

**T.C.**  
**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**RİZE'DE YARIŞMALARA KATILAN SPORCULARIN ÖFKE**  
**DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**YAZAR**  
**İMDAT ÇAKIR**

**DANIŞMAN**  
**PROF. DR. ARSLAN KALKAVAN**

**RİZE 2020**

**T.C.**  
**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**RİZE'DE YARIŞMALARA KATILAN SPORCULARIN ÖFKE**  
**DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**İMDAT ÇAKIR**

**TEZ DANIŞMANI**

**PROF. DR. ARSLAN KALKAVAN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**RİZE-2020**

## ONAY

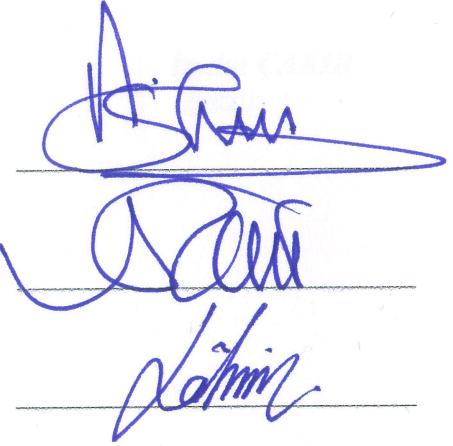
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi İmdat ÇAKIR'ın hazırladığı "RİZE'DE YARIŞMALARA KATILAN SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI" başlıklı çalışma Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29.06.2020

Prof. Dr. Arslan KALKAVAN  
(Danışman)

Prof. Dr. Mehmet ACET

Dr. Öğr. Üyesi Nihal AKOĞUZ YAZICI



---


Sağlık Bilimleri Enstitüsü'ne ...../....../..... tarihinde teslim edilen bu tez Enstitü Yönetim Kurulu'nun 21.12.2018 tarih ve 18 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Bu tez çalışmasının Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını, tezin akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak gerçekleştirilmiş özgün bir bilimsel araştırma eserim olduğunu, tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını, tezin çalışılması ve yazımı aşamasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

29/06/2020



**İmdat ÇAKIR**  
(İmza)

## TEŞEKKÜR

Tez hazırlama sürecinde çalışmamın belirlenmesinde, kurgulanmasında ve diğer aşamalarında bana yol gösteren bilgi ve birikimlerini benimle paylaşan, tezin şekillenmesinde büyük yardımları ile yanımda olan, ilminden yararlandığım değerli danışman hocam Prof. Dr. Arslan KALKAVAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamdaki değerli katkılarından dolayı Arş. Gör. Halil İbrahim ÇAKIR, Arş. Gör. Gökhan ÇAKIR, Doç. Dr. Utku IŞIK, Dr. Öğr. Üyesi Nihal AKOĞUZ YAZICI, Dr. Recep Fatih KAYHAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak bu süreçte maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen kıymetli eşime ve çocuklarıma da sonsuz teşekkür ederim.

**İmdat ÇAKIR**

## İÇİNDEKİLER

BEYAN .....	VI
TEŞEKKÜR.....	VII
İÇİNDEKİLER.....	VIII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XI
ÖZET .....	XIV
ABSTRACT .....	XV
<b>1. GİRİŞ VE AMAÇ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>7</b>
2.1. Öfke Ve Öfke Kavramının Tanımı .....	7
2.2. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar .....	9
2.2.1. Psikanalitik Kuram.....	10
2.2.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım .....	11
2.2.3. Akılcı-Duygusal Terapi Yaklaşımı .....	12
2.2.4. Engellenme ve Saldırganlık Hipotezi.....	14
2.2.5. Durumluk-Sürekli Kaygı Kuramı .....	15
2.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramı .....	16
2.2.7. James-Lang Kuramı .....	16
2.2.8. Cannon-Bard Teorisi .....	17
2.3. Öfkenin Türleri .....	18
2.3.1. Sürekli Öfke .....	18
2.3.2. Anlık, Durumluluk Öfke .....	18
2.4. Öfke İfade Tarzları.....	18
2.4.1. Öfkenin İçe Yönelmesi.....	20
2.4.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi .....	20
2.4.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi .....	20
2.4.4. Öfke ile Nasıl Baş edilir?.....	21
2.5. Spor Psikolojisinde Öfke kontrolüne Yönelik Yaklaşımlar .....	22
2.5.1. Öfke Farkındalığı .....	22
2.5.2. Rol Yapma .....	23
2.6. Konu ile İlgili Çalışmalar .....	24
2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	24
2.6.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	28
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>31</b>
3.1.Araştırmanın Modeli .....	31
3.2.Araştırma Grubu .....	31
3.2.1. Evren .....	31
3.2.2. Örneklem .....	31
3.3.Araştırma Tekniği ve Protokol .....	31
3.4. Veri Toplama Araçları .....	32
3.4.1.Kişisel Bilgi Formu .....	32
3.4.2.Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği.....	32
3.5.İstatistiki Yöntem.....	33

<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>34</b>
4.1. Sporcuların Genel Özellikleri .....	34
4.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	34
4.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	34
4.1.3. Eğitim Düzeyine Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	35
4.1.4. Spor Dalına Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	35
4.1.5. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	36
4.1.6. Spor Yapma Yılına Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	36
4.1.7. Sporculuk Düzeyine Göre Sporcuların Genel Özellikleri .....	37
4.2. Hipotez Testleri .....	37
4.2.1. Yaşa Göre Öfke .....	37
4.2.1.1. Yaşa Göre Sürekli Öfke .....	37
4.2.1.2. Yaşa Göre İçe Yönelik Öfke .....	38
4.2.1.3. Yaşa Göre Dışa Yönelik Öfke .....	38
4.2.1.4. Yaşa Göre Öfke Kontrol .....	39
4.2.2. Cinsiyete Göre Öfke .....	40
4.2.2.1. Cinsiyete Göre Sürekli Öfke .....	40
4.2.2.2. Cinsiyete Göre İçe Yönelik Öfke .....	40
4.2.2.3. Cinsiyete Göre Dışa Yönelik Öfke .....	41
4.2.2.4. Cinsiyete Göre Öfke Kontrol .....	42
4.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Öfke .....	42
4.2.3.1. Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke .....	42
4.2.3.2. Eğitim Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke .....	43
4.2.3.3. Eğitim Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke .....	44
4.2.3.4. Eğitim Düzeyine Göre Öfke Kontrol .....	44
4.2.4. Spor Dalına Göre Öfke .....	45
4.2.4.1. Spor Dalına Göre Sürekli Öfke .....	45
4.2.4.2. Spor Dalına Göre İçe Yönelik Öfke .....	46
4.2.4.3. Spor Dalına Göre Dışa Yönelik Öfke .....	46
4.2.4.4. Spor Dalına Göre Öfke Kontrol .....	47
4.2.5. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke .....	48
4.2.5.1. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sürekli Öfke .....	48
4.2.5.2. Haftalık Antrenman Sayısına Göre İçe Yönelik Öfke .....	49
4.2.5.3. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dışa Yönelik Öfke .....	50
4.2.5.4. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke Kontrol .....	51
4.2.6. Spor Yapma Yılına Göre Öfke .....	52
4.2.6.1. Spor Yapma Yılına Göre Sürekli Öfke .....	52
4.2.6.2. Spor Yapma Yılına Göre İçe Yönelik Öfke .....	53
4.2.6.3. Spor Yapma Yılına Göre Dışa Yönelik Öfke .....	54
4.2.6.4. Spor Yapma Yılına Göre Öfke Kontrol .....	55
4.2.7. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke .....	56
4.2.7.1. Sporculuk Düzeyine Göre Sürekli Öfke .....	56
4.2.7.2. Sporculuk Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke .....	57
4.2.7.3. Sporculuk Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke .....	58
4.2.7.4. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Kontrol .....	59
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>60</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>66</b>

<b>7. KAYNAKLAR</b> .....	<b>69</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>76</b>
EK-1: Etik Kurul Raporu .....	77
Ek-2:Onam Formu .....	78
Ek-3: Veri Formu.....	79
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>80</b>





## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Sporcuların Yaşa Göre Dağılımı .....	34
Şekil 2. Sporcuların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	34
Şekil 3. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı.....	35
Şekil 4. Sporcuların Spor Dalına Göre Dağılımı .....	35
Şekil 5. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımı .....	36
Şekil 6. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Dağılımı .....	36
Şekil 7. Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Dağılımı .....	37
Şekil 8. Sporcuların Yaşa Göre Sürekli Öfke Puanları .....	37
Şekil 9. Sporcuların Yaşa Göre İçe Yönelik Öfke Puanları .....	38
Şekil 10. Sporcuların Yaşa Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları .....	39
Şekil 11. Sporcuların Yaşa Göre Öfke Kontrol Puanları .....	39
Şekil 12. Sporcuların Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Puanları .....	40
Şekil 13. Sporcuların Cinsiyete Göre İçe Yönelik Öfke Puanları.....	41
Şekil 14. Sporcuların Cinsiyete Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları .....	41
Şekil 15. Sporcuların Cinsiyete Göre Öfke Kontrol Puanları.....	42
Şekil 16. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke Puanları .....	43
Şekil 17. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke Puanları .....	43
Şekil 18. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları.....	44
Şekil 19. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Öfke Kontrol Puanları .....	45
Şekil 20. Sporcuların Spor Dalına Göre Sürekli Öfke Puanları.....	45
Şekil 21. Sporcuların Spor Dalına Göre İçe Yönelik Öfke Puanları.....	46
Şekil 22. Sporcuların Spor Dalına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları .....	47
Şekil 23. Sporcuların Spor Dalına Göre Öfke Kontrol Puanları.....	47
Şekil 24. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sürekli Öfke Puanları ...	48
Şekil 25. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre İçe Yönelik Öfke Puanları .....	49
.....	49
Şekil 26. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları .....	50
.....	50
Şekil 27. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke Kontrol Puanları ..	51
Şekil 28. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Sürekli Öfke Puanları .....	52

<b>Şekil 29.</b> Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre İçe Yönelik Öfke Puanları .....	53
<b>Şekil 30.</b> Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları.....	54
<b>Şekil 31.</b> Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Öfke Kontrol Puanları .....	55
<b>Şekil 32.</b> Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Sürekli Öfke Puanları.....	56
<b>Şekil 33.</b> Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke Puanları.....	57
<b>Şekil 34.</b> Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları .....	58
<b>Şekil 35.</b> Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Kontrol Puanları.....	59



## KISALTMA, SİMGE ve FORMÜLLER DİZİNİ

<b>SÖ-ÖTÖ</b>	Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği
<b>ADDT</b>	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
<b>DDT</b>	Duygusal Davranışçı Terapi
<b>SPSS</b>	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)
<b>UNİKOP</b>	KOP Bölgesi Üniversiteler Birliği
<b>STAS</b>	Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

## ÖZET

### **Rize’de Yarışmalara Katılan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması**

Bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların demografik özelliklerine göre öfke ifade tarzı özelliklerini araştırmaktır. Çalışma, genel tarama modeli kullanılarak planlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Rize ilinde 2019/2020 sezonunda yarışmalara katılan 46’sı kadın, 154’ü erkek toplam 200 sporcu oluşturmuştur. Çalışmada sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için orijinali 1988 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Anketler tüm sporculara birebir yüz yüze yaptırılmıştır. Sonuç olarak; yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeyleri farklı demografik değişkenlerden etkilenmektedir. Spor dalı, antrenman sayısı, spor yılı ve sporculuk düzeyi bireylerin dışı yönelik öfke düzeylerinde farklılıklar yaratmaktadır.

**Anahtar Kelimeler.** Spor, Öfke, Saldırganlık

## ABSTRACT

### **The Investigation Of Anger Levels Of Athletes Participating In Competitions In Rize**

The aim of this study is to investigate anger expression style characteristics according to the demographic characteristics of athletes who struggle in individual and team sports. The study was planned using the general screening model. The sample of the study consisted of a total of 200 athletes, 46 women and 154 men, who participated in the competitions in the 2019/2020 season in Rize. In order to determine the anger and anger styles in the study, the Continuous Anger - Anger Style Scale (SÖ-ÖTÖ), which was developed by Spielberger in 1988 and whose Turkish version was made by Özer in 1994, and a personal information form prepared by the researcher were applied. Surveys were made face to face for all athletes. As a result; The anger levels of the athletes participating in the competitions are affected by different demographic variables. The branch of sports, the number of trainings, the year of sports and the level of athletics create differences in the level of anger towards individuals.

**Key Words.** Sports, Anger, Aggression

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Geçmişten günümüze spor kavramı, insanların varlığıyla ortaya çıkan ve toplumun içinde bulunduğu zamanların şart ve koşullarına göre yeniden şekillendirilen bir süreçtir. Sporcular ise bu alanda kendi spor dallarında mücadele eden, yetenekli ve başarılı bireylerdir. Araştırmalarda sporun mücadele içeren saldırgan bir oyun olduğu, yapısı gereği şiddet unsurlarını içerdiği söylenmektedir. Yine çalışmalar incelendiğinde spor alanlarında şiddet ile ilgili çalışmaların özellikle sporcu öfke veya saldırganlık vb. konularda olduğu görülmektedir (Kuru ve Var, 2009; Tutkun ve ark., 2010).

Saldırganlık “sözel veya fiziksel olabilecek güçlü, hedefe yönelik bir eylem, öfke, veya düşmanlık etkisinin motor karşılığı” olarak tanımlanmaktadır (Sadock, 2009). Öfke tarafından harekete geçirilen düşmanca veya reaktif saldırganlığın amacı bir başkasına fiziksel veya psikolojik zarar vermektir. Öfke doğal bir duygudur, ancak kontrol edilememesi durumunda saldırganlığa yol açar. Öfkenin bu düzeye geçmemesi için sporcuların kendilerini kontrol edebilmek için çaba sarf etmeleri gerekmektedir. Aşırı ve kontrol edilemeyen öfke hem sporcunun kendisine hem de rakibine zarar verebilmektedir.

Sporcuların başarılı ve başarısız performanslarla ilgili duygusal deneyimlerine yönelik olan çalışmalara ilgi giderek artmaktadır. Herhangi bir spor aktivitesinde yer alırken çeşitli duygular (kaygı, öfke, memnuniyet, gurur) yaşanabilmektedir (Cerin ve ark., 2001; Hanin, 2007). Bu çalışma, stresle ilişkili bir duygu olan öfke ile atletik performans arasındaki ilişki ile ilgilidir.

Duygular atletik performansı etkiler ve görev yürütme sürecini destekler veya bozar. Duyguların performans üzerindeki optimum ve işlevsiz etkileri, düzenleyici yönlerini temsil eder. Spor psikolojisindeki çoğu araştırma, duyguların en iyi ve en kötü performansları tezat ederek performans sonuçlarını nasıl etkilediğine odaklanır.

Genel olarak, performans-öfke ilişkisi nomotetik yaklaşımlarla incelenmiş, böylece bireyler arası farklılıklara odaklanılmıştır.

Sıklıkla yarışmalardaki stresle uyandırılan öfke (Isberg, 2000), rekabetçi sporlarda en sık görülen durumlar arasındadır (Hanin, 2000; Robazza ve Bortoli, 2007). Uzun yıllar öfke, düşmanlık ve saldırganlık kavramları hakkında kavramsal bir karışıklık yaşanmıştır.

Öfke, bilişsel olarak aracılık edilen duygusal stres reaksiyonu veya kişisel ve bağlamsal bileşenleri içeren stresle ilgili özelliklere sahip bir “duygu-eylem” kompleksi

olarak görülebilir (Novaco, 1995). Novaco (1995) öfkeyi, algılanan tehditlere ve zorluklara karşı kavgacı bir yönelim alan bir kişilik tarzının alışılmış bir özelliği olarak görmektedir. Lazarus (1991) öfkenin aktive olması için kişinin ego kimliğine saldırı veya tehdit olarak algılanan şeyi deneyimlemesi gerektiğini tespit etmiştir. Ayrıca öfkenin, sorumlu tutulan kaynağa saldırmak için doğuştan gelen, biyolojik temelli bir eylem eğilimi ile ilişkili olduğunu iddia etmiştir. Bu bakış açısından, belirli bir durumun kişisel anlamı, tehdit edici veya zararlı olayların bilişsel olarak değerlendirilmesi, kişinin ego durumunun dahil olması ve kişinin başa çıkma tepkisi olarak bireysel farklılıkların bir fonksiyonudur (Wang ve ark., 2005).

Sendrom, otonom sinir sisteminin ilişkili aktivasyonu veya uyarılması ile yoğunluğu değişen duygulardan oluşan duygusal bir durum olarak tanımlandı. Genellikle öfkeli duyguları içeren düşmanlık, karmaşık bir tutum seti olarak tanımlanırken, saldırganlık, nesnelere yok etmeye veya diğer kişileri yaralamaya yönelik davranışları ifade eder. Araştırmacılar öfkeyi duygusal bir tepki (durum) ve öfkeyi yaşama eğilimi (özellik) arasında ayırdılar. Bir diğer önemli ayırım öfke deneyimi ve ifadesi arasında yapılmıştır. Böylece, kızgın duyguları deneyimleyen, kızgın duyguları deneyimlemeyen, kızgın duygularını sözel veya fiziksel davranışta ifade eden ve kızgın duygularını tutan veya baskılayan bireyler ayırt edilebilmektedir (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Genellikle öfke, kaygı gibi hoş olmayan duyguların zararlı sonuçları olduğu varsayılmıştır. Örneğin, klinik psikolojideki çalışmalar, öfkenin iyilik hali ve daha spesifik olarak kardiyovasküler veya bağışıklık sistemleri üzerindeki olumsuz sonuçlarına dair kanıtlar göstermiştir (Diamond, 1982; Suinn, 2001). Bu nedenle, stresle ilişkili duyguların sağlık ve psikolojik refah üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Bununla beraber, spor alanları gibi farklı bir ortamda yapılan çalışmalar, geleneksel araştırma ve varsayımların aksine sonuçlar da göstermiştir. Spor ortamlarında öfke aynı zamanda performans için zararlı olarak görülmüştür. Ayrıca bu varsayımla uyumlu olarak, genellikle bu tür zayıflatıcı semptomları nötralize etmek için öfke ve diğer hoş olmayan duyguların azaltılmasını veya kontrol edilmesini amaçlayan zihinsel hazırlık veya müdahale programları vardır. Bununla birlikte, öfke ve performans arasındaki ilişkinin her zaman zararlı olmadığını gösteren ampirik kanıtlar da bulunmuştur. Ampirik kanıtlar, öfkenin atletik performans için hem kolaylaştırıcı hem de zayıflatıcı olabileceğini göstermiştir (Ruiz ve Hanin, 2004; Robazza ve Bortoli, 2007).

Beedie ve ark., (2000) öfkenin güçten düşürücü etkilerinin çok küçük olduğunu ve bu da öfkenin hem olumsuz hem de olumlu performans sonuçları ile ilişkili olabileceğinin düşünülmesini sağlamıştır. Örneğin, karate ve judo'daki çalışmalar, başarılı performansla ilgili yüksek düzeyde öfke yoğunluğuna dair kanıtlar sağlamıştır. Başka bir örnekte tenis oyuncusu yedi kez Grand Slam kazananı John McEnroe'nin, çoğu zaman oyunlar sırasında rakiplerinin dikkatinin dağılmasına neden olan öfke patlamaları yaşamıştır.

Yüksek temas içeren sporlar ile uğraşan sporcuların düşük veya orta temaslı sporlara katılan sporculara göre hem sporda hem de günlük yaşamda daha agresif olduğu bulunmuştur (Reynes ve Lorant, 2001). Bazı araştırmacıların, yakın temas sporlarını duygusal ve davranışsal öz kontrol edinmenin bir yolu olarak kullanma teorisine rağmen (Skelton ve ark., 1991), diğer çalışmalar yakın temas sporları eğitiminin saldırganlığı azaltmadığını göstermiştir (Reynes ve Lorant, 2002, 2004).

Öfkeyi ve spordaki davranışsal sonuçlarını göz ardı etmemek gerekmektedir. Sporcuların öfke durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve kontrol altında tutulması sporcuların performansı ve psikolojik gelişimleri için önemli görülmektedir. İlk olarak, sık sık öfke tepkileri, stres ve keyifsizlik duyguları sporcuların spor ortamlarında yaşadıkları yıpranma ve tükenmişlik hissi ile ilişkili olabilir. Bu nedenle, öfke ve başa çıkma gibi diğer psikolojik değişkenler arasındaki bağlantıları anlamak, teorik temelli müdahalelerin temelini atmak için önemlidir. Genç sporcuların özellikle öfke ile nasıl başa çıktığı hakkında daha az şey bilinmektedir (Crocker ve ark., 2003). Yüksek derecede reaktif bireyler veya daha yüksek sürekli öfke düzeyleri olan bireyler, daha düşük yoğunluklu öfke düzeylerine sahip bireylerden daha fazla yoğun daha sık öfke reaksiyonları yaşamaya yatkındır (Strelau, 1995).

Öfkenin sporcular üzerindeki etkisini hafifletmek için müdahaleler geliştirmek isteyen uygulamalı araştırmacılar ve uygulayıcılar, çabalarını yönlendirecek yeterli ampirik veriden yoksundur. Bu nedenlerden ötürü, spor psikolojisi araştırmacılarının sporcuların spor ortamındaki öfke yapısını sistematik olarak keşfetmeleri önemlidir. Öfkenin ve sporcuların öfke ile nasıl başa çıktığının daha iyi anlaşılması, spor ortamlarında öfke yönetimini kolaylaştırmaya yardımcı olmak için antrenörler, sporcular ve ebeveynlerle ampirik ve teorik olarak desteklenen müdahale çabalarına izin verecektir.



Günümüzde tüm spor dallarında sporcular başarı getirebilmek için çaba göstermektedirler. Öfke sporcuları olumlu ve olumsuz etkileyen bir duygu durumudur. Şiddet, saldırganlık ve öfkeli davranışlar spor kültürümüzde önemli meseleler haline gelmiştir. Sporcuların hedefleri doğrultusunda duygu durumlarını başarı açısından olumlu yönde yönetmeleri gerekmektedir. Bu nedenle öfkelerini kontrol etmeli ve aşırı öfkeden kaçınmalıdırlar. Öfke sporcular açısından atletik performansı, psikolojik performansı ve çalışma verimliliğini olumsuz yönde etkileyebilecek bir etmendir. Bu durum öfke ve öfkeye bağlı olarak çeşitli rahatsızlıkların oluşumunu tetikleyebilir. Mevcut çalışma bu noktada hem durum tespiti hem de çeşitli önerilerle sporcular üzerinde var olan eksikliği giderme noktasında önem arz etmektedir.

Sporculardan kendilerinden beklenen başarıya ve hedeflere ulaşılabilmesi için kontrol altında tutulması izlenmesi ve onların performansına olumsuz yönde etki edebilecek unsurların belirlenmesi gerekmektedir. Bu bilgiler ışığında çalışmanın amacı Rize’de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması ve ortaya konmasıdır.

### **Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın problem cümlesi; bazı demografik özellikler açısından sporcuların sürekli öfke puanları arasında farklılık var mıdır? şeklindedir.

### **Alt Problemler**

1. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Yaşa* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?
2. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Cinsiyete* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?
3. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Eğitim Düzeyine* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?
4. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Spor Dalına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?
5. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Haftalık Antrenman Sayısına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?

6. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Spor Yapma Yılına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?

7. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Sporculuk Düzeyine* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark var mıdır?

### **Hipotezler**

1. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Yaşa* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

2. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Cinsiyete* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

3. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Eğitim Düzeyine* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

4. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Spor Dalına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

5. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Haftalık Antrenman Sayısına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

6. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Spor Yapma Yılına* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

7. Rize’de yarışmalara katılan sporcuların *Sporculuk Düzeyine* Bağlı Olarak *Öfke Puanları* arasında bir fark yoktur.

### **Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmada uygulanan yöntemin araştırmanın hedefine uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemeye uygun olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmaya katılan sporcuların ölçekleri doğru ve düzgün şekilde doldurduğu varsayılmıştır.

4. Araştırmanın örneklemini evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlıkları**

1. Araştırma 2019-2020 sezonunda müsabakalara katılan Rize ilindeki sporcular ile sınırlıdır.
2. Araştırma 18 yaş üstündeki lisanslı sporcular ile sınırlıdır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Öfke ve Öfke Kavramının Tanımı

Genellikle öfke, tatmin edici olmayan arzulara, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere duygusal bir yanıtıdır. Öfke yalnızca insanlarda görülen bir duygu değildir. Canlı olan her organizmanın herhangi bir tehdide maruz kaldığında olaylara karşı verdiği doğal bir tepkidir. Öfke duygusunun çekirdeğinde, kişinin kendisine saygı duyulması beklentisinden kaynaklanan bir isyan vardır. Öfkenin kaynağı ne olursa olsun, kimse öfkeden tamamen kurtulamaz. Yaşamımızın bir parçası olsun ya da olmasın, bu duygu kişiliğimizin doğal bir parçasıdır. Keder ve mutluluk gibi öfke de bir duygu halidir. Öfke, diğer tüm duygular gibi, normal olarak ifade edilen normal bir duygudur. Bu nedenle, reddedilmemeli veya reddedilmemelidir. Olumlu ya da olumsuz herhangi bir duygu gibi, öfkenin bir hayatı vardır ve bu hayatı sona erdiğinde öfkenin hiçbir etkisi yoktur. Ancak, öfke kontrolü kaybedildiğinde ve yıkıcı hale geldiğinde; okul hayatı, çalışma hayatı, kişilerarası ilişkiler ve genel yaşam kalitesinde sorunlara neden olabilir. Öfke, diğer duygular gibi doğal, evrensel ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde, bu duygu yapıcı olabilir ve kişiler arası iletişimi geliştirebilir. Bununla birlikte, öfke kontrol edilemediğinde, kişi saldırgan davranışlar yansıtarak son derece yıkıcı bir tepki verebilir. Günümüzde sosyal yaşamın her alanında, aile içi şiddet vakaları, çocuk istismarı, terör olayları, sokak kavgaları ve insan ticareti, öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmemenin etkisi görülmektedir. Genellikle, öfke ile ilgili problemleri olsa bile, insanlar genellikle yardım almak yerine öfkelerini ve benzer duygularını bastırmaya, reddetmeye veya görmezden gelmeye çalışırlar. Birçok çalışmada, sağlıklı bir şekilde ifade edilemeyen ve bastırılmaya çalışılan öfke duygusunun, kronik kardiyovasküler hastalık, baş ağrısı, yüksek tansiyon ve mide hastalıklarına neden olduğu ve insanların fiziksel sağlığı için ciddi tehditler oluşturduğu tespit edilmiştir.

Öfke duygusunu bastırmak veya reddetmek sağlıklı ve etkili bir ifade değildir. Sonuçta, herhangi bir öfke formunun uyarıcı, koruyucu veya uyarıcı bir etkisi vardır. Bu nedenle, bir sorun ortaya çıktığında, öfke vücudu uyarır ve bir kişiyi ona davranması veya suçlaması için bilgilendirmede aktif bir rol oynar. Öfkenin sağlıklı bir şekilde yaşaması ve yönetilmesi için nedenlerini ve formlarını anlamak ve agresif ifadesini kontrol etmek gerekir.

Her ne kadar az sayıda insan öfke davranışına çözüm arıyor, kontrol edilmeleri ve yardım istemeleri gerektiğini düşünüyor olsa da öfke günlük yaşamımızdaki fikirlerden daha

etkilidir. Günümüz dünyasının zorlu yaşam koşulları, yetersiz güvenlik ve sosyal güvenlik ve ekonomik koşullar aileleri daha gergin, çaresiz ve depresyona sokmaktadır. Bu inhibisyonların bir sonucu olarak, insanlar uzun süre uyarılabilir ve gerilebilir. Bununla birlikte, asıl sorun sadece günlük hayatta birçok problemle karşılaşmakla kalmaz, aynı zamanda öfkenizin şiddetini ve duygularınızın kontrol derecesini kontrol etmektir. Öfke duygusu esas olarak üç duruma karşı ortaya çıkar. Bireyin kendisine, kendisinin dışındaki kişilere ve bireysel olarak muhatap olduğu olaylar yani içinde bulunduğu evrene karşı. Nihayetinde öfke duygusunun ortaya çıkışı hangi tarzda olursa olsun, diğer duygular gibi anlaşılabilen, kabul edilebilen, kontrol edilebilen ve etkili bir şekilde kullanıldığında işe yarayabilen bir duygudur.

Öte yandan, en zararlı olabilecek duygusal yaşam olarak ifade edilebilir. Kontrolsüz öfkenin bireyler ve toplum üzerinde inanılmaz etkileri vardır. Öfke genellikle eş ve çocuk istismarı ile suç ve şiddete bağlı toplu şiddette kendini gösterir (Romas A ve Sharma M 2000). Ek olarak, öfke kişilerarası ilişki sorunlarına, eşler arasında boşanmaya, iş hayatında verimlilik ve kalite düşüşüne ve insanın fiziksel ve zihinsel sağlığında önemli sorunlara neden olabilir (Martin R ve Watson D 1997). Günlük yaşamda sıkça karşılaşılan öfke, temel olarak en az iki kişi için rahatsızlığa neden olur. Öfke sonunda hem hedefi hem de kaynağını olumsuz bir ruh haline sokar. Burada, kızgın hissedenler, öfkelerini kontrol edenler ve sinirlenmiş olanlar için böyle bir öfke ile nasıl başa çıkılacağı önemli bir konudur. Öfkenin duygusal, fizyolojik ve bilişsel boyutlar üzerindeki güçlü ve istenmeyen etkileri göz önüne alındığında, kayda değer problemler meydana gelir. Dilimizde öfke ve kızgınlık gibi kelimeler, tam bir benzerlik göstermese de, genellikle birbirlerinin yerine kullanılır (Bilge 1996). Düşmanlık, öfke ve şiddete dayanan bu tanımlara eklenebilse de, gerçekte, saldırgan olarak anlamlandırılabilen şiddet tarzları davranışsal ve kontrolsüz öfkeyi ifade etmek için kullanılırken, düşmanlık daha uzun öfke durumunu ifade eder. Literatürde Berkovitz (1993) düşmanca ve saldırgan davranışları benzer şekilde değerlendirirken Spielberger ve arkadaşları (1995) saldırganlık ve öfke, düşmanca duygu ve tutumları ayrı ayrı ele almıştır. Spielberger (1988) öfke yoğunluğunun orta derecede rahatsızlık ve uyarılmadan yoğun düşmanlık ve saldırganlığa kadar değişebileceğine inanmaktadır. Açıkçası şiddet, öfkenin en tehlikeli sonucudur ve öfkenin yoğunluğu ile yakından ilişkilidir. Öte yandan öfkeyi diğer duygular gibi yargılayamayız. Kişiler duygularına göre davranıp davranmayacaklarına bağımsız bir şekilde karar verirler. Öfke tüm olumsuz etkileri getirebilse de, aslında, insanların işlevlerini uyararak, koruyarak veya aktive ederek, bu duygusal yaşamın devamı

için gerekli olduğunu gösterir. Birçok canlının doğada hayatta kalabilmesi için, uyarılmaları, karşılaştıkları tehditlere cevap vermeleri ve kendilerini koruyup hayatta kalmak için aktif önlemler almaları gerekir. Bu nedenle, öfke organizmayı bunun bir sorun olduğu konusunda uyardığında, organizmanın onu zararlı veya agresif olarak görme eğilimini tanımada da aktif bir rol oynar (Smith 1993). Öfke ve günlük yaşamdaki rolünü şöyle açıklayabiliriz. Her şeyden önce, öfke normaldir, bu hayatımızı sürdürebilmemiz için gerekli bir duygudur. Tehlikeye hazırlanmamızı ve kendimizi korumamızı sağlar. Bizi yeni öğrenim yapmaya motive eder. Öfke; duygusal bir tepki ve aynı zamanda uyarıcı bir işarettir. Öfkemizi kontrol edip sınırlayabilirsek, işe yarayacaktır, aksi takdirde kendimize ve çevremize zarar verebiliriz. Öfkeyi sağlıklı ve kullanışlı hale getirmek için reddedilmemeli, bastırılmamalı, kabul edilmeli, tanınmalı ve kontrollü bir şekilde ifade edilmelidir.

### **Öfke ne değildir?**

Öfke; problem çözme, intikam alma, suçlama biçimi değildir. Öfke duygusu ile başkalarını kontrol edip bu yolla haklı olmak asla kabul edilebilir bir yol değildir. Çevremizdekilere şiddet gösterip bu şiddetin neticesinde suç işlemek için öfke duygusu kesinlikle geçerli bir neden olamaz.

### **2.2. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar**

Burada, farklı psikolojik yöntemlerin duygu ve öfke konusunu nasıl açıkladığını tartışacağız.

Duyguların yorumlanması ile karşılaştırıldığında, psikoloji alanındaki analiz yoluyla öfke duygusunu incelemek etmek çok yenidir. İlk teorik duygu açıklamasının 1800'lerde yapıldığı görülebilir. Ancak, öfke 1900'lerin ortalarında ele alınmış ve incelenmeye başlanmıştır. Bu nedenle, psikolojideki öfkeyi bazı önemli teorilerle (esas olarak duyguları açıklayan teorik açıklamalar) nasıl açıklayacağımızı inceleyeceğiz.

Duyguların yorumlanmasını tarihsel gelişim açısından incelersek, James ve Lang'ın duygu yorumunun kronolojik sırada ilk kapsamlı yorum olduğunu görebiliriz. Her iki teorisyen de bu yorumlara "James-Lang teorisi" adını verir çünkü James ve Lang'ın duygularla ilgili son açıklamaları benzerdir.

Duygular, insan davranışları üzerinde inanılmaz derecede güçlüdür. Güçlü duygular, normalde gerçekleştiremeyeceğimiz durumlar için zevk almamız veya kaçınmamız için

harekete geçmemize neden olabilir. Duygu; olay, insan iç dünyasındaki herhangi bir kişi veya nesne tarafından üretilen yankı, etki, reaksiyon ve izlenime işaret eder.

Temel duygu teorileri fizyolojik, nörolojik ve bilişsel olmak üzere üç ana kategoride toplanabilir. Fizyoloji teorisinde, insan vücudundaki reaksiyonların duygulardan sorumlu olduğu ileri sürülmektedir. Nörolojik teori beyin aktivitesinin duygusal reaksiyonlara neden olabileceğini göstermektedir. Bilişsel teori, duyguların meydana getirilmesinde düşüncelerin ve diğer psikolojik etkinliklerin önemli bir görev üstlendiğini gösterir.

### **2.2.1. Psikanalitik Kuram**

Öfke duygusunun psikanalitik yöntemlerinin yorumunu incelerken, bu yöntemin öfke duygusunu bir saldırı boyutu olarak gördüğünü görebiliriz. Psikanalitik yaklaşıma göre, insan davranışları iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir. İki ana içgüdü; ilki yaşam içgüdü, ikincisi ölüm içgüdü olarak adlandırılan eros ve Tanatos'tur. Freud yaşam içgüdüünün türevinin cinsellik olduğuna ve ölüm içgüdüünün türevinin saldırganlık olduğuna inanır (Geçtan,1993). Psikanalizin ilk zamanlarında Brenner (1998) Freud'un bu kavrama cinsiyet kadar dikkat etmediğini, çünkü saldırganlığın manevi yaşamda bağımsız bir faktör olduğunu düşünmediğini bildirdi.

Psikanalizde öfkenin rolü, taburculuk (havalandırma) kavramı bağlamında daha fazla vurgulanmaktadır, taburculuk teorisinin önemli kavramlarından biridir. Organizmanın herhangi bir ihtiyacı olduğunu hissettiğinizde, gergin hissedeceksiniz. Bu gerilimi ortadan kaldırmak için, organizma ön gerilim durumuna geri dönmeye çalışır. Organizmayı önceki durumuna döndürmek için, bu gereklilikten dolayı oluşan enerjinin serbest bırakılması gerekir. Bu açıklamalara uyan psikanalitik yöntemlere göre, öfkeyi ifade etmek, bireyde biriken enerjinin neden olduğu gerginliğin azalmasına neden olacaktır. Bu nedenle öfke, biriken bu enerjiyi serbest bırakmak için uygun bir methottur. Oluşan bu enerjinin ifade edilmesi ayrı bir katarsis ve rahatlama sağlayacaktır. Psikanalitik açıdan öfke bir içgüdüdür. Psikanalitik yöntemlerde öfke duygularını ortaya çıkarmak, organizmalar için bir katarsis aracı olarak yorumlanır. (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999; Lulofs ve Chan, 2000).

Freud'un katarsis kavramı ile ilişkilendirdiği agresif enerji birikimi açıklaması Lorenz (1966) ve Goldberg (1974) gibi psikanalistler tarafından kabul görmüştür (Akt. Tsai, 2000). Tsai'ye (2000) göre, öfkeyi ifade etmeyerek öfkeyi bastırmak iç baskıyı artırır ve bireyler onu kontrol etmek için çok daha fazla enerji tüketirler. Öfkeyi bastırmak, bireylerde tehlikeli ve sağlıksız durumlar meydana getirebilir. Psikolojik analiz yöntemlerine göre,

öfkenin sürekli bastırılması zihinsel ve fiziksel sağlığı yok eder. Psikanaliz teori öfkeyi duyguların önemli bir ifadesi olarak görür. Freud ile benzer açıklamalarda bulunan Lorenz'e göre insanın sahip olduğu saldırganlık, sürekli cereyan eden bir enerjinin beslediği bir içgüdüdür. İçgüdüsel olarak biriken bu enerji, herhangi bir harici uyarılma olmaksızın belirli bir seviyeye ulaştığında patlama şeklinde de görünebilir (Tsai, 2000).

### **2.2.2. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Bilişsel davranış yöntemine göre, hayatta karşılaşılan çeşitli durumlar bireylerin farklı duygusal tepkilere sahip olmasına neden olacaktır. Bundan dolayı kişiler duygularını farklı şekillerde ifade ederler. Bireylerin ne şekilde tepki vereceğini, durum ve olay algılarını ve bunlara atfettiği anlamlar belirler. Duyguların temeli, bireyin olayı anlaması ve ona verilen anlamdır. Sinir sistemi tüm duygusal durumlarda uyarılır, ancak kişinin ne şekilde tepki verdiğine dair izler, kişinin içerisinde bulunduğu çevreye bağlıdır. (Morris, 2002). Tartışma, kişilerin hayatta karşılaşılan olaylara tepkisine yönelik bilişsel değerlendirmesinin önemini vurgulamıştır. Schachter ve Singer duyguları ayırt etmede bilişsel değerlendirmenin önemini ortaya koymaya çalıştı. Deneysel araştırmalarıyla, duygusal tepkilere yönelik bilişsel süreçlerin ve otonom uyarıların eşzamanlı olarak gerçekleştiğini buldular. (Akt. Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem, 1993).

Bilişsel yöntemlerde öfke genellikle fizyolojik, davranışsal, bilişsel ve duygusal yapıların birleşik sonucu olarak görülür. Bu bakımdan öfke kontrol edilmesi gereken bir duygudur. Öğrenme ilkelerine dayalı öfke davranışının temel fikrinin değiştirilmesi ile elde edilir. Bilişsel davranış yöntemleri öfkeye, özellikle ifadeye odaklanmış gibi görünmektedir. Bu bağlamda, öfkeyi ifade etmenin yolunun öğrenilmiş bir davranış olduğu konusunda hemfikirdirler (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999).

Beck'in (1979) önemli teorisyenlerinden birinin bilişsel davranış yöntemine göre, klasik davranışçılar sadece duyguları ve davranışları açıklamak için duygusal tepki modellerini kullanırlar. Bu bağlamda duygusal refleksleri harici uyarılara verilen yanıtlar olarak yorumlarlar. Klasik davranış yöntemlerinin yorumlanmasında, düşünceleri ve dış uyarıları ifade etme süreci dahil edilmemiştir. Ancak bilişsel davranış yöntemine göre, öfkenin nedeni tahriş edici değildir. Öfkenin ortaya çıkmasının nedeni, bireylerin uyarıları algılama biçimi ve uyarıların anlamıdır. (Beck, 1979).

Bilişsel davranışçı yöntemlerin ana başlangıç noktası, olayları algılama şeklimizin duygusal tepkilerimizi kesin etkileyeceğidir. Daha açık bir ifade ile “meseleleri olduğu gibi



değil, olduğumuz gibi görürüz”. Başka bir deyişle, bir kişinin duygusal tepkisi durumdan değil, durumu algılamasından etkilenir. İnsanlar gergin bir durumda olduğunda, net düşünemezler ve düşünceleri bir şekilde eğilmeye başlar. Bilişsel davranış yöntemleri insanların rahatsız edici fikirleri tanımlamasına ve bu fikirlerin gerçekliğini incelemesine yardımcı olabilir. Daha sonra, uygunsuz fikirleri değiştirmeyi öğrendiğinde ve gerçekliğe uygun olarak kabul edilmeye başladığında, kişi daha iyi hissedecektir. Problem çözme ve davranış değişikliği en çok tartışılan konulardır.

### **2.2.3. Akılcı-Duygusal Terapi Yaklaşımı**

Rasyonel duygusal terapiye göre, bireyin öfke gibi olumsuz duygular yaşamasının nedeni, bireyin karşılaştığı olay veya durum değil, bireyin olaya ve duruma atfettiği anlamdır. (Novaco,1975, Beck, 1995; Deffenbacher, 1999). Bilişsel Davranış Yöntemi'nde ifade ettiği gibi, içerisinde öfke barındıran tepkilere verilen önem, bireylerin öfkeyi anlamak ve kontrol etmek için önemli olanaklar sağlayan olayları nasıl algıladıkları ile ilgilidir. Yukarıdaki teorik açıklamaya ek olarak, varoluşsal-hümanist yaklaşımın duygu ve öfke duyguları üzerinde farklı bakış açıları sağlaması önemlidir. Bu yöntemin açıklaması daha felsefi olmakla birlikte, birçok uygulama açısından önemli bir konuma sahiptir.

Albert Ellis, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi (ADDT) teorisinde bireylerde meydana gelen psikopatolojinin, bireylerin akıl dışı inançlarından kaynaklandığına dikkat çekti. Önerilen ABC kişilik modelini şu şekilde açıkladı. A noktasındaki durum insanları rahatsız edecek, B noktasındaki durum A durumuna inancı içerecek ve C sonucudur. A noktasındaki rahatsızlığa mantıksız inançlar neden oluyorsa, C noktasındaki kişi anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojik durumlar geliştirecektir. B noktası durumunda A ile ilgili irrasyonel inançların yerine tedavi yöntemindeki rasyonel inançlar getirilirse, bunun sonucunda ortaya çıkan psikopatolojik durumun iyileşmesi kaydedilebilir.

Ellis'e göre, psikopatolojiye neden olan ana inanç ve fikirler şunlardır. Herkes tarafından sevilme ve kabul edilme gerektiği fikri. Tamamen mükemmel olup kusurlu davranmama fikri. Ahlaki ve etik dışı davranan bireyleri cezalandırma fikri. Hayat akışında beklentilerin karşılanmaması durumunda işlerin çıkmaza gireceği fikri. Duyguları kontrol etmede yeterli beceriye sahip olunmadığı fikri. Yaşam zorlukları hakkında düşüncelerden kaçınmak fikri. Şimdiki hayatımızdaki duygu ve davranışlarımızı geçmiş yaşamlarımızı etkileyen önemli olayların yön vermesi. Hayat mücadelesinde karşılaşılan zorluklara çözüm

üretmede yetersizlik hissi. Amacı olmayan bir hayat sürme endişesi. Çevresindeki insanların onayı olmadan benliğini kabullenememe fikri.

Bu mantık dışı inançlar ihtiyaçlar, afetler, hayal kırıklığına tolerans ve aşırı genellemeden kaynaklanıyor olabilir. DDT'nin ilk aşamasında, insanlar genellikle sorunlarını açıklar, duygusal sorumluluklar alır ve bunları değiştirme arzusu vardır. Terapist danışanı koşulsuz kabul eder. Bu yöntemde bireyin psikolojik rahatsızlığı, karşılaştığı engel değil manevi yaşama mantıksız inancıdır. Bireyler bu mantıksız ilaçları tekrar kullanır ve kendi başlarına almaya devam eder. Bununla birlikte, birey bu inançlara karşı savaşabildiği sürece, psikopatoloji geliştirilebilir ve birey sağlıklı bir yaşamın tadını çıkarabilir. ADDT, bireyleri psikolojik engellerden kurtaran bilişsel davranışçı terapinin bir örneğidir ve aynı zamanda esneklik, hoşgörü ve kabul sağlama yöntemini de içerir.

Bu irrasyonel inançlar, talepkarlık, felaketleştirme, engellenmeye toleransın olmaması ve aşırı genelleme yüzünden olabilir. DDT'de ilk aşamada genelde kişi sorunlarını açıklar, duygusal sorumluluğu üzerine alır ve bunları değiştirmek için isteği vardır. Terapist danışanı koşulsuz olarak kabul eder. Bu metotta bireyin psikolojik rahatsızlığı karşılaştığı engellerden ziyade, mental olarak yaşadığı akılcı olmayan inançlardır. Birey bu akılcı olmayan ilaçları yineleyerek kendi içinde sürdürür. Ancak birey bu inançlarla mücadele edebildiği sürece, psikopatoloji düzeliş ve birey sağlıklı bir yaşama kavuşabilir. Bilişsel davranışçı terapi örneği olan ADDT, psikolojik rahatsızlıklardan bireyin kurtulmasına sebep olurken aynı zamanda esnekliği, hoşgörüyü ve kişinin kendisini kabul etmesini sağlayan bir yaklaşımı içinde barındırır.

Albert Ellis'in ADDT teorisi, düşünce ve duyguların iki farklı süreç olmadığına inanmaktadır. Ellis bunun bir yuvalama süreci olduğunu vurgular. Ellis ortaya koyduğu teoriyle, psikolojik sorunların içeriden geldiğini söyler. Çünkü bireylerde irrasyonel olaylar vardır. İç dünyalarında bu sorunların yol açtığı psikopatolojik sorunlar, bireysel kaygı, stres ve depresyon gibi düşünce sorunlarına neden olabilir. Ellis'e göre, akılcı duygu yönteminde, duygu ve düşünceler arasındaki ilişkiyi anlamaya yardımcı olunur ve tedavi sırasında neler olduğunu ortaya çıkararak duygusal sorunların ortaya çıkarılması sağlanır.

ABC kişilik modelini yukarıdaki perspektiften incelediğimizde, ADDT insanları rahatsız eden mantık dışı vakaları çözer ve daha iyi bir duygusal duruma ulaşmasını sağlar. ADDT'de, danışanın akıl dışı bilinci rasyonel görüşler sağlayacaktır.

Bu perspektiften, bireylerin olumsuz düşünmesine neden olan iç irrasyonel olayların çözümlenmesi bazı yönlerden kognitif davranışçı terapinin bir örneğidir. Bu yöntemle, insanların düşünce ve fikirleri değiştirilerek daha sağlıklı bir psikolojiye sahip olmaları sağlanır (Albert, 1962).

#### **2.2.4. Engellenme ve Saldırganlık Hipotezi**

Engellenme-saldırganlık hipotezi, psikolojik analiz yöntemlerine dayanan bir bakış açıdır. Psikanalitik yöntemlerin müteakip temsilcileri, "herhangi bir hedefe ulaşma girişimi engellendiğinde, kişide incitme ve zarar verme davranışını tetikleyen bir öfke duygusu yaşanacağı" hipotezini önerdiler ve savundular. Engellenme-saldırı varsayımlarına ilişkin açıklamaları incelerken, yapılan açıklamaların iki yönü olduğu görülebilir. Öfkenin yaygın nedenlerinden biri engellenmedir. İkincisi, öfke ve saldırganlığın, hedefe ulaşılincaya kadar devam eden enerji formları ile doğuştan gelen dürtülerdir. (Atkinson vd, 1993). Son yıllarda, engellenme-saldırganlık hipotezinin tüm durumlarda geçerli olmadığını düşündüren bilişsel davranışçı yöntemlere dayanan bazı açıklamalar yapılmıştır. Bilişsel davranış yöntemleri ve bu hipoteze dayanan açıklamalar birçok görüşle çelişmektedir. Bilişsel davranışçı yöntemlere göre, eğer bir kişi engellenme sebeplerini öğrenip mantıklı olduğuna karar verirse kızgın ve agresif olmayabilir.

Öfke ve saldırganlığı açıklamak için içgüdü kullanmanın yanı sıra, öğrenme sürecini vurgulayarak öğrenme sürecini açıklamanın bazı yolları vardır. Sosyal öğrenme teorisi bu yöntemlerde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal öğrenme teorisi, bilişsel öğrenme teorisini analitik davranış teorisi ile birleştiren bir ara teoridir. Uyarıcı ve tepki arasında, yani insan bilişsel süreci arasında bir aracı mekanizma vardır. Sosyal öğrenme teorisine göre, bir kişi çevreyi gözlemlediğinde, davranışın tamamlanma şekline dikkat edecek, kendi psikolojik planına koyacak, daha sonra davranışı yürütebilecek ve sonunda davranışı güçlendirecek ve motive edecektir (davranış beklenen sonuçları elde ederse). Sosyal öğrenme teorisi; öğrenmenin sadece doğrudan yaşamımızla değil, başkalarının yaşamlarıyla da (dolaylı yaşamlar) gerçekleştirilebileceği görüşüne odaklanır. Sosyal öğrenme teorisyenleri, özellikle Bandura, insan öğreniminin çoğunun klasik ve performans koşullarıyla elde edildiği görüşüne karşı çıkarlar. Aslında, bir kişi gözlemleyerek veya güçlendirmeden belirli bir davranışı gözlem yoluyla öğrenebilir. Öğrenmenin meydana gelmesi ile farklı psikolojik yöntemler vardır, bazı yöntemlerde, kişinin öğrenme sürecine aktif olarak katılma ve kontrol etme yeteneği giderek daha önemli hale gelirken, diğer yöntemlerde birey sadece kontrollü

bir ortamdır. Sosyal öğrenme yöntemleri, çoklu teorilerin (bilişsel ve davranışsal teoriler) bir kombinasyonu gibidir. Sosyal öğrenme, bizim dışımızdakileri gözlemleyerek çevreden öğrenme olarak ifade edilebilir. Mesela arılarla ilgili hiçbir kötü anısı olmayan küçük bir çocuğun kendisinden yaşça büyük abisinin arılardan korktuğuna şahit olduğu için arılardan korkmayı öğrenmesi gibi.

Psikanalitik yöntemlerinin yorumlanmasında öfkeyi içeride tutmanın organizma üzerinde birçok olumsuz etkisi olabileceği anlaşılabilir. Engellenme-saldırganlık hipotezi öfke ve saldırganlığın anlamını ifade eden bir açıklamadır. Bu varsayıma göre, engellenme süreci insanlarda aktif eylem eğilimini ortaya koymaktadır. Bu hipotez, amaçlanan hedeflerine ulaşması engellenen bireylerin veya grupların kendilerini özürsüz ve saldırganlığa karşı öfkeli ve savunmasız hissedeceklerini öngörmektedir. Bu varsayım, psikolojide şiddet içeren davranışların açıklayıcı bir modeli olarak kabul edilmektedir. Saldırgan davranışların temelinde bir engellenmenin bulunduğu öne sürülmektedir. Saldırganlığın şiddeti engellenmenin şiddeti ile doğru orantılıdır. Engellenmenin nedeni ortada olmadığında, saldırgan davranışlar başka hedeflere yönelebilir. Değişen hedefler hayal kırıklığının ciddiyetinden, öfkeyi baskılama yeteneğinden ve eski ve yeni hedefler arasındaki benzerlikten etkilenir.

Engellenme-saldırganlık varsayımı 1960'larda yeniden düzenlendi (Berkowitz, 1962). Bu yeni versiyon çağrışımıcılık açısından, klasik uyum ilkesine dayanmaktadır. Bu nedenle, engellenme– saldırganlık zinciri belirli durumlarda etkilidir.

Eğer engelleyen kişi, durum ve nesnelere ilgili herhangi harici bir işaret yoksa, engellenmeye maruz kalan birey saldırganlıktan başka tepkiler verebilir. Ayrıca tüm nedenler saldırgan davranışlar göstermeye uygun değildir. Daha sonra, birliktelik modeli yeniden ele alındı ve engellenme ile saldırganlık arasındaki nedensellik diğer faktörlerle ilişkilendirildi. Örneğin, bunu durdurmak isteyip istemediğiniz, geçmiş deneyimler, tarafların kişilikleri, sosyal kurallar.

### **2.2.5. Durumluk-Sürekli Kaygı Kuramı**

Kaygı en sade şekliyle; kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü, tasaya denir. Kaygı, bireyin şok edici veya tehdit edici bir duruma zihinsel ve fiziksel tepkisidir. Bu reaksiyonlar genellikle herkes tarafından verilebilir. Bu reaksiyonlar hayatlarımızı önemli ölçüde etkilemeye devam ederse ve zaman zaman kesintiye uğrarsa, rahatsızlık haline gelmiş olur. Bu durum kaygı bozukluğu olarak ifade edilir. Son derece yorucu ve yaşamın niteliğini

düşüren bu durumun tedavisi mümkündür. Anksiyetenin (kaygı bozukluğu) belirtileri bilişsel belirtilerdir (gerçeklik algısında değişiklikler, çevre algısında değişiklikler, konsantrasyon, dikkat dağınıklığı, kontrol dışı anksiyete, fiziksel zarara maruz kalabilecek anksiyete) , duygusal semptomlar (korku, huzursuzluk, kaygı, çaresizlik, uyanıklık, panik), davranışsal semptomlar (anksiyeteye neden olan davranışlardan kaçınım, anksiyeteye neden olan durumlar karşısında donma)ve fizyolojik belirtiler (Kalp çarpıntısı, kan basıncında değişiklikler, yüzde kızarma, nefesin daralması, boğazda düğümlenme, boğulma hissi, yutma güçlüğü, bunalma hissi, mide bulantısı, kusma, ishal, karın ağrısı, sık sık idrara çıkma, cinsel arzuda isteksizlik, terleme, deride kızarma, sıcak basması, baş dönmesi, bayılma hissi veya bayılmalar, kas gerginliği) olmak üzere dört başlık altında toplayabiliriz.

### **2.2.6. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme teorisine göre davranışlar, bireyleri gözlemlenen davranışları taklit ederek elde edilir. Kişisel ve çevresel faktörler öfke ve saldırgan davranışların gösterilmesini etkiler. Gözlemlenen öfke ile ilgili davranışlar veya öğrenilmiş davranışlar sunarken, bireyin kendini algılaması, karşılaştığı olay ve diğer çevresel faktörler önemlidir. Tüm bu olay ve çevresel faktörleri değerlendirerek, bir kişi öfke ile tepkisini ortaya çıkarmaya karar verebilir. Bandura, diğer tüm reaksiyonlarda olduğu gibi, kişinin öfke ve kendini kontrol etmeyi (sabit olmadığına inandığı) benlik algısını dikkate alarak, durumdan duruma değişen davranışlar sergileyebileceğine inanmaktadır. Bandura'nın saldırganlık ve öfke tepkileri üzerindeki deneyleri de bunu kanıtladı. (Akt. Baron, Bryne ve Kantovitz, 1981). Öğrenme sürecinin öfke için daha önemli olduğunu vurgulayan bir diğer yöntem de Bilişsel Davranışçı yöntemidir.

### **2.2.7. James-Lang Kuramı**

James-Lang teorisi önemlidir, çünkü ilk kapsamlı duygu yorumunu sunar. Bu teoriye göre, bir bireyi çevreleyen uyarılar veya etkenler fiziksel ifadelerinin oluşmasına neden olur. Başka bir ifade ile, bir organizma çevredeki değişiklikleri algıladığında, duygu üretir. Örneğin, birisinin çevresinde gördüğü korku veya öfke, fiziksel olarak tepki vermesine neden olabilir. Bu durumda, bireyin fizyolojik yanıtı hızlandırılmış kalp atışı, göz küresi büyümesi, terleme ve nefes alma şeklinde kendini gösterecektir. Bu tepkiler hakkında kişisel bilgi, iç korku ve öfke duygularını ortaya çıkarır. Bununla birlikte, fizyolojik tepki duyguya göre değişir. Bu yorumda, davranışın duygudan önce geldiği ve duygu görünümünü etkilediği vurgulanmaktadır. Başka bir deyişle, duygular bireysel davranışlardan dolayı

ortaya çıkar ve yaşanır (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982; Baron, Bryne ve Kantovitz,1981).

James-Lange teorisi, duygusal fizyoloji teorisindeki en ünlü örneklerden bir tanesidir. Psikolog William James ve fizyolog Carl Lange tarafından bağımsız olarak önerilen James-Lange duyarlılık teorisi, duyguların olaylara fiziksel yanıtlarla üretildiğini açıklıyor. Bu teori, fizyolojik tepkilere neden olan dış uyaranları gördüğünüzde ortaya çıkar. Örneğin, ormanda yürürken aniden bir ayı ile karşılaşsınız. Kalbiniz hızla atmaya başlar ve titreyebilirsiniz. James-Langer'in teorisi, beyninizin vücudunuzun reaksiyonlarını açıklayacağını ve korktuğunuz sonuçları çıkaracağını söylüyor.

### **2.2.8. Cannon-Bard Teorisi**

Cannon-Bard teorisi olarak adlandırılan bu teoriye göre, duygusal ve fiziksel reaksiyonlar birbirinden ayrı görünmez. Uyarı algıladıktan sonra, aynı anda duygusal ve fiziksel reaksiyonlar meydana gelecektir. Örneğin, bir uyaran (korku veya öfke) hissettikten sonra, duyguya tepki, duygu ile eş zamanlı gerçekleşir. Uyarının etkisinin algılanmasından hemen sonra, duygu ve davranışlar arasında bir öncelik yoktur, çünkü ikisi aynı anda ortaya çıkar (Morris, 2002; Groves ve Schlesinger, 1982). James-Lange teorisi ve Canon-Balder teorisi üzerinde çalışırken, her iki teorinin de duygu-davranış ilişkisine odaklandığını görebilirsiniz. Öfke duygularını gözlemlemek için bu teorileri kullanırken, öfkeyi içeren davranışları anlama sürecinde, bu teorilerin ortaya koyduğu fikirlerle aynı zamanda açıklamalar ve uygulamalar olduğu görülebilir. Bu duyguya eşlik eden fiziksel (fizyolojik) tepkinin, özellikle öfkenin kontrolünde kontrol edilmesi gerektiğini göstermenin yolları vardır. Diğer duygularla karşılaştırıldığında, öfke deneyimi sırasında meydana gelen fiziksel değişikliklerin daha açık olduğu söylenebilir, bu da insanların bu reaksiyonlara dikkat etmesine neden olabilir.

James-Lang ve Cannon-Bard'ın duygularla ilgili yaptıkları teorik açıklamaların ardından, psikoloji alanındaki en geniş çaplı açıklama Sigmund Freud'un saldırganlıkla ilgili olduğu düşünülen ifadeleridir. Bu çalışmada verilen açıklamalar içgüdüsel psikanalitik yöntemlerin yorumlanması ile sınırlıdır ([www.antalyaozelegitim.com](http://www.antalyaozelegitim.com)).

## **2.3. Öfkenin Türleri**

### **2.3.1. Sürekli Öfke**

Sürekli öfke, genel olarak kolayca öfke durumunu ifade eder. Yükselen öfke yüzünden sinirli olan bir insanda öfke kolayca meydana gelebilir. Bu öfke durumu genellikle bireyin doğal tepkisi haline gelir. Sürekli öfke durumunda, öfkenizi kaybetmenizi önlemek zordur. Kalıcı öfkemiz yüksekse, öfkemizi kontrol etmekte zorlanırız. Öfkemizi ifade ederken çoğu zaman faydalı, yeni ve farklı reaksiyonları kabul etmeyi reddederiz. Verdiğimiz yanıtın doğru olduğu konusunda ısrar ediyoruz. Daha işlevsel olması için farklı yanıtları kabul etmiyoruz. Sürekli öfke ile bizi neyin kızdırdığını bilmiyoruz. Bazı durumlarda, kızgın olsak da kızgın olmadığımızı iddia ederiz. Çünkü öfke ortak yaşam biçimimiz haline gelmiştir. Sürekli öfke özelliğine sahipsek, her an gergin oluruz (Türk, 2012) Durumluk; öfkenin genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan kavramdır (Özer, 1994).

### **2.3.2. Anlık, Durumluluk Öfke**

Durumluk öfke, biriken ve zamanla aniden ortaya çıkan öfkeyi ifade eder. Her ne kadar durumluk öfke, açıkça öfke olarak adlandırılrsa da, aslında temelinde, hayal kırıklığı, acı, yaralanma, gerçekleşmemiş beklentiler, vb.yaşantılar vardır. Güvenliğimizin tehlikede olduğunu hissederseniz, incinmek ve benlik saygısı veya tehdidimize yönelik tehditler gibi duygular öfkemize neden olabilir. Aslında durumsal öfke; bunu, amaçlı veya haksız davranışlarımızı engellediğinde gerginlik, gerginlik ve öfke duygularını yansıtan duygusal bir durum olarak ifade edebiliriz (Türk, 2012).

Bu, hedeflenen davranışı önlerken veya adaletsizliği algılayarak gerginlik, öfke, sinirlilik ve öfke gibi öznel duyguları yansıtan duygusal bir durumdur (Özer, 1994).

## **2.4. Öfke İfade Tarzları**

Bu, yaşanan öfkeyi nasıl ifade edeceğini, bireyin öfkesini nasıl koruyacağını, yansıttığını veya kontrol ettiğini açıklayan bir kavramdır (Özer, 1994).

İnsanlar sürekli öfke ve durumluk öfkeye ek olarak, farklı şekillerde de öfkeli olacaktır. Bunlar; içe yönelik öfke ifadesi, dışa yönelik öfke ifadesi ve öfke duygusunun kontrolüdür. Dışa yönelik öfke ifadesi; sözlü ifadenin çıktısıdır veya davranışa sokularak oluşan öfke hissidir. Öfkenin neden olduğu baskıya uyumsuz bir tepkidir. İçe yönelik öfke ifadesi; bu, insanların öfkeyi saklayarak veya içeride tutarak mevcut öfke faktörlerine

direnmeleri için başka bir adaptasyon mekanizmasıdır. Öte yandan, öfke kontrolü, bir kişinin öfke derecesini kontrol ettiğini veya başkalarıyla olan ilişkisinde sakinleşmeye eğilimli olduğunu ve öfkeyi kişisel tepkilerle ifade etme deneyimini kontrol ettiğini gösteren bir durumdur (Türk, 2012).

Öfke, kas gerginliği, çatık kaş, diş taşlama, yumruk sıkma, kırmızı yüz, titreme (özellikle eller ve ayaklar), uyuşma, tıkanıklık (dispne), vücudun çeşitli bölgelerinde seyreden fizyolojik belirtiler reaksiyonlar terleme, kontrol kaybı, sıcak hissetme, burun solunumu, dudak ısırıkları, beyin atışı, baş ağrısı ve hızlandırılmış hareketleri içerir (Türk, 2012).

Öfke duygusunun ifade tarzı kişiden kişiye, durumdan duruma ve hatta kültürden kültüre değişmektedir. Bir kişinin öfke sırasındaki davranışı, bulunduğu durumdaki şartlar, kültürel normlar, öfke duygusunun yoğunluğu, benzer koşullar altında önceki davranışı ve önceki öfke düzeyi gibi çeşitli değişkenleri belirleyecektir (Türk, 2012).

Öfke kaynağı kişiden kişiye değişebilir veya yaşam döngüsü boyunca değişebilir. Mesela, yetişkin insanlarda öfke duygusunun nedeni yoksun kalma veya sosyal engellenmeyken, çocuklarda öfke duygusu, kısıtlayıcı kurallardan kaynaklanabilir. Hangi koşullar altında, bazı insanların veya bir grup insanın nasıl bir öfke ifade tarzı cevap vereceği çevredeki ortamı algılamaları ile daha ilgilidir (Türk, 2012).

Öfkenin insanlar arasında sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma hayatında verimlilik ve işlevin azalmasına ve fiziksel ve zihinsel sağlığın önemli sorunlarına neden olabileceği belirtilmektedir. Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan bu tür duygular özünde en az iki kişinin mutsuz olmasına neden olur. Burada, öfke duygusunu yaşayan insanların öfkesini kontrol etmesi; öfkeli insanlar için bu öfke ile nasıl başa çıkılacağı önemli bir konudur (Türk, 2012).

Araştırmalar öfke duygusunun cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir. Öfkenin yaşanma sıklığı açısından kadınların erkekler kadar kızgın olduğu, öfkenin derecesi ve nedeninin benzer olduğu belirtilmiştir. Erkekler öfkeyi kadınlardan daha doğrudan ifade eder. Kadınları ifade etme yolu daha dolaylı bir yoldur. Öfke tepkisinin yaşla birlikte azaldığını bulmak için kapsamlı araştırmalar yapılmıştır. Yaşlıların öfkelerini daha az (daha az ciddi) ifade ettikleri, dahili olarak öfkelerini kontrol etmeye ve daha fazla sedasyon stratejisi kullanmaya çalıştıkları gözlenmiştir (Türk, 2012).



### **2.4.1. Öfkenin İe Yönelmesi**

Öfke duygularını içine yönelik yaşıyan bireyler neredeyse bu durumu kabul edemezler. Çünkü bu insanlar öfkelerini yaşarken verdikleri tepkiler genellikle pasif tepkilerden oluşur. Bu tür dolaylı öfke reaksiyonları somurtma, küsme ve kızgınlık şeklindedir.

Bazı bireyler öfke duygusu hissettiklerinde bu duygularını dışa yansıtmakta zorluk yaşarlar ve öfke duygularını kendilerine yönlendirirler. Bu insanlarda öfke duygusu ile birlikte sıklıkla suçluluk duygusu da görülür. Bir olayın sonucunda karşı taraftaki birey kendisine zarar vermişse bile öfke duygusu yaşıyan kişi kendini suçlama eğiliminde olur. Bu durum sık sık tekrarlandığında birey kendini suçlama duyguları ile birlikte depresif duygular da yaşayabilir. Kişi böyle bir durumda dışarıya yönelik zarar verici bir eylemde bulunmak yerine bilerek veya bilmeyerek kendine yönelik zarar verici eylemlerde bulunabilir (www.bilgi.edu.tr).

### **2.4.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi**

Dışa dönük öfke genellikle sözlü olarak ve sıklıkla ifade edilmesidir. Öfkeyi ifade etmek, bir yanardağın patlamasına benzer. Öfke ortaya çıkar ve öfke kontrolsüz bir şekilde serbest bırakılır.

Öfke duygusu ile birlikte ilk akla gelen tepki saldırgan davranışlardır. Saldırganlık, kişinin hissettiği öfke duygusu sonucunda birisine zarar vermek amacıyla bir eylemde bulunması durumudur. Saldırganlık ile birlikte birey zarar vereceği kişiye düşmanca hisler ve nefret duyabilir. Bazı insanların etraftaki uyarıcıları kendilerine yönelik bir tehdit olarak yorumlamaya yatkın oldukları görülür. Bu insanlar çabuk öfkelenen kişilerdir, öfke duygularını kontrol etmede zorlanırlar, sözlü veya davranış olarak öfke duygularını taşkınlıklarla ifade ederler. Bu tür insanlarda öfke duygusu ile birlikte saldırgan ve düşmanca eylemler sıklıkla görülebilir. Saldırgan davranışların yöneldiği kişi bazen öfke duyulan kişi olabileceği gibi bazen de bireyin çevresindeki herhangi bir yetişkin, çocuk ya da hayvan olabilir (www.bilgi.edu.tr).

### **2.4.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi**

Öfke duygusu, kontrol edilmesi en zor olan duygulardan biridir. Çünkü öfke duygusunun görünümü çok ani ve şiddeti kısa bir süre içinde artacaktır. Öfkenin kontrolü, ifade edilmediği anlamına gelmez. “Öfkemi hedefime ulaşmamı engellemeyecek şekilde

nasıl ifade edebilirim?” Soruların cevaplarını göz önünde bulundurmak bu kontrole yardımcı olacaktır.

Tehdit ve tehlikeyi algılamak kişiden kişiye farklılık gösterir. İnsanların öfkelenmelerinde kendilerine yönelik tehdit olarak algıladıkları neden fiziksel ve zihinsel bütünlüklerine zarar verici tehditler olabilir. Örneğin, bir kişinin size fiziksel şiddet kullanarak zarar vermesi öfke duymanıza sebep olabilirken size yönelik saygısızca diye nitelendirebileceğiniz bir davranışta bulunması da öfke duymanıza sebep olabilir. Bu tür olaylarda algılanan tehdit boyutuna göre öfkenin şiddeti kişiden kişiye değişim göstermektedir. Araştırmalara göre insanların günlük yaşamlarında öfke duygusunun en yoğun olduğu zamanlar haksızlığa uğradıklarını düşündükleri, yapmak istedikleri bir şeyin engellenmesi, saygınlıklarına yönelik tehdit algılamaları gibi durumlardır (www.bilgi.edu.tr).

#### **2.4.4. Öfke ile Nasıl Baş edilir?**

Kişi karşılaşmış olduğu durumun gerçekten felaket bir durum mu yoksa o an yoğun öfke duygusu içerisinde olduğu için öyle mi zannediyor? Kişi öfke sebebini destekleyen net kanıtlar var mı yoksa tahminler üzerinden mi hareket ediyor? Bulunduğu durumu daha esnek bir düşünce yapısı ile analiz edebilir mi? Kişi daha önce yaşamış olduğu bir olaydan yola çıkarak tüm yaşantısı ile ilgili bir genelleme yapıyor mu? Kişi öfkelenmesine sebep olan muhatabının davranışının bilerek ve sadece kendisine yönelik olduğundan emin mi? Acaba olayın bütününden ziyade olumsuz bir ayrıntıya mı odaklanmış? Acaba yaşadığı son olaydan dolayı mı öfkeli yoksa tüm yaşantısının genel zorluklarından dolayı mı bu durumda? Kişi kendisini daha iyi hissetmesi için yaşantısını, ilişkilerini ve iletişimini nasıl düzenlemeli? Bu sorulara sakin ve düzgün cevaplar verebilirse böylece yaşamış olduğu öfke durumuna daha gerçekçi bakabilir. Öfke duygusu ile birlikte başka hangi duyguları hissettiğini sorgulayabilmek insanın kendisini daha iyi anlamasını kolaylaştırır. Birey öfkelendikten sonra sakinleşince durumu daha gerçekçi değerlendirebilir dolayısıyla öfke duygusu yoğunken harekete geçmek yerine sakinleşince harekete geçmek tüm herkesin faydasına olacaktır. İnsan öfkelenince vücudunda bir mücadele tepkisi meydana gelir kendisine ve çevresine zarar vermeyecek ve öfkesini yatıştıracak bir takım aktiviteler bulabilir öfkeliyken sakinleşebileceği bir yöntem keşfedebilir. Bu anlamda kişi yaşamına kendisini rahatlatıcı faaliyetler ve hobiler katması stres ve öfke duygusunu azaltır. Bütün

bunlara rağmen birey kendisini sıklıkla öfkeli hissediyorsa profesyonel destek alabilir (www.psikologgizembodur.com).

## **2.5. Spor Psikolojisinde Öfke kontrolüne Yönelik Yaklaşımlar**

Spor psikolojisi araştırmasının teması, bireylerin psikolojik özelliklerini inceleyerek grup sporları ve bireysel sporlardaki performanslarını nasıl en üst düzeye çıkarabileceğidir. Spor psikolojisi psikolojinin bir dalı olarak tanımlanabilir, rolü bireyin spor performans seviyesini artırmak, öğrenmeyi hızlandırmak ve performansı engelleyen psikolojik faktörleri ortadan kaldırmaktır. Bu hedefler spor psikolojisinin çalışma alanını da göstermektedir (www.tavsiyeyediyorum.com).

Çoğu zaman, öfke, memnun olmayan arzulara, istenmeyen sonuçlara ve yerine getirilmemiş beklentilere duygusal bir yanıttır. Öfke, diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde, bu kişiler arası iletişimi geliştirebilen yapıcı bir duygudur. Ancak öfke, kontrol edilemez ve yıkıcı davranışları yansıtan agresif ve son derece yıkıcı bir reaksiyon haline gelebilir. Günümüzde öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade edememenin sonuçları aile içi şiddet vakalarında, çocuk istismarı, terör olayları, sokak kavgası ve trafikte görülebilir. Genellikle, öfke ile ilgili problemleri olsa bile, insanlar yardım istemek yerine öfke ve benzer duygularını bastırmaya, reddetmeye ve görmezden gelmeye çalışırlar. Birçok çalışmada, sağlıklı bir şekilde ifade edilemeyen ve bastırmaya çalışan öfke, kronik kardiyovasküler hastalıklar, baş ağrısı, yüksek tansiyon ve mide problemlerine neden olarak kişi sağlığına ciddi kardiyovasküler tehditlere neden olarak tanımlanmaktadır. Öfkenin bastırılması veya reddedilmesi sağlıklı ve etkili bir ifade olarak kabul edilmez. Nihayetinde, her öfke stimülasyon, koruma veya stimülasyon fonksiyonuna sahiptir. Bu nedenle, öfke, bir sorun olduğunda organizmayı uyarır ve insanları zararlı veya agresif tedavi eğiliminden haberdar etmede aktif bir rol oynar. Öfkenin sağlıklı bir şekilde yaşaması ve yönetilmesi için öfkenin nedenlerini ve biçimlerini anlamak ve saldırgan ifadesini kontrol etmek gerekir (Soykan, 2003).

### **2.5.1. Öfke Farkındalığı**

Öfke duygusunu kontrol etmek, öfkeyi yaşamamak veya gizlemek değil, öfke duygusunu yaşamak için uygun şartları oluşturmak demektir.

Öfke kontrolü ifadesi, 'kontrol' kelimesinden dolayı öfke duygusunu göstermemek, gizlemek veya bastırmak olarak algılanabiliyor. Bu bağlamda anlamını tam karşılması için 'öfke kontrolü' ifadesi yerine 'öfke farkındalığı' şeklinde ifade etmek gerekebilir.

Öfke farkındalığı hiç bir şeye kızmamak veya kızınca kendimizi suçlu hissetmek değildir. Öfke farkındalığı duygumuza sahip çıkıp nedenlerinin izini sürmektir. Öfke diliyle, var olan yaralarımızı ailemize ve sevdiğimizimize aktarmamak için neyi nasıl söylediğimizi bilmek ve öğrenmektir. Öfke duygusu bağlamında kontrolü kaybettiyseniz eğer özür dilemek ve baştan alabilmektir.

Gevşeme yöntemleri, düşüncemizi yeniden yapılandırmamız, problem çözme becerimiz, iyi iletişim kurabilme becerimiz ve ortamı değiştirme gibi uygulamalar, öfke duygumuzu kontrol etmek veya azaltmak için kullanabileceğimiz bazı tekniklerdir.

Eğer problem çözebilme, hayır diyebilme, kendini iyi ifade edebilme gibi becerilere sahip olarak büyümüşsek veya zaman içerisinde bu becerilerimizi geliştirebilirsek öfkelenmek için pek bir sebebimiz kalmayabilir. Dolayısıyla kendimizi uygunsuz ve sağlıksız öfke duygusuna taşımamış oluruz. Bu beceriler arasından en etkili olanı “kendini ifade edebilme” becerisi ve “hayır diyebilme” becerisi olduğunu söyleyebiliriz.

Öfke duygumuzun en sağlıklı kayboluşu aklımızdan ne geçtiğini, neye sinirlendiğimizi ya da ne hissettiğimizi anlatmaktır yani kendimizi en uygun ve en sağlıklı bir şekilde ifade edebilme becerisi ile olur.

İnsan hayatında stres meydana getiren birçok şey vardır. Hayatımızdan hoşnut değilseniz eğer karşılaştığımız olaylara öfke duygusu ile tepki veriyoruz. Olayları ve insanları kontrol edemediğimiz sürece öfke duygusunu biz oluştururuz. Kontrol edemediğimiz o insanlara ve olaylara verdiğimiz yanıt öfkemiz ve bu bizim seçimimizdir. Kontrol altına alamayacaklarımızı ısrarla kontrol etmeye çalışırsak sonucu öfkedir. Sonucunda kişi kendisine acı çektirir. Öncelikle öfke duygusunun sağlıksız bir duygu olduğunu kabul etmeliyiz, ancak öfke duygumuzu reddetmek, bu duygumuzu bastırmaya çalışmak da bir o kadar sağlıksızdır. Öfkeye direnmek olumlu sonuç alınamayacak nafile bir eylemdir. Yapmamız gereken öfke duygumuz konusunda farkındalığımızı geliştirmek ve artırmaktır.

### **2.5.2. Rol Yapma**

Rol yapma yöntemi, insanların düşüncelerini ve fikirlerini başka bir resim çekerek ifade etmelerini sağlayan bir yöntemdir. Bir fikir, durum, duygu, sorun ya da olay canlıdır.

Muhatap sadece dinlemek veya tartışmakla kalmaz, aynı zamanda olayı gözlemler ve ayrıntılı olarak tanıtır. Rol oynama, eski zamanlardan beri kullanılan tekniklerden biridir. Rol oynamada, bireyler gerçek rollerinden ve duygularından sıyrılır ve farklı bakış açıları gösterirler. Veya belirli durumlarda ne yapacağını ve nasıl hissedeceğini gösterir. Bu yöntemin özel bir değeri vardır, çünkü bu yöntemle insanlar başka bir kimlik benimseyebilir ve o kimliğe sahip insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama fırsatına sahip olabilirler. Bu bireylerin empati geliştirmelerine olanak tanır.

Rol yapma yönteminin faydalarını şu şekilde açıklayabiliriz. Kişi katıldığından ve keyif aldığından daha fazla deneyim kazanır. Sadece durumu kavramakla kalmayıp duygularını ve tutumlarını açıklama fırsatına ve durumu hissetme fırsatına sahiptir. Kişinin üretici yönü gelişir ve güçlenir, karşılaşılabileceği gerçek durumlar için hazır hale gelir. Sosyal becerileri gelişir, duygusal öğrenme meydana gelir, iletişimi sözden çok harekete dayanır. İşlerinin ters gitmesi gibi ter durumlar karşısında soğukkanlı olmayı öğrenir.

## **2.6. Konu ile İlgili Çalışmalar**

### **2.6.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

1- Yıldız (2008) “Amatör Ve Paf Liginde Oynayan Futbolcuların Kişilik Tipleri Ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi” adlı çalışmasında amatör ve paf ligi futbolcularının kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının ilişkilerini incelemiştir. Araştırmaya, 2007–2008 futbol sezonunda Trabzon, Ankara, Erzurum, İstanbul, Muğla ve Konya şehirlerinde paf ( Xyaş 21.7686 + 4.0410) ve amatör liginde oynayan( Xyaş 18.3478 + 1.7666) 167 futbolcu katılmıştır. Katılımcıların sürekli öfke-öfke ifade tarzları ölçeği, kişilik tipleri Eysenck kişilik envanteri ile belirlenmiştir. Verilerin analiz kısmında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisini belirlemek amacı ile Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi testi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre paf ligi ve amatör lig sporcuları arasında kişilik ve öfke düzeyleri arasında ilişki olduğu görüldü. Elde edilen sonuçlar, paf ligi ve amatör futbolcularının sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile kişilik tipleri alt boyutlarından dışa dönük, psikotizm, nörotik ve yalan alt boyutları arasında anlamlı fark olduğunu bulgulamıştır.

2- Certel Z., Bahadır Z., (2012) ‘‘Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi’’ adlı araştırmada çeşitli kulüplerde yarışan sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini, 2010-2011 sezonunda İzmir ilinde farklı kulüplerde futbol (n=76), basketbol (n=53), hentbol (n=73) oynayan, yaş ortalaması 22.95 (ss=3.45) olan toplam 202 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Arıçak (1999), tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılan ‘‘Benlik Saygısı Ölçeği’’ ile orijinal ölçeği Spielberger tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Özer tarafından yapılan Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanıldı. Ayrıca sporcuların bazı bilgilerini tespit amacı ile kişisel bilgi formu uygulandı. Verilerin analiz aşamasında; frekans ve yüzdeler dilimleri, ikili gruplar için t-testi, üç ve üzeri gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi ve ilişki düzeyinin yönünü belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre; Benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puan düzeyleri arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve benlik saygısı ile spor yılı, uğrağığı spor, cinsiyet ve millilik durumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi.

3- Karagün E., Çağlayan Ç., (2014) ‘‘Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları İle Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi’’ adlı araştırma makalesinde sporcuların şiddete maruz kalma durumları ve bunun öfke düzeyi ile ilişkisini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Descriptive yapıda olan çalışmanın örneklemini toplam 131 sporcu oluşturdu. Ayrıca araştırmada Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği ile sosyo-demografik özellikleri belirleyen bir bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların; %23.7’i (31) herhangi bir şiddet görmediğini, %76.3’ü (100) şiddet gördüğünü belirtmiştir. Şiddet görenlerin %87.1’i(88) spor ortamında; %12.9 (13)’u spor dışı ortamlarda şiddete maruz kaldığını belirtmiştir. Araştırma sonucuna göre en fazla görülen şiddet türü %71.7 (66) ile psikolojik şiddettir. Antrenörlerin sporculara en fazla şiddet uygulayanların başında geldiği tespit edildi. Yazarlar sportif müsabakalarda şiddet olaylarının sık sık yaşandığını belirterek bu konuya parmak bastılar. Ayrıca antrenörlerin şiddet konusu ile ilgili eğitilmesi hususunu göz önünde bulundurdular.

**4-** Üzüm H., Orhan M., Karlı U., Duş M.K., Yerlikaya G., Gökgöz H., (2016) “Spor Yapan Ve Yapmayan Bireylerin Öfke Kontrol Tarzlarının İncelenmesi” adlı araştırma makalesinde, spor yapan ve spor yapmayan bireylerin öfke düzeylerinin belirlenmesi ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini; Düzce, Bolu, ve Ankara illerinde spor yapan (n=176) ve spor yapmayan (n=142) toplam 318 sporcu oluşturdu. Araştırmada, Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş ve Özer (1994) tarafından geçerlik güvenirliği yapılmış Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanıldı. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yüz yüze görüşme yöntemi kullanıldı. Verilerin istatistik analizinde SPSS istatistik 20 programı kullanıldı. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların en iyi puan ortalamasına “öfke kontrol” en düşük ortalamaya ise “öfke içte” alt boyutlarında sahip oldukları bulguları. Alt boyutlar bazında cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmedi. Katılımcıların yaşı ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Spor yapmayan katılımcıların “sürekli öfke” ve “öfke dışta” puanları daha yüksek bulunurken, spor yapan katılımcıların “öfke kontrol” puanının daha yüksek bulunmuştur. Haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların “öfke dışta” ve “sürekli öfke” boyutlarına göre haftada 1-3 kez spor yapanlara göre yüksek puan aldıkları görüldü. Ayrıca profesyonel olarak spor yapanların “öfke dışta” ve “sürekli öfke” boyutlarında amatör veya sağlık için spor yapanlara göre daha yüksek puan değerlerine sahip olduğu, “öfke kontrol” boyutunda ise puan ortalamalarının daha düşük olduğu görüldü.

**5-** Demir H., Sezan T., Demirel H., Yalçın Y.G., Altın M., (2017) “Sporcuların Öfke İfade Tarzları” adlı araştırmada amaçları, bireysel ve takım sporlarında yarışan sporcuların öfke ifade tarzlarını belirlemek ve sporcuların ailesel / bireysel özellikleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışma ilişkisel tarama modelinde düzenlendi. Araştırmanın örneklem grubunu, Konya ilinde 358’i bireysel, 508’i takım sporu yapan toplam 66 aktif sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın verilerini toplamak için, Demografik Bilgi Formu ve Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Sonuç olarak, bireysel sporculara göre takım sporcularının kontrollü öfke alt boyut değerlerinin daha yüksek olduğu, bireysel sporcuların dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutu puanlarının takım sporcularından daha yüksek olduğu görüldü. Sporcuların öfke ifade tarzlarında yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmedi.

6- Nas K., Çolakoğlu T., (2017) “Futbolcuların Saldırganlık Düzeyleri İle Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı araştırma makalesinde, profesyonel düzeyde futbol oynayan sporcuların öfke tarzları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Çalışma kapsamında betimsel yöntem kullanıldı. Araştırmanın örneklem grubunu; 2014-2015 futbol sezonu PTT 1. Liginde yarışan ve rastgele yöntemi ile seçilen 13 takımdan toplam 267 futbolcu oluşturdu. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formunun yanı sıra, Kiper (1984) tarafından yılında geliştirilen “Saldırganlık Envanteri” ile 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen 1994 yılında Özer tarafından uyarlaması yapılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri” kullanıldı. Verilerin analizinde, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini görmek amacı ile çoklu regresyon analizi yapıldı. Sonuç olarak; sürekli öfke puanıyla saldırganlık alt boyutu olan yıkıcı ve edilgen saldırganlık puanları arasında negatif bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görüldü.

7- Temel V., Birol S.Ş., Akpınar, Nas K., (2017) “Öğrencilerin Karar Verme Düzeyleri İle Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi” adlı araştırmada; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesinde düzenlenen sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar verme düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklemini; sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 258 öğrenci oluşturdu. Araştırma da “Melbourne Karar Verme Ölçeği” ve “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, normallik varsayımının karşılanmadığının görülmesi üzerine non-parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke puan ortalamaları (Ort.=22,5147), öfke ifade tarzı alt boyutlarından içe vurulan öfke puan ortalamaları (Ort.=17,2794), dışa vurulan öfke puan ortalamaları (Ort.=17,9706) düşük seviyelerde olduğu, kontrol altına alınmış öfke puan ortalamaları (Ort.=20.5441) ise orta seviyede olduğu görüldü.



8- Nas K., Birol S.Ş., Temel V., (2016) “Futsalcıların Öfke Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Belirlenmesi” adlı araştırmada; farklı değişkenlere göre sporcuların öfke tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymayı amaçlamışlardır. Araştırma modelini nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama yöntemi oluşturdu. Örneklem grubunu; ÜNİKOP 3. Spor Oyunları Futsal müsabakalarına katılan 68 erkek oyuncu oluşturdu. Veri toplama aracı olarak “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” ve sporcuların kişisel özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için Kolmogorov Smirnov Testi uygulandı. Veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde, parametrik testlerden t-testi ve Anova testleri kullanıldı. Anlamlılık düzeyi  $\alpha=0,05$  alındı. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanıldı. Sporcuların alt boyut ortalamalarının düşük seviyelerde olduğu fakat kontrol altına alınmış öfke puan ortalamalarının (Ort.=20.54) ise orta seviyede olduğu söylenebilir

### 2.6.2 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

1- Andrews V.L., (1996) “Siyah Cisimler - Beyaz Kontrol. Sporcu Davranışlarının Tartışmalı Arazisi” adlı makalede , Afro-Amerikan erkek profesyonel ve kolej sporcularının kutlama ve meydan okuyan ifadelerini analiz etmek için kültürel çalışmalar yaklaşımını kullanmaktadır. Beyaz kural koyucular ve medya yorumcuları tarafından yorumlandığı şekliyle 'sportmenlik dışı davranış' kisvesi altında fiziksel ifadeyi kontrol etme girişimlerini not ediyorum ve daha sonra kişiselleştirilmiş ifadenin köklerini siyah yaşamın doğal ve normal bir parçası olarak izliyorum. Bu analiz, siyah sporcular tarafından iktidara meydan okuma ve kural koyucular tarafından ifade kontrolünün modern kolej ve profesyonel spor çağında bir 'oyun içinde oyun' olduğunu göstermektedir.

2- Kimblen. B., Russo S.A., Bergman B.G., Galindo V.H., (2010) “Atletizmde Ampirik Bir Saldırganlık Ve Şiddet İçeren Davranış Anlayışı Ortaya Koymak” adlı araştırma makalesinde, gerçek ampirik araştırmalar yoluyla sporda saldırganlık ve şiddet hakkında şu anda bilinenleri özetlemeyi amaçlamışlardı. “Agresif sporcular” üzerine odaklanan çok sayıda yayınlanmış hesaba rağmen, atletik bir popülasyonda saldırganlık ve şiddete ilişkin bilimsel araştırma şaşırtıcı bir şekilde mevcut değildi. Yayınlar genellikle bilimsel titizlik, sağlam metodoloji ve ampirik keşiflerin ikincil kaygılar olarak ortaya çıkmasıyla doğada daha editoryal olmuştur. Burada makalede sunulan bilgiler, son 30 yıl boyunca konuyla

ilgili yayınlanan çalışmaların üçte birinden daha azını temsil eden katı bilimsel ve metodolojik dahil etme kriterlerini karşılayan çalışmaların dahil edilmesinden sentezlenmiştir. Saldırgan sporcular bilimsel yöntemler kullanılarak yeterince çalışılmamıştır. Saldırganlığın tanımlanması birincil metodolojik bir sorun olmaya devam etmektedir. Araştırma bu konuda bilinçli bir tartışmayı sınırlamıştır. Şiddet ve ahlak gelişimi algıları sahada saldırganlığı etkileyebilir.

**3-** Yıldız M., Şahan H., Tekin M., Ulukan M., Mehtap B., (2011) “Öfke İfade Stilinin Analizi – Profesyonel Futbol Oyuncularının Sürekli Öfke Ve Kişilik Türleri” adlı araştırmada amaç; Profesyonel ligde futbol oynayan oyuncuların öfke ifade biçimlerini, sürekli öfke ve kişilik türlerini analiz etmektir. Araştırma grubu oynayan 133 futbolcudan oluştu. Süper Lig Spor Takımlarında. Ankara Spor Kulübü, Gençlerbirliği Spor Kulübü ve Hacettepe Spor Kulübü, birinci ligde, ikinci ligde Türk Telekom sporları ve 2008-2009 futbol sezonunda üçüncü ligde Keçiören Gücü Spor ve Ankarademir Spor karşılaşmaları bulunmaktadır. Eysenck kişilik envanteri Türkçe olarak değiştirildi. 1983'te Bayar, 1975'de Eysenck ve Eysenck tarafından geliştirilen ve sürekli öfke - öfke tarzı ölçeği (SOTO) 1994 yılında Özer tarafından Türkçe'ye çevrildi. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili olarak, sürekli öfke alt boyutu ile öfke kontrolü alt boyutu arasında sürekli olandan anlamlı fark öfke - öfke ifade stilleri, kişilik tipi alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (psikotiklik, dışa dönük, nevrotik, yanlış) Ayrıca, psikotiklik, dışa dönük, nevrotik ve yalan alt boyutları ile profesyonel oyuncuların sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının kişilik tipi alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

**4-** Kurt C., (2013) “Türk Muharebe Sporcularında Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzında Cinsiyet Farklılıkları Var mı? ” adlı çalışmada amacı, Türkiye'de karate, judo veya tekvando yapan sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarındaki cinsiyet farklılıklarını incelemektir. Örneklem, Türkiye'de yedi bölge ve 30 farklı şehirde 507 muharebe sporcusu (214 kadın). Yaş, spor deneyimi, boy, kilo, eğitim seviyesi, haftada antrenman sayısı ve haftada toplam antrenman saatleri kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş ve tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri Spielberger'in Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği'nin (STAS) Türkçe versiyonu kullanılarak değerlendirildi, Türk bağlamına Özer (1994) tarafından uyarlanmıştır. Erkekler kadınlardan önemli ölçüde daha uzun ve ağırdı (p <0.001). Diğer tanımlayıcı istatistikler için fark

bulunmadı. Sürekli öfke, öfke girişi, öfke çıkışı, erkekler ve kadınlar için öfke kontrol faktörleri arasında anlamlı fark yoktu ( $p < 0.05$ ). farklılıklar, bu çalışmaya katılan sporcuların benzer yaş, eğitim seviye, sporla ilgili deneyim, statü (ulusal düzeyde oynama deneyimi), kişi başına eğitim sayısı haftalık ve haftalık toplam eğitim saati.

**5- Karademir T., Türkçapar Ü., (2016) “Masa Tenisi Oyuncularının Kaygı Düzeyleri Ve Öfke İfadesi Şekillerinin İncelenmesi”** adlı araştırmayı, kaygı düzeylerinin ve öfke ifadelerinin bazı varyanslara göre nasıl şekillendiğini belirlemek amacıyla yapmıştır. Bu nedenle 2016 yılında üniversiteler arasında masa tenisi şampiyonasına katılan ve 18-28 yaşları arasındaki 76 kadın 125 erkek toplam 201 sporcu araştırma grubuna dahil edilmiştir. Araştırma bulgularına göre daimi kaygı düzeyleri ile örnek grubun cinsiyete göre değişkenlik gösteren öfke ifade eden öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p > 0.05$ ), ancak masa tenisi sporu geçmişine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. , ailede verilecek kararlar, arkadaşlık ilişkileri sapmaları için kendisine danışılmaktadır ( $p < 0.05$ ). Kalıcı anksiyete düzeyleri ile kalıcı öfke, öfke içe ve öfke dışı puan ortalamaları arasında pozitif ve doğrusal bir korelasyon olduğu, öfke kontrol noktası ortalamalarında negatif ve doğrusal bir korelasyon olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, araştırma grubunun kalıcı kaygı düzeylerinin normal sınırlarında bulunan masa tenisi sporlarının geçmişlerine bakıldığında, öfke ifade türlerinden; öfke kontrol noktası ortalamalarının diğer ifade tiplerinden daha yüksek olduğu ve spor branşında gerekli dikkat ve yoğunluğun düşünüldüğünde iyi bir özellik olduğu görülmüştür. öfke kontrol noktası ortalamalarında negatif ve doğrusal bir korelasyon bulundu. Sonuç olarak, araştırma grubunun kalıcı kaygı düzeylerinin normal sınırlarında bulunan masa tenisi sporlarının geçmişlerine bakıldığında, öfke ifade türlerinden; öfke kontrol noktası ortalamalarının diğer ifade tiplerinden daha yüksek olduğu ve spor branşında gerekli dikkat ve yoğunluğun düşünüldüğünde iyi bir özellik olduğu görülmüştür. öfke kontrol noktası ortalamalarında negatif ve doğrusal bir korelasyon bulundu. Sonuç olarak, araştırma grubunun kalıcı kaygı düzeylerinin normal sınırlarında bulunan masa tenisi sporlarının geçmişlerine bakıldığında, öfke ifade türlerinden; öfke kontrol noktası ortalamalarının diğer ifade tiplerinden daha yüksek olduğu ve spor branşında gerekli dikkat ve yoğunluğun düşünüldüğünde iyi bir özellik olduğu görülmüştür.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1.Araştırmanın Modeli**

Araştırmada, belirli bir tema veya olayla ilgili çok sayıda katılımcıdan oluşan bir evrende, evreni genel itibarı ile değerlendirmek için, tüm evreni veya evrenden alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama yöntemi kullanılmıştır. (Karasar, 2016). Araştırmada veri toplama tekniği olarak tarama tekniğinde sıkça kullanılan anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

#### **3.2.Araştırma Grubu**

##### **3.2.1. Evren**

Araştırmanın evrenini Rize ilinde 2019-2020 sezonunda farklı spor dallarında yarışmalara katılan 18 yaş üstü aktif lisanslı takım ve bireysel sporlar yapan kişiler oluşturmaktadır.

##### **3.2.2. Örneklem**

Araştırmanın örneklemini ise 2019-2020 sezonunda Rize’de farklı spor dallarında yarışmalara katılan ve tesadüfi yöntemle seçilmiş toplam 200 sporcu oluşturmaktadır.

#### **3.3.Araştırma Tekniği ve Protokol**

Araştırmada öncelikli olarak uygulanacak Öfke envanteri belirlenmiş ve çalışmaya katılacak sporcuların demografik bilgilerini belirleme adına kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Daha sonra çalışmanın yapılabilmesi için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi’nden Etik Kurul alındı. Ardından belirlenen örneklem grubuna ölçeklerin uygulanabilmesi için Rize Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nden yasal izinler alındıktan sonra 10.07.2019 tarihinde itibaren ölçeklerin sporculara uygulanmasına başlandı.

Ölçeklerin uygulanması için öncelikle sporcuların antrenörleriyle iletişim kuruldu. Antrenman öncesinde veya sonrasında sporcular uygun ortamlara alınıp araştırmanın amacı ve önemiyle ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra sporcuların ölçekleri doğru ve düzgün şekilde doldurmaları istendi. Sporculara kağıt kalem dağıtıldı ve ölçeği doldurmaları için uygun süre tanındı. Bu bağlamda gelişmiş güzel cevaplanan ölçekler araştırmada değerlendirmeye alınmadı.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Sporcuların kişisel bilgilerini elde etmek için oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılırken, öfke düzeylerini belirlemek için durumluluk ve süreklilik öfke ölçeği kullanıldı.

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen, araştırmaya katılanların demografik bilgilerini içeren Sporcu Bilgi Formu ve Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Sporcu Bilgi Formu. Sporcuların kişisel özelliklerini (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, spor dalı, haftalık antrenman sayısı, spor geçmişi yılı, sporculuk düzeyi ve millilik durumu) tespit etmeye yönelik soruları içermektedir.

#### **3.4.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği**

Durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği. Orijinali (Trait Anger and Anger Expression Scale) Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir (10). Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır (15). Ölçek; 34 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır.

Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Ölçekteki ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile öfke içe vurum alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile öfke dışı vurum alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrolü alt ölçeği puanları elde edilir. Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfası değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışı vurulmuş öfke boyutu için 0,78 ve öfke iç vurum boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek

puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

### **3.5.İstatistiki Yöntem**

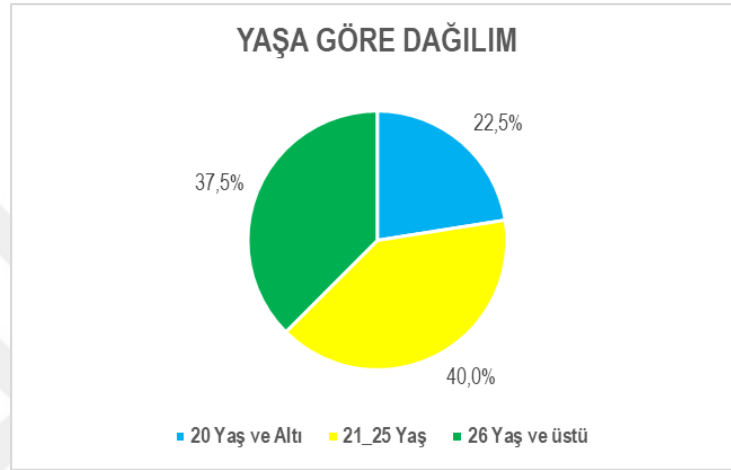
Verilerin incelenmesinde MS Windows için IBM SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistik, frekans ve yüzde dağılımlarının akabinde normallik testi yapıldı. Normal dağılıma sahip verilerde ikili grup bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi ile birlikte anlamlı fark tespit edilen parametrelerde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan varyans analizi sonucu ikinci seviye testi olarak Post Hoc testlerinden Tukey's HSD testi uygulandı. Normal dağılıma sahip olmayan verilerde ikili grup karşılaştırmasında Mann-Whitney-U testi üç ve üzeri grup karşılaştırmasında ise Kruskal Wallis H testi yapıldı. Tüm analizler  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyine göre sınıandı.

## 4. BULGULAR

### 4.1. Sporcuların Genel Özellikleri

#### 4.1.1. Yaşa Göre Sporcuların Genel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların yaşa göre dağılımları incelendiğinde %40'ının (N= 80) 21-25 Yaş, %37.5'inin (N= 75) 26 Yaş ve Üstü, %22.5'inin ise (N= 45) 20 Yaş ve Altı olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Sporcuların Yaşa Göre Dağılımı

#### 4.1.2. Cinsiyete Göre Sporcuların Genel Özellikleri

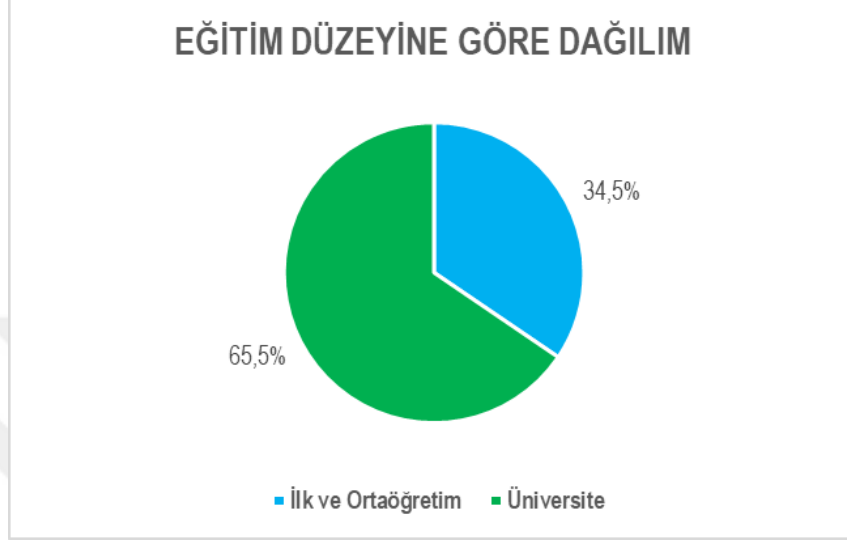
Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde %77'sinin (N= 154) Erkek, %23'ünün ise (N= 46) Kadın olduğu görülmektedir.



Şekil 2. Sporcuların Cinsiyete Göre Dağılımı

#### 4.1.3. Eğitim Düzeyine Göre Sporcuların Genel Özellikleri

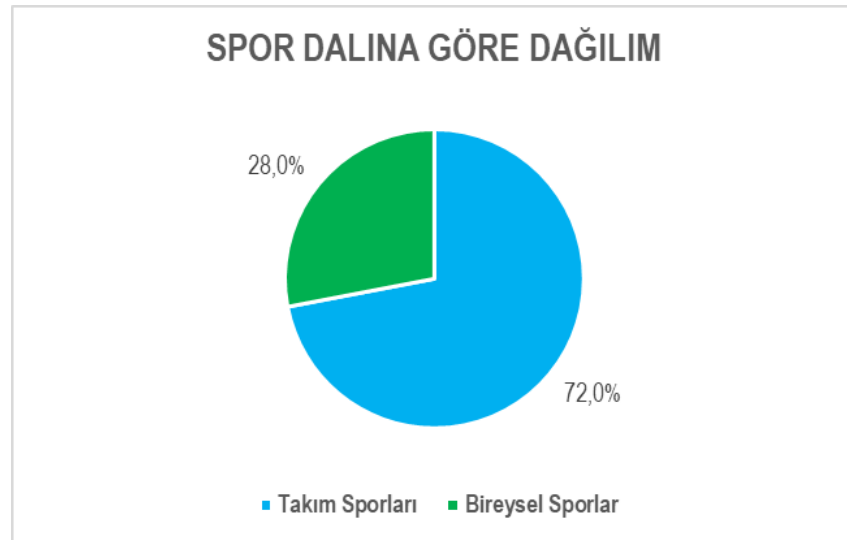
Araştırmaya katılan sporcuların eğitim düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %65.5'inin (N= 131) Üniversite, %34.5'inin ise (N= 69) İlk ve Ortaöğretim olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

#### 4.1.4. Spor Dalına Göre Sporcuların Genel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların spor dalına göre dağılımları incelendiğinde %72'sinin (N= 144) Takım Sporları, %28'inin ise (N= 56) Bireysel Sporlar yaptığı görülmektedir.

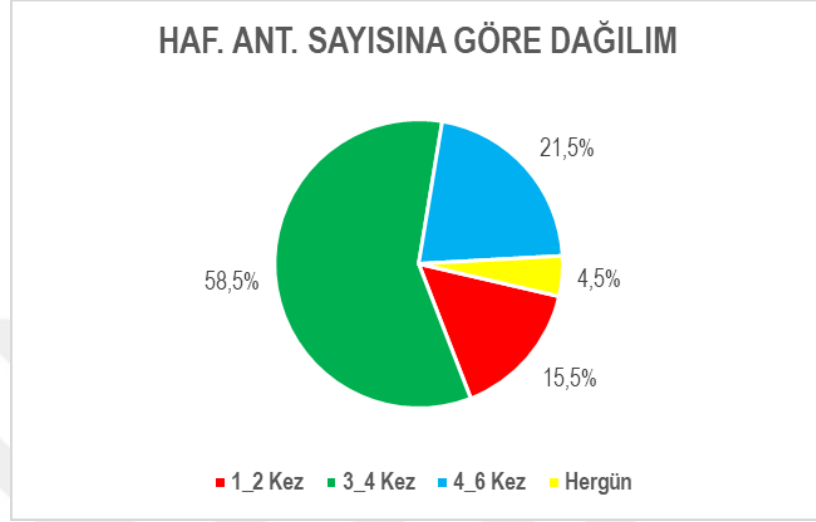


Şekil 4. Sporcuların Spor Dalına Göre Dağılımı



#### 4.1.5. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sporcuların Genel Özellikleri

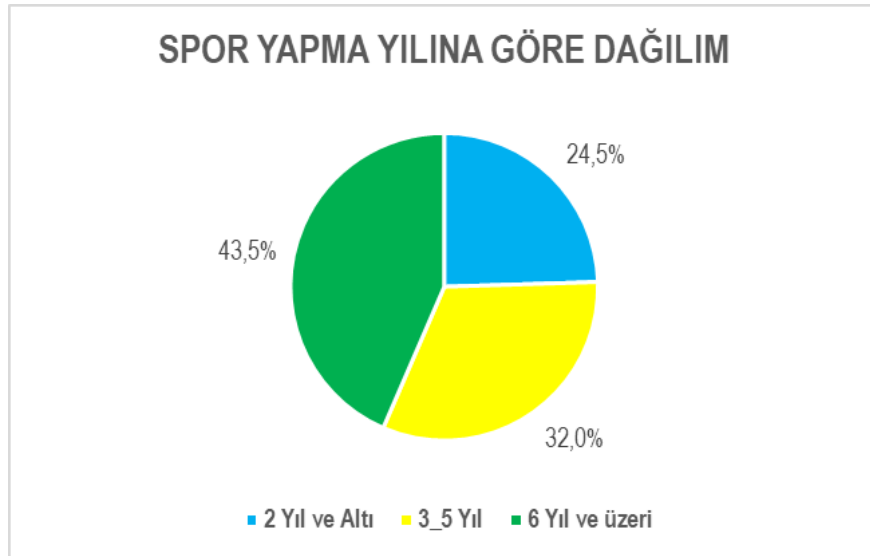
Araştırmaya katılan sporcuların haftalık antrenman sayısına göre dağılımları incelendiğinde %58.5'inin (N= 117) 3-4 Kez, %21.5'inin (N= 43) 4-6 Kez, %15.5'inin (N= 31) 1-2 Kez, %4.5'inin ise (N= 9) Hergün olduğu görülmektedir.



Şekil 5. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dağılımı

#### 4.1.6. Spor Yapma Yılına Göre Sporcuların Genel Özellikleri

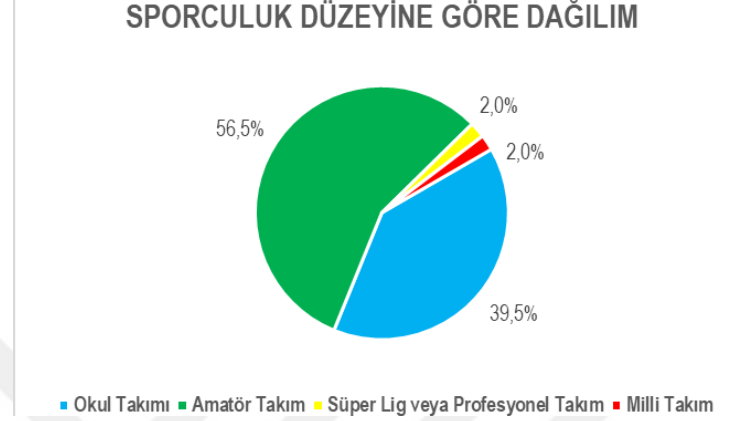
Araştırmaya katılan sporcuların spor yapma yılına göre dağılımları incelendiğinde %43.5'inin (N= 87) 6 Yıl ve Üzeri, %32'sinin (N= 64) 3-5 Yıl, %24.5'inin ise (N= 49) 2 Yıl ve Altı olduğu görülmektedir.



Şekil 6. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Dağılımı

#### 4.1.7. Sporculuk Düzeyine Göre Sporcuların Genel Özellikleri

Araştırmaya katılan sporcuların sporculuk düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %56.5'inin (N= 113) Amatör Takım, %39.5'inin (N= 793) Okul Takımı, %2'sinin (N= 4) Süper Lig veya Profesyonel Takım, %2'sinin ise (N= 4) Milli Takım olduğu görülmektedir.



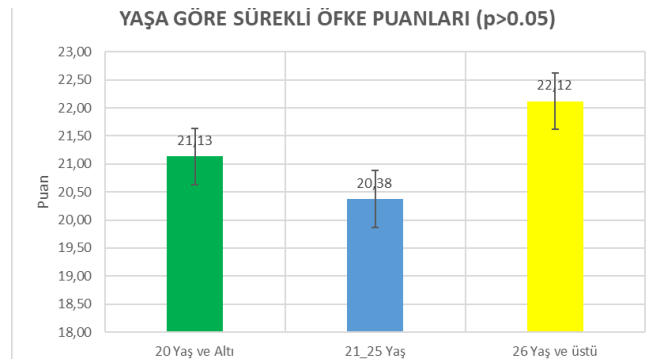
Şekil 7. Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Dağılımı

#### 4.2. Hipotez Testleri

##### 4.2.1. Yaşa Göre Öfke

##### 4.2.1.1. Yaşa Göre Sürekli Öfke

Sporcuların yaşa bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların yaşa göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{2,199}; 1.732; p>0.05$ ).

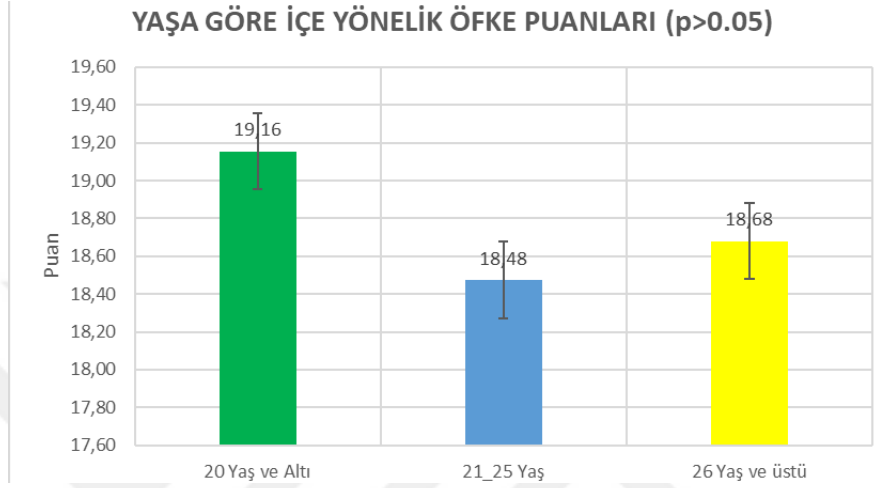


Şekil 8. Sporcuların Yaşa Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları 26 yaş ve üstü sporcuların sürekli öfke puanlarının ( $22.12 \pm 5.808$ ) sırasıyla 20 yaş ve altı ( $21.13 \pm 6.337$ ), 21-25 yaş grubu ( $20.38 \pm 5.574$ ) sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 8).

#### 4.2.1.2. Yaşa Göre İçe Yönelik Öfke

Sporcuların yaşa bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların yaşa göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $X^2(2)=0.150$ ;  $p>0.05$ ).

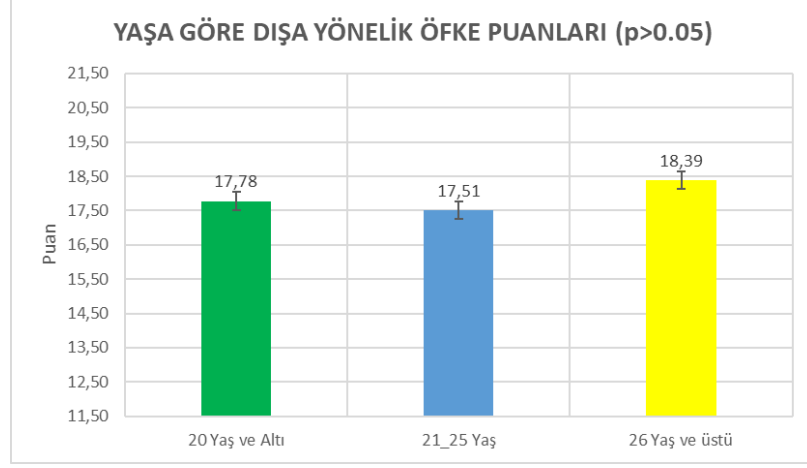


Şekil 9. Sporcuların Yaşa Göre İçe Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları 20 yaş ve altı sporcuların içe yönelik öfke puanlarının ( $19.16 \pm 4.090$ ) sırasıyla 26 yaş ve üstü ( $18.68 \pm 3.662$ ), 21-25 yaş grubu ( $18.48 \pm 4.060$ ) sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 9).

#### 4.2.1.3. Yaşa Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların yaşa bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların yaşa göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $X^2(2)=3.599$ ;  $p>0.05$ ).

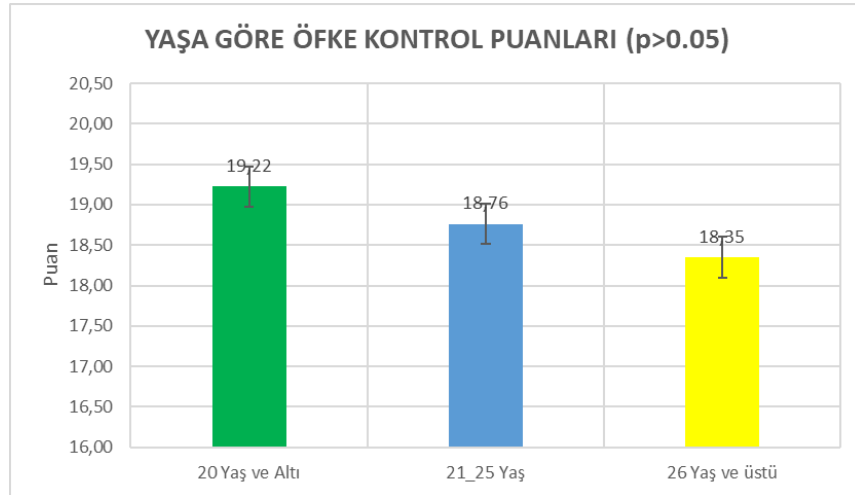


**Şekil 10.** Sporcuların Yaşa Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları 26 yaş ve üstü sporcuların dışa yönelik öfke puanlarının ( $19.39 \pm 3.777$ ) sırasıyla 20 yaş ve altı ( $17.78 \pm 5.317$ ), 21-25 yaş grubu ( $17.51 \pm 3.558$ ) sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 10).

#### 4.2.1.4. Yaşa Göre Öfke Kontrol

Sporcuların yaşa bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların yaşa göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{2,199}; 0.816; p>0.05$ ).



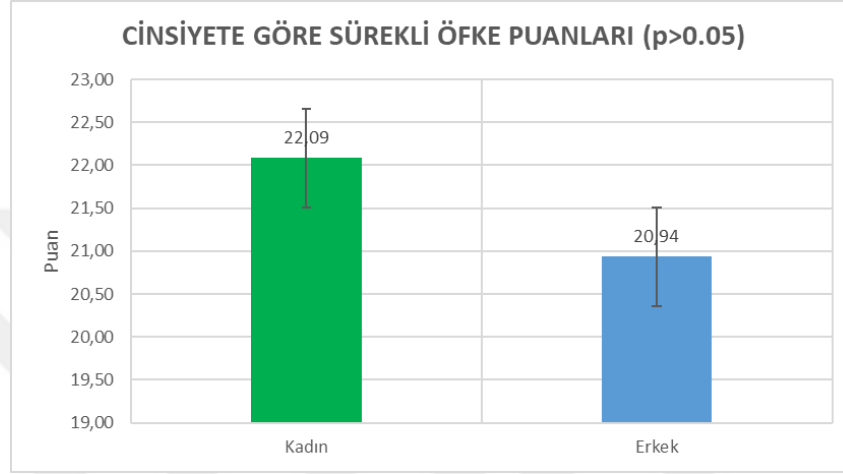
**Şekil 11.** Sporcuların Yaşa Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları 20 yaş ve altı sporcuların öfke kontrol puanlarının ( $19.22 \pm 3.771$ ) sırasıyla 21-25 yaş ( $18.76 \pm 3.443$ ), 26 yaş ve üstü grubu ( $18.35 \pm 3.829$ ) sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 11).

## 4.2.2. Cinsiyete Göre Öfke

### 4.2.2.1. Cinsiyete Göre Sürekli Öfke

Sporcuların cinsiyete bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların cinsiyete göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 1.171; p>0.05$ ).

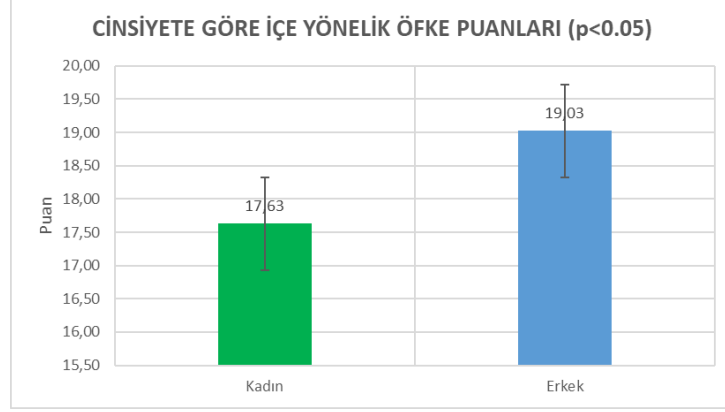


Şekil 12. Sporcuların Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları kadın sporcuların sürekli öfke puanlarının ( $22.09 \pm 5.010$ ) erkek sporculardan ( $20.94 \pm 6.082$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 12).

### 4.2.2.2. Cinsiyete Göre İçe Yönelik Öfke

Sporcuların cinsiyete bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların cinsiyete göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $t_{.05(198)}; -2.143; p<0.05$ ).

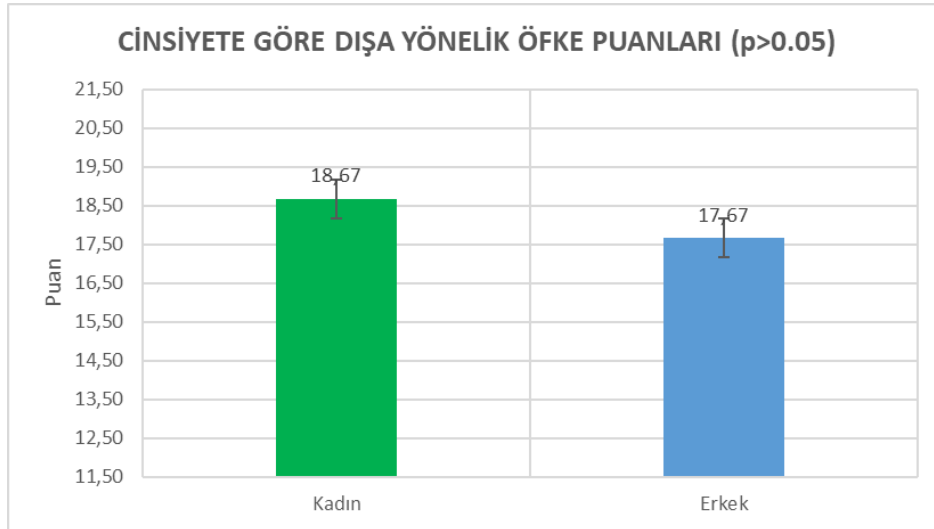


**Şekil 13.** Sporcuların Cinsiyete Göre İçe Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları erkek sporcuların içe yönelik öfke puanlarının ( $19.03 \pm 3.813$ ) kadın sporculardan ( $17.63 \pm 4.084$ ) manidar şekilde daha yüksek olduğunu gösterdi (Bkz. Grafik 13).

#### 4.2.2.3. Cinsiyete Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların cinsiyete bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların cinsiyete göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 1.467; p>0.05$ ).

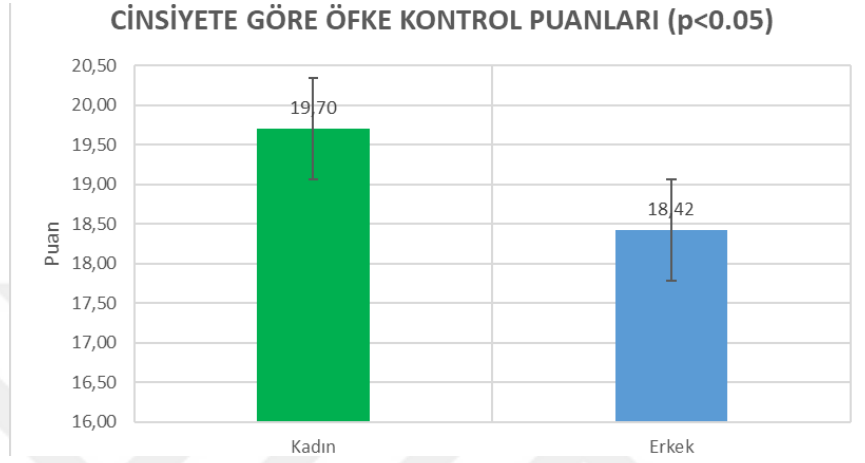


**Şekil 14.** Sporcuların Cinsiyete Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları kadın sporcuların dışa yönelik öfke puanlarının ( $18.67 \pm 4.305$ ) erkek sporculardan ( $17.67 \pm 4.010$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 14).

#### 4.2.2.4. Cinsiyete Göre Öfke Kontrol

Sporcuların cinsiyete bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların cinsiyete göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $t_{.05(198)}; 2.098; p<0.05$ ).



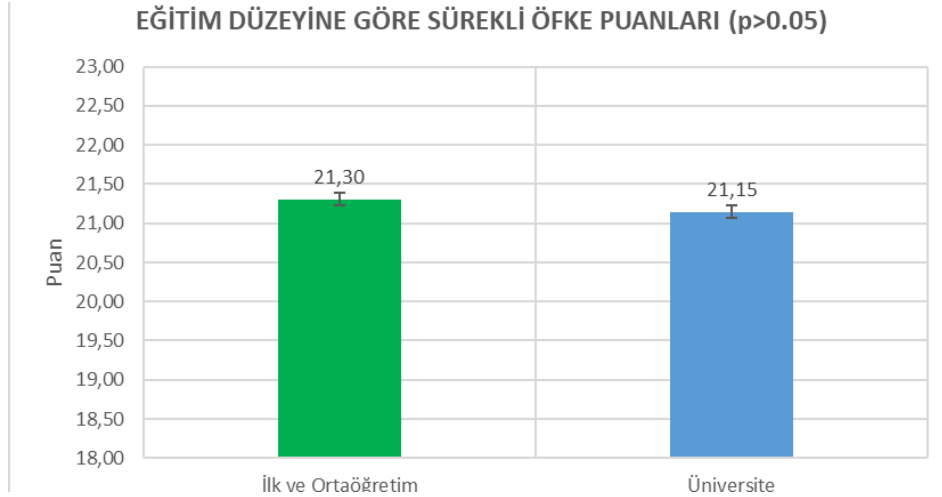
Şekil 15. Sporcuların Cinsiyete Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları kadın sporcuların öfke kontrol puanlarının ( $19.70 \pm 3.571$ ) erkek sporculardan ( $18.42 \pm 3.649$ ) manidar şekilde daha yüksek olduğunu gösterdi (Bkz. Grafik 15).

#### 4.2.3. Eğitim Düzeyine Göre Öfke

##### 4.2.3.1. Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke

Sporcuların eğitim düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların eğitim düzeyine göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 0.182; p>0.05$ ).

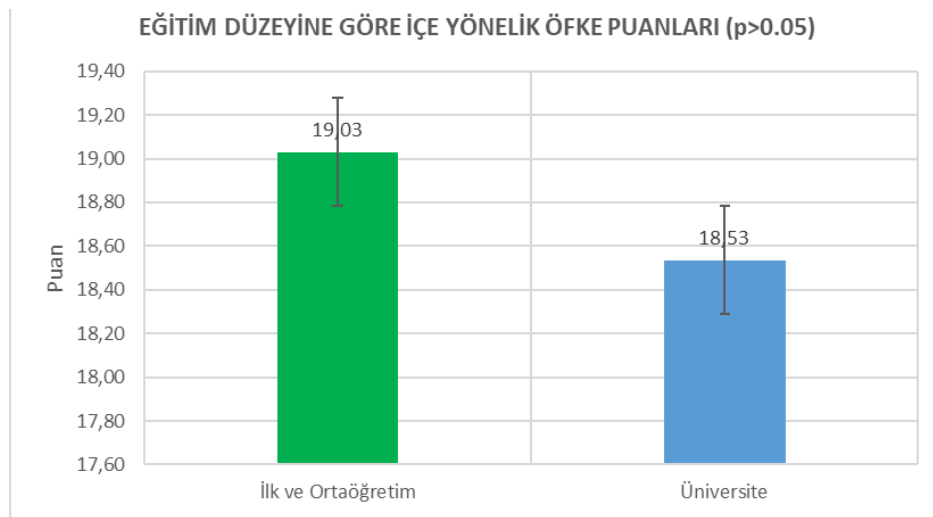


**Şekil 16.** Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları ilk ve ortaöğretim mezunu sporcuların sürekli öfke puanlarının ( $21.30 \pm 6.286$ ) üniversite mezunu sporculardan ( $21.15 \pm 5.649$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 16).

#### 4.2.3.2. Eğitim Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke

Sporcuların eğitim düzeyine bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların eğitim düzeyine göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 0.850; p>0.05$ ).



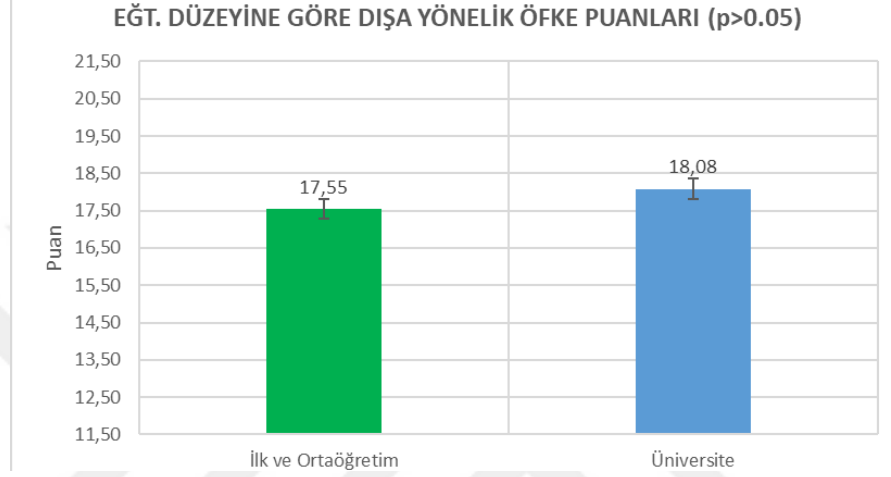
**Şekil 17.** Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları ilk ve ortaöğretim mezunu sporcuların içe yönelik öfke puanlarının ( $19.03 \pm 4.416$ ) üniversite mezunu sporculardan ( $18.53 \pm 3.623$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 17).



#### 4.2.3.3. Eğitim Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların eğitim düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların eğitim düzeyine göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; -0.876; p>0.05$ ).

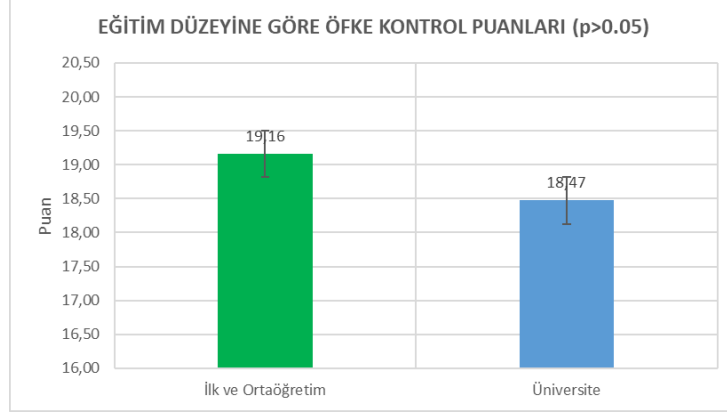


Şekil 18. Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları üniversite mezunu sporcuların dışa yönelik öfke puanlarının ( $18.08 \pm 3.889$ ) ilk ve ortaöğretim mezunu sporculardan ( $17.55 \pm 4.457$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 18).

#### 4.2.3.4. Eğitim Düzeyine Göre Öfke Kontrol

Sporcuların eğitim düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların eğitim düzeyine göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 1.261; p>0.05$ ).



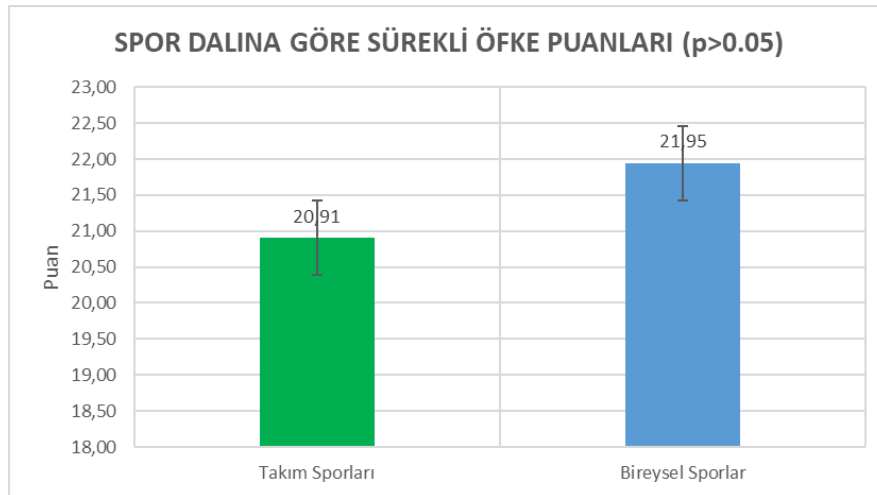
**Şekil 19.** Sporcuların Eğitim Düzeyine Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları ilk ve ortaöğretim mezunu sporcuların öfke kontrol puanlarının ( $19.16 \pm 3.471$ ) üniversite mezunu sporculardan ( $18.47 \pm 3.751$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 19).

#### 4.2.4. Spor Dalına Göre Öfke

##### 4.2.4.1. Spor Dalına Göre Sürekli Öfke

Sporcuların spor dalına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor dalına göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; -1.124; p>0.05$ ).

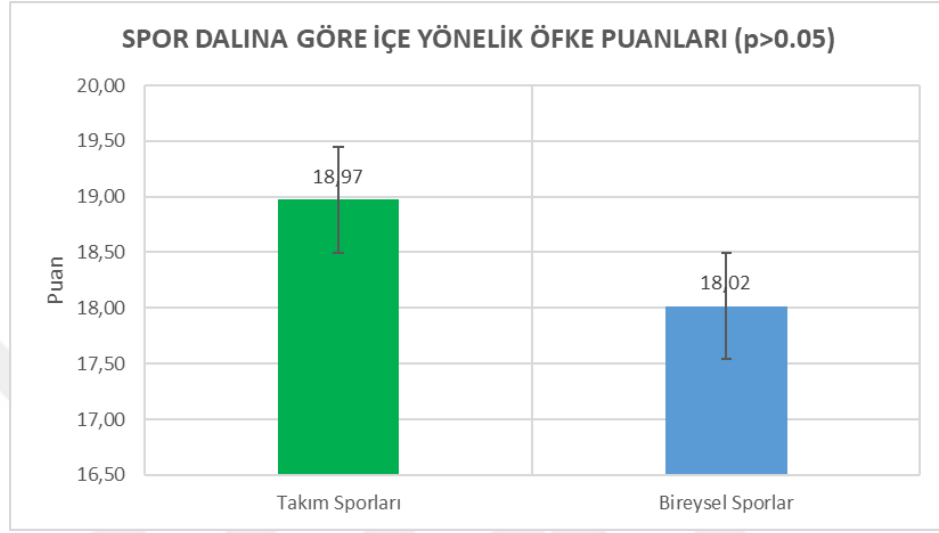


**Şekil 20.** Sporcuların Spor Dalına Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları bireysel sporlar yapanların sürekli öfke puanlarının ( $21.95 \pm 4.641$ ) takım sporları yapanlardan ( $20.91 \pm 6.262$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 20).

#### 4.2.4.2. Spor Dalına Göre İçerik Yönelik Öfke

Sporcuların spor dalına bağlı olarak içerik yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor dalına göre içerik yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 1.555; p>0.05$ ).

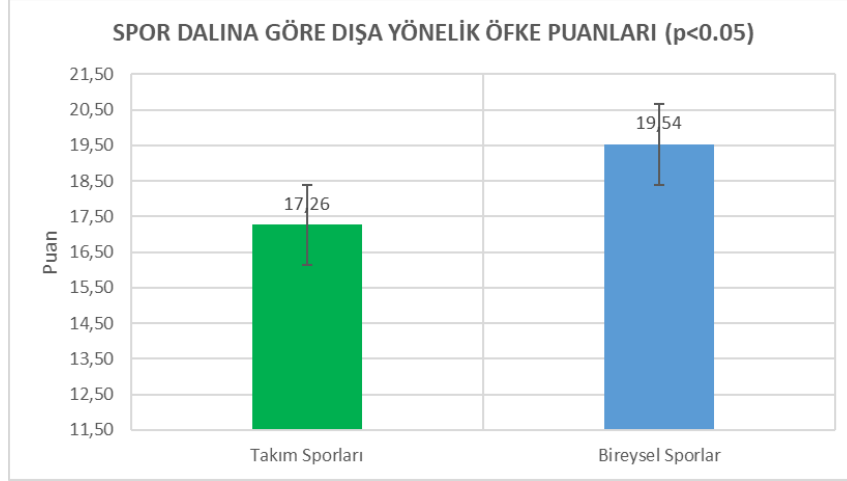


Şekil 21. Sporcuların Spor Dalına Göre İçerik Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları takım sporları yapanların içerik yönelik öfke puanlarının ( $18.97 \pm 3.606$ ) bireysel spor yapanlardan ( $18.02 \pm 4.567$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Bkz. Grafik 21).

#### 4.2.4.3. Spor Dalına Göre Dışerik Yönelik Öfke

Sporcuların spor dalına bağlı olarak dışerik yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor dalına göre dışerik yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $Z_{0.05}; -3,688; p<0.05$ ).

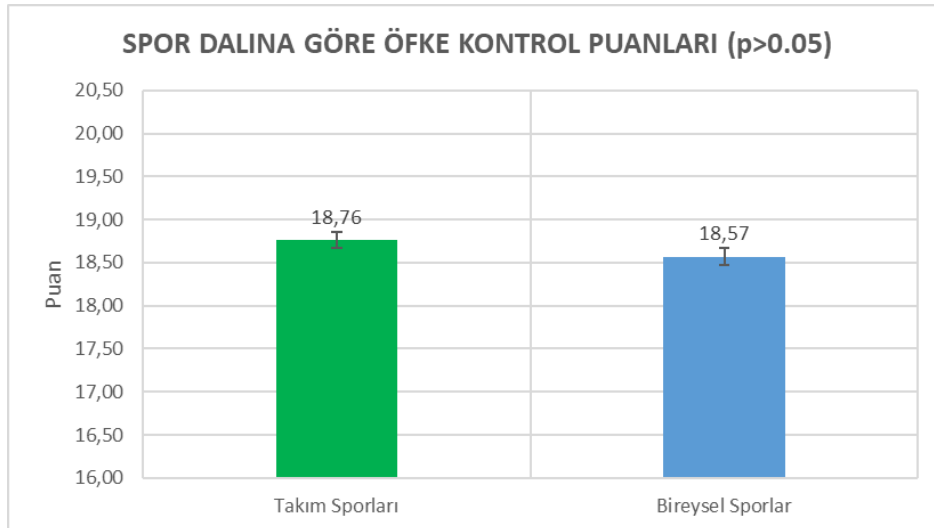


**Şekil 22.** Sporcuların Spor Dalına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları bireysel sporlar yapanların dışa yönelik öfke puanlarının ( $19.54 \pm 3.668$ ) takım sporu yapanlardan ( $17.26 \pm 4.081$ ) manidar şekilde daha yüksek olduğunu gösterdi (Bkz. Grafik 22).

#### 4.2.4.4. Spor Dalına Göre Öfke Kontrol

Sporcuların spor dalına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor dalına göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $t_{.05(198)}; 0.333; p>0.05$ ).



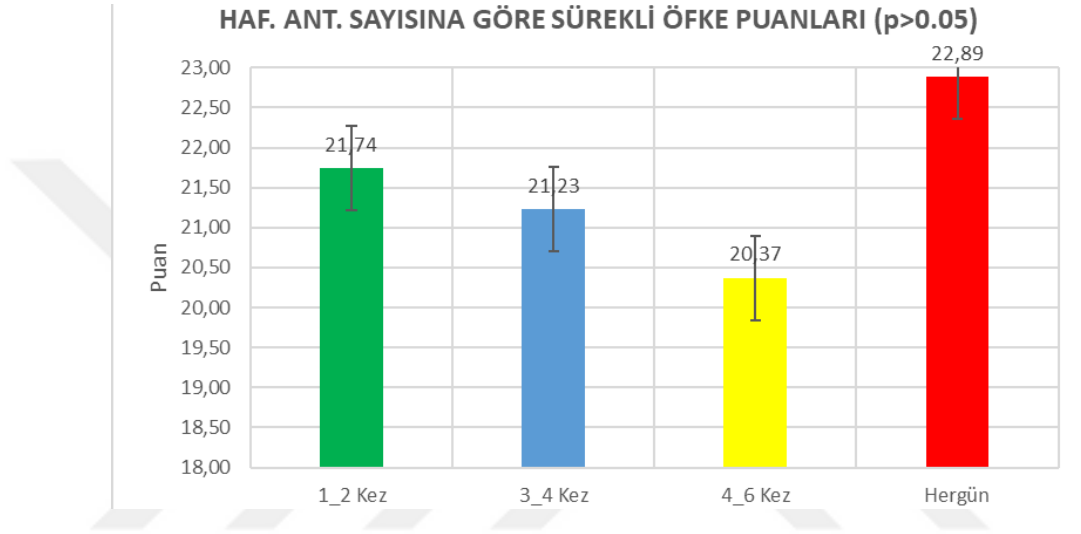
**Şekil 23.** Sporcuların Spor Dalına Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları takım sporu yapanların öfke kontrol puanlarının ( $18.76 \pm 3.715$ ) bireysel spor yapanlardan ( $18.57 \pm 3.551$ ) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 23).

## 4.2.5. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke

### 4.2.5.1. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sürekli Öfke

Sporcuların haftalık antrenman sayısına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların haftalık antrenman sayısına göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 0.621; p>0.05$ ).

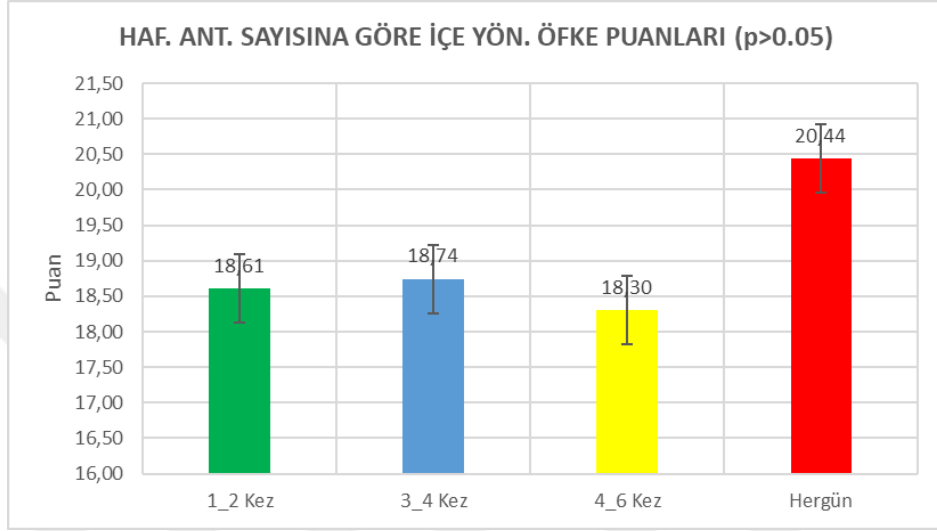


**Şekil 24.** Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları hergün antrenman yapan sporcuların sürekli öfke puanlarının ( $22.89 \pm 4.936$ ) sırasıyla haftada 1-2 kez ( $21.74 \pm 4.816$ ), haftada 3-4 kez ( $21.23 \pm 5.902$ ), haftada 4-6 kez ( $20.37 \pm 6.619$ ) antrenman yapan sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 24).

#### 4.2.5.2. Haftalık Antrenman Sayısına Göre İçe Yönelik Öfke

Sporcuların haftalık antrenman sayısına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların haftalık antrenman sayısına göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 0.752; p>0.05$ ).

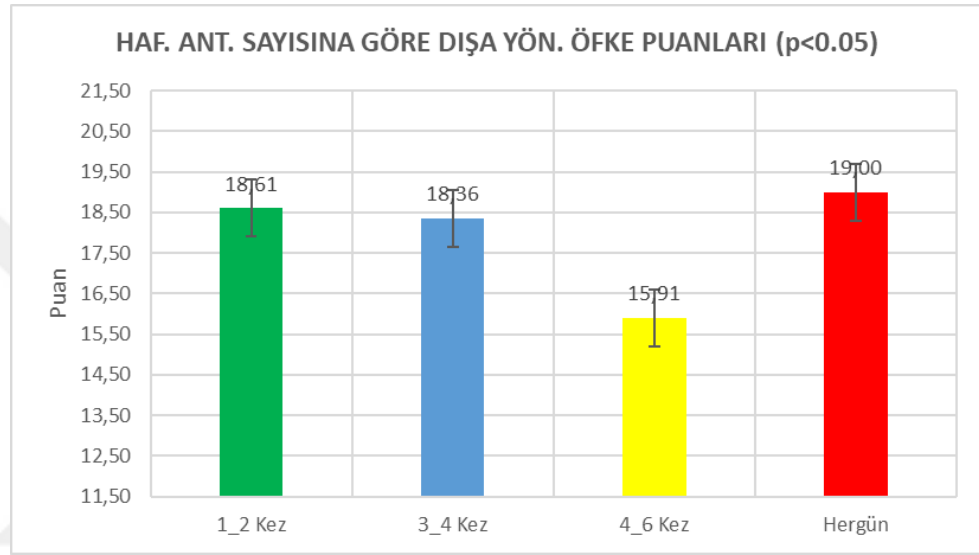


**Şekil 25.** Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre İçe Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları hergün antrenman yapan sporcuların içe yönelik öfke puanlarının ( $20.44 \pm 5.053$ ) sırasıyla haftada 3-4 kez ( $18.74 \pm 3.889$ ), haftada 1-2 kez ( $18.61 \pm 4.688$ ), haftada 4-6 kez ( $18.30 \pm 3.051$ ) antrenman yapan sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 25).

#### 4.2.5.3. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların haftalık antrenman sayısına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların haftalık antrenman sayısına göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $F_{3,199}; 4.669; p<0.05$ ). Anlamlı bulunan grupları belirleyebilmek için ikinci seviye testi olarak Tukey HSD'den yararlanıldı.

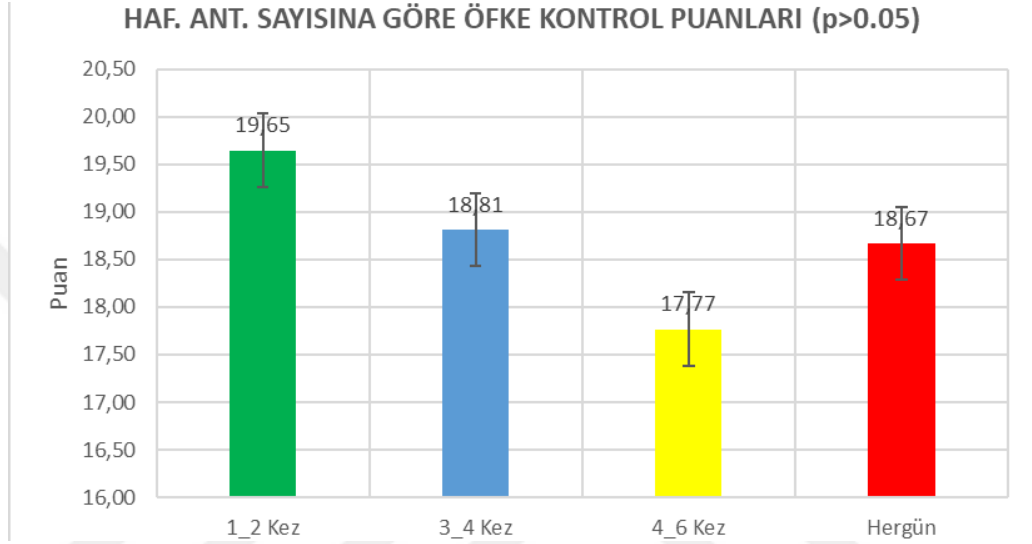


**Şekil 26.** Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları haftada 4-6 kez antrenman yapanların dışa yönelik öfke puanlarının ( $15.91 \pm 3.734$ ) haftada 1-2 kez ( $18.61 \pm 4.514$ ) ve haftada 3-4 kez ( $18.36 \pm 3.834$ ) antrenman yapan sporculardan manidar bir şekilde daha düşük bulundu. Hergün antrenman yapanların ( $19.00 \pm 5.074$ ) dışa yönelik öfke puanları diğer gruplardan daha yüksek olmasına rağmen bu sonuç manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 26).

#### 4.2.5.4. Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke Kontrol

Sporcuların haftalık antrenman sayısına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların haftalık antrenman sayısına göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 1.670; p>0.05$ ).



Şekil 27. Sporcuların Haftalık Antrenman Sayısına Göre Öfke Kontrol Puanları

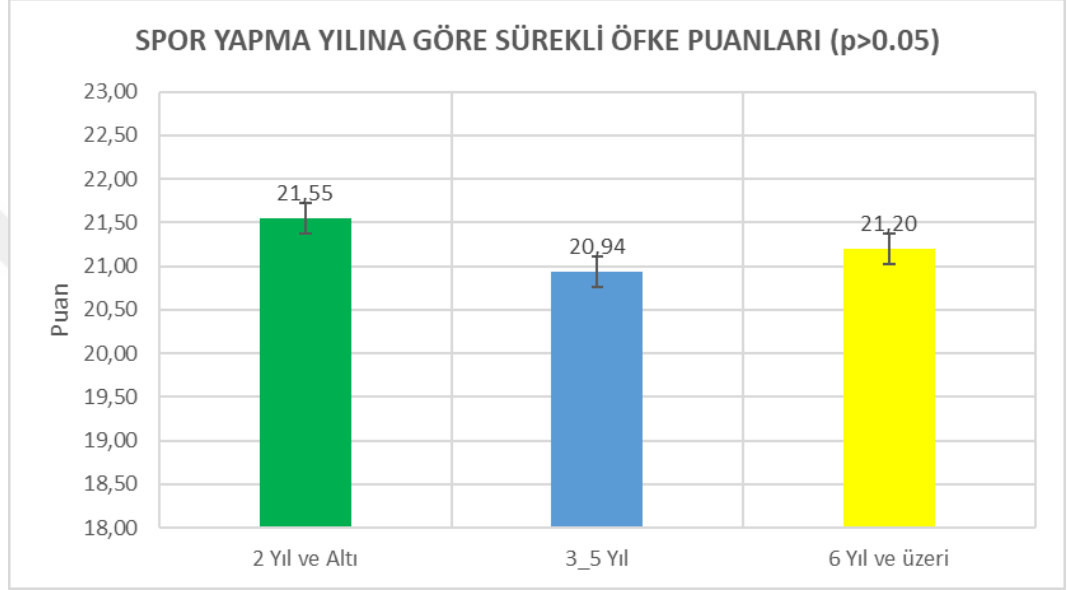
Test sonuçları haftada 1-2 kez antrenman yapan sporcuların öfke kontrol puanlarının ( $19.65 \pm 3.241$ ) sırasıyla haftada 3-4 kez ( $18.81 \pm 3.819$ ), hergün ( $18.67 \pm 4.690$ ) ve haftada 4-6 kez ( $17.77 \pm 3.161$ ) antrenman yapan sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 27).



## 4.2.6. Spor Yapma Yılına Göre Öfke

### 4.2.6.1. Spor Yapma Yılına Göre Sürekli Öfke

Sporcuların spor yapma bağı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağı olarak sporcuların spor yapma yılına göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{2,199}; 0.151; p>0.05$ ).

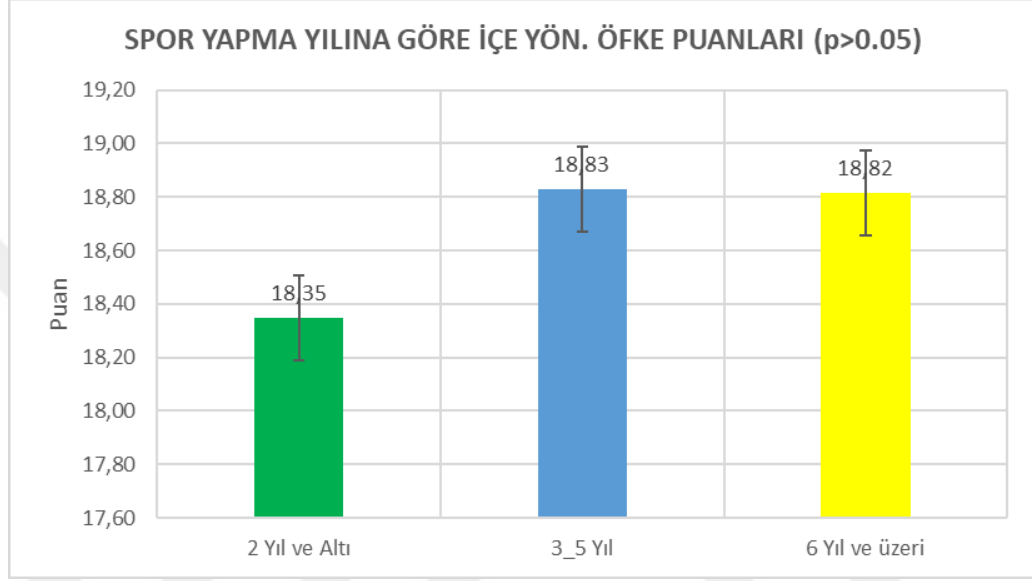


**Şekil 28.** Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları 2 yıl ve altı spor yapanların sürekli öfke puanlarının ( $21.55 \pm 4.482$ ) sırasıyla 6 yıl ve üzeri ( $21.20 \pm 6.649$ ), 3-5 yıl ( $20.94 \pm 5.718$ ) spor yapanlardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 28).

#### 4.2.6.2. Spor Yapma Yılına Göre İçe Yönelik Öfke

Sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor yapma yılına göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{2,199}; 0.270; p>0.05$ ).

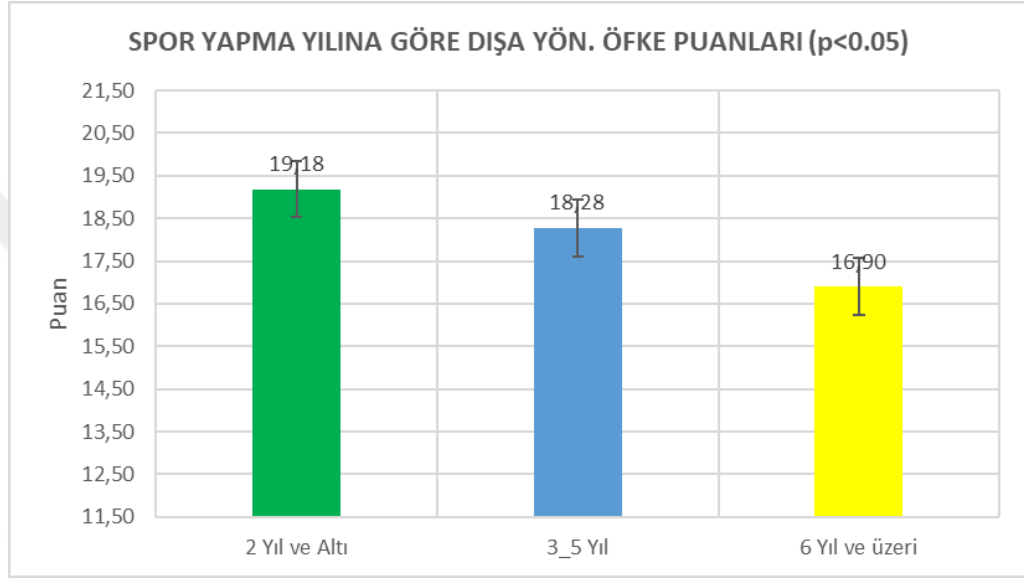


Şekil 29. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre İçe Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları 3-5 yıl spor yapanların içe yönelik öfke puanlarının ( $18.83 \pm 4.337$ ) sırasıyla haftada 6 yıl ve üzeri ( $18.82 \pm 3.037$ ), 2 yıl ve altı ( $18.35 \pm 4.693$ ) spor yapanlardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 29).

#### 4.2.6.3. Spor Yapma Yılına Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $F_{2,199}; 5.551; p<0.05$ ). Anlamlı bulunan grupları belirleyebilmek için ikinci seviye testi olarak Tukey HSD'den yararlanıldı.

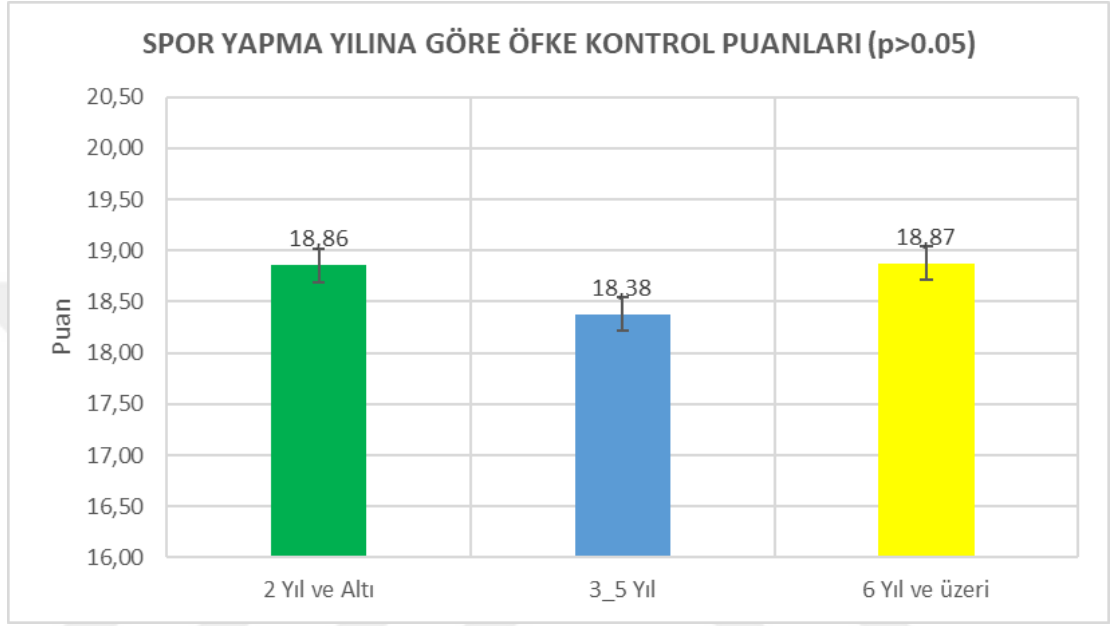


**Şekil 30.** Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları 2 yıl ve altı spor yapanların dışa yönelik öfke puanlarının ( $19.18 \pm 4.733$ ) 6 yıl ve üzeri ( $16.90 \pm 3.754$ ) spor yapanlardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. 3-5 yıl spor yapanların ( $18.28 \pm 3.705$ ) dışa yönelik öfke puanları 2 yıl ve altı spor yapanlardan düşük, 6 yıl ve üzeri spor yapanlardan yüksek bulunmasına rağmen bu sonuç manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 30).

#### 4.2.6.4. Spor Yapma Yılına Göre Öfke Kontrol

Sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor yapma yılına göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $X^2(2)=0.303$ ;  $p>0.05$ ).



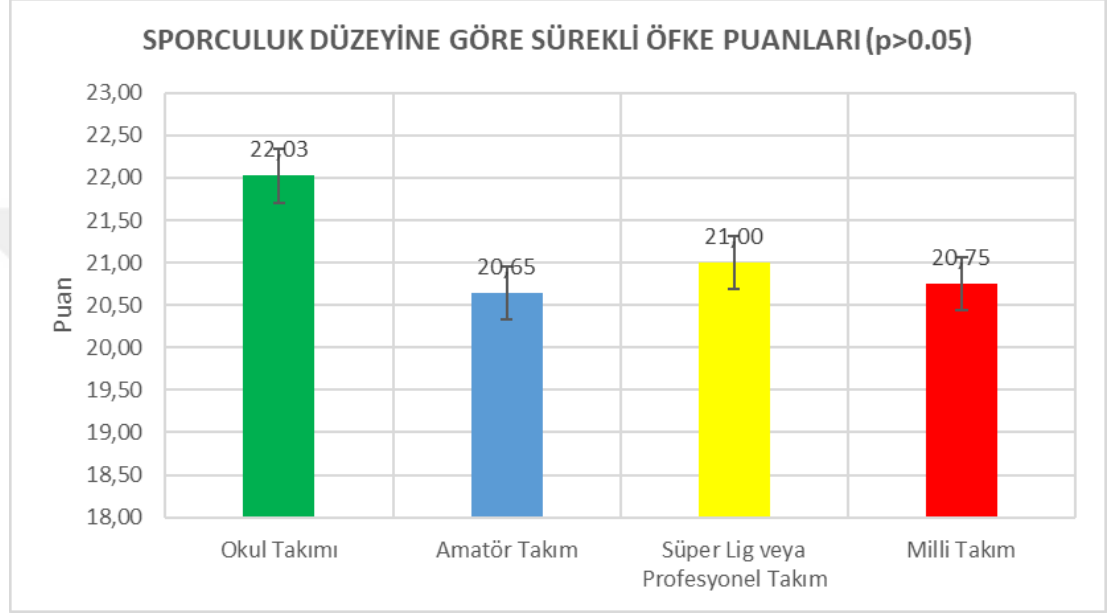
Şekil 31. Sporcuların Spor Yapma Yılına Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları 6 yıl ve üzeri spor yapanların öfke kontrol puanlarının ( $18.87 \pm 3.453$ ) sırasıyla 2 yıl ve altı ( $18.86 \pm 4.103$ ), 3-5 yıl ( $18.38 \pm 3.619$ ) spor yapanlardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 31).

## 4.2.7. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke

### 4.2.7.1. Sporculuk Düzeyine Göre Sürekli Öfke

Sporcuların sporculuk düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların sporculuk düzeyine göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 0.866; p>0.05$ ).

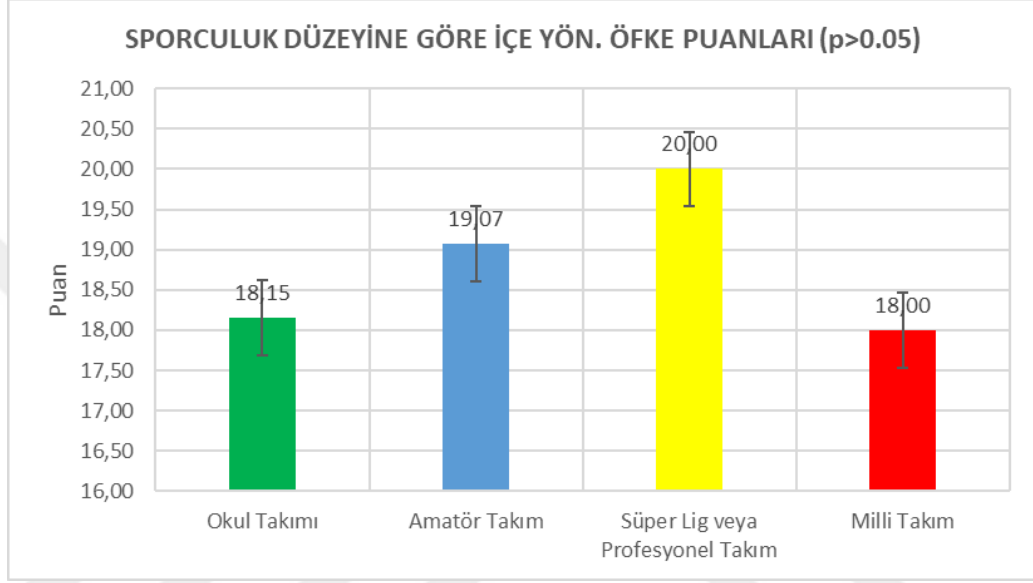


**Şekil 32.** Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Sürekli Öfke Puanları

Test sonuçları okul takımında oynayan sporcuların sürekli öfke puanlarının ( $22.03 \pm 4.838$ ) sırasıyla süper lig veya profesyonel takım ( $21.00 \pm 5.292$ ), milli takım ( $20.75 \pm 3.403$ ) ve amatör takımda oynayan ( $20.65 \pm 6.548$ ) sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 32).

#### 4.2.7.2. Sporculuk Düzeyine Göre İçerik Yönelik Öfke

Sporcuların sporculuk düzeyine bağlı olarak içerik yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor yapma yılına göre içerik yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 1.047; p>0.05$ ).

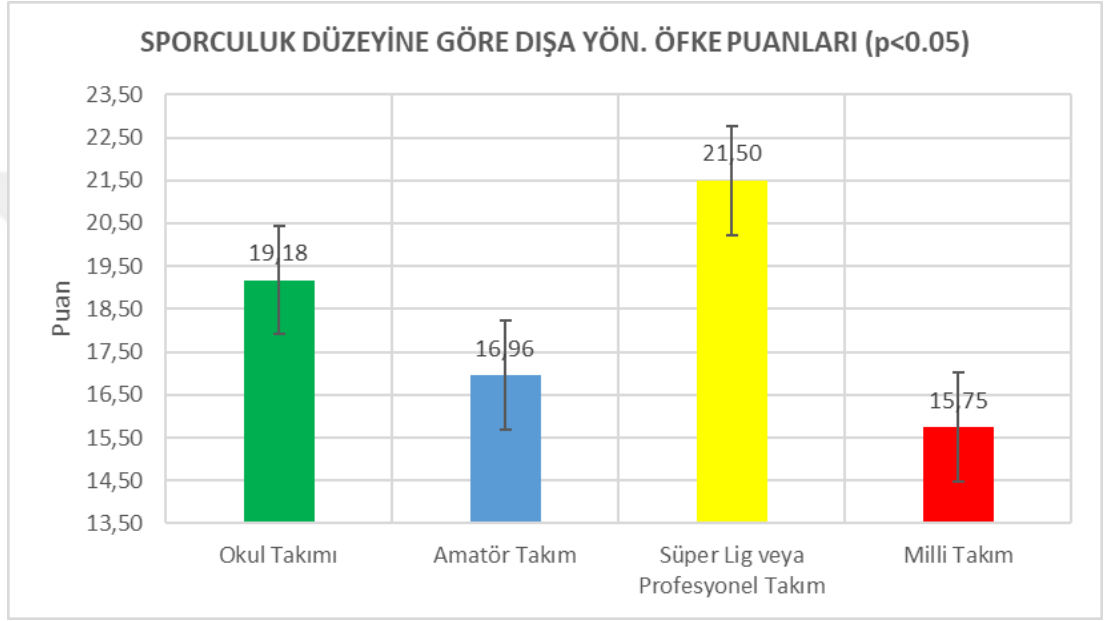


Şekil 33. Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre İçerik Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları süper lig veya profesyonel takımda oynayanların içerik yönelik öfke puanlarının ( $20.00 \pm 7.528$ ) sırasıyla amatör takım ( $19.07 \pm 3.026$ ), okul takımı ( $18.15 \pm 4.801$ ) ve milli takımda ( $18.00 \pm 0.816$ ) oynayanlardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 33).

#### 4.2.7.3. Sporculuk Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke

Sporcuların sporculuk düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü ( $F_{3,199}; 6.468; p<0.05$ ). Anlamlı bulunan grupları belirleyebilmek için ikinci seviye testi olarak Tukey HSD'den yararlanıldı.

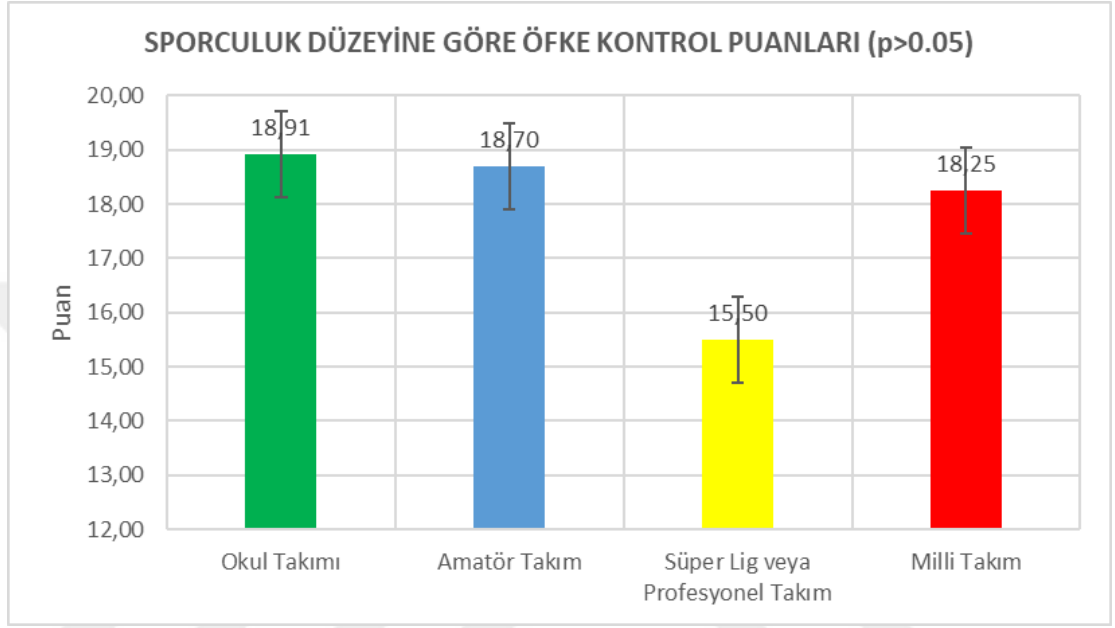


**Şekil 34.** Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Puanları

Test sonuçları okul takımında oynayan sporcuların dışa yönelik öfke puanları ( $19.18 \pm 4.263$ ) amatör takımında ( $16.96 \pm 3.697$ ) oynayan sporculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu. Süper lig veya profesyonel takımında ( $21.50 \pm 4.655$ ) ve milli takımında ( $15.75 \pm 2.363$ ) oynayan sporcuların dışa yönelik öfke puanları diğer gruplardan farklı olmasına rağmen bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 34).

#### 4.2.7.4. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Kontrol

Sporcuların sporculuk düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Buna bağlı olarak sporcuların sporculuk düzeyine göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ( $F_{3,199}; 1.127; p>0.05$ ).



Şekil 35. Sporcuların Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Kontrol Puanları

Test sonuçları okul takımında oynayan sporcuların öfke kontrol puanlarının ( $18.91 \pm 3.880$ ) sırasıyla amatör takım ( $18.70 \pm 3.550$ ), milli takım ( $18.25 \pm 0.957$ ) ve süper lig veya profesyonel takımda ( $15.50 \pm 3.416$ ) oynayan sporculardan daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar manidar bulunmadı (Bkz. Grafik 35).



## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı Rize’de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmada çalışmaya katılan sporcuların yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, spor dalları, antrenman sayıları, spor yılları ve sporculuk düzeylerine göre öfke ölçeğinin alt boyutları arasındaki farklılıklar incelenmiştir.

Yapılan analizlere göre katılımcıların yaş ve eğitim durumları açısından öfke ölçeğinin alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Katılımcıların cinsiyetleri açısından sürekli öfke ve dışa yönelik alt boyutları hariç diğer alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Katılımcıların spor dalları, antrenman sayıları, spor yılları ve sporculuk düzeyleri açısından ise dışa dönük öfke düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

### **Hipotez 1. Yaşa Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların yaşa bağlı olarak sürekli öfke ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Ayrıca sporcuların yaşa bağlı olarak içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre tüm alt boyutlarda katılımcıların yaşları açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Farklı bir ifade ile katılımcıların yaşları ile öfke düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 1 kabul edildi.

Baykan (2018)’in yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak öfke kontrol alt boyutunda herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İbrahim (2018)’in yaptığı farklı bir çalışmada tıpkı bizim çalışmamızda olduğu gibi çalışmaya katılan katılımcıların yaşları açısından öfke ölçeği alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

## **Hipotez 2. Cinsiyete Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların cinsiyete bağlı olarak öfke ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre içe yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların cinsiyetleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Farklı bir ifade ile katılımcıların cinsiyetleri ile sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. İçe yönelik öfke alt boyutunda erkek katılımcıların ortalamaları kadın katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek bulundu.

Buna göre Hipotez 2 reddedildi.

İnallı (2019)'ın su sporları ile uğraşan sporcularla yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet ile öfke ölçeğinin tüm alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya konulmamıştır. Ayrıca Akdeniz ve ark. (2017)'nin yapmış olduğu farklı bir çalışmada ise sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu alt boyutlarında ise erkekler yönünde anlamlı bir fark ortaya çıktığı görülmüştür. Bu anlamda yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızla da paralellik göstermektedir.

## **Hipotez 3. Eğitim Düzeyine Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların eğitim düzeylerine bağlı olarak öfke ölçeği alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre öfke alt boyutunun tüm alt boyutlarında katılımcıların eğitim düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Farklı bir ifade ile katılımcıların eğitim düzeyleri ile öfke düzeyleri arasında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır.

Buna göre Hipotez 3 kabul edildi.

Balkaya ve Şahin (2003)'in yapmış oldukları çalışmada eğitim seviyesinin yükseldikçe bireylerin daha fazla öfkeli oldukları ortaya konulmuştur. Yıldız (2008) ise eğitim durumuna göre farklı liglerde yer alan futbolcuların sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulamamış, öfke kontrol alt boyutu arasında ise anlamlı bir farklılık bulmuştur. İnallı (2019)'ın yapmış olduğu çalışma da ise eğitim seviyesi ile öfke ölçeğinin alt boyutları arasında tıpkı bizim çalışmamızda olduğu gibi herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

#### **Hipotez 4. Spor Dalına Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların spor dalına bağlı olarak sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız örneklem T testi uygulandı. Ayrıca sporcuların spor dalına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Mann Whitney U testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor dalı açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Dışa yönelik öfke alt boyutunda ise bireysel sporcuların ortalamaları takım sporcularının ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek ortalamalar elde etti. Farklı bir ifade ile bireysel sporcuların dışa yönelik öfke düzeyleri takım sporcularına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulundu.

Buna göre Hipotez 4 reddedildi.

İNallı (2019)'ın yüzme, triatlon, yelken gibi bireysel sporlarla ilgilenen sporcularla su altı ragbisi ve sutopu gibi takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların öfke düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında herhangi anlamlı bir fark tespit edememiştir. Certel ve Bahadır (2012)'in yaptığı farklı bir çalışmada ise basketbol, hentbol ve futbol sporlarıyla uğraşan sporcuların öfke ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Bireysel sporcuların dışa yönelik olarak ortaya çıkan öfke tarzları herhangi bir takımın üyesi olmamaları ve sportif başarılarını bireysel olarak gerçekleştirmek zorunda olmalarından kaynaklanıyor olabilir.

### **Hipotez 5. Haftalık Antrenman Sayısına Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların haftalık antrenman sayısına bağlı olarak öfke ölçeği alt boyutu puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor dalı açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Dışa yönelik öfke alt boyutunda ise haftada 4-6 kez antrenman yapan katılımcıların ortalamalarının 1-2 kez ve 3-4 kez antrenman yapan katılımcıların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük ortalamalar elde ettiği görülmüştür.

Buna göre Hipotez 5 reddedildi.

Yıldız (2019) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel egzersizin yoğunluğunun artması ile içe yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı şekilde artışlar olduğunu ortaya koymuştur. Ancak dışa yönelik ve sürekli öfke alt boyutlarında herhangi anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Üzüm ve ark. (2016)'nın yapmış olduğu farklı bir çalışmada spor ortamında bulunan ve bulunmayan katılımcıların öfke alt boyutu ortalamaları karşılaştırılmış, spor ortamında bulunan katılımcılarda öfke kontrol puanı daha yüksek bulunurken, spor ortamında bulunmayan katılımcılarda ise dışa yönelik öfke ve sürekli öfke puanları daha yüksek bulunmuştur.

### **Hipotez 6. Spor Yapma Yılına Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı. Ayrıca sporcuların spor yapma yılına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Kruskal Wallis testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor yılları açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Dışa yönelik öfke alt boyutunda ise 2 yıl ve altı spor yapanların puanları, 6 yıl ve üzeri spor yapanlardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu.

Buna göre Hipotez 6 reddedildi.

İmamoğlu Kaya (2019) kadın futbolcularla yapmış olduğu çalışmada, kadın futbol takımı oyuncularından 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların öfke kontrolü puan ortalamaları 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Ancak diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Baykan (2018)'ın Taekwondo sporcuları ile yaptığı çalışma ise sporcuların spor yılları ile öfke düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Certel ve Bahadır (2012), yaptıkları farklı bir çalışmada ise sporcuların spor yıllarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını dışa yönelik öfke boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre dışa yönelik öfke tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Bu sonuç bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Spor ortamında daha fazla bulunan birey zamanla spor ortamındaki değişkenlere alışacağı ve öfke düzeyini kontrol altına almaya başlayacağı düşünülmektedir.

#### **Hipotez 7. Sporculuk Düzeyine Bağlı Olarak Sporcuların Öfke Alt Boyut Puanlarının Sınanması**

Sporcuların sporculuk düzeylerine bağlı olarak öfke ölçeği alt boyutu puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü ANOVA testi uygulandı.

Analiz sonuçlarına göre dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların sporculuk düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı. Dışa yönelik öfke alt boyutunda ise okul takımında oynayan sporcuların dışa yönelik öfke puanları amatör takımda oynayan sporculardan manidar bir şekilde daha yüksek bulundu.

Buna göre Hipotez 7 reddedildi.

İmamoğlu Kaya (2019) kadın futbolcularla yapmış olduğu çalışmada, takımların bulunmuş olduğu lig düzeylerine göre öfke ölçeği alt boyutlarını karşılaştırmıştır. Sürekli öfke, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içerdiği tespit edilmiştir. Buna göre birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanları daha yüksekken; öfke kontrolü puanında ise birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanı ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanından daha düşüktür. Buradan hareketle rekabet arttıkça öfke düzeyi artmaktadır. Okul takımlarındaki rekabet düzeyinin

amatör takımlardaki rekabet düzeyinden fazla oluşunun bu sonuca etki ettiği düşünülmektedir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı Rize’de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılmasıdır. Çalışmada çalışmaya katılan sporcuların yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, spor dalları, antrenman sayıları, spor yılları ve sporculuk düzeylerine göre öfke ölçeğinin alt boyutları arasındaki farklılıklar incelendi. Araştırmanın evrenini Rize ilinde farklı spor dallarında 2019-2020 sezonunda yarışmalara katılan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi yöntemle seçilmiş farklı spor dallarında 2019-2020 sezonunda Rize’de yarışmalara katılan 46’sı kadın 154’ü erkek olmak üzere toplam 200 sporcu oluşturmaktadır.

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak süreli öfke-öfke tarz ölçeği kullanıldı. İstatistik yöntem olarak anlamlı farklılıkların ( $\alpha=0,05$ ) belirlenmesi için normal dağılım gösteren veriler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi yöntemleri, Varyans testlerinde önemli bulunan farklılıklar içinse ikinci seviye testi olarak Tukey’s HSD testi uygulandı; normal dağılım göstermeyen veriler için Mann-Whitney-U testi ve Kruskal-Wallis analizi kullanıldı.

Test sonuçlarında; sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin tüm alt boyutlarında katılımcıların yaşları açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; içe yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların cinsiyetleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin tüm alt boyutlarında katılımcıların eğitim düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor dalı açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların antrenman sayısı açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor yılları açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Test sonuçlarında; dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların sporculuk düzeyleri açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmadı.

Sonuç olarak; yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeyleri farklı demografik değişkenlerden etkilenmektedir. Spor dalı, antrenman sayısı, spor yılı ve sporculuk düzeyi bireylerin dışa yönelik öfke düzeylerinde farklılıklar yaratmaktadır. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya salıverilmesidir. Bu anlamda düşündüğümüzde beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve antrenörler sporcuların öfkelerini dışa vurmaları konusunda bazı tedbirler alarak, sporcuların öfkenin olumsuz etkilerinden kurtulmalarını sağlayabilirler. Bu çalışma sporun öfke üzerindeki etkilerini anlamamız açısından önem arz etmektedir.





## **Öneriler**

Sporcuların gelişimleri ve psikolojik duygu durumları iyi saptanmalı ve ona göre uygun yaklaşım sergilenmelidir.

Sporculara öfke ve öfke ifade tarzlarına dönük olarak gerekli eğitim ve bilgilendirme yapılmalıdır.

Spor dallarına dönük olarak sporcu profillerinin daha iyi belirlenebilmesi için benzer çalışmanın farklı bölgelerde ve daha geniş örneklem gruplarına uygulanması yararlı olacaktır.

Spor da öfkenin varlığını ve özellikle sportif müsabakalarda öfke kontrolünün önemini ortaya koyan nitel çalışmalarda yapılmalıdır.

## 7. KAYNAKLAR

Albert, A., & Serjeant, E.P. (1962). Ionization Constants Of Acids And Bases. A Laboratory Manual. Methuen.

Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G., & Yurtsever, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kocaeli Üniversitesi Örneği). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 46-60.

Arslan, E. (2017). Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim. Pegem Atıf İndeksi, 2-24.

Aswad, BC ve Bilgé, B. (Eds.). (1996). Amerikalı Müslümanlar Arasında Aile Ve Cinsiyet. Ortadoğu Göçmenleri Ve Onların Soyundan Gelenler. Temple Üniversitesi Yayınları.

Avcı, R. (2006). Şiddet Davranışı Gösteren Ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları İçindir. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.

Balkaya, F., & Hisli Şahin N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3), 192-202.

Balkaya F., & Hisli Şahin N. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Temas Biçimlerinin Öfke Ve Anksiyete İle İlişkisi (Doctoral Dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Banga, S.S., Kim, SH, Hubbard, K., Dasgupta, T., Jha, KK, Patsalis, P., & Özer, HL (1997). İnsan Hücrelerinin SV40 Aracılı Ölümsüzleştirilmesi İçin Bir Lokasyon Olan SEN6, 6q26-27'ye Eşlenir. Onkogen, 14 (3), 313-321.

Batıgün, A.D., (2004). İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler. Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri. Kriz Dergisi, 12(2), 49-61.

Batıgün, A.D., & Hisli Şahin, N. (2009). Kişilerarası Tarz, Öfke Ve Benlik Algısı. Psikopatolojilerde Ortak Ögeler. Ankara Üniversitesi. Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu.

Beck, AT (1979). Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar. Penguin.

Buss, AH (1966). Fiziksel Saldırganlığın Belirleyicileri Olarak Saldırganlık, Geri Bildirim Ve Hayal Kırıklığı Araçları. Kişilik Ve Sosyal Psikoloji Dergisi, 3 (2), 153.

Canpolat, B. (2019). Müsabaka Esnası Sporcü Davranışları Açısından İşitme Engelli Futbolcuların Sürekli Öfke – Öfke ifade Tarzı Durumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cihan, B.B., & Baykan, E. (2018) Y ve Z Nesil Taekwondocuların Sürekli Öfke Düzeylerinin Saptanması Ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi. Social Sciences, 13(26), 267-280.

Cerin, E., Szabo, A., Williams, C. (2001). Is The Experience Sampling Method (ESM) Appropriate For Studying Pre-Competitive Emotions? Psychology Of Sport And Exercise, 2, 27e45.

Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 4(14), 115-127.

Çeltik, C., Acunaş, B., Öner, N., Pala, Ö. (2004). Hipoksik İskemik Ensefalopatinin Şiddetinin Ve Sonucunun Bir Göstergesi Olarak Nörona Özgü Enolaz. Beyin Ve Gelişim, 26 (6), 398-402.

Diamond, E.L. (1982). The Role Of Anger And Hostility In Essential Hypertension And Coronary Heart Disease. Psychological Bulletin, 92, 410e433.

Dykeman, BF (1995). Davranış Bozukluğu Olan Dört Ergende Öfke Ve Saldırganlığın Sosyal Bilişsel Tedavisi. Öğretim Psikolojisi Dergisi, 22 (2), 194.

Ellis, A. (1962). Psikoterapide Neden Ve Duygu.

Erdemir, B. (2012). Dünyada Ve Türkiye’de Yükseköğretimde Psikolojik Taciz (Mobing) Ve Yasal Mevzuat. Yükseköğretim Dergisi, 2(3), 151-158.

Furlan, M., Robles, R., Galbusera, M., Remuzzi, G., Kyrle, P.A., Brenner, B., ... & Solenthaler, M. (1998). Trombotik Trombositopenik Purpurada Ve Hemolitik Üremik Sendromda Von Willebrand Faktörü Bölücü Proteaz. New England Tıp Dergisi, 339 (22), 1578-1584.

Geçtan, E. (1993). Psikanaliz ve sonrası.(7. Baskı). İstanbul. Remzi Kitabevi.

Goldberg, R.P. (1974). Survey Of Virtual Machine Research. Computer, 7(6), 34-45.

Hanin, Y.L. (2000). Individual Zones Of Optimal Functioning (IZOF) Model. Emotion Performance Relationships In Sport (Pp. 65e89). Champaign, IL. Human Kinetics, Y.L. Hanin (Ed.) Emotions İn Sport.

Hanin, Y.L. (2007). Emotions In Sport. Current Issues And Perspectives. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), Handbook Of Sport Psychology (pp. 31e58).

Isberg, L. (2000). Anger, Aggressive Behaviour, And Athletic Performance. In Y. Hanin (Ed.), Emotions In Sport (pp. 113e133). Champaign, IL. Human Kinetics.

İbrahim, İ.M.S. (2018). Irak Ve Türkiye'de Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

İmamoğlu Kaya, M. (2019). Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli fke Ve fke T arzı Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

İnallı, . (2019). Su Sporlarıyla Uğraşan Sporcuların Beş Faktör Kişilik Yapıları Ve fke İfade Tarzları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara. Nobel Yayıncılık.

Kolburan, ř.G., Tasa, H., Erbay, E.. (2019). Examining The Relationship Between Empathy And Anger Expressions Of The Drivers.

Kuru E., & Var, L. (2009). Futbol Seyircilerinin Spor Alanlarındaki Saldırıcılık Davranışları Hakkında Betimsel Bir alışma (Kırşehir İli rneği). Journal Of Kırsehir Education Faculty, 10(2).

Lazarus, R.S. (1991). Cognition And Motivation In Emotion. American Psychologist, 46(4), 352–367.

Lorenz, K. (1966). Davranışın Evrimi Ve Değiştirilmesi. Londra. Methuen.

Marra, M. A., Jones, S. J., Astell, C. R., Holt, R. A., Brooks-Wilson, A., Butterfield, Y.S., ... & Cloutier, A (2003). The Genome Sequence Of The SARS-Associated Coronavirus. Science, 300(5624), 1399-1404.

Mayne, T. J., & Ambrose, T.K. (1999). Research Review On Anger İn Psychotherapy. Journal of Clinical Psychology, 55(3), 353-363.

Morris, SB & DeShon, RP (2002). Meta-Analizde Etki Byklğ Tahminlerini Tekrarlanan lmler Ve Bağımsız Grup Tasarımlarıyla Birleştirmek. Psikolojik Yntemler , 7 (1), 105.

Nachmias, C.F., & Nachmias, D. (1996). *Research Methods In The Social Sciences* (5th Edition). New York. St. Martin's Press.

Novaco, R.W. (1995). Clinical Problems Of Anger And Its Assessment And Regulation Through A Stress Coping Skills Approach. *Handbook Of Psychological Skills Training. Clinical Techniques And Applications*, 320-338.

Özmen, A. (2006). Anger. The Theoretical Approaches And The Factors Causing The Emergence In Individuals. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(1), 39-56.

Romas, J. A., & Sharma, M. (2013). *Practical stress management*. MA. Allyn & Bacon.

Reynes, E., & Lorant, J. (2001). Do Competitive Martial Arts Attract Aggressive Children? *Perceptual Motor Skills*; 93(2).382-6.

Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Effect Of Traditional Judo Training On Aggressiveness Among Young Boys. *Perceptual Motor Skills*; 94(1).21-5.

Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive Martial Arts And Aggressiveness. A 2-Yr Longitudinal Study Among Young Boys. *Perceptual Motor Skills*; 98(1).103-15.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived Impact Of Anger And Anxiety On Sporting Performance In Rugby Players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875e896.

Ruiz, M.C., & Hanin, Y.L. (2004). Idiosyncratic Description Of Anger States In Skilled Spanish Karate Athletes. An Application Of The IZOF Model. *Revista De Psicología Del Deporte*, 13, 75e93.

Sadock, B.J. (2009). Signs and Symptoms in Psychiatry. In. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P, eds. Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry. 9th ed. Philadelphia. Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins Press; P. 920.

Skelton, L., Glynn, A., Berta, M. (1991). Aggressive Behavior As A Function Of Taekwondo Ranking. Perceptual Motor Skills; 72(1).179-82.

Smith, MJ (1993). Baskı, Güç Ve Politika. İngiltere Ve ABD'de Devlet Özerkliği Ve Politika Ağları . Pittsburgh Pr.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11(2).

Spielberger,, C.D., Krasner, S.S., Solomon, E.P. (1988). The Experience, Expression, And Control Of Anger. In Individual Differences, Stress, And Health Psychology (pp. 89-108). Springer, New York, NY.

Spielberger, C.D., & Reheiser, E.C. (2009). Assessment Of Emotions. Anxiety, Anger, Depression, And Curiosity. Applied Psychology. Health andWell-Being, 1, 271e302.

Strelau, J. (1995). Temperament And Stress. Temperament As A Moderator Of Stressors, Emotional States, Coping, And Costs. In C. Spielberger, I. G. Sarason, J. M. T. Brebner, E. Greenglass, & P. Laungani (Eds.), Stress and emotion. Anxiety, anger, and curiosity, Vol. 15 (pp. 215–254). Philadelphia. Taylor and Francis.

Suinn, R.M. (2001). The Terrible Twos-Anger And Anxiety. Hazardous To Your Health. American Psychologist, 56, 27e36.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Tutkun, E., Güner, B.Ç., Ağaoğlu, S.A., & Soslu, R. (2010). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), 23-29.

Vella, J. (2011). Determinants In The Adoption Of A Customer Relationship Management System. A Study Among Bank Managers (Doctoral Dissertation, Luleå Tekniska Universitet).

Wang, X., Trivedi, R., Treiber, F., Snieder, H. (2005). Genetic And Environmental Influences On Anger Expression, John Henryism, And Stressful Life Events. The Georgia Cardiovascular Twin Study. Psychosomatic Medicine, 67(1), 16–23.

Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi(2015).

<https://dergipark.org.tr/download/article-file/160048>.

[15 Şubat 2020].

[www.tavsiyeyorum.com](http://www.tavsiyeyorum.com) (2011).

[https://www.tavsiyeyorum.com/makale\\_6494.htm](https://www.tavsiyeyorum.com/makale_6494.htm).

[18 Şubat 2020].

İstanbul Bilgi Üniversitesi(2019).

<https://www.bilgi.edu.tr/upload/ofke/>.

[18 Şubat 2020].

<https://www.psikologgizembodur.com/> (2016).

<https://www.psikologgizembodur.com/yazilarim>

[20 Şubat 2020].



## **EKLER**

Ek-1. Etik Kurul Raporu

Ek-2. Onam Formu

Ek-3. Veri Formu



## EK-1. Etik Kurul Raporu



T.C.  
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ  
Tıp Fakültesi  
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : 40465587-050.01.04-169  
Konu : Etik Kurul

01.07.2019

Sayın Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “Rize’ de Yarışmalara Katılan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması” isimli başvurunuz etik kurulumuz yönergesine göre 12.06.2019 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, 2019/95 karar numarası ile bilimsel ve etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

e-imzalıdır  
Dr. Öğr. Üyesi Atilla TOPÇU  
Başkan

Tel : Fax :

Bilgi : BURAK HANKAYA

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.  
Belge kodu : 70652CFA-5EB6-4FE2-B868-36C3A9A44169 - <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulam>



## Ek-2. Onam formu

**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ**  
**TIP FAKÜLTESİ**  
**Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu**  
**BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU**

Sizi **Öğr. Gör. İmdat ÇAKIR** tarafından yapılan ve **Prof. Dr. Arslan KALKAVAN** tarafından yürütülen “**Rize’de Yarışmalara Katılan Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması**” başlıklı Yüksek Lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Rize de düzenlenen spor müsabakalarına katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılarak çeşitli yönleriyle ortaya konulmasıdır. Araştırmada sizden tahminen 10 dk. ayırmanız istenmektedir.

Bu araştırmada sporcuların **sosyo** demografik bilgilerini öğrenme adına tarafımızca hazırlanan kişisel bilgi formu, öfke düzeylerinin belirlenmesi için ise **Spielberger (1983)** tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması **Özer (1994)** tarafından yapılan **Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (The State Trait Anger Scale-STAS)** kullanılacaktır. Kişisel bilgi formu 10 sorudan, öfke ölçeği ise 34 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; **Sürekli Öfke, İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Kontrolü**’dür.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sizden beklenen size dağıtılan ölçek formunu eksiksiz ve düzgün şekilde cevaplamaktır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen bilimsel amaçla kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacılara sorabilir veya **imdat.cakir@erdogan.edu.tr** e-posta adresine **yada 0505 751 95 28** no.lu telefona iletebilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı.

Bana, çalışmanın kapsamı ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

**Katılımcının:**

Adı-Soyadı: \_\_\_\_\_ e-posta: \_\_\_\_\_  
Telefon: \_\_\_\_\_ İmza: \_\_\_\_\_

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını;

Kabul ediyorum  Kabul etmiyorum  (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Çalışmanın sonucuyla ilgili bilgi sahibi olmayı;

İstiyorum  İstemiyorum  (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)



## ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER		
Soyadı, Adı	. İmdat ÇAKIR	
Uyruğu	. T.C.	
Doğum Tarihi ve Yeri	. 09.01.1974 / Güneyce	
Telefon (İş)	. 0464 223 61 26	
E-Posta	. imdat.cakir@erdogan.edu.tr	
Yazışma Adresi (İş)	. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Zihni Derin Yerleşkesi - Fener Mahallesi 53100 Merkez/RİZE	
EĞİTİM BİLGİLERİ		
Derece	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Lisans	Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü	1994
Lise	İkizdere İmam Hatip Lisesi	1988
AKADEMİK/MESLEKİ DENEYİMİ		
Görevi	Kurum	Süre (Yıl -Yıl)
1. Okutman	DPÜ Fen Edebiyat Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü	(1995-1998)
2. Öğretmen	Milli Eğitim Bakanlığı	(1998-2011)
3. Öğretim Görevlisi	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	(2011- ... )
YABANCI DİL		
	İngilizce	
UZMANLIK ALANI		
	Futbol, Cimnastik	
YAYINLAR		
1.	Futbolda Taktik, Kütahya, 1997 (Kitap)	

2	Anatomi-Fizyoloji, Kütahya, 1998 (Kitap)
<b>BİLDİRİLER</b>	
1	<b>Çakır İ.</b> , Kalkavan A., Bayraktar C., Işık U., Yazıcı NA., Çakır Hİ. (2018). Farklı Spor Dallarında Görev Yapan Hakemlerin Öfke Düzeylerinin Araştırılması (Rize İli Örneği). 6. Uluslararası Bilim Kültür ve Spor Kongresi. Lviv Ukrayna.
2	<b>Çakır İ.</b> , Kalkavan A., Çakır Hİ., Çakır M. (2018). Rize’de Çalışan Futbol Antrenörlerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması. 3th International Eurasian Conference Sport Education and Society, Mardin Türkiye.
<b>HOBİLER</b>	
	Dağcılık

