dr.Leman Şenturan	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Hemşirelik	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof.Dr.Fatma Çelik	Sağlık Bilimleri Fakültesi	Beslenme ve Diyetetik	Üye	
Doç.Dr.Şölen Himmetoğlu	<u>Tıp Fakültesi</u>	Tıbbi Biyokimya	Raportör	
Yrd.Doç.Dr.Ayşe Tuğba Ceyhun	Eğitim Fakültesi	Zihin Engelliler	Üye	
Yrd.Doç.Dr.Belen Şirinoğlu Çapan	<u>Diş Hekimliği Fakültesi</u>	Pedodonti	Üye	