

**T.C**  
**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE  
GÖRE ÖFKE VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Nihal BİLİR**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**KÜTAHYA**  
**2018**

**T.C**  
**DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE  
GÖRE ÖFKE VE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI**

**Nihal BİLİR**

**Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**  
**Doç. Dr. Mehmet ACET**

**KÜTAHYA**  
**2018**

**ONAY SAYFASI**

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne:

Nihal BİLİR'in hazırladığı "bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması" başlıklı Yüksek Lisans tez çalışması jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

(Tarih **12.01.2018**)

**İmzalar**

**Jüri Başkanı:** Doç. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ

Balıkesir Üniversitesi BESYO ABD

.....

**Danışman:** Doç. Dr. Mehmet ACET

DPÜ BESYO ABD

.....

**Üye:** Doç. Dr. Halil BİŞGİN

DPÜ BESYO ABD

.....

ONAY:

Bu tez Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile kabul edilmiştir.

**Prof. Dr. Muhammet DÖNMEZ**

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans öğrenimimin başından itibaren bugünlere gelmemde her konuda emeği olan, tezimin hazırlanmasında ve araştırmalarımın planlanıp yürütülmesinde, bilgi birikimini ve güvenini benden esirgemeyen, tez süresince değerli yorumlarıyla yol gösteren ve her türlü katkıyı sağlayan danışman hocam Sayın Doç.Dr. Mehmet ACET'e teőekkürlerimi sunarım.

Ayrıca, tüm hayatım boyunca hiçbir desteğini benden esirgemeyen ve her zaman yanımda olan sevgili aileme ve benim için çok kıymetli olan arkadaşlarıma sonsuz teőekkürlerimi sunarım.



## ÖZET

**BİLİR, N. Bireysel ve Takım Sporcularının Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Tezi, Kütahya. 2018.** Bu çalışmanın amacı; milli sporcu ve süper amatör sporcuların, bireysel ve takım sporlarının çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığının araştırılmasıdır. Araştırmanın Evrenini 2016 yılında Ankara, Samsun, Sivas illerinde Basketbol, Boks, Güreş, Taekwondo, Hentbol ve Futbol branşlarında milli sporcu ve süper amatör sporcularından faal durumda olan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden tesadüfî olarak seçilen, 18 yaş ve üzeri, toplam 290 milli sporcu ve süper amatör sporcularından oluşmaktadır.

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak geliştirilen kişisel demografik özelliklerini tespit etmek için bilgi formu kullanıldı. Araştırmada verileri toplamak için Özer (1994) tarafından uyarlanan Spielberger'in Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve İpek İter Kiper tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 14,0 versiyonu kullanılmış ve farklı grupta bulunan sporcuların puanlarına bağımsız t- test uygulanmıştır. İki'den fazla grupta, gruplararası farkı belirlemek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Fark olduğu durumlarda, gruplararası farkın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey HSD Post Hoc testi uygulanmıştır.

Ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla öncelikle Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 ( $p < 0,05$ ) olarak belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Öfke, Saldırganlık, Spor.

## ABSTRACT

**BİLİR, N.. A study of levels of anger and aggression of national sport player and super amateur sport in the individual sports and team sports according to various variables.. Dumlupınar University Graduate School of Health Sciences. Master Thesis. 2018.** This research is done for comparing levels of anger and aggression of national sport player and super amateur sport in the individual sports and team sports according to various variables. The population of the study comprises national sport player and super amateur sport player of Basketball, Box, Wrestle, Teakwondo, Handball and Footbal branchies at Ankara, Samsun and Sivas province in 2016. The sample of the study comprises national sport players and super amateur sport players who selected randomly 290 player aged 18 and older.

Information form was used to determination of demographic characteristic As a data collection tool. The adapted and validated version of Permanent Anger-Anger Expression Scale (Özer,1994), which was originally developed by Spielberger (1983) was conducted.

In SPSS 15.0 version, means of two different groups were compared by independent t-test. One way ANOVA was preferred for the groups more than two, and when there is difference Tukey Post Hoc test was applied.

To determine between scales was used Pearson Correlation test. Significance level is 0,05 ( $p < 0.05$ )

**Keywords :** Anger, Aggression, Sports

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
<b>ONAY SAYFASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı .....	2
1.2. Problem Cümlesi .....	2
1.2.1. Alt Problemler .....	3
1.3. Hipotezler .....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları .....	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
2.1. Öfke.....	8
2.1.1. Öfkenin Genel Özellikleri.....	9
2.1.2. Öfkenin Nedenleri .....	10
2.1.3. Öfkenin Boyutları .....	11
2.1.3.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu .....	11
2.1.3.2. Öfkenin Bilişsel ve Duyuşsal Boyutu.....	12
2.1.3.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu.....	13
2.1.4. Öfke İle İlgili Psikolojik Yaklaşımlar .....	14
2.1.4.1. Öfkeye ait dürtü kuramı.....	14
2.1.4.2. Engellenme - Saldırganlık Modeli.....	14
2.1.4.3. Psikonaltik Kuram .....	15
2.1.4.4. Biyolojik Kuramlar .....	16
2.1.4.5. Davranışçı Kuram .....	17
2.1.4.6. İnsancı ve Varoluşcu Kuram .....	17
2.1.5. Öfke İfade Etme Biçimleri.....	17
2.1.6. Öfkenin Diğer Duygular ve Saldırganlıkla İlişkisi.....	22
2.1.7. Farklı Yaşam Dönemlerinde Öfke ve Etkileri .....	24
2.1.7.1. Çocuklukta Öfke.....	24
2.1.7.2. Ergenlikte Öfke.....	25
2.1.8. Öfke İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	26
2.2. Saldırganlık .....	34
2.2.1. Saldırganlığın Tanımı .....	34
2.2.2. Sporda Saldırganlık .....	35
2.2.3. Sporda Saldırgan Davranışlar Ortaya Çıkma Zamanları .....	36
2.2.4. Saldırganlık Türleri.....	37
2.2.4.1. Amaç- Yönelimli Saldırganlık.....	38
2.2.4.2. Araçsal Saldırganlık .....	39
2.2.4.3. Dışa Yönelik Saldırganlık .....	40
2.2.4.4. Atılgnlık .....	40
2.2.4.5. Saldırganlığın Nedenleri.....	41

2.2.4.6. Mensubiyet Duygusu (İrk Ayrıılığı).....	41
2.2.4.7. Cinsel Farklılıklar .....	42
2.2.4.8. Taraftarlık .....	42
2.2.4.9. Çevresel Nedenler.....	43
2.2.4.10. Kültür.....	44
2.3. Saldırganlık ve Spor İlişkisi .....	45
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>49</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	49
3.2. Araştırma Evreni .....	49
3.2.1. Araştırma Gurubu .....	49
3.3. Araştırma Tekniğı Ve Protokol.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	49
3.3.2. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeğı .....	50
3.3.4. Saldırganlık Ölçeğı (İ.İ.SÖ).....	50
3.3.5. Protokol .....	51
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>52</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>84</b>
<b>6.ÖNERİLER .....</b>	<b>90</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>91</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>101</b>
Ek-1: Anket Formu .....	101
Ek 2: Veriler.....	103



## TABLOLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı .....	53
<b>Tablo 4.2.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke ifade tarzları alt ölçeklerine ait X ve SS değerleri .....	54
<b>Tablo 4.3.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık alt boyutlarına ait X ve SS değerleri.....	55
<b>Tablo 4.4.</b> Saldırganlık envanterine ait betimsel istatistikler .....	56
<b>Tablo 4.5.</b> Sürekli öfke-öfke tarz ölçeğine ait betimsel istatistikler.....	58
<b>Tablo 4.6.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının yaş değişkenine göre anova testi sonuçları .....	60
<b>Tablo 4.7.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları .....	61
<b>Tablo 4.8.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları.....	62
<b>Tablo 4.9.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları.....	63
<b>Tablo 4.10.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının ailenin aylık gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları .....	65
<b>Tablo 4.11.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları.....	66
<b>Tablo 4.12.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının spor branşı değişkenine göre anova testi sonuçları.....	68
<b>Tablo 4.13.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının boş zamanı değerlendirme değişkenine göre anova testi sonuçları.....	70
<b>Tablo 4.14.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının alkol kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları.....	71
<b>Tablo 4.15.</b> Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının sigara kullanma değişkenine göre t testi sonuçları .....	72
<b>Tablo 4.16.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının yaş değişkenine göre anova testi sonuçları.....	73

<b>Tablo 4.17.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları .....	74
<b>Tablo 4.18.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları .....	75
<b>Tablo 4.19.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının babanın eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları .....	76
<b>Tablo 4.20.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının ailenin aylık geliri değişkenine göre anova testi sonuçları .....	77
<b>Tablo 4.21.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları .....	78
<b>Tablo 4.22.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları .....	79
<b>Tablo 4.23.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının boş zamanları değerlendirme değişkenine göre anova testi sonuçları.....	80
<b>Tablo 4.24.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının alkol kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları .....	81
<b>Tablo 4.25.</b> Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının sigara kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları .....	82
<b>Tablo 4.26.</b> Öfke ile saldırganlık arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi sonuçları .....	82

**KISALTMALAR DİZİNİ**

<b>F</b>	: Varyans Değeri
<b>G.S.G.M.</b>	: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
<b>n</b>	: Örneklem / Gruptaki rneklem Sayısı
<b>p</b>	: Anlamlılık Düzeyi
<b>S.G.M.</b>	: Spor Genel Müdürlüğü
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>X</b>	: Ortalama



## 1. GİRİŞ

Duygu durumu içerisinde önemli bir payı olan öfke, şiddeti ve sürekliliği açısından değişken bir durum sergileyen ve genel olarak yanlış bir davranış durumuna zor bırakılma gibi bir algı içerisinde olarak meydana gelen, duygu ile bir yükselme ve olumlu olmayan bir duygu durumudur (1).

Tiryaki (2000) tarafından, saldırganlık “karşısındaki birine göre üstünlük sağlamak, o kişiyi yönlendirmek, bir işi zor duruma sokmak, onu boşa çıkarmak için düşmanca, incitici, hırpalayıcı, acı çektirmek maksadıyla kişiyi o davranışa yönlendirme biçimi diye adlandırmıştır. Öfke bazı zaman az süreli, orta şiddette hatta bireye faydası dokunan; bazı durumlarda ise şiddeti yoğun derecede yüksek olan devamlı ve şiddete yol açacak tavır sergileyebilmektedir.

Spielberger (1988) öfke durumunun orta düzey şiddette devam eden bir rahatsızlık ve uyarılma hissi halinden yoğun bir husumet ve saldırganlık düzeyine kadar değişmesi gerçekleşen yoğun durumlarda gerçekleşebileceğini söylemektedir. Bazı yazarların öfke ve saldırganlığın spor müsabakalarında ve özellikle temaslı spor branşlarında sorun teşkil yarattığını dile getirmektedir (2).

Öfkenin söyleme tarzları da çeşitlilik bir durum sergilemektedir. Bunların içinde tahminimce en önemli olanı da saldırganlıktır (3). Spor müsabakaları rekabetin meydana getirdiği saldırgan tutum davranışları için uygun bir ortam oluşturması sağlanır. Ama karşı rakip oyunculara zarar verilecek her hal ve hareket de saldırgan bir davranış olduğu da söyleyemeyiz. Spor faaliyetleri içerisinde meydana gelen saldırgan davranışlar sınırları, ilgisi bulunan spor branşın kurallarıyla düzenlenmiştir. Tiryaki'nin (1996) dile getirdiği gibi aynı olan bir hareket, farklı spor branşlarında değişik şekilde dile getirilir. Güreş sporunda uygulanan bir “el ense çekme” davranışını, hentbol branşında da uygulamaya çalışmak imkansızdır. Bir boks maçında rakip oyuncuya yapılan bir yumruk hareketi branşın kuralları içerisinde bulunurken başka bir spor branşında bu hareket oyuncuyu ceza almasını sağlar. Fiziki temas oranı arttığı sürece saldırgan davranışın görülme durumu da artması beklenir bir durumdur.

Spor branşlarının tümünde sporcuların belli kurallara uyma çerçevesinde fiziki güç harcaması yaparak saldırganlık davranış tutumları sergilerler. Bu bakımdan her spor branşının saldırganlık düzeyleri farklı bir durum sergilemektedir. Bazı spor

branşlarının (Amerikan futbolu, buz hokeyi, boks, güreş) gibi müsabakalarda saldırgan tutum düzeyinin daha fazla bir durum sergilediği dile getirilmektedir (Eripek, 1993). Bu nedenle, saldırganlık durumu aşırı spor yapan kişilerin, spor dışı yaşantılarında daha sık bir saldırgan davranış tutum içerisinde oldukları gözlenirse de, bu spor branşları yapanların spor yaşamlarında öfke ve saldırgan davranışları daha kolay bir şekilde kontrol altına aldıkları, bu bakımdan daha az saldırgan davranış içerisinde oldukları yönünde karşıt görüşlü bir durum sergilemektedir (Eripek,1993).

Öfke, günlük yaşamda kişinin başka bireylerle ilişki içerisinde karşı karşıya gelmesi sorunlarından en önemli durumudur. Hem ilişkileri zor duruma getirmesi hem de ilişkilere zarar verecek duruma gelmesi nedeniyle başa çıkılması gereken önemli bir duygu nedenidir (Soyaldın, 2007)

Öfkenin dile getirilme durumu ve kontrolü kültürel özellikleri olan duruma, kişinin beklenti içerisindeki durumuna, öğrenmiş olduğu davranış şekillere, ailenin uygulamış olduğu davranış şekillerine, eğitim durumuna, yaşa, cinsiyete ve duygusal zekâ durumuna göre değişiklik göstermektedir (Freidman, 1993; Soyaldın, 2007).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Bireysel ve takım sporcuların çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması ve elde edilen veriler çerçevesinde bireysel ve takım sporcuların becerileri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymaktır.

### **1.2. Problem Cümlesi**

Giderek gelişen ve karmaşıklaşan dünya da bireyler günlük yaşamın değişik olayları karşısında kaygı, heyecan, üzüntü, sevinç, korku gibi birçok duyguyu yasarlar. Yaşanan bu duygulardan birisi de öfkedir.

Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir ve insan için doğal bir duygulanımdır. Şiddet ve suç kavramı sıklıkla öfke ve saldırganlık içermektedir.

Araştırmacılar çocukluktaki aşırı öfke ve saldırgan davranışın, çeşitli zaman ve durumlar içinde devamlılık gösterdiğini ortaya koymuştur.

Çocukluk ve ergenlikteki öfke ve saldırganlık, ileri yaşlardaki şiddet ve anti sosyal davranışların bir belirleyicisi olarak görülmektedir.

Öfke ve saldırganlığın en fazla görüldüğü dönem ergenliktir. Aslında öfke ve saldırganlığı içeren davranım bozukluğu ve suç davranışı gibi durumlarında ergenlikte doruğa ulaştığı bildirilmektedir. Spielberger kişilik gibi sürekliliği olan özelliklerin çocukluk yıllarında geliştiğini ve yaşam boyunca kalıcı olduklarını hatırlatarak, ergenliğin başlarında hala kişilik özellikleri tamamen gelişmiş ve yerleşmiş değilken, öfkeyi azaltmaya yönelik müdahalelerin daha etkili olabileceğini ifade etmiştir.

Bu nedenlerle günümüzün en çok ilgi gören spor dallarından olan spor branşlarında, futbolcuların öfkeli davranışlarının kontrol altına alınması ve azaltılmasında, şiddet ve saldırganlığı önlemede veya en aza indirgenmesinde yaptığımız bu çalışmanın sonuçları faydalı olabilir.

### 1.2.1. Alt Problemler

#### A. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin demografik özelliklere göre alt problemleri:

1. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *yaşa göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *cinsiyete göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
3. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *eğitim durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
4. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *baba eğitim durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
5. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *aile aylık gelir durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
6. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *spor yapma yılına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
7. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *spor branşına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

8. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *bireysel veya takım sporuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

9. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *boş zamanları değerlendirme durumlarına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

10. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *alkol kullanma durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

11. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin *sigara kullanma durumlarına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

**B. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin demografik özelliklere göre alt problemleri:**

1. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *yaşa göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

2. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *cinsiyete göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

3. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *eğitim durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

4. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *baba eğitim durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

5. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *aile aylık gelir durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

6. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *spor yapma yılına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

7. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *spor branşına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

8. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *bireysel ve takım sporuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

9. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *boş zamanları değerlendirme durumlarına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

10. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *alkol kullanma durumuna göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

11. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin *sigara kullanma durumlarına göre* anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

### 1.3. Hipotezler

A. Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin demografik özelliklere göre hipotezleri:

1. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Yaşa Göre* İlişkisi Yoktur.

2. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Cinsiyete Göre* İlişkisi Yoktur.

3. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Eğitim Durumuna Göre* İlişkisi Yoktur.

4. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Baba Eğitim Durumuna Göre* İlişkisi Yoktur.

5. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Ailenin Aylık Gelir Düzeyine Göre* İlişkisi Yoktur.

6. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Spor Yapma Yılına Göre* İlişkisi Yoktur.

7. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Spor Branşına Göre* İlişkisi Yoktur.

8. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Bireysel veya Takım Spor Değişkenine Göre* İlişkisi Yoktur

9. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Boş Zamanı Değerlendirme Değişkenine Göre* İlişkisi Yoktur.



10. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Alkol Kullanma Değişkenine Göre* İlişkisi Yoktur.

11. Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının *Sigara Kullanma Değişkenine Göre* İlişkisi Yoktur.

**B.** Bireysel ve takım sporcularının çeşitli değişkenlere göre saldırganlık düzeylerinin demografik özelliklere göre hipotezleri:

1. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *yaşa göre* ilişkisi yoktur.

2. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *cinsiyete göre* ilişkisi yoktur

3. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *eğitim durumuna göre* ilişkisi yoktur

4. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *babanın eğitim durumuna göre* ilişkisi yoktur.

5. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *ailenin aylık gelirine göre* ilişkisi yoktur.

6. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *spor yapma yılına göre* ilişkisi yoktur.

7. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *spor branşı yılına göre* ilişkisi yoktur.

9. Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının *Bireysel veya Takım Spor* Değişkenine Göre İlişkisi Yoktur

10. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *boş zamanları değerlendirmeye göre* ilişkisi yoktur.

11. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *alkol kullanmaya göre* ilişkisi yoktur.

12. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının *sigara kullanmaya göre* ilişkisi yoktur.

#### **1.4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmaya katılan örneklem gurubunu oluşturan 271 Basketbol, Boks, Güreş, Taekwondo, Hentbol ve Futbol branşlarında milli sporcu ve süper amatör sporcularından faal durumunda olan sporcular evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.

3. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan “Spielberger’in Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve “İpek İLTER (KİPER) tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği ( İ.İ.S.Ö)’nin geçerli ve güvenilir olduğu ve çalışmanın amacına uygun oldukları var sayılmıştır.

4. Uygulanan istatistik yöntemlerin, değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

#### **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmada belirtilen branşlarda (futbol, basketbol, hentbol, boks, güreş, taekwondo) 271 sporcu ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma, 271 milli ve milli takım düzeyinde sporculara uygulanan anketler ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Öfke

Dilimizde öfke ve kızgınlık çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Türk Dil Kurumu sözlüğünde öfke; engellenme, incinme veya gözdağı verme karşısında sergilenen saldırganlık durumu, sinirlilik, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır (4).

Öfke, insanın mutlu olma durumu, üzüntü, korku ve nefretten oluşan 5 temel duygudan birisidir ve birey için doğal bir duygu durumudur (5).

Öfke kavramı, farklı kaynaklarda çeşitli şekillerde tanımlanmıştır.

Öfke, kişinin kendisine yönelik bir tehlike sezme durumuyla karşıdaki kişiyi uyarma gereği duyması durumunda meydana gelen etkili bir yaşantı durumudur. Hiddet ve düşmanlık türü özellikleri içerisinde olan temel duygulardan biri olarak görülmesi ve tahrik edici uyarmalara verilen bir yanıtıdır (6).

Öfke, incidiğimizin, haklarımızın göz ardı edildiği, dürtü, istek ve ihtiyaçlarımızın engellenmek istendiği ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen bir mesaj durumudur (7).

Öfke, gerçek veya engellenme durumu olan, tehdit edilme veya haksızlığa uğrama durumunda meydana gelen, zekâlarla ilgili ve rahatsız edici uyarıcıları ortadan yok etmeye yönelik güçlü bir duygu olarak tanımlanmıştır, basitçe olan bir sinirlilik veya kızgın olma halinden, aşırı hiddet durumuna kadar değişmesi mümkün olan duygusal bir durumu içine almaktadır (8).

Spielberger, Öfkenin anlaşılması için ve öfke kavramını sadeleştirip öfkeye durumluk-sürekli kişilik kuramını uygulamıştır. Yani öfke durumu yolunda devamlı istekli olan sürekli öfkeden, duygusal bir durum olan öfkeyi ayırmada ısrarcı olmuştur. Bu bakımdan, durumluluk öfke, gerçek olmyan duyguları ve fiziki değişimleri içeren kalıcı olmayan bir duygusal fizyolojik duruma denk olmaktadır. Fakat engellenme, üzüntü içerisinde olma, sinirli olma gibi ılımlı olma duygulardan, öfke ve kızgınlık gibi yoğun duygusal yüklenmesi durumlarına değişmesi gerçekleşen bir durumdur. Sürekli öfke ise, durumluluk öfkenin hangi sıklıkta meydana geldiğini belirten ve öfkeye yatkınlık gibi durağan bir kişilik boyutuna karşılığı olan bir

durumu belirtir. Spielberger'in, Öfkenin nasıl bir ifade şeklinde edildiğini gösteren öfke tarzı ölçeğinde üç alt ölçek yer almaktadır. Bunlar, öfkenin bastırılarak içte tutulmasını (öfke içte), öfkenin dışa vurulmasını (öfke dışta) ve öfkenin mantığa bürümesini, inkâr etme, bastırma gibi savunma mekanizmalarıyla kontrol edilmesini (öfke kontrol) ölçümlerini yapmak için geliştirilmesi sağlanmıştır (9).

Kassinove ve Sukhodolsky, öfkeyi üzgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersiz olanlar (örneğin; yanlış yorumlarda bulunmalar, yapılan hatalar ve suçlayıcı, haksız yere yapılan atıflar), öznel etiketleme, fizyolojik olarak yapılan değişimler ve hareket durumuyla ilgili olan olumsuz bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Öfkenin sıklığı ('nadiren' den 'her zaman' a kadar ), yoğunluğu (can sıkıntısı gibi ılımlı düzeyden, hiddetlenip öfkeden kurtulmak gibi çok güçlü düzeye kadar), süresi (geçiciden kin boyutuna varmış kalıcıya kadar) farklılaşması sağlanmaktadır. Ayrıca öfke deneyimlerini söyleme tarzları da (örneğin; küsmek, bağırma, ters ters bakmak, göz temasından kaçınmak, uzaklaşmak, alaylı sözler söylemek vb.) farklılaşmaktadır (10).

### 2.1.1. Öfkenin Genel Özellikleri

İnsanların sıkça karşısına geldiği bir duygu olmasına karşın, öfke ile ilgili doğru olmayan anlaşılmalara olduğu dile getirilerek öfkenin özelliklerini maddeler haline getirmiş; öfkenin planlanmış olanı değil, içsel bir duygu içerisinde olduğunu, fakat çok değişik görüntülere gelerek meydana geldiği, bireyleri psikolojik uyarılmış hali durumunda tutan, güçlenmesini sağlayan etkisinin yanı sıra, insanlara zarar verme durumuna getirmesinde rol aldığı, öfke duygusunun meydana getirdiği davranış olan tepkilerin öğrenilen tepkiler olduğunu ve bu nedenle değişmesi mümkün kılınacağı, hızlıca meydana çıkabilen bir duygu olduğunu, bastırılması olması durumu kadar kontrolsüz bir şekilde ortaya konulmasının da sağlıksız olduğu vurgusu yapılmıştır (11).

Araştırmacıların dile getirdiği gibi, öfkenin ifade edilme şekli öğrenmeye bağlı bir durumu olduğundan, bireyden bireye ve toplumdan topluma değişimi yaşamaktadır (9). Öfke ile ilgilenen öfke uzmanları birçok konuda fikir bakımından uyuşmazlık içinde olsalar bile bazı önemli çizgilerde ortak noktada birleşmişlerdir.

- Öfke doğal, normal, insana ilişkili bir duygu durumudur,
- Öfke bir davranış tarzından meydana gelmemiştir,
- Kronikleşen öfke sağlık açısından tehlike arz eden bir durumdur,
- Öfke meydana gelmeden önce önlenmesi sağlanmalıdır (12).

### 2.1.2. Öfkenin Nedenleri

Kişinin yaşamış olduğu öfkenin değişik fizyolojik, sözel, davranışsal durumun meydana gelmesi nedenleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya çıkarılsa çıkarılsın, öfkeyi meydana getiren durumlar araştırılması yapıldığında tek bir neden durumunun olmadığı bilinmektedir. Fakat engellemenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanılan bir durum olduğu görülmektedir (13).

Averill'e göre öfkeyi meydana getiren durumlardan birisi de kışkırtma yapılan durumdur. Kışkırtma genel bir durumda karşı bireyi uyarımda bulunan ve onu bir davranışa uygulamaya yönelten uyarımlar içerir. Bilişsel kuramcılar içerisinde biri olan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenlerinden biridir. Öfke tepkisinin gücünü değer yargılarını, benlik saygısını ve beklenti içerisinde olanlar gibi bilişsel etkenlerle belirlenir (14).

Özer, öfke duygu durumunun temelinde yatan bireysel mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini ispat içerisinde olma durumu, çevre tarafından kabul görme gereği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin azalmaması gibi gerektiği bir düşünme durumuna rastlanılması durumudur (15).

Öfkeyle ilgili son zamanlarda yapılan incelemeler, biyolojik faktörler, aile durumları, okuldaki durumu ve akran grupları ve genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkisini sürdürdüğü vurgusu yapılmıştır (16).

Duygusal, fiziksel ve ekonomik olarak zarar görme, mesleki yaşamdaki doyumsuzluk, herhangi bir nedenle hayal kırıklığına uğrama öfkeyi ortaya çıkaran durumlar arasında sayılmaktadır. Kötü hareketlere maruz kalma, engellenmek ya da durumu bu şekilde algılamak, reddedilme duygusu, önemsenmeme, alaycı, aşağılayıcı tavırlar sergileyip insanda öfke duygusuna yo açmaktadır (17).

Öfkeye neden olan başka bir husus ise, rahatsız edici ve güzel karşılanmayan uyaran olan, model alan, memnuniyet içinde olmayan, kişisel haklara ve benliğe

saygısızlık içerisinde bulunma ve benlik saygısının yok olması, kabul edilen sosyal normların düzene uyulmaması şeklinde sıralanması yapılabilir (18).

### 2.1.3. Öfkenin Boyutları

#### 2.1.3.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyutta, kişinin herhangi bir engellemeye maruz kalma veya öfke uyandıran bir neden ile karşı karşıya geldiğinde vücut yapısında meydana gelen fizyolojik ve fiziksel değişimlerle ilgisi vardır. Solunum, kalbin atışı, hormonlar ve birçok duygusal tepkileri kontrol altında tutan hipotalamus öfke üzerinde de etkisi vardır. Hormonlarda adrenalin ve noradrenalin bedeni herhangi bir tehlike anında tehlikeye karşı koyabilme gücüne hazır hale getirir. Öfkenin ortaya çıkardığı belirtileri de adrenalin ve noradrenalin hormonlarının birleşimi durumunda meydana gelmektedir. Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin etkisinde olan bütün organları harekete geçirmektedir. Kalbe uyarı gönderir, kalp damar çeperlerini genişlemesine, midedeki kan damar çeperlerini daralmasına ve sindirim sisteminin yavaşlatmasına neden olur (19).

Adrenalin ve noradrenalin kişinin öğrenmesine de yardımcı olur. Bedende adrenalin ve noradrenalin seviye durumu yükseğe çıktıkça zeka, yoğunlaşma ve performans da keskinleşir ve daha ileri düzeye çıkmasına neden olur. Kısaç, Martin Luther King'in "öfkelenmiş zamanlarda mizacımın tümü göz önümde canlanırlar. Anlayışım keskin bir hal alır" cümleye vurgu yaparak insan bedeninde bulunan adrenalinin öfke ile artış gösterdiği ve hangi derece önemli bir durum olduğunu dile getirmiştir (19).

Değişen duygusal durumumuz ile birlikte vücutta bir takım değişimler meydana gelmektedir. Bu meydana gelen değişimler bedenin içinde yer aldığı duygusu içerisinde uymasını sağlamaktadır. Vücut içindeki ek olarak stresi meydana getiren öfke, meydana getirdiği biyokimyasal, fizyolojik ve psikolojik değişimler nedeniyle sağlık durumundan önemi büyük bir paya sahiptir (17).

#### ***Öfke duygusunun yol açtığı fizyolojik değişiklikler;***

kas geriliminde artışın meydana gelmesi, kaşların çatık hale gelmesi, dişlerde meydana gelen sürtüşmeler, ters ters bakma, eli yumak haline getirme, yüzde meydana gelen kızarıklık, bedenin titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi, bedenin

değişik bölgelerinde meydana gelen seğirmeler olması, terleme maruz kalması, kontrolde meydana gelen kayıp, sıcaklığı hissetme, burundan nefes alıp verme, dudakları ısırma, başın ağrması, hal ve hareketlerinin hızlı bir şekilde yapılması (20).

Fiziki uyarılmışlık haliyle öfkeyi deşarj etme amaçlı yapılan eylem sonucunda, kişi eski duygu ve biyokimyasal yapısına baştan dönmesi sağlanır. Bu bakımdan öfke duygusunun meydana çıkardığı enerjiyi harcayıp bitmesine neden olan eylemin istekli bir durum açısından önemi fazladır. Ama bazı durumlarda öfkenin istendik olan açık ve doğrudan ifade edilme şekli yerine, öfke baskı altına alınarak ya da içe atılarak kontrol altına alınmaya gayret gösterilir. Bu bakımdan insan vücudunda meydana gelen tepkiler süresi uzun olarak devam etmesi mümkün olursa, yüksek tansiyon ve kas ağrılarının vücutta meydana gelmesini sağlarlar (19).

### **2.1.3.2. Öfkenin Bilişsel ve Duyuşsal Boyutu**

Öfkede meydana gelen bu boyutu başka duygu yüklü merkezlerde olması gerektiği gibi, kişinin öfkeyi algılama ve yorumlama durumunu ortaya koymaktadır. Öfke, merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilmesi sağlanıp algılama işlemi yapıldıktan sonra, öfkede meydana gelen yoğunluk, kişinin öfkeye vermiş olduğu tepkisi ve tepkinin meydana getirdiğ niteliğinin durumu kişinin akılcı ya da akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmişte yaşanan durum ve olaylarla ilgili çağrıştıkları kişiler tarafından belirlemeleri yapılır. Yapılan incelemelere göre öfke, fizyolojik ( genel sempatik uyarılma, tansiyonda meydana gelen düzensizlik ), bilişsel ( akıl tarafından benimsenmeyen inançlar, otomatik düşünceler ), algısal ( öfkeyi öznel olarak fark etme, öfke duygularını etkisinde kalma ), davranışsal ( yüz ifadeleri, sözel veya davranışsal ifade etme durumu ) değişmelerden meydana gelen çok yönlü bir yapı olarak görülmektedir. Bu yapıda olan düşünceleri genç yaştan itibaren içinde bulunduğumuz toplumsal deneyimlerle oluşumunu sağlarız. Bu bakımdan öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımızın ve vücudun ortak etkilerinin bir sonucu olduğu denilebilmektedir (21).

Özer, yaptığı çalışmada öfkenin bilişsel alt yapısında meydana gelen hataları ilişkin aşırı duyarlılık “ceza” düşüncesine dayalı bir doğruluk – yanlışlık ve haklılık – haksızlık kutuplaşmasının olduğunu vurgulamaktadır. Aynı çalışmada olan öfke düzeyi fazla bireylerde üç ana temel düşünce yapısının bilindiğini görmekteyiz.

- Hata yapma oranı ile ilgili duyarlılık, tahammül edememe,
- Başka kişilerin gözünde edinildiği düşünülen kişilik değer yapısını koruma altında tutma çabaları,
- Katı bir bakış açısıyla olayları yansıtan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için, öznel bir doğru görüşünün savunulması gerektiğini inancında olması (22).

### 2.1.3.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Öfkenin yaşanılan öfkenin ifade etme durumu ve öfke duygusu ile başa çıkmada sergilenmesi yapılan tepki durumlarını tanımlamada yardımcı olur. Kişiler öfke yaşantıları esnasında bilişsel ve olayları algılayış durumlarına, yaşama oldukları öfkenin yoğunluk seviyesine, kendilerinin, yapmış olduğu davranış alışkanlıklarına göre değişik davranış tavırlar sergilemektedirler. Bazı kişiler öfke durumlarını kontrol altına almaya gayret gösterirken, bazı kişiler ise açık bir şekilde ortaya koymayı, dışa vurmaya denerler. Öfke durumunda yaygın bir durum sergilenen tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zaman diliminde ve zaman biçiminde kaynağını dile getirme, öfke kaynağına yönelik olumsuz olan durumlar sergilemek adı altında gözlemi yapılır. Çoğu insan için öfkenin ifade edilme şekli zor bir durum olan duygulardan birisidir. İçeride atılan, ifade edilmeyen, bastırılan öfke bireyin kendine yönelik zarar verebilmesine yol açar. İnsan ilişkilerinde yaşanılan çoğu acı durumlar, çözüme kavuşma olanağı bulamamış, bastırılmış, dile getirilmemiş öfke durumundan meydana geldiği görülmektedir (12).

Deffenbacher, tarafından tanımı yapıldığı duruma düşük düzeyde olan öfkeli öğrenciler ile karşılaştırılması yapıldığında yüksek düzeyde olan öfkeli öğrenciler çeşitli durumlarda daha aşırı bir öfkeye sahip durumdadır, öfkelerini dindirmeye veya olumsuz bir durumda dışa vurmaya karşı eğilimleri görülmektedir, genel bir şekilde strese yol açan durumlarla daha az başa çıkılabilmektedir, daha az miktarda benlik saygısına sahiplenirler ve daha fazla alkol ve uyuşturucu bağımlılığı riski taşımaktadırlar. Ancak yüksek düzeyde olan öfkeli kişiler durumları değerlendirmeye alırken daha çok önyargı söylemlerinde bulunmaları görülmektedir, hoş olmayan olaylara maruz kalmadan dolayı başkalarından suç unsuru ararlar ve davranışlarının bilerek yaptıklarını söylerler. Fakat yüksek düzeyde öfkeli yetişkinlerden meydana



gelen bir topluluk örneğinde bireyler daha sık ve uzun süreli öfke olaylarını bildirmesine neden olmuşlardır. Bu bakımdan yüksek düzeyde öfkeli bireyler diğer kişilere göre iki kat daha çok olumsuz sözlü karşılık vermişlerdir. Üç kat daha fazla fiziksel anlamda saldırgan bir tutum içerisine girerler ve kat kat artış sağlayarak vücuda zararlı madde kullanımı yapmaktadırlar. Öfke net bir şekilde pek çok değişkenle etkileşim içinde olup ve pek çok kişisel ve psiko-sosyal sorunun habercisi olarak bilinmektedir (23).

#### **2.1.4. Öfke İle İlgili Psikolojik Yaklaşımlar**

##### **2.1.4.1. Öfkeye ait dürtü kuramı**

Darwin; öfkenin bireyin hayat mücadelesi vermek için gerekli olan saldırgan içgüdülerini yansıtmaya amacı güttüğünü dile getirmiştir. 55 yılın sonrasında Freud, saldırganlığın haz arayışındaki davranışları kısıtlamaya çalışan durumlara karşı bir tepki niteliği olduğunu ortaya koymaktadır. Fakat 6 yılın sonrasında “Ölümcül İçgüdü” nün varlığını da kapsayacak durumda olduğu için saldırganlık algı düzeyini baştan düzene sokmuştur. Bu “ Ölümcül İçgüdü” öz-yıkıcı davranışları güdülemekte olan biyolojik içgüdüler sınıfındandır. Bu kurama göre dışa vurulması istenmeyen her tür saldırgan davranışları içe atılmakta olup, bu durumda depresyon oluşumuna, baş ağrıları başlamasına ve başka somatik rahatsızlık durumlarına yol açmaktadır. Bu durum fazla eleştirilere maruz kalsa da bastırılmış öfkenin fiziksel rahatsızlık durumlara olan etkisi üzerine yapılan saptamalardan günümüzde de fayda sağlamaktadır. Yaklaşık olarak kırk yıl önce bir etnolojist olan Konrad Lorenz, Darwin ve Freud’un teorilerini bir araya toplamış ve hayvanların davranış üzerine yaptığı çalışmasına dayalı olarak öfke ve saldırgan davranışları üzerine bir dürtü kuramı dile getirmiştir. Saldırganlığı ilk başta, dış uyarıcılara bağlı olmamasından dolayı içgüdüsel bir hareket olarak tanımını yapmıştır. Öfkenin her zaman “açığa çıkabilecek” biyolojik bir dürtü olduğu görüşünü savunmada ısrar etmiştir (24).

##### **2.1.4.2. Engellenme - Saldırganlık Modeli**

Daha evvel yapılmış olan dürtü kuramlarına yönlendirilen eleştiri durumları incelemeciler içgüdüye bağlı olan teorileri istemeyerek görgü olarak denenmesi mümkün olan modeller meydana getirmeye yönlendirmiştir. Kanımca bu yeni oluşturulan modellerin en güçlü olanı engellenme-saldırganlık hipotezleridir. Engellenme bir amacı elde etme arzusu içinde olurken karşılaşması mümkün olacak

müdahalelerin hepsi olarak tanımlanmıştır. Bir birey çok defa engellenme durumu ile karşı karşıya geldiğinde saldırgan tavır sergileyerek karşısında olan engeli yıkmaya çaba sarfedecektir. Saldırganlık davranışının günümüze geldiği zmana kadar meydana çıkmış bütün öfke teorilerinin temel bileşeni olduğunun önemini belirtmek gerekir. Öfke, saldırgan davranış ve şiddet eğilimi birçok konuda birbirleriyle iç içe değişim safhası göstererek kullanılması görülmüştür (24).

Öfke ile saldırgan davranışı incelemeler kapsamında ilk defa (1970) senesinde birbirlerinden ayrı olarak varlıklarını göstermişlerdir. Kaufmann (1970), Schacter (1971) ve Navaco (1975) öfkeye saldırganlık davranışından bağımsız bir durumda duyguya odaklanması inceleme ve müdahale etmenin ilk isimlerindedir. Öfke ve saldırgan davranışın günce durumda olarak dile getirmek yerine, öfke yaşantısı sırasındaki biliş, duygu ve fizyolojik sürecin rolü üzerine odaklanma gösterilmiştir. Bundan sonra Bandure (1973) saldırganlık davranışının sosyal bakımından öğrenilmesi istenen bir öfke ifadesini olduklarını savunmuştur. Malatesta ve Haviland (1982) ve Radke-Yarrow ve Kochanska (1990) öfke için “gösterilecek kuralları”nın yaşamın daha ilk senesinden itibaren ebeveynler tarafından şartlandırıldığını koşulladığını söylerken, Miller ve Sperry (1982, 1983) bu kurallar benimsemeyen davranışların bile kendisini koruma altına alma gibi şartlar içinde görmemezlikten geldiğini söylemektedir (24).

Berkowitz'in tekrar düzelmesi yapılmış hipotezine göre engellenme, bireyin beklentilerine uygun bir durumda cevabını vermezse, var olmakta olan duruma gerektiği kadar uyum sağlaması yapamazsa engelleme oluşması gerçekleşir ve bu durum da öfkenin oluşmasını sağlar. (24).

#### **2.1.4.3. Psikonolitik Kuram**

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud, saldırganlık davranışının insanın biyolojik kalıtım sisteminin bir parçası olması haline gelmesi olarak görmekte olup ve saldırganlık davranışının yıkıcı olması ve şiddet durumunu vurgulamaktadır. Psikoanalitik kuramın, öfke durumu ve saldırgan davranış duygularının, ölüm içgüdü durumunu ve hayatın içgüdüünün bir durumu olarak görmektedir. Duygu yaşantısının temeli Freud'a göre, psikolojik enerjinin meydana gelmesidir. Yaşam içgüdüünün tür evi olan cinsellik ve ölüm içgüdüünün tür evi olan saldırgan davranışın, birey için gerekmede olan enerji miktarını meydana getirirler. Freud'a

göre saldırgan davranışın, normal bir durumda olan insanın kendisine yönelik olan yıkıcı eğilim içeriisinde olan, dış dünya da ki nesnelere doğru yönelmesidir (34).

Psikoanalitik görüşte, doğumdan sonraki dönemden itibaren kişinin gelişme durumlarına bakıldığı zamanlarda, saldırganlık davranışında gözlenebileceği söylenir. Oral dönemde çocuğun emme faaliyeti göstermesi sonrasında dişleme davranışının oluşması, ağız bölgesinin temeli çocuğun doyma hissini oluşmasını söz konusudur. İlk başta anneye bağımlı olan ve edilgen olan bebek, zaman geçtikçe etkin olarak saldırgan davranışlara s başlaması gözlemlenir. Bu dönemden itibaren çocuğun ileriki zamanlarda kazanması gereken kişilik yapısının temellerini tespit edilebilir. Oral dönemde yaşanacak olan sorunlar ve sapmalar, saldırganlığın temellerini oluşturmaktadır. Hızlı öfkelenme, öfkelenince yüksek sesle etrafa bağırma, çevresine ya da kendisine zarar verecek davranışları oral dönem saplantısı yaşamakta olan bireylerde aşırı bir şekilde görülmesi mümkündür. Öfke durumunun altyapısını meydana getiren önemli gelişim dönemlerinden biride anal dönemdir. Tuvalet alışkanlığının kazanmaya başlanması ile çocuk anüs bölgesi tarafında gerilim boşaltmaktan duyduğu hazzını sonraki zamana bırakmak zorunda kalmaktadır. Bebeğin duyduğu hazzı erteleme durumu konusunda katı ve cezalandırılması yaklaşımları, bebeğin öfkeye maruz kalmasına neden olmaktadır. Ancak bu bebek öfke durumunu dışa vurmada istekliyse, dışkısını tutamama davranışını sergiler. Bu tür inatlaşma içerisinde olmakla beraber anne ve babasını cezalandırmak için dışkısını bir araç olarak kullanıp ileriki zamanlarda duygu durumunu bastırılarak içine atmayı ve pasif saldırganlık davranışıyla öfke durumunu dile getirmeyi seçmede ısrarcı olur ya da aşırı tepki göstererek, inatçı olarak, baş kaldırıcı durumu olarak ve yıkıcı öfke durum tepkilerini seçmede yardımcı olur. Anal dönemdeki saplantılar hızlı ve yoğun öfkelenme, saldırganlık ve cezalandırıcı tepkileriyle öfke durumunu dile getirme gibi davranış nedenlerini içeren sadistiz kişilik yapısını oluştururlar (26).

#### **2.1.4.4. Biyolojik Kuramlar**

Biyolojik temeli olarak oluşan kuramların, saldırganlık davranış nedenleri arasında olarak, merkezi sinir sisteminin ve endokrin sistemi esas almak üzere organizma sürecindeki işleyiş yapısında oluşan bozukluğu sorumlu tutmaktadırlar. Beynin yanlış hareket etmesi, hormonların ve kalıtım sistemlerinin ihtimalleri

üzerinde, saldırgan davranışlar, kendine hedef bulmakta hiçbir zaman zorlanmaz ve etrafta açıkça yapılan kışkırtma unsuru durumu gerçekleşmeden de ortaya çıkabilmektedir. Bu incelemecilerin kimisine göre, saldırganlık davranışı içinde olma ihtiyacı ya da saldırganlık içgüdüleri her kişinin içinde bulunmaktadır ve kendisini dışa vurma için uygun zamanı aramaktadır (27).

#### **2.1.4.5. Davranışçı Kuram**

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmesi olmamış duygusal tepkilerden birisidir. Korku ve sevgi kavramlarının gibi öfke duygusuna da koşul sağlamamış refleksip tepkilerdir. Duygu yüklü olan sorunların insanda bulunan bu 3 ana duygu ile ilgili olarak yaşamın çabuk zamanlarında koşullanma yaşamış ya da aktarılması yapılmış tepkimelerden meydana gelmektedir (28).

#### **2.1.4.6. İnsancı ve Varoluşçu Kuram**

Kuramcılarda öfkeyi; insanın ölümüne, işlenmesi olmamış potansiyele ve hayatın anlam veremezliğine karşın tepki vermesi olarak açıklama yaparlar. Öfke kaçınılması imkansız değildir, insan varlığına özgü durumdur ve her insan öfke duygu durumunu değişik bir şekilde tadını alır ve yaşar. Bireyin öfkesi, hayata karşın kendisini kimsesiz ve güçlü olmama gibi hissetmesidir. Geçmişte yaşanan duruma karşın olumsuz olan duygu durumu kişinin değişmesi için engel oluşturmaktadır (28).

#### **2.1.5. Öfke İfade Etme Biçimleri**

Öfke duygusunun dile getirme durumuna göre yorumu yapılabilmektedir. Çünkü bireyler yaşamış olduğu öfke duygusunu hafif düzeye getirmek için değişik yollara başvurmuşlardır. Kişinin öfkesini iki yönlü bir çatışma ortamı yaratmaktadır; öfkesine konu olan diğer insanlarla çatışma ve kendisiyle olanki çatışma durumudur. Öfkenin hangi tarafa yöneleceği durumunda kişiden kişiye önemli farklılıkları bulunmaktadır. Bazı kişiler öfke durumlarını içe atarken, bazıları da öfkelerini dışa doğru atmaktadırlar. Kişi yaşamış olduğu öfkeli duygularını, bazı nedenleriyle içine atarak giderilmesini sağlayabilir, sağlıklı bir durumda ifadesi edilebilir; başka kişilere yönlendirilerek dışa bağımlı hale gelebilir ya da somatik bir şekilde dile getirilmesi sağlanır (17).

Öfke durumunu içe doğru yönlendirerek baskı yapma durumuyla ilgili şekli meydana getirdiği sonuçları neticesinde olumsuz bir durum şekli olarak kabul edilmektedir. Bu bakımdan yapılan incelemeler sonucunda öfke durumunu bir alışkan olma haline getirme olarak baskı altında hisseden insanlarda sistolik ve diyastolik kan basıncında yükselme ve koroner kalp hastalıklarında artışın meydana geldiğini gözlemlemekteyiz. Baskıya maruz kalmış öfke durumunun bir şekilde gün yüzüne geleceği görüşü dikkate alırsak; migren, ülser, hipertansiyon gibi somatik şikayetlerle tepkide bulunması da normal bir durumdur. Kişi için öfkesini baskı altında tutmak o anda yapıcı bir hal alır ancak asıl gerçek sorundan kaçıldığı da unutulmamalıdır (17).

Er zaman içe atılan, baskı altında kalınan öfke, bireyin gelecek yaşam yıllarında ülser, hipertansiyon ve migren gibi kalıcı hastalıklar şeklinde meydana gelebilmektedir. Bundan dolayı öfkenin baskılanması, ifade edilmemesi istenen, kabullenmesi olası bir durum olarak görülmemektedir, bedensel ve ruhsal sağlık açısından son derece zarar veren bir durumdur. Öfkeli olduğu halde herhangi hiçbir şey olmamış gibi gösterilerek, öfkesini içine atan bireyler, kişiler arasındaki ilişkilerinde de zor durumda yayabilmektedirler. Karşıdaki insanı incitmemek ve kaybetmemek için öfke bastırılrsa da, halen aktif bir durumda olduğu için iletişimi olumsuz bir şekilde etkilemesini sağlayacaktır. Hatta kişinin konuşmadığı duyguları o kişiye karşı biriken kin besleme boyutuna kadar ilerleyebilmektedir. Fakat kaynağına yönlendirilmeyerek bastırılan öfkenin kişinin hiç beklemediği bir anda kontrolden çıkan bir şekilde olarak gereğinden fazla tepkilere yol açmakta ifade edeceğini belirten yayınlar bulunmaktadır (17).

Öfke duygusu yapıcı davranışlarla dışa vurulduğu gibi yıkıcı saldırgan davranışlarla da dışa vurulmaktadır. Öfkenin saldırgan davranışlarla dışa vurulması sık tercih edilen ve kolay bir yoldur. Ancak istendik değildir. Engel olacak oluşumlar durumunda birey benliğini korumada ve savunmada holigan tepkilere neden olacak durumlar sergilemekte ve gergim ortamdan uzak kalmak için çözüm önerileri üretmektedir (17).

Öfke saldırganlığın iki net tür söylem biçiminden birisi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarıyla alakalıdır ve amaç; karşısındaki bireye ve nesneye zarar getirmektir. Saldırganlık durumunun ikinci ifade

durumu olan sözel saldırgan boyutu ise, daha çok dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanabilir (8).

Bu bakımdan kişi öfkesini başkalarına dokunur sözler sarfetme, devamlı olarak tartışma, kapıları çarpma, kapı ve duvarlara yumruk ve tekme sallama, neden üzerine saldırıda bulunma, hoş olmayan sözler sarf etme, sınırlarına hâkim olamayarak kavga çıkarma durumuna neden olma davranışlarıyla dışa doğru yöneltebileceği gibi öfke durumunu başka bir kişiye yönelterek onlara sataşır, suç araması bularak da ifade edilmesi sağlanır. Yansıtılmalı başa çıkma olarak bilinmekte olan bu durum, kişi öfkesiyle bir başka kişiyi suçlayacak yollar yansıtarak dışsallaştırmaktadır (20).

Öfkenin dışsallaştırılmasında ve açıkça ortaya çıkarmasında bazı durumlar önemli rol almaktadırlar. Diğer bir ifadeyle, öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilme durumu hedef ve durum özelliğine göre değişimi olduğu bilinmektedir. Birçok kişi kendisinden daha üst düzeyde olan bireylere daha çok öfkeleri artar ama daha çok yakın akrabalarına, arkadaş çevrelerine ve sevdiği kişileri ifade etmeye çalışırlar (29).

Bireyler öfkelerini içlerinde tutması ya da dışarıya vurması durumunda tanımlar yaparlar. Bazı durumlarda ise öfke tepkilerini kontrol altında tutabilirler. Öfkenin içte tutulması, bastırılması tepkilerin net bir şekilde anlaşılmasındadır. Öfkenin dışa vurulması, tepkilerin bireylere veya nesnelere yansıtılan bir durumdur. Öfkeyi kontrol altında tutmak ise, bireyin başka kişiler ile olan ilişki durumlarında genel anlamda nasıl bir sabır içinde olmaları, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkar etme gibi durumları kullandığı ile ilgili bir durumdur (30).

İfade etme biçimi nedeni ile olumsuz bir durum olarak yorumlanan öfke duygusu için isteyerek ve sağlıklı olanı; kişinin öfkesini kontrol altında tutması, duygu aşırılığı azaldıkça bu duyguyu tekrar ele alıp ve açık bir şekilde konuşması sağlanarak soruna çözüm bulmaya çalışmalarıdır (17).

Öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazanmaya öfke kontrolü denir (31).

Kişiler için doğal olan bir duygu alanı olan öfke duygusu yapıcı olarak ifade edilmesi mümkün kılınırsa sağlıklı bir durumdur. Fakat hem doğrudan hem de dolaylı yönden olarak ifade edilmede yetersiz olduğunda ve saldırganlık bir yapıya

dönüştüğünde; hem kişinin kendisine hem de karşıdaki kişiye zarar verme durumudur (19).

Birçok kişisel ve sosyal problem olanların temelinde normal olan şekilde tanımı yapılmayan öfke vardır. İfade edilmesi zor olan öfke, kişiler arasındaki ilişkilerin bozabileceği gibi, zihinsel ve fiziksel problemlere de yol açabilmektedir (31).

Öfke duygusu uygun bir biçimde ifade edilemez ve içe atılıp bastırılırsa bir süre bu duygu bireyin kendisine döner ve migren, ülser ve hipertansiyon gibi psikosomatik hastalıklara sebep olur. Öfke ile baş etmek için bireyin öfkesini tanıması ve sağlıklı bir biçimde ifade etmesi gerekmektedir. Kişiler ancak öfkelerine yabancı olmadıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulmaları mümkün ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde tanımı yapılabilir (19).

Günlük yaşamda çoğu bireyin yaşamış olduğu evrensel bir duyguya sahip olan öfke, bütün kültürlerde değişik şekillerde yaşamını devam ettirmektedir (11).

Duyguların meydana gelmesi ve onların davranış bir duruma dönüşmede kişinin içinde bulunması gerektiği kültürün durumu son derece önemlidir. Türk toplumunun geleneksel özelliklerin sahip olan ailelerinde, toplumun beklentileri ve belirlemiş olduğu davranış kalıpları kişinin davranışlarını yön vermektedir. Öfkenin sözel olarak meydana çıkması engellenmesi sağlanırken; uysallık, boyun eğme, konuşmama, bastırma gibi davranışlar daha rağbet görmektedirler (17).

Beklentiler nedeniyle de birçok insan öfkesinden korkar ve onu anormal istenmedik bir duygu halini alır. Engellenme durumunda devamlı bastırılan öfke, saldırgan davranışların oluşmasına ve şiddetin giderek artmasına neden olmaktadır. İnsanların öfkelerini uygun anlatma yöntemi bulduklarında daha ileriki yaşantılarında daha düşük düzeyde saldırgan tavır sergileyecekleri belirtmesi yapılmıştır. Duygu yapısını her zaman gözetim altında tutma, kişinin duygusal olan yoğunluk durumunu arttırmada yardımcı olurken, duygularının boşalması sağlanması durumunda kişinin duygusal olan yoğunluk durumu da azalma gösterecektir (17).

Kültür düzeyinin ve beklenti durumunun bu etkilerinin yanı sıra kişinin içinde yaşamış olduğu aile ortamı, ailedeki bulunan rolünü, anne-baba ve diğer kişilerle ilişkilerini ve olaylara karşı vermiş olduğu tepkilerini, öfke ifadesini etkisini

göstermektedir. Ailenin içinde huzursuzluk varsa, sevgi yeteri kadar hissettirilmiyorsa, duygusal paylaşımların sınırlı bir düzeyde ise bu aile içindeki kişilerin öfke düzeylerinin daha yüksek bir duruma gelecektir. Sosyoloji kuramcılarına göre; öfkenin ifadelendirilmesinde sosyal yapılandırmaların büyük etkisi vardır. Sosyal faktörler öfke algısını yapılandırır. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilmesi gerçekleşir. Duyguların nasıl ifade edileceği erken yaşlarda aileden, anne-babadan, erkek ve kız kardeşlerden öğrenir. Özet olarak öfke ve öfkenin durumu biyoloji ve kültür yapısının, zihin ve vücudun bir bütün olarak oluşmasıdır (18).

Thomas (1974), eğitim seviyesi ne kadar yüksek olursa hem kadınlarda, hem de erkeklerde öfke kontrol yapısının yükseldiğini, eğitim seviyesi geriledikçe öfkenin semptomlarla açıklanması artışını saptamada yol gösterici olmuştur (17). Bu durumda eğitim ile öfke ifadesi arasındaki ilişkinin ne kadar bir sonuç olduğu göstermektedir.

Öfkenin ifade edilmesinde önemli bir paya sahip olan faktörlerden biri de yaş durumudur. Yaş ile birlikte kişinin deneyimlerinin artış göstermesi, kendisini güncel olarak aktif duruma getirmesi gibi etkenler öfkelenme sıklığını ve öfke ifade edilme şeklini etkileme durumudur. Sala (1997) özellikle genç yaş grubunun öfke düzeyinin artmış olduğunu yaş ilerlemesi durumunda öfke düzeyinin azalacağını gösteren çalışmalara yer vermiştir.

Öfke ifade edilme biçimini etkilemekte olan en önemli etkenlerden birisi de cinsiyettir. Cinsiyet ile ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği durumu kabul edilmekte olup ve erkekleri idare eden bireyler, kadınların ise duygusal olarak paylaşımcı tavır sergileyen durum olarak görülmektedir (17).

Öfkenin ifade edilme biçiminde cinsiyet farklılıklarının olması, toplumda bulunan erkeklik ve kadınlık durumunun rol oynayan algılama durumlarından kaynaklanması durumudur. Birçok toplumda saldırgan durumun erkeklik durumu özelliği olarak varsayılmaktadır. Bu bakımdan erkeklerin öfkelenme durumuna izin verilmesi normal bir durumdur, hatta teşvik bile edilmesi istenir. Kadınlarda ise



öfkelerini dışa yansıtmamaları istenir. Çünkü kadınların öfkelerini karşı kişiye yansıtmak kadınlara yakışık bir durum olmaz durumunda görüşe varılır (19).

### 2.1.6. Öfkenin Diğer Duygular ve Saldırganlıkla İlişkisi

Duygu kişinin davranışlarının hayata uyum ve uyumsuzluğu olarak önemli bir neden arasında yer alır. Bunların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişki içerisindeyler. Bir amacımıza ulaştığımız zaman sevinç ve mutluluk duyguları taşırız. Eğer amaca ulaşamama durumu var ise bizi kaygılandırır, hayal kırıklığına iter ve öfke duyarız (32).

Olumlu ya da olumsuz olsun çok yoğun yaşanan duygulara heyecan denir. Heyecan kısa süreli yaşayan duygudur. Duyguların bilinçli olmasına karşı, heyecan daha az bilinçlidir. Birey heyecan durumunda da ileri düzeyde uyarılır ve bazı tepkiler gösterir. Bu tepkiler aşırı sevinç, öfke, korku, üzüntü şeklinde olabilir. Duygularımızı sergileyen davranışlar bir yere kadar bizim kontrolümüzün dışında meydana çıkmaktadır. Bunlar yüz ifadeleri, sesler ve davranışlar ile olmaktadır (33).

Öfke bazı duygular ile yakından ilişkilidir. Bu duygular; gücenme, sinirlilik, kızgınlık, sıkıntı ve hiddettir. Bunlardan sinirlilik ve öfke ileri derecede birbirleriyle ilişkilidir. Bu duygular arasındaki farklılık, yoğunluk farkıdır. Bunlar aynı sınıf duyguların üyeleridir ve öfke hepsine işaret eder (11).

Averill'e (1982) göre öfke ile sıkıntı arasındaki fark sadece derece farkıdır. Öfke sıkıntıdan daha yoğundur. İkisi arasındaki diğer fark ise tepkilerde görülür. Hiddet ve gücenme ise, öfkenin ifadesi engellendiğinde ve uygun bir şekilde kontrol edilmediğinde ortaya çıkan yanlış ifadelerdir. Hiddette öfkenin yıkıcı ifadesi oldukça yaygındır. Gücenmede öfke duygusu içte tutulur ve birey bu duygusunu kabullenmek istemez (17).

Öfke ile ilgili görünen diğer duygular da düşmanlık, utanç ve suçluluktur. Düşmanlık, öfke durumlarını içine almasına rağmen, diğer bireylere bilerek zararı dokunmak amacıyla yapılması sağlanan saldırganlık davranışlarını da faaliyete geçiren bir duruma sahiptir. Suçluluk, bir davranışın başarısızlıkla sonuçlanması sonucu, kişi bu başarısızlıktan kendini sorumlu tutarsa ortaya çıkar. Utanç duygusu ise benliği tamamen tahrip eden, kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesine neden olan ve çok acı veren bir duygu olarak tanımlanmaktadır (18).

Öfke ile ilişkili göründen diğer iki duyguda, üzüntü ve depresyondur. Öfke günlük hayatta üzüntü ve depresyon ile çoğu zaman bir arada değerlendirilir. Literatüre bakıldığında depresif kişilerin düşmanlık ve öfke davranışlarını daha fazla gösterdikleri görülmektedir. Ölümden sonra yaşanan yas duygusuna da öfkenin eşlik ettiği literatürde görülmektedir. Bireyin ölen kişi tarafından terk edilmiş ve sevgisinden yoksun kalmış olmaktan dolayı yaşadığı öfke ve kızgınlık bazı toplumsal etkenler nedeniyle bilince ulaşamayacağı için, bu duygu bireyin kendisine yönelir (17).

Öfke kavramı, genel olarak düşmanlık ve saldırgan tutumdan daha kolay olarak, az yoğunluklu huzursuzluk ya da can sıkıntısından, kızgınlık ve şiddet durumuna kadar değişmesi sağlanan duygu durumlarından oluşmakta olan kalıcı olmayan emosyonel bir durum olarak tanımlanmaktadır. Düşmanlık (Hostilite) öfke duygu durumlarını içine alsada öfke durumuna göre daha uzun bir yapıda olan eksik bir duygu olarak açıklaması yapılırken, Saldırganlık (agresyon) ise bir kişiye veya başka bir insana bir anda ya da istemli olarak zarar vermeye yönelik bir duygu biçimidir. Saldırganlık, öfkenin dışa yönelik durumu olarak ifade edilme şekillerinden bir durumudur. Öfke ve düşmanlık duygu durumları saldırgan davranışı doğurur (17).

Averill'e göre öfke; birçok saldırganlık duygusunun arkasında yatan dürtü veya güdüdür. Saldırganlık öfkeyle ilişkilidir ama ikisi farklı şeylerdir. Saldırgan tutumu bir davranış türüdür. Öfke ise bir duygu durumudur. Öfke bazı durumlarda saldırgan davranışa yol açmaktadır, ama çoğu zaman diliminde saldırganlık davranış tutumunun başlatıcı nedeni değildir. Öfke ve düşmanlık daha çok duygu ve tutum araçlarıyla ilişkili iken, saldırganlık başka bireylere ya da başka objelere yönelik olan tahrip edici ve zarar vermede etkili davranış kalıplarını içine almaktadır (17).

Saldırganlık bir kişinin bir başka kişiye zarar vermek niyetiyle yaptığı herhangi bir davranıştır. Öfke duygu aşamasında kalmakta, saldırganlık ise bir davranış olarak ortaya çıkmaktadır (30).

Bu zamana kadarki algılanması biçiminin aksine öfke; saldırganlık ve düşmanlık gibi olumlu bir duygu içerisinde olduğu, bizzat olumlu sağlıklı ve enerji veren bir duygu biçimidir. Bu bakımdan, yine de birçok kişinin öfke durumları

açısından başlarını derde sokmakta ve bir dizi problem ile karşılaşmaları görülmektedirler. Bu durum sonucunda kendinde bulunan kültürel yapının da etkisiyle de, birçok birey öfke yaşamaktan korkarak veya öfke durumlarını göstermezler. Fakat öfke durumunun bastırılması sonucunda, var olan enerjinin içe yönlendirilmesidir ve bu durum da kişinin kendine ve yakın çevrelerine zarar vericidir (19).

## **2.1.7. Farklı Yaşam Dönemlerinde Öfke ve Etkileri**

### **2.1.7.1. Çocuklukta Öfke**

Çocukta öfke durumu tıpkı korkuda olduğu gibi kendisini tehdit eden bir çevreyle uğraşmak için bir araçtır. Çocuğun korku yaşaması sonucunda çocuk tehdit edilen durumdan korunurken, çocukta görülen öfke durumu ise o şeyin üzerine gitmesidir. Çocukta öfkenin önemli bir özelliği, onu diğer kişilerde görmek istememesidir. Öfkenin kendini göstermesi durumunda çocuk kendini öfkeye karşı kabul ettirmesini bilir, kendisini incitmeye kalkışan ve kalbini kıranlara karşı tepkisini vermektedir. Öfke yeteneğinin gelişimini göstermesi durumunda benlik yapısının korunması için korku kadar önemli bir durumdur. Öfkesini kullanabilmeyi ve denetleyebilmeyi başarabilen insanın yaşamı boyunca mücadele ettiği bir durum söz konusudur.

Çocuğun yaşı büyük olmasıyla beraber öfke ifadesinde daha çok kullanılan söz ve yapılan davranış durumları hayat geçirilir. Çocuklarda ağlama dört yaşına gelinceye kadar, en çok kullanılması görülen öfke tepkisi olmakla birlikte yüksek ses çıkarma, zeminde dolambaç yapma, kendini havaya doğru hareket ettirme, tekme atma, herhangi bir cisim fırlatma eğiliminde bulunma davranışlarını sergiledikleri görülmektedir. Bu nedenle konuşmama durumu da öfkenin belirtisini ortaya koyar. Bu yaş aralığında oyun arkadaşları ile çatışma yaşama, engelleme durumu olma, ceza alma gibi durumlar öfkeye neden teşkil etmekte, 4 – 6 yaş aralığındaki ilgisiz olma tutumları, güdülerinin dikkate alınmaması, otoriteyi reddetme öfke nedeni sayılabilmektedir. Öfke, çocuğun halsiz bir durumda kalması ya da günlük yaşamda meydana gelen herhangi bir değişiklik durumundan da kaynaklanması mümkün olabilmektedir.

Günlük yaşanan hayat zamanında ve kendi yaşam mücadelemizde meydana gelen düşmanlığın çoğu birikmiş öfkelere dayanmaktadır. Geçmişleri çocukların

yaşadığı döneme kadar dayanan düşmanlık duygu yapıları bastırılmış, bitkin duran çocukların hatıralarıyla ilgili olabilmektedir.

Özgürlük, bağımsızlık uğruna duygularını geliştirmekte olan bir çocuğun özgürlük kavramının çocuk üzerinde engel koyduklarında veya haksız bir duruma düşürüldüğünde engelleyen güce karşı öfke durumu ve düşmanlık kavramı gelişim gösterir. Baba bazı durumlarda otorite figürüdür, bazen patrondur, bazen de devlet olarak kendini hissettirir (34).

### 2.1.7.2. Ergenlikte Öfke

Ergenlik çağı (ortalama 12 - 18 yaş arası) bedensel, cinsel ve ruhsal olarak belirgin olan değişikliklerin yaşandığı bir dönemi kapsamaktadır. Erkek ve kızda delikanlılık ergenlik yapısının akabinde erişkin çağına kadar geline dönem aralığına ( 1520 ) denir. Ergenliğin erkek ve kızda çabuk büyüme yaşandığı, birincil ve ikincil cinsel yapıların hızlı bir şekilde gelişim gösterdiği yaş aralıklarını kapsamaktadır. Büyüme ve gelişme yaşanan delikanlılık zaman diliminde de genellikle sürmesi sağlanır; ama hızı bitmiştir. Ergenlik ve delikanlılık çağındaki hızlı yaşanan büyüme cinsel dürtü artışları, yaş durumunun tam olarak olgunlaşma göstermemesi durumları ve toplumsal yerin netlik kazanmaması, aileye olan bağlılığın sürdürülmesi gibi etkenlerin bu dönem sorunlarıyla fazla, rüzgarlı bir dönemi içine almaktadır. Ana-babaya bağlılıktan kurtulma amacı, cinsel kimliği kabul etme, toplumsal yerini inceleme ve bir mesleği seçme gayretlerinin gösterilmesi istendiği 8 – 10 senelik bir devramı belirtir (35).

Ergenlik döneminin başlaması sonucunda biyolojik ve psikolojik olarak yaşanan değişimler ergenin bireysel olma davranışında artış meydana gelir. Bu bakımdan annesi ve babasından ayrı kalmak bireysel ve ayrı bir kimlik edinme güdüsü o gün gelene kadar planlanmış olan denge düzenini bozmaktadır. Fakat kendi başına kalmış olmasının vermiş olduğu güven vermeyen durumlar ve kaygı nedenleri, bağımsız olma güdüsüne karşın halen yetişkin insanların destek aramasına duyulan ihtiyaçların, bunun yanında akraba ve arkadaş gruplarının değerleri ve kuralların öncelik duruma gelmesi ve onlardan gelen baskı durumları ve yönlendirmeler çocuğun çatışmalı bir ortam ve öfke durumuyla karşı karşıya gelmesi söz konusudur (34).

Ergenlik çağında toplumun kabul görmediği durum ve nedenler karşısında meydana gelen, denetlenmesi imkansız olarak görülen ve olumlu bir yapıda olmayan duyguları arasındaki öfke, kaygı ve korku önemli bir yer almaktadır. Ergen olan kişinin öfke düzeyi genellikle aile fertleri içerisinde öfke patlaması yaşamaması durumunda hızlı ve yumuşak olmayan bir şekilde olabilmektedir (36).

Fakat öfke durumunun literatür araştırmalarında diğer durumlar kadar özen gösterilmediği gözlemlenmektedir (37).

Yapılan araştırmaların son zamanlarda genellikle ergen olan gençlerin öfke durumunu ele alması göz önünde görülür bir durumdur (38).

Bağımsızlık ve sosyal becerilerin ve cinsel kimliğin gelişmesini sağlamakta ve bu durumda ergen olan gençlerde öfke durumuna neden olan gelişimsel mücadele içinde olanların anlaşılması öneminin farkındalığını göstermiştir. Ergen olan gençler arasında öfke belirticisi olarak, alay içeren tutum ve davranışlar, müstehcen bir dil kullanımı, kısıtlayıcı durumlara karşı isyan eyleminde bulunma, tartışmaya yaratacak ortam oluşma, anti sosyal davranış sergileme, melankoli, depresyon ve uyku alışkanlıklarındaki değişimler gibi eylemlerin tanımı yapılmıştır (39).

### **2.1.8. Öfke İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Wagner, Fletcher ve Gramzov (1992) öfke, saldırganlık, düşmanlığının, suçluluk ve utanç duygusu ile ilişkisini açığa çıkarmak için yaptıkları çalışmalar neticesinde, utanma duygusunun öfke kışkırtması, şüphecilik, gücenme, iritasyon, olumlu olmayan durumlarda başka birinde suç arama ve dolaylı düşman durumu ifadesiyle ilişki içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır. Suçluluk ise; düşmanlık, gücenme ve öfke durumunun bazı işaretleri ve başka kişileri suçlama ile ilişkili bulunmuştur (40).

Ülkemizde öfke ile ilgili çok defa araştırmalar yapan Özer (1994) öfke, kaygı ve depresyon eğiliminde olanların biliş olarak altyapılarını araştırma fırsatı bulmuştur. Öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin ilişkili olan ortak düşünce durumuna, “başka insanların kişinin mutluluğuna engel olduğu” ve “ilişkilerin planlanması gerektiği gibi işleyişi olması” inançlar olduğunu göstermiştir. Bulgu da elde edilen diğer bir husus ise lise ve üniversite okuyan gençlerin öfke denetim durumunu içine

alan düşünce yapısını diğer gruplara göre daha çok benimseme eğiliminde olduklarını görmekteyiz (15).

Tangney (1996), utangaçlık ve suçluluk duyguları ile öfke tepkileri arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada, tüm yaş grupları içerisinde utangaçlık eğilimlerinin, öfke uyarımı ile oldukça yüksek ilgileşim gösterdiğini bulmuştur. Öfkeli iken bireylerin yapıcı olmayan tepkiler verdiklerini ve genel olarak utangaçlık eğilimi gösteren kişilerin yaşanan öfke olaylarının uzun dönem sonuçları ile ilgili olarak, daha az utangaçlık eğilim olan kişilerden önemli ölçüde daha az iyimser olduklarını ortaya koymuştur (41).

Kısaç (1997), üniversite okuyan gençlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade eden düzeylerinin öğrencilerin hayatlarının çoğunu geçirmiş oldukları yaşam merkezi türlerine göre araştırmıştır. Araştırmada öğrencilerin öfke düzeylerini belirlemek için Özer tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz ölçeği kullanılmıştır. Bulgulardan elde edilen sonuçlar, sürekli öfke düzeyinin en yüksek olan grubun kırsal kesimde yaşayan olarak ve öfke düzeylerini en fazla içlerinde tutan kişilerin ise nüfüsü az olan şehirlerde yaşamını sürdürenler olarak ortaya çıkmıştır (19).

Baygöl (1997), araştırmasında ergenlerin öfke tepkimelerini etkilemekte olan değişkenleri araştırma fırsatı bulmuştur. Eşit sayıdan oluşan kız ve erkek öğrenciden meydana gelen 220 kişilik örnekleme, 14 – 15 yaşları aralığındaki ilköğretim ve lise öğrencileri alınmıştır. Araştırma sonuçları ergen olan kişilerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkisi altına almadığı fakat ekonomik düzeyin, anne baba eğitim düzeyinin yükselmesinin ve annenin çalışmakta olmasının dışa yönelik öfkede artış meydana getirdiği, kardeş sayısında artış olmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını göstermiştir (30).

Okman (1999), ergen olan kişilerin öfke ifade tarz durumlarının kendilik imgesi ile olan ilişkisini araştırma fırsatı bulmuştur. Araştırmada, Özer tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz ölçeği ve Kendilik İmgesi ölçeği kullanılmıştır. Sonuçta, olumlu kendilik imgesine sahip olan ergen kişilerin sürekli öfke düzey durumlarının daha düşük bir düzeyde olduğu ve öfke durumlarını kontrol altında tutabildikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, sürekli öfke okul türlerinin farklılığına ve değişik düzeyde yaşanmış olmasına rağmen, öfkeyi denetleme

becerisini Anadolu'da bulunan lise öğrencilerinde daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Anne-baba eğitim düzeylerinin yüksek olmasının, öfkenin dışa vurulması azalttığını ve daha olumlu bir etki durumuna sahip olması olarak belirlenmesi olmuştur (27).

Aytek (1999), yaptığı araştırmada lise bire giden öğrencilerin öfke düzeylerini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma planlarını kullanmaları için önemli olan beceri durumlarını kazanabilmeleri konusunda yardımcı olmayı amaçlayan bir grup rehberliği programı uygulamıştır. 20 kişilik eşit sayıdan oluşan kız ve erkek öğrencilerden deney ve kontrol grubu oluşturulması sağlanmıştır. Yapılan uygulama neticesinde bilişsel ve davranışsal tekniklerin amacıyla bulunan etkinliklerin öğrencilerin gerekli becerileri geliştirebilmelerini sağladığını tespit edilmesi görülmüştür (42).

Deffenbacher ve Swaim (1999), ergen olan gençlerin saldırgan öfke ifadelerini inceledikleri çalışmada, cinsiyet faktörünün, etnik özelliklerin ve gelişimsel etkilerin öfke ifade tarzlarında anlamlı farklılıklar oluşturduğunu saptamıştır. Erkeklerin kadın olanlara göre daha çok kişilere yönelik olarak fiziki saldırılarda buldukları, beyaz tenli olan yetişkin ergen gençlerin Amerikalı Meksikalı genç ergen öğrencilere nazaran daha çok sözel saldırılarda buldukları tespitine varılmıştır. Her iki okul öğrencilerinin de sözel saldırganlıklarının nesnelere yönelik saldırganlıklardan daha ileri düzeyde olduğunu ve insanlara yönelik fiziki saldırganlıklarının da aşırı düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlardan birisi de saldırgan öfke ifade durumunun ergen kişilerde tek boyutlu olmadığını fakat cinsiyet, etnik köken ve gelişim durumlarına göre büyük oranda ayrışma gösterdiğini ve farklılaşma yarattığını göstermektedir (23).

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe de okuyan öğrencilerin öfke denetimi becerilerinin etki düzeyini araştırmıştır. Çalışma içerisinde bulunan toplam 60 öğrencinin deney ve kontrol grubundan 30 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, öfke denetimi eğitiminin, deney grubunda bulunan öğrencilerinin öfke denetim becerilerinde kontrol grubundaki öğrencilere nazaran anlamlı düzeyde bir artış meydana geldiği görülmüştür (43).

Olmuş (2001), ergen kişilerin aile içi psikolojik ilişkilerine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını araştırmış ve bunların farklı bir durum çıktığını ortaya

koymuştur. Sonuçlara göre iyi bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü anlayan ergen çocukların öfkelerini sağlıklı bir durumda ifade etmede yetersiz olmadıkları, uygun bir şekilde kontrol altına alabildikleri sonucuna varmışlardır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici ergen gençlerin ise öfke duygusuna daha çok kendilerini kaptırdıkları, duygularını rahat bir şekilde ifade etmede sorun yaşadıkları, bu duyguyu kontrol etme gereksinimini duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine karşı yönelttikleri görülmüştür (44).

Cautin ve arkadaşları (2001), 92 ergen üzerinden psikiyatri hastası olan içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfkeyi değerlendirmeye almışlardır. Sonuçlar, öfke durumlarını içselleştiren bireylerin bunalımlı insan olma ihtimalinin diğerlerine göre daha fazla olduğunu ve çaresizlik duygusuna sahip olma eğilimlerinin de diğerlerine göre daha üst düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Öfkelerini içselleştiren bireylerin öfkelerini dışsallaştıran kişilere göre daha fazla ciddi intihar teşebbüsü içerisinde olduklarını saptamıştır. Öfkesini dışsallaştıran ergen kişilerde ise alkol ile ilişkili problemler daha fazla görülmüştür. Bu sonuçlara dayanarak öfkeyi ifade etmenin tarzlarının farklı psikopatolojiler ile ilişkiler içerisinde olduğu vurgusu yapılmıştır (45).

Boman (2003), lise birinci sınıf düzeyinde okuyan 102 öğrencinin öfke durumlarını, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu olarak baş etmedeki becerilerini ve yıkıcı ifade edilme tarzlarını incelemiştir. Bulgular, erkek ve kız okul çağındaki ergen öğrencilerin öfkelerini duyuşsal boyutları arasındaki farkın olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde dile getirdikleri ve erkeklerin okula yönelik olan düşmanca duygularının kız öğrencilere göre daha çok olması gerektiğini göstermiştir. Okuldaki yetişkin kişilere kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran daha fazla güven besledikleri, daha kalıcı baş etme yöntemi kullandıkları, erkek öğrencilerin öfke ile başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğilimi içerisinde oldukları gözlenmiştir. Öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygu boyutu arasındaki ilişkinin olduğu ve öfke durumunun bilişsel boyutunun, öfkeyi ifade ediş şeklinin ve öfkenin yaşayışını etkilemiş olduğu yönündeki görüşleri desteklemektedir. Ayrıca bayanların erkeklere göre sürekli öfke düzeyleri ve kontrol altına alınmış öfke düzeylerinden düşük olduğu saptanmıştır (46).



Boman, Smith ve Curtis (2003) lise birinci sınıfta öğrenim gören 102 öğrencinin okula karşı iyimser ve kötümser açıklama tarzlarını ve öfke düzeylerini araştırmışlardır. Erkek öğrencilerin çaresiz açıklamacı tarzlarını daha fazla kullandıkları ve okula karşı öfke duygusunu daha fazla yaşadıkları, okula karşı yıkıcı davranış gösterdikleri belirlenmiştir. Kötü huylu eğilimi gösteren öğrencilerde ise daha aşırı oranlarda okula karşı düşmanlık ve yıkıcı davranışlar gösterdikleri aynı zamanda dışa vurulan öfke düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kız öğrencilerde ise, çaresiz açıklama tarzının ve eğilimsel kötümserliğin birbiriyle ilişki içerisinde olduğu gözlenirken genel olan öfke şiddeti yıkıcı ve saldırgan davranışlarla bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmemiştir. Yani sürekli öfke düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük seviyelerde olduğu saptanmıştır (47).

Cenkseven (2003), yapmış olduğu deneysel incelemede bilişsel davranışsal yaklaşımı temel olarak ele alınan öfke yönetimi becerileri programın ergen kişiler üzerindeki üzerindeki etkisini araştırmıştır. Öfke düzeyi aşırılık gösteren ergen kişilerin üzerinde yapılmış olan araştırmalarının oluşturulan deney ve kontrol grupları 13'er bireyden meydana getirilmiştir. Ergen kişilerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirtmek üzere “ Sürekli öfke-Öfke ifade tarzı ölçeği” ve “ Saldırganlık Envanteri” ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanılması mümkün olmuştur. inceleme sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm – içe yönelik öfke dışında – sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu tarafına anlamlı fark olan durumlar ortaya çıkmıştır. 4 ay sonrasında deney grubuna uygulatılan izleme ölçümü neticesinde son ölçüm ve izleme ölçümü arasındaki puanları anlamlı bir farkın olmadığını ortaya çıkarmıştır (48).

Balkaya ve Şahin (2003), 14 ve 50 yaş arasında olan 756 kişilik gruba örneklem ile “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” incelemesi yapmışlardır. Ortaya çıkan ölçek boyutlarından bazılarında ulaşılabilen bilgiler, öfke ile ilgili değişimler ve duygular hakkında ipuçları vermektedir. Bu bakımdan, öfkenin göstermiş olduğu belirtiler boyutunda cinsiyetler arasındaki farkın yaşanmadığı, öfke ile ilgili davranışların boyutunda, erkeklerin saldırgan gösterme düzeylerinin kadın olanlara göre daha çok olduğu gözlemlenmiştir. Öfke ile ilgili düşünceler boyutunda, öfkenin

kaygı, depresyon, düşmanlık, olumsuz benlik, somatizasyon ve intihar eğilimi ile ilgili bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca “ Ciddiye alınmama” alt ölçeği hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin öfkede belirleyici olduğunu ve yaşın ilerlemesi öfkede düşme durumu olduğunu gözlemine vermiştir. Yine 14 – 19 yaş arası ergen gençlerin bütün gruplara göre daha fazla intikam tepkileri puanını aldıkları da belirlenmiştir. Öfke ve eğitim düzeyi ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda ise, lise ve üniversite mezunların temel eğitim görmüş olan mezunlarından daha çok öfkeyi yaşadıklarını ve öfkeye neden olan durumlardan daha çok etkisi altında kaldıklarını görmekteyiz. Fakat bu yaşanan durumları davranış şekline getirme konusunda lisede mezun olanların daha serbest bir şekilde davranış içinde oldukları görülmüştür (8).

Yılmaz (2004) yaptığı çalışmada öfke ile baş etme eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, ergen gençlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki az süreli ve etkisinin kalıcı olmasıyla uygulaması yapılan 2 tür müdahale etme şeklinin hangisinin daha etki yaratacağını incelemiştir. Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmaya katılan ergenlerin uygulama sonucundaki değerlendirmelerinde sürekli öfkelerinin azalma gösterdiği öfke ile başa çıkma eğitimini almakta olan grupta bu azalmanın 4 ay sonra ki durumu kalıcılık testlerinde de devam niteliği olduğu görülmüş. İki farklı grup deneyiminin öfkeyi içe atma düzeyleri üzerinde anlamlı kısa süreli ya da kalıcı etkileri bulunmamıştır. İncelemeci tarafından gelişimi sağlanan öfke ile başa çıkma eğitiminin grupla psikolojik danışmaya göre ergen gençlerin öfke ile başa çıkmayı öğrenmeli ve kalıcı olarak hayatlarına aktarabilmelerinde daha etkili olduğu tespit edilmiştir (49).

Learcheid (2004), öfke ile sosyal beceri davranışları arasındaki ilişkisi incelediğini okul temelli bilişsel, davranışsal bir program etkinliğinin 9 – 12 yaşlar arası örneklemini değerlendirmeye almıştır. Çalışmada 4. 5. ve 6. Sınıfa giden öğrencilerden 8 tanesi 12 hafta boyunca bir öfke müdahalesi programına alınmıştır. Sonuç olarak öfke ve sosyal beceriler arasında önemli bir bağ kurduğu görülememiştir (50).

Duck (2004), 7. 8. 9. ve 10. Sınıflarda okuyan 1066 öğrenci üzerinden yapmış olduğu araştırmada öç yüklemeleri ve bilişleri ile fiziki ve sözel saldırganlık, öfke, düşmanlık, öfkenin deneyimi, okula karşı olan düşmanlığı ve yıkıcı ifade arasında

pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuş, olumlu baş etme ve kendisine güven değişkenlerini ise negatif korelasyon olarak bulması sağlanmıştır (51).

Campel (2004), Psiko-eğitilmiş öfke yönetiminin duygusal sorun teşkil eden lise ve üstünü okuyan ergen öğrencilerinde var olan etki durumunu araştırmıştır. 50 öğrencinin üzerinde ön test ve son test ölçümleri denenmiştir. Öğrenciler hem deney ve hem de kontrol grubu olarak ayrı bir yapıda olmuşlardır. Araştırma neticesinde öğrencilere dışsallaştırılmış öfke düzeylerinde bir azalış ya da içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir artış yaşanmamıştır. Anlamlı istatistiksel ilişkilerin olmamasına karşın kontrol kayıplarının artış göstermesi ve dışsallaştırılmış davranış durumunun azalması öfke yönetiminin tekniklerini eğitim dönemlerine yayılması ile çözüm üreteceğini belirtilmiştir (20).

Özkamalı (2005), kamu veya özel sektöre ait kamu işletmelerinde çalışmakta olan 20 – 30 yaşları arasındaki kişilerin cinsiyet ve öğrenim düzeyi arasındaki sürekli öfke, öfkeyi içinde tutma, öfkeyi dışarı vurma ve öfkeyi kontrol altına alma düzeyleri arasındaki ilişki durumunu incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda, cinsiyete göre erkeklerin bayanlara nazaran anlam düzeyi olarak öfkele durumlarını daha fazla kontrol altında tutabildikleri, öğrenim düzeylerine göre ilköğretim ve ortaokuldan mezun olan öğrencilerin anlamlı olarak lise, üniversite ve lisans üstü mezun olan öğrencilere göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek çıktığı, ilköğretimden mezun olan gençlerin diğer diğer gençlere göre öfkelerini içinde tutma ve öfkelerini dışarı vurma düzeylerinin aşırı yüksek olduğunu saptamıştır (53).

Çelik (2005), ortaöğretim öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeyin ve sürekli öfke ve öfke düzeylerine göre öğrenci yabancılaşma ölçeği üzerindeki etki durumunu incelemede bulunduğu çalışmalarında, cinsiyet yapısına göre anlam oluşturacak bir farkın olmadığını; okulun içinde bulunan sosyo-ekonomik düzeyine göre sadece güçsüzlük alt ölçeğinde anlamlı bir farkın olduğunu ve diğer alt ölçeklerde görülen anlamlı bir farklılığın olmadığını, öfke ifade tarzına göre öğrenci yabancılaşma ölçeğinin alt boyutları olan güçsüzlük, anlamsızlık, kuralsızlık ve sosyal uzaklık alt ölçekleri üzerinde bulunan etki durumunun anlamlı bir yapıda olduğunu bulmuşlardır (24).

Danışık ve Baker, (2005), “Ergen olan kişilerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ve Problem Çözme” adlı çalışmalarında, 555 kişiden 311 kadın 214

erkekten meydana gelen örneklem grubunda, problem çözme ile öfke kontrolü arasında oluşan ilişki durumunun istatistik olarak anlamlı olarak çıktığını saptamışlardır (55).

Avcı, (2006) “Şiddet davranışı eğiliminde bulunan veya bulunmayan ergen kişilerin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarz durumları açısından incelenmesi” adlı çalışmasında, örneklemi 14 – 18 yaş aralığında şiddet davranış sergileyen ergen kişilerin aileleriyle bu tip olaylara karışmamış ergen kişilerin ailelerinden oluşturmuş ve çalışmasında ailelerin öfke durumlarını ve öfke ifade tarz durumlarını incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda, şiddet davranışını sergileyen ergen kişilerin ailelerinin karşılaştırma grubunda yer alan ergen kişilerin ailelerine göre “sürekli öfke”, “içe - yönelik öfke” ve “dışa yönelik öfke” düzeylerinin anlamlı bir durumdan daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Şiddet eğiliminde bulunmayan ergen kişilerin ailelerinin öfke durumlarını daha iyi kontrol ettiklerini saptamıştır (56).

Yazgan, (2007), “Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki” adlı çalışmasında, üniversiteli olan öğrencilerin öfke ifade tarzları ve tolerans düzeyleri arasındaki anlamlı olan düzeyinde bir ilişkisi olup olmadığının incelenmesini amaçlamıştır.

Bu amaçla, üniversiteye devam etmekte olan 332 öğrencinin Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışma ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümlerinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri, Tolerans Envanteri ve Kişisel Bilgi Anketi uygulamış ve sonuç olarak ta Öfke içi alt ölçeği dışında tüm Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinin Tolerans Envanteri puanlarıyla anlamlı bir yapıda olarak ilişkiliği olduklarını dile getirmiştir (57).

Miçooğulları (2007), ‘Özel Yetenek Sınavı ve ÖSS sınavı ile öğrenci almakta olan öğretmenlik bölümlerinde öğrenimini görmekte olan öğretmen aday olmak isteyenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi’ adlı çalışmasında, kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda en düşük puanların beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerine ait olduğunu, en yüksek puanların ise müzik öğretmenliği bölümü ve yabancı dil öğretmenliği öğrencilerine ait olduğunu saptamıştır (39).

## 2.2. Saldırganlık

### 2.2.1. Saldırganlığın Tanımı

*Saldırganlık*, saldırgan davranış bütün canlı yaşamında ortak amaç güden dürtüyü ortaya koymaktadır. Saldırganlık korunma, beslenme, cinsel içgüdülerinin içinde var olan ve onları bir meydana getirip bütünleşmesini sağlayan bir alt içgüdü olarak tanımı yapılabilir (58).

*Saldırganlık*, kötü düşünceye sahip olma yapma ya da yıpratma amacıyla bir başkasına karşı direkt olarak hedefi altına alarak aletli veya alet kullanımı olmadan bir hareket eğiliminde bulunma bireyin düşünce ve davranışlarını başka biri tarafından gelen direnmelere karşı, zor ile karşı tarafta olan birine fiziksel ve başka bir nedenle benimsetme eğilimi sergileyen, başka kişileri incitme amacıyla planlı olan her türlü yapılan eylem ve davranış durumudur (59).

*Yıkıcı Saldırganlık*, Maslow'un, çevreden hissedilmesi mümkün olmayan, kişilerin içerlerinde yıkıcı saldırgan ve öfke gibi nedenlerle saldırgan duygu durumlarının gerçekleşmesini savunarak desteklediğini söylemeye çalışmaktadır. Yıkıcı saldırganlık durumunun, istem dışı olarak yapılan davranışların olabileceğini söylemektedir (60). İnsanların bir amaç uğruna hayatlarını devam ettiren hissettikleri üzüntü, kaygı gibi duygularının zirveye varamama gibi durumunda kendini engellenmiş veya eksik olarak hissetmekte olan bu duygu durumlarını karşı bireye zarar vererek toplumsal olarak kabulü olmayan toplum tarafından istenilmeyen yıkıcı bir saldırganlık durumu sergilemeye çalışmasıdır.

*Saldırganlık*, insan hayatının bütün yaşamında, ailesinin içinde, sokakta, okulda, spor karşılaşmalarında ve her gün biraz daha artışı olan önemli bir sorun haline gelmiştir. Saldırganlık ve şiddet olaylarına neden olan durumların artması, bu artmayla saldırganlık davranışın okullara da yansıyor, okullarda görülmeye başlanması ve okul çağındaki çocuk ve gençleri de içine alacak durumda olup artış göstermesi uzman olan kişilerin, bilim çizgisinde önlem alıcı ve kalıcı eylemlerin planlamalarını zorunlu hale getirmektedir. Çocukların ve yetişkinlerin saldırganlık ve şiddet eylemlerinin artış yaşanmasında öğrenmenin önemli bir rol haline gelmesine dair istatistik verilerin ikna etme durumuna rağmen bu toplumdaki saldırgan tutumlarının ümüne öğrenmenin neden olduğu anlamına gelmemektedir. Şiddetin artış gösterdiği kişi davranış durumlarından kaynaklı olduğu net bir yargı durumudur.

Saldırganlık davranış biçiminin meydana çıkma durumu ise genetik yapıdan, sinir sistemi anatomisinden, iç salgılar ve fizyolojik yapıdan, dışsal maddeler ve toplum yapısının etkisi durumuna kadar birçok faktör durumunu içine almaktadır. Bu unsur yapılardan hiçbiri saldırganlığı yalnız olarak açıklayacak faaliyette değildirler, fakat toplumdaki saldırganlık ve şiddet davranışlarının kapsam ve yoğunluk durumundaki kişilerin bu davranış şekilleriyle ilgili olduğuna dair bilgi elde ederler (61).

### 2.2.2. Sporda Saldırganlık

Sportif karşılaşma veya maç esnasında dile getirilen olaylara dâhil olan cümlelerden (çalıştırıcı, sporcu, taraftar) bir veya birden çok psikolojik, biyolojik ya da toplum unsurlarının etkisinde kalarak, spor branşına özgü kararlaştırılmış kural yapılarının dışına çıkarak, karşısındaki bireye zarar vermek veya bir zirveye ulaşması amacıyla gerçekleştirmek istediği sözel veya fiziksel eylemde bulunarak tanımı yapılabilir (62).

Sporda saldırganlık davranışının, genel olarak engellenme kaynaklı olduğunu söyleyebilmekteyiz. Engellenilen bu durumun; başarılı olma, tanınma, saygınlık, üstünlük, güç kazanma ve egemenlik sağlama gibi güdülerin önünün kesilmesi sonucunda oluşmaktadır. Eğer böyle bir engelleyici, karşı bir saldırganlık oluşturma imkânı olursa çalıştırıcı ve sporcu engellenmenin kaynak yapısının beraber tanımını yaparak bu durumdan en çok yararlı işler yamaya çalışmalıdır (62).

Spor açısından, bilinmesi gereken iki önemli ana faktör bulunmaktadır: Bunlardan ilk maddesi; saldırının hangi amaçla ve hangi kasıttan yapıldığı ile ilgili olduğu; İkinci maddesi ise saldırının hangi yöne doğru hedef aldığı durumudur. Rekabet ortamının meydana geldiği ve taraftarının izleyici olarak bulunmakta olduğu mücadele gerektiren spor müsabakalarında, saldırgan ve şiddet davranışlarının meydana gelebilmesi için uygun ortamın hazır hale gelmesi durumudur. Ancak her rakip takım oyuncularına zarar vermekte olan davranışları da saldırgan bir davranış olarak da nitelendiremeyiz. Spor karşılaşmalarında saldırganlık davranış sınırlarını, ilgili spor branşının kuralları ile, yapılmış olan hareketlerin oluşturmada olduğu niyet ve kasıt belirler (62).

Freedman ve arkadaşları, saldırganlık yapısını üç madde halinde sıralamıştır;

a. Özgeci (prosocial) saldırganlık; grubun psikolojik sorunlarının içerisinde kabul edilebilmesi durumlarının amaç yapıları çizgisinde, sosyal bir durum olarak kabul görünen saldırganlık,

b. Düşmanca (antisocial) saldırganlık; toplumun istenilmeyen, topluma karşı kışkırtma yapılmamış ya da tahrik edilmeesi olmayan suç eylemlerinin saldırgan davranış durumu,

c. İzin verilmiş saldırganlık; toplumdaki kuralların dışına aştığı ve kabul edilmiş ahlaksal standart yapılarına karşı gelmeyen saldırgan durumdur. Gol atmaya gitmeye çalışan forvet kanat sporcusu rakip oyuncudan topu almaya çalışan savunmadaki oyuncunun rakip oyuncunun bacağına dokunması örnek olarak gösterilir (63).

Sporda saldırganlık kendini deşarj olarak görme durumudur. Başka bir ifade ile spor, saldırganlık dürtülerinin ortadan kalkmasına neden olmaktadır. Kişi, normal durumlarda toplumun kabul etmediği saldırgan tutumları spor ile yok olmasına neden olabilmektedir. İnsanlarda otoriter durumuna karşı gelme, baskıya maruz kaldıklarına karşın direnen gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde hırs davranışları ile saldırgan davranışlarda bulunmakta, ceza vermekten haz almaktadır. Bu seyircilerin yaptığı spor branşlarıyla birlikte zihinen ve fiziken rakip oyuncularını mğlup olmalarına neden olarak tatmin edici duruma kavuşmaları sağlanmıştır. Bazı bireyler de saldırgan davranış güdülerinin spor ile deşarj olmadığı, tam aksine spor ile bu isteklerinin daha çok artış yaşadığını söylemektedirler (63). Sporda saldırgan davranış eğilimi, alışkanlık ve biyolojik bir süreç olarak araştırılabilir (63).

### **2.2.3. Sporda Saldırgan Davranışlar Ortaya Çıkma Zamanları**

Spor ortamında sporcuların gösterdiği saldırgan tutumlarının nedenleri çeşitlilik gösterirken bunları 5 madde de sıralayabiliriz:

- a. Sporcu ya da takımı yenik duruma düşerse,
- b. Hakem veya hakemlerin güzel bir şekilde müsabaka yönetemedikleri ile ilgili bir algı yaşıyorsalar,
- c. Şaşırılmış bir durumdaysalar,

d. Herhangi bir fiziki temas ya da sakatlık olma riski sonucunda fiziksel olarak acı hissediyorlarsa,

e. Sporcu kendi yeteneğini ortaya sergileyemiyorsa daha saldırgan bir tavır almaktadır (64).

Bundan dolayı müsabakaya ilişkin bazı durumlar da saldırganlık davranışına etki de bulunmaktadır. Örnek verecek olursak; sıcaklık, skor, müsabaka sahası (ev sahibi ya da deplasman), karşılaşma sonucu, takımın genel puan durumu ve müsabakanın evreleri bunlardan bazılarıdır (64).

#### **2.2.4. Saldırganlık Türleri**

Birçok araştırmacı, saldırgan tavırlarını bir başlığın aadı altında toplayıp tanımını yapmak yerine, değişik saldırgan davranış türlerin var olduğunu ve bu türlerin tanımları birbirinden değişik tanımının yapılması görüşünü savunmuşlardır. Bu bakımdan da araştırmacılar, farklı uyanların, psikolojik, zihinsel ve fizyolojik süreçlerle bütünleşerek birbirinden farklı saldırganlık türlerinin meydana gelmesine öncülük ettiğini göstermektedirler (65).

Araştırmacılar, saldırganlığa ilişkin değişik yorumlarda bulunup ve saldırganlık türlerini belirlemeye çalışmışlardır. Cox, saldırganlığın 2 önemli türü üzerinde durmaktadır. Bunlar: araçsal saldırganlık ve düşmanlık içerisinde olan saldırgan türleridir. Gergen ise araçsal saldırganlık ve düşmanlık içeren saldırganlıktan başka, aktif saldırganlık ile pasif saldırganlık ayrımını yapmaktadır (66).

Saldırgan davranışlar, fiziksel, sözel saldırganlık, aktif saldırganlık, pasif saldırganlık, dolaylı yönden saldırganlık dolaysız yönden saldırganlık olmaak üzere sıralanabilir. Yukarıda belirtilen saldırgan davranış türlerine örnek gösterecek olursak fiziksel aktif dolaysız saldırganlık, birisine yumruk sallama; sözel aktif dolaysız saldırganlık, onurunu incitme, küfür etme; fiziksel aktif dolaylı saldırganlık, şakalar; sözel aktif dolaylı saldırganlık, güzel olmayan dedikodu yapma, fiziksel pasif dolaysız saldırganlık, bir şeylere engel olma durumunu ortaya koyma; sözel pasif dolaysız saldırganlık konuşulanları kabul etmeme; sözel pasif dolaylı saldırganlık ise yazarak ya da konuşarak her zaman reddetme durumlarını gösterir (67).



Saldırganlığın iki ana madde üzerinde Cox (1985) durmaktadır. araçsal saldırganlık ve düşmanlık içeren saldırganlık olmak üzere inceleme yapmıştır (68). Berkowitz de saldırganlık durumunu düşmanca ve araçsal saldırganlık olmak üzere iki maddede incelemeye almıştır. Düşmanca saldırganlık hedefin tahrik etme durumdan etkilenerek güdülenen saldırgan, bireyin karşıdaki kişiyi, durumu, nesneyi sevmemesi, içerisinde öfke ve düşmanlık duygularını da beslemekte olan ve temel amacı hedefe zarar vermeyi gösteren saldırganlık türü olarak tanımlanmaktadır. Araçsal saldırganlık ise, hedef kitlenin tahrik durumlarından etkilenmesi yaşamayan, içinde öfke, kin ve nefret beslemeyen, bir durumu gerçekleştirme içinde olan ya da kişisel ihtiyaç durumlarını gidermek için yapılması gereken saldırgan davranış türüdür (65).

#### **2.2.4.1. Amaç- Yönelimli Saldırganlık**

Saldırı hazırlığında olan holiganlar saldırması gereken hedef kitlelerine çoğu zaman zihinlerinde bir başka amaç gütmektedirler. Örnek verecek olursak çalışılan bir deney üzerinde çocuk yaşta olanlar yetişkin birini basit oyuncak ve şişirilmiş balon ve bir bebek ile oynadığını görmüşler. Deneysel koşulların ilkinde yetişkin olan kişi, yaklaşık olarak bir dakika boyunca basit oyuncakları toplamakla işe koyulmuş ve sonra dikkatini balon bebeğe doğru yöneltmiştir. Bebeğe yaklaşmış, ona yumruk atmış, bir tahta çekiç ile bebeğe vurmuş, havaya atmış ve odanın içinde bebeğe tekme atarken sözlü olarak saldırı eğiliminde bulunmuştur. bu davranışı gösteren yetişkin, çocukların gözü önünde yaklaşık olarak dokuz dakikaya kadar sürdürmüştür. Başka bir koşul olarak, yetişkin olan kişi sessizce başka bir oyuncaklarla oynamış ve balon bebekle hiç oynamamıştır. Biraz zaman geçtikten sonra her çocuk 95 cm, boyunda bir balon bebeği de içeren yirmi dakika değişik oyuncaklarla yalnız bırakılmıştır. Yetişkin olan balon bebeğe saldırma eğiliminde bulunurken bu davranışı gören çocuklarında daha çok saldırgan tutum davranışları içerisinde oldukları gözlenmiştir. Çocukların ilk gruptakiler bebeği hırpalamış, yumruk atmış, tekme sallamış ve yetişkin olan kişinin uyguladıklarının benzerini uygulayarak saldırgan tutum içerisinde oldukları görülmüştür. Bu durumdaki çocukların belirli türden bir oyuncak bebeğe saldırmayı öğrendiklerini ortaya konmuştur (69).

#### 2.2.4.2. Araçsal Saldırganlık

Bilindiği üzere saldırganlık, bir harekette bulunma veya bir harekette bulunmama, karşıdaki tarafa zarar verme davranış durumlarıdır. Araçsal saldırganlıkta genel anlamdaki saldırganlığın tanımına ilave bilgi olarak daha önceden düşünülmüş bir şekilde bireyin kendi çıkarı için karşı tarafı zora sokacak bir şekilde uygulamış olduğu bir saldırganlık türü olduğunu söyleyebilir.

Sportif faaliyetlerde de görülen bu saldırganlık türlerini aşağıda yazılan maddeler gibi tanımlanabilir; özellikle karşılıklı oyun şeklinde birbirine temas içerisinde olan spor branşlarında, anlayışlı olmayı gerektiren takımın veya ferdin faydasına olan ve spordaki özel durumdan ortaya çıkan gereklilikler araçsal saldırganlığı ifade etmektedirler (70).

Örnek gösterecek olursak, bir basketbol yarışmasında, smaç hareketinde bulunan sporcunun rakip savunma oyuncusu tarafından dengesini kaybederek sayı almasının engellenmesi araçsal saldırganlık ortaya koyan bir davranıştır.

#### ***Düşmanca ( Antisosyal ) Saldırganlık***

Düşmanca saldırganlık ise toplum olarak yadırgadığımız bir durumdur. Bundan dolayı, birçok saldırgan davranış, gerçekte, toplumsal kuralların etkisinde kalmasıyla oluşmuştur ve bu bakımdan da, özgeci olarak nitelenir. Kuralları destekleme ve uygulamaya yönelik eylemler, anne-baba disiplinli ya da karşılaşma esnasında Antrenörün dediklerini yerine getirme, uygun olan veya gerekli görülen bir durumdur (71).

Bu davranış türleri sözlü veya sembolik olarak anlam olan bir durumdur. Fiziksel zarar veya canına kast etmeye yönelik olarak şiddet davranışları değil; duygusal olarak karşı tarafı yenik düşürmeye yönelik yapılan davranışlardır. Bazı türleri aşağıda sıralı haldedir:

- a. Gözlerini yukarıya doğru dikerek bakmak,
- b. Karşısındaki insanın fikirlerini küçümseyerek, önemsememek,
- c. Konuşmaya karşılık vermemek, karşısındaki insanı kâle almamak,
- d. Yakışık olmayan el kol hareketlerinde bulunmak,

- e. Kişinin arkasından konuşmak, söylenti çıkarmak, dedikodu yapmak, çekiştirmek,
- f. Kişi üzerinde otorite kurmak,
- g. Birinin konuşmasını hoş olmayan bir üslupla kesmek,
- h. Bir kişiyle veya bir kişinin işiyle alay etmek,
- i. Başka birilerini küçümseyerek kendisini ön plana koymak,
- j. Üst düzey yöneticilerine yanlış bilgiler aktarımı yapmak,
- k. Biri geldiği zaman kendisine ait olan odadan dışarı çıkmak,
- l. Kişi veya kişiler hakkında olumsuz ve adaletsiz performans raporu hazırlamak,
- m. Sözlü olarak cinsel taciz eyleminde bulunmak, küfür etmek,
- n. Haksız yere birini suçlamak, kişiyi itham altında bırakmak (72).

#### **2.2.4.3. Dışa Yönelik Saldırganlık**

Saldırı, spor nedeniyle içinde bulunulan ortamdaki bireylere karşı olduğunda (rakip oyuncu, seyirci, hakem, vb) dışa yönelik saldırganlıktan bahsedilir. Bu gibi saldırılarda, rakip oyuncular, hakem, Antrenör, seyirci ya da takım arkadaşlarından biri de hedefe maruz kalabilir. Dışa yönelik saldırı hedefine göre ikiye ayrılır: Bunlar tepkisel saldırganlık, Araçlı saldırganlık adı altında incelenir (71).

#### **2.2.4.4. Atılganlık**

Atılganlık, saldırgan tutum davranış durumuna gelmeyendir. İnsanın kendisini rahat bir durumda dile getirmesi sonucunda atılganlık anlamı taşıma durumu olabilmektedir. Atılganlık, başka kişilerin haklarını yemeden, kişinin haklarını kabul görülebilir şekilde sahiplenme durumudur. Atılganlık, dolaylı olmayan yollardan yararlanması sağlanan düzenlenmesi yapılan etkileyici, dürüst ve anlaşılması kolay olan bir iletişim unsurudur. Bu bakımdan çeşitli gereksinim durumlarımızı ve haklarımızı bu unsurla birlikte sahiplenirken, bu hakların sizin hakkınızın olduğuna inanmanız gerekli görülmektedir (73). Bu nedenle atılganlık, karşıdaki kişiye nedensiz yere zarar verecek bir durum olmadan etkileyici bir iletişim halinde yapıcı bir durumu dile getirdiğini söyleyebiliriz.

#### 2.2.4.5. Saldırganlığın Nedenleri

İnsan saldırganlık davranış tutumlarının nedenlerini ortaya çıkaran eskiden beri var olduğunu, saldırganlık davranışının insanların biyolojik yapısının içerisinde olduğunu savunan görüştür ve Freud en önemli savunucuları olarak bilinmektedir (74). Freud, ilk olarak saldırganlık davranışının engelli olduğu bir duygu durumundan meydana geldiğini ortaya koymuştur. Haz peşinde devam niteliği gösteren dürtülerimiz ve güdülerimizin engellenme durumunda, o engeli ortadan yok etmek, saldırmak için “ilk tepki durumunu meydana getiririz. Freud’un ilk çalışmaları arasında araştırmacıları engellenmeye ve saldırgan davranış arasında bir ilişki kurmaya yönelten unsur vardır denilebilir (75).

#### 2.2.4.6. Mensubiyet Duygusu (İrk Ayrılığı)

Spor sadece içinde bulunulan olduğu toplumun değil, aynı zamanda içinde bulunulduğu evrenin de itişmelerini, ikilemelerini, problem durumlarını isteyerek veya istemeyerek içinde tutmaya çalışan, yansıtıcı bir ayna görevi üstlenmektedir (76).

Saldırgan davranışlara neden olan durumlardan biride ırk ayrılığı faktörüdür. Tarihte Amerika birleşik devletlerine gelen beyaz ten renginde olan insanların, kızıl dereli ve daha sonra ki durumda köle olarak çalıştırıldıkları siyah ten renginde olan insanları çeşitli çatışmaları bu kavram içinde görmek mümkün olan bir durumdur. Bu konuda beyaz ten renginde olan insanların önyargılı olan davranışları durumları saldırganlığın oluşmasına neden olan bir durum söz konusudur. Beyaz ten rengi olan insanların arasında köle olarak kabul edilen kişilerin özgür olamayacağı önyargısının oluşmasından ötürü, zaman içinde gerek köle olarak kabul gören insanlara direkt olarak verilen haklar, gerekse kölelerin ayaklanmaları, kavgaların ve hatta iç savaşların çıkma nedenlerini oluşturmuştur. Bu önyargının ortadan yok olması kolay bir durum değildir. Bundan dolayı olarak siyahlar, beyazlara karşı daha acımasız bir tavır sergilemektedirler ve kendi saldırgan davranışlarına hakim olamamaktadırlar. Zaman geçtikçe birtakım toplumsal olaylardan dolayı siyah tenli kişilerle beyaz tenli kişilerin arasındaki husumet devam niteliğindedir. Ekonomik yönden rahat olan siyahiler açısından gelişmekte olabilirken, bu ortamın son bulabileceği düşünülebilir. Ama iyi olmayan durumdaki beyazilerin ve siyahilerin bir araya

gelecek ortamın oluşması durumunda birbirlerine karşı saldırı eylemi gerçekleştirecekleri göz önünde bulunan bir gerçek unsurdur (77).

#### **2.2.4.7. Cinsel Farklılıklar**

Cinsel kimlik; bedensel, biyolojik, cinsel yapının farkında olmak ve bu bakımdan kendisini erkek veya kadın duygularını kendi içerisinde hissetmesi durumunda elde etmesi durumudur. Gençlik yıllarında toplumun, genç olan bireylere düzgün bir şekilde tanımlanması yapılmış cinsel kimlik kazanmasını bekler ve ona bu durum için lehine bir ortamı oluşturmaktadır. Gençlik yıllarındaki oluşan bu durum, cinsiyetin yoğun bir şekilde yaşanması olarak adlandırılır. Gençlik yılların ilk evresinde ortaya çıkan bedensel değişimlerin gözlem yaparak erkeksi veya kadınsı görünümünün daha da belirgin hâle gelmesinde, erkeksi veya kadınsı toplumsal rollerin alınmasına katkısını sağlamaktadır. Sağlıklı bir durumda cinsel kimlik kazanması halinde olan genç birey, erkek veya kadın duygu durumunu hissetmesiyle ilgili kendinde rahat bir durumu yaşamaktadır. Ama özellikle bu dönem içerisinde genç bireylerde fiziki durumu ile cinsel kimlik durumunun birbiriyle uyumu neticesinde, örnek verecek olursak; yeterince erkek görünümlü olan veya kadın görünümlü olup olmadığıyla ilgili kaygı durumu oluşturabilir (78). Yapılan araştırmalar neticesinde erkek bireylerin, kadın bireylerine oranla daha saldırgan bir durum sergiledikleri aynı zamanda saldırılara daha çok maruz kaldıkları durumu göstermektedir. Spor müsabakalarında kadınların yeterince sporun içerisinde olmamaları erkeklerin daha fazla serbest bir şekilde hareket etmelerine fırsat vermiştir. Seyircilerin rakip oyunculara, taraftarlara ve hakeme karşı yapmış oldukları gösteri ve eylemlerde söylenen küfürler, taraftara yakışık olmayan el kol hareketleri, çeşitli cisim ve maddeleri fırlatmaları, taşlı sopalı saldırılarda bulunma, taraftara yakışmayan simgelerin cinsel içerikli yansıması durumudur. Bu bakımdan cinsel ve eşcinsel küfürler, çirkince yapılan el kol hareketleri saldırganlık durumunun cinsel içgüdüden türediğini kanıtlayan temel bulgular arasında olduğunu söyleyebiliriz (78).

#### **2.2.4.8. Taraftarlık**

Organize yapılan spor branşlarında birçok taraftar grubu tutmuş olduğu takımlarına ezelden beri var olan inanca bağlı olan bireylerdir. Takımlarının yarışmalarını seyredebilmek için bilet gişelerinde saatlerce beklemeyi göze alan bu

kişilerin tutmuş olduğu takımın rakip takımı mağlup etmek için elinden gelen heyecan verici davranış durumlarını göz önüne koyarlar ve zaferi kazandıklarındayse de önemli bir gurur duygusu yaşamaktadırlar. Bu bakımdan inanç ve sahip çıkma duygusu ile bir spor kulübüne gereken inancın verilmesi kişilerin yaşamlarında önemli psikolojik bir rol aldığını gözler önüne sermektedir (79).

Seyircilerin, ihtiyaçları ve doğal yargı durumlarıyla birlikte algıladığı etkinlik çalışmalarında desteklediği takımın, karşılaşmayı kesin olarak galip gelmesini istemesi, hakemin topun saha içinde veya saha dışında olduğu düşünce yapısına neden olabilmektedir (80). Bu tür bir algılama, olumsuz duygu durumu taşıdığı için saldırgan bir tutuma ve davranışlara yönelirler.

Roadburg (81), Britanya ve Kuzey Amerika futbolunda, fanatik şiddeti ile ilgili durumları karşılaştırarak analiz olarak çıkardı. Katılan kişilerin gözlem gücünü ve anket metot kurallarını kullanmasıyla yapmış olduğu bir inceleme sonucunda, iki kültürün arasında farklılıkların yaşandığını ortaya çıkardı. Bu durumun onun böyle bir sonuç almasına sebep oldu. Futbol Britanya'da ( İngiltere ), kitle şiddetinin yaşanmasına neden olurken Kuzey Amerika da bölgesinde aynı izlenimini vermemektedir. Seyircilerin sosyal durumlarında meydana gelen farklılık ve oyunun tarihsel gelişiminde yaşanan farklı durumlara rağmen, o birçok yapısal faktörler sıralandı. Başta sıralanan en önemli faktörleri şunlardır. Britanyalı taraftarlar stada yürüme mesafesi ile gelmektedirler ve yarışmadan öncesinde veya sonrasında stadi karıştırmak için elinden geleni yapıyorlar. Kuzey Amerikalı taraftarlar ise araçlarıyla gelmektedirler ve müsabaka bitiminde olay çıkartmadan sakin bir şekilde stad dışına çıkıyorlar. Kalabalıklı çıkan olaylarda Britanyalı taraftarların %70'i ayakta dikilerek müsabakaları izliyor, Kuzey Amerikalı taraftarların %100'ü oturarak müsabakaları izlemekte ve çok kalabalık bir kitle oluşturmamaktadırlar. Tüm Britanya seyircileri yarışmalarda hazır kıta olarak bulunmaktadırlar. Özellikle Kuzey Amerika karşılaşmalarında ev sahibi takımın seyircisi her maçı izliyorlar.

#### **2.2.4.9. Çevresel Nedenler**

Çevresel faktör genel olarak tek bir saldırgan durum için bir faktör oluşturmaz. Bundan dolayı farklı nedenleri de göz önünde tutma önemi gerekli olabilir. Bu çevresel faktör durumlarının bir araya gelmesi durumunda, birkaç insanın bir anda ortaya çıkabilecek saldırgan davranış durumlarının aniden

oluşmasına yol açmaktadır. Yaptığı işi yoğun çaba sarf etmek, aşırı bir şekilde rahatsız olma, kızgınlığın oluşması, can sıkıntısı yaşamasına neden olma, ne yapacağını bilmeme, kendisini kaybetme arzusu, çevresel faktörlerin de içinde olduğu yapılanmaların saldırganlık davranışa yönlendiren bir nedendir (79).

Çevresel faktörler birden çok nedene bağlıdır. Bu faktörlerin birleşimi de kişilerde saldırgan davranış tavırlar oluşmasına neden olabilmektedir. Çevresel faktörler içerisinde; gürültünün yaşanması, kalabalığın oluşması, havanın kirli oluşu, alkolün kullanılması, uyuşturucu madde kullanımı vb. maddelerin kullanımı yer almaktadır. Pis kokan ortam, kişilere rahatsızlık vermekte ve bu rahatsız olma durumu da saldırgan davranışların meydana gelmesine neden olmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, çalışmış oldukları ortamlarda rahatsızlığın oluşması durumu derecesine göre gürültünün etkisinin altında kalan kişilerin, bu tür gürültünün etkisinde kalmayan kişilerden daha çok şiddet uygulama eğilimi durumunda bulunmalarını açığa çıkarmıştır. Bu bakımdan aşırı olan kalabalığın da saldırganlık davranış göstermesine neden olmaktadır (82).

#### **2.2.4.10. Kültür**

Kültür, insanın doğal çevreyle olan ilişki durumu ve kendisinin bilişsel varlığına bağlı olarak meydana getirdiği, kişiler tarafından bulunmuş ve eski nesilden günümüzde oluşan nesile aktarımı yapılmış, kullanılıp ve geliştirilmesi sağlanıp, davranış semalarının oluşturmuş olduğu duygu, düşünce, bütünüdür (83).

Kültür, bir kişinin içinde beslenmiş olduğu ve gelişmiş olduğu en önemli öğelerden biridir. Kişi mensubu olduğu kültür ile şekillenmiş olmakta ve yaşam bütününe bu kültürel yapıya göre devam niteliği gütmektedir. Eğer bağlı bulunulan kültür sapkın ve saldırganlık davranış tutumlarını diğer kültürlerle göre daha fazla güzel görmek, kendi kültüründe yadırganmayan bir davranış başka kültürlerde problem haline dönüşmesine neden olabilir. Toplumsal Sosyo- kültürel yapı, kişi davranış tutumlarını ve yaşam şekillerini etkisi altına almakta ve kişilerin yaşamlarıyla ilgili davranış durumuna göre düzen haline gelmektedir. Kişilerin davranış tutumları, davranış kalıpları, kişilik yapıları, doğru-yanlış iyi-kötü, gibi kavram durumlarını toplumsal yapılardan karşılıklı olarak etkilemektedir. Bu bakımdan kişilerin yaşamış oldukları sosyo-kültürel yapıların onların saldırganlık tutum davranış içinde olup olmamaları yön tayin edici bir durumdur (72).

Birçok toplumda ve toplumların farklılaşan katmanlarında meydana gelen saldırganlık davranış tavırlarında ve şiddet olaylarının değişmekte olan aralıkta bulunması toplumsal etkenlerin saldırganlık davranışlarını etkilemiş olduğu düşündürücü bir durum oluşturmaktadır. Bu durumu anlamakta olup açıklamak için birçok neden olan varsayım durumları oluşturulması olmuştur, ancak sorunun sadece tek bir cevap niteliği taşıdığı ve tatmin edici açıklayıcısı olmadığı kesin bir durumdur.

Toplumsal şiddet durumunun bu güne kadar üzerinde durulan en çok konulardan, parasal eksikliğin, toplumsal huzursuzluk ve ailevi bozukluk göstergeleriyle, şiddet suçu sayılan oranları içerisinde anlamlı bir bağlantı bulunduğunu açıklamıştır. Bu araştırmalar sonucunda aradaki bağlantı durumunun gösterilemediği tek istisna olan devlet Japonya devletidir. Bu olan durumu Japonya'da aile dışında da çok güçlü davranışsal kontrol sistemlerinin (örneğin işyeri, okul gibi) olması durumuyla açıklanmıştır. Japon kültürünün toplumsal normların çiğnenmesinin çok güçlü utanç sayılacak duyguları doğurmasını da ek bir bilgi olarak belirlemiştir. Bu nedenle Japonya'da toplumsal ve ailevi işlev bozukluğu ile yaşanan intiharların birbirleriyle bağlantılı olarak yükselmesini de buna bağlamıştır (84).

### **2.3. Saldırganlık ve Spor İlişkisi**

Kişi, toplumun normal standartlarda yasakladığı veya normal bir davranış olarak görmek istemediği agresif davranışları, spor düzeneği ile bitirilmeye çabalamaktadır. Hususen insanların baskıya razı olmama, baskıcı düzene başkaldırma, gibi başkaldırı hareketlerini spor aktiviteleri içerisinde olan ve tamamen kurallar çerçevesinde bulunan hırs veya saldırgan davranış hareketler tarzında vuku bularak sporcuların saldırganlık dürtülerinin en asgari seviyede seyretmesine neden olabilmektedir. İnsanlarda vaki olan uygulamaya başkaldırma, otoriteye boyun eğmeme gibi başkaldırı hareketleri yerine spor aktivitelerinde bu saldırgan ve hırs gösteren davranışlar sergilemek ve ceza vermekten zevk almaktadır. Spor sayesinde beden ya da zihin bakımından rakiplerine üstünlük sağlayarak tatmin edici olduğu söylenebilir. Fakat bazı araştırmacılar tarafından sporun kısmi olarak şahısların saldırganlık güdülerini engellemesinin aksine bu saldırganlık güdülerini artırdığı mantığı da savunulmaktadır (78).



Sporla saldırganlık ismi altında devam eden araştırmalar öncelikle spor ve saldırganlık arasındaki ilişkiyle alakalı olan sorunları araştırmaktadır. Bu durum öncelikle farklı dallarda mücadele eden sporcularının saldırganlıkları üzerine elde edilen verilerin Sporculuk geçmişi olmayanlarla yapılan karşılaştırmalar aracı ile yapılmaktadır. Daha sonra bu karşılaştırma esnasında, saldırgan davranışlara ortam sağlayan sportif mücadelelere iştirak ve bu katılımla alakalı bedensel emeğinin belirli etkilerinin var olup olmadığı araştırılır. Bunun yanı sıra seyircinin olaya heyecanlı olarak katılımının araya girmiş bir kişinin agresifliği (sporcu izleyicisi ile kuşatılmış olduğundan) ve gözlem anında bedensel durumun, seyirci arasında aynı olan etkilerinin var olup olmadığı araştırılır. Güncel olarak, Spor bilimlerinde saldırganlık üzerine yapılan araştırmaların birçoğu, sporun kendisinde varolan, grup dinamiği ve buna bağlı saldırgan davranışların farklı durumlarını inceleyen araştırmalardan meydana gelmiştir. Ayırt edici koşullarla, ağır orandaki hatalar arasındaki ilişkiyi meydana çıkarmak nedeni ile futbol Őampiyonası karşılaşmalarının çizelgelerini inceleyenlerin başlattıkları hatalı davranışların tetkik edilmesini, çalışmaları yerinde görerek, karşılaşma anında davranışın doğrudan gözlenmesi yer almaktadır. Önceden farklı sporsal branşlara özęü özel gözlem sınıflandırmaları geliştirilerek yerleştirilmelidir. Bu durumda sporsal hareketin bazı görünümlerini örnek olarak, başarı güdüsünün yada başarı gereğinin, yarışmacının durumu, rekabet davranışının saldırganlık üzerindeki etkisinin ne olduğu sorusu gündeme gelmektedir. Sonuç olarak, sporsever izleyicilerinin gösterdikleri agresif davranışları üzerine araştırmalar, örneğin; oyunun oynanmasına bağlı olarak ve bu durumla bağıntılı diğer etmenler, statlarda yaşanan Şiddetin yükselmesi durumunda gittikçe daha da önemli hale dönüşmektedir (85).

Saldırganlık, farklı spor dallarında çeşitli durumlarda değerlendirilmesi gerçekleşir. Güreş müsabakasında yapılan bir el ense çekme hareketini hentbol oyununda uygulamak imkânsızdır. Bir boks müsabakasında karşı tarafa atılan bir yumruğun başka bir spor dalında atılan yumruk ceza durumu gerektirir. Fiziksel temasın çoğalmasıyla birlikte saldırganlık ihtimalinde de bir artış görülür. Bundan dolayı spor faaliyetlerini beden temasına göre değişik gruplara ayırabiliriz. Birinci grup, saldırganlığın gösterilmesine en çok imkân sağlayan bireysel mücadele sporları yer alır. Yakın beden teması, bu tip sporların (boks, tekvando, judo, güreş, vb.) yapısında bulunur. Bu nedenle saldırganlık görümünü veren hareketlerde her zaman

olarak bu spor dallarında da görülür. Beden temasına belirli ölçülerde izin veren ve top ile oynanan takım sporları (Futbol, basketbol, Hentbol, Futsal vb.). ikinci grubun içerisinde yer alır. Üçüncü grupta, golf voleybol, tenis, atletizm ve bisiklet gibi spor dalları bulunmaktadır. Bu branşlarda herhangi bir fiziki temas içerisinde bulunulamaz. Lakin bu durum, bu spor dallarında saldırganlığın olamayacağı anlamına gelmez. Koşarken kendisinin önüne geçen bir atletin rakibinin formasından çekme davranışı, bisiklet yarışında rakibini bisiklete manevra yaparak düşürme, kros koşma sırasında rakibine çelme takma gibi davranışlar gösterip bu sporlarda karşılaşılabilen saldırganlık durumlarına örnek verilebilmektedir (71).

Sporla saldırganlık bir deşarj olmama iğnesidir. Rakibe üstünlük sağlama gibi arzularla saldırganlığın tatmin edici durumu sağlanmaktadır. Birey, toplumun normlarına ters düşen saldırgan davranışları spor yaparak veya izleyerek yok edebilmektedir. Yapılan baskıya boyun eğmeme, İnsanlarda otoriteye isyan etme gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde bu saldırganlık ve hırslı davranış sergilemektedirler. Bu bireyler spor aktiviteleri sayesinde bilişsel durumdan ve bedeni bakımdan rakiplerine üstünlük sağlayarak tatmin edici duruma kavuşturmuştur. Bazı bireyler de saldırganlık arzularının daha da çoğaldığını savunmaktadırlar (86).

Sporun özellikleri arasından, iki önemli sebep vardır: Birincisi; saldırının ne amaçla olduğu ve hangi kasıtle yapıldığıyla ilgili durumdur. İkincisi ise; saldırının hangi tarafa doğru yöneleceği hedefidir. Spor karşılaşmalarının ve spor rekabetinin yaşandığı koşullar ve seyircisinin izleyici taraf olarak bulunduğu mücadele gerektiren spor karşılaşmalarında, saldırganlığın ortaya çıkması için uygun durum oluşturulmuş ve uygulanmış demektir. Ancak rakib takıma zarar veren her hareket de (darbe) saldırganlık olarak adlandırmamalıyız. Spor karşılaşmalarındaki saldırganlığın çizgilerini, ilgili spor dalının kurallarıyla yapılan davranışın göstermiş olduğu niyet ve kasıt belirler (62).

Saldırganlık engellenmenin sebep olduğu tepkilerin en önemli nedeni olma durumudur. Çünkü saldırganlık davranışı hem bireysel hem de eylemsel olabilmektedir. Fakat bu tanımın sporda kullanımı pek fazla değildir. Çünkü sporun temelinde, rakip takım sporcusuna engel olma nedeni yatmaktadır. Bu engelleme durumu, rakibi doğrudan engelleme şeklinde olduğu gibi, ondan daha çevik bir

şekilde ve daha kalifiye olarak onun kazanma isteğinin önüne geçilmesi şeklinde olmaktadır. Bu nedenle, bir yarışma için müsabaka alanın içine giren bir sporcu engellemeyi ilk baştan itibaren kabullenmiş demektir. Bundan sebep, böyle engellemelere karşı kuralları ihlal etmeyi gerektiren saldırganlık davranışında bulunmaz. Aksi durumda cezalandırılması gerekir. Sporda rakip sporcuya zarar verecek ve her türlü sert hareketi ya da kural dışı hareketi saldırganlık olarak adlandırılmaktadır. Çünkü aşırı güdülerinin neden olduğu başlama stresi durumlarında, bunun neden olduğu kassal gerginlik, profesyonel durumu gerektiren hareketlerin yapılmasını zorlaştırır gibi, yaralanma tehlikesini de arttırmaktadır. Aynı şekilde gerilim durumu yüksek olan rekabet durumunun olduğu önemli müsabakalarda da kasıtlı olarak saldırganlığa yönelik hareketlerin olabileceği gibi kasıt olmadan sert hareketlerin de olması mümkündür. Bu saldırganlık olayları ikili temas gerçekleşmediğinden saldırganlığı; topa sert harekette bulunma veya ayaklarını yere sürme, vurma gibi davranışlarıyla kendilerini gösterirler. Kondisyonu düşük sporcuların, maçlarda vücut kaslarında erken yorgunluk hissi oluşabilmekte ve bunun ilk belirtilerinin başında saldırganlık ve agresiflik dürtüleri kendini göstermektedir (68).

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Bu bölümde, Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma gurubu, protokol, verilerin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve istatistiksel teknikleri yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma modellerinden genel tarama ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırmalı model kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte veya şuan günümüzde var olan durumu betimlemeyi amaçlaması sağlanır ( 87).

Araştırmada, bireysel ve takım oyuncularının kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarz incelemeleri yapılmıştır.

#### **3.2. Araştırma Evreni**

Araştırmanın Evrenini 2017 yılında Ankara, Samsun, Sivas illerinde Basketbol, Boks, Güreş, Taekwondo, Hentbol ve Futbol branşlarında milli sporcu ve süper amatör sporcularından faal durumunda olan sporcular oluşturmaktadır.

##### **3.2.1. Araştırma Gurubu**

Araştırma grubunu, 2016–2017 sezonunda Ankara, Samsun, Sivas, şehirlerinde milli sporcu ve milli takım düzeyindeki sporcular oluşturmaktadır.

#### **3.3. Araştırma Tekniği Ve Protokol**

##### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümünde katılımcıların yaşı, cinsiyeti, babasının eğitim durumu, aylık geliri, spor yapma yılı, okul spor branşı, boş zamanlarını değerlendirme durumu, içki kullanma durumu, sigara kullanma durumu, ilişkin durumundan meydana gelen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

##### **3.3.2. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada verileri meydana getirmek amacıyla Spielberg’ın Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve İpek İLTER (KİPER) tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği ( İ.İ.S.Ö ) kullanılmıştır.

### 3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği

Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, kendisini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger (1983) yılında geliştirmiş, ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirliği olan Özer tarafından (1994) yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçek öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere 4 alt ölçekten ve 34 maddeden meydana gelmektedir. Ölçeğin değerlendirmeye alınmasında “Hiç tanımlamıyor” yanıtına 1 puan, “Biraz tanımlıyor” yanıtına 2 puan, “Oldukça tanımlıyor” yanıtına 3 puan, “Tümüyle tanımlıyor” yanıtına 4 puan verilir. Öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32; sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır. Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, dört alt ölçeğin maddeleri o alt ölçeklerin toplam puanını oluşturmaktadır. SÖÖTÖ sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

### 3.3.4. Saldırganlık Ölçeği (İ.İ.SÖ)

Bu ölçekte İpek İLTER (KİPER) tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği kullanılmıştır. 30 maddeli bir sorudan oluşan üç alt testi içermektedir. Bunlar: yıkıcı saldırganlık, Atılganlık ve edilgen saldırganlıktır. Envanterde her bir alt test 10 soru ile belirlenmiştir. Yıkıcı saldırganlıkla ilgili maddeler; 1, 2, 3, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 29, Atılganlıkla ilgili maddeler; 4, 5, 6, 10, 11, 12, 19, 20, 21, 28, Edilgen saldırganlıkla ilgili maddeler ise; 7, 8, 9, 16, 17, 18, 25, 26, 27, 30 dur. Sorular “bana hiç uymuyor” ve “bana çok uyuyor” uçlar arasında yanıtlamayı içeren 7’li Likert tipi sorulardır. Kuramsal olarak her oluşan bir alt testte, her soruya bana çok uyuyor şeklinde yanıt veren denek +30, bana hiç uymuyor şeklinde sorusuna yanıt veren denek ise 30 puan almaktadır. Fakat istatistiksel olarak eksi puan olanlar kullanılmayacağından dolayı ve sıfır sayısının da istatistiksel analizde sorun olacak düşüncesiyle her toplam puana 31 sayı ek edilmiştir. Bu durumda her bir alt testten alınan puan 1, en yüksek puan 61 olmaktadır. Envanterin kendisinde olmamakla birlikte, her üç alt ölçeğin toplam puanlarından yola çıkılarak her denek için genel bir saldırganlık puanı da elde edilmiştir.

### 3.3.5. Protokol

Araştırma konusu dâhilinde araştırmacı tarafından bu çalışmaya katılanların demografik özelliklerin belirlenmesi için gerekli olan kişisel bilgi formu oluşturuldu ve araştırmaya uygun öfke ve saldırganlık Envanteri belirlendi.

Tez danışmanıyla birlikte çalışmanın uygulanacağı Ankara, Samsun, Sivas illerindeki spor kulüpleri belirlenerek ne zaman ve nasıl gidileceğine karar verildi. Sağlık bilimleri enstitüsünden alınan izin ile Ankara, Samsun, Sivas, illerinde spor kulüpleri ile irtibat kurularak çalışmanın içeriği hakkında bilgi verildi ve spor kulüpleri çalışma saatleri hakkında bilgi alındı. Anketleri uygulamak üzere spor kulüplerine bir saat öncesinden gidilip ve bu spor kulüplerine çalışmanın hakkında bilgi aktarımı yapılmıştır. Anketlerde bulunan sorulara doğru şekilde cevaplandırılması, çalışmamızın sağlıklı, doğru sonuca ulaşması için önemli olduğu vurgusu söylendi. Anketleri milli ve süper amatör sporcularına uygulandı ve uygulama esnasında herhangi ters bir durumla karşılaşılmadı.

Veriler için analiz çalışması yapıp kullanılacak olan SPSS (Statistical Packat gefor Social Sciences) for Windows 16. 0 programıyla gerçekleştirildi. Toplam olarak 290 bireye ulaşımı sağlandı. Ancak yapılan çalışmalarda az sayıdaki anketin üstünkörü ve dikkatsiz bir şekilde sorulara cevap verildiği için 19 anket iptali gerçekleştirilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Araştırmaya katılan 271 katılımcıdan %61,6'sı 15-18 yaş ve altı yaş grubu, %14,4'ü 19-24 yaş arası, %10'u 25-29 yaş arası, %14'ü ise 30 yaş ve üzeri yaş grubuna dahildir. Katılımcıların %76'sı Erkek,%24'ü Kadındır. Katılımcıların %0,7'si Okur Yazar değil,%1,8'i İlkokul, %8,5'i Ortaokul, %58,3'ü Lise, %28,8'i Üniversite, %1,8'i Lisansüstü düzeyinde eğitime sahiptir. Katılımcıların babalarının %3'ü Okur Yazar değil, %19,9'u İlkokul, %18,1'i Ortaokul, %35,1'i Lise, %22,1'i Üniversite, %1,8'i Lisansüstü eğitime sahiptir. Katılımcıların ailelerinin Aylık geliri %4,8'i Çok kötü, %5,5'i Kötü, %45'i Orta, %41'i İyi, %3,7'si Çok iyi olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların %18,8'i 1-3 yıl, %29,9'u 4-6 yıl, %22,9'u 7-9 yıl, %28,4'ü 10 yıl ve üstü süredir spor yapmaktadır. Katılımcıların %31,4'ü Futbol, %17,7'si Basketbol, %5,2'si Hentbol, %24,7'si Güreş, %6,3'ü Boks, %14,8'i Teakwondo sporunu yapmaktadır. Katılımcıların %90,8'i Bireysel veya Takım Sporları yapmaktadır %9,2'si Bireysel veya takım sporu yapmamaktadır. Katılımcıların %15,5'i boş zamanlarını Kitap okuyarak, %16,6'sı Sinemaya giderek, %6,3'ü Tarihi yerleri gezerek, %5,5'i Eğlence mekanlarına giderek, %37,3'ü Spor yaparak, %11,1'i Tuttuğu takımı takip ederek, %2,2'si Balık tutmaya giderel ve %5,5'i diğer etkinliklerle değerlendirmektedir. Katılımcıların %18,1'i Alkol kullanmakta, %70,1'i Alkol kullanmamakta ve %11,8'i kısmen alkol kullanmaktadır. Katılımcıların %15,1'i sigara kullanmakta, %78,6'sı sigara kullanmamakta ve %6,3'ü kısmen sigara kullanmaktadır. (Bkz. Tablo 4.1).

**Tablo 4.1.** Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

<b>Demografik Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>	15-18 yaş ve altı	167	61,6
	19-24 yaş	39	14,4
	25-29 yaş	27	10
	30 yaş ve üstü	38	14
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	206	76
	Kadın	65	24
<b>Eğitim Durumu</b>	Okur Yazar değil	2	0,7
	İlkokul	5	1,8
	Ortaokul	23	8,5
	Lise	158	58,3
	Üniversite	78	28,8
	Lisansüstü	5	1,8
<b>Baba Eğitim Durumu</b>	Okur Yazar değil	8	3
	İlkokul	54	19,9
	Ortaokul	49	18,1
	Lise	95	35,1
	Üniversite	60	22,1
	Lisansüstü	5	1,8
<b>Ailen Aylık Gelir Düzeyi</b>	Çok Kötü	13	4,8
	Kötü	15	5,5
	Orta	122	45
	iyi	111	41
	Çok iyi	10	3,7
<b>Spor Yapma Yılı</b>	1-3yıl	51	18,8
	4-6yıl	81	29,9
	7-9 yıl	62	22,9
	10 ve üstü	77	28,4
<b>Spor Branşı</b>	Futbol	85	31,4
	Basketbol	48	17,7
	Hentbol	14	5,2
	Güreş	67	24,7
	Boks	17	6,3
	Taekwondo	40	14,8
<b>Bireysel veya Takım Sporu</b>	Evet	246	90,8
	Hayır	25	9,2



**Tablo 4.1.** (devam) Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

<b>Boş Zamanları Değerlendirme</b>	Kitap Okurum	42	15,5
	Sinemaya Giderim	45	16,6
	Tarihi Yerler Gezerim	17	6,3
	Eğlence Mekânlarına Giderim	15	5,5
	Spor yaparım	101	37,3
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	11,1
	Balık Tutmaya Giderim	6	2,2
	Diğer	15	5,5
<b>Alkol Kullanma Durumu</b>	Evet	49	18,1
	Hayır	190	70,1
	Kısmen	32	11,8
<b>Sigara Kullanma Durumu</b>	Evet	41	15,1
	Hayır	213	78,6
	Kısmen	17	6,3

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere bireysel ve takım sporcularının, Sürekli Öfke alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 21,49$  , Öfke İç alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 16,77$  Öfke dış alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 17,09$ , Öfke kontrol alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $= 20,68$  olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 4. 2).

**Tablo 4.2.** Bireysel ve takım sporcularının öfke ifade tarzları alt ölçeklerine ait X ve SS değerleri

<b>Öfke İfade Tarzları Alt Ölçekleri</b>	<b>Skewness</b>	<b>N</b>	<b>X</b>	<b>SS</b>	<b>SE'den Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar</b>
Sürekli Öfke	0,28	271	21,49	5,45	10–40
Öfke İç	0,048	271	16,77	3,6	8–32
Öfke Dış	0,244	271	17,09	4,44	8–32
Öfke Kontrol	0,424	271	20,68	4,52	8–32

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere bireysel ve takım sporcularının, Yıkıcı saldırganlık alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 32,35$  , Atılgnlık alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 38,62$  ve Edilgen Saldırganlık alt ölçeğine ait puan ortalamaları  $\bar{X} = 30,53$  olarak bulunmuştur (Bkz. Tablo 4.3).

**Tablo 4.3.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık alt boyutlarına ait X ve SS değerleri

Saldırganlık Envanteri Alt Boyutları	Skewness	N	X	SS	SE'den Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Yıkıcı Saldırganlık	-0,175	271	32,35	10,75	1-61
Atılgnlık	0,292	271	38,62	10,16	1-61
Edilgen Saldırganlık	-0,16	271	30,53	10,29	1-61

Katılımcıların saldırganlık envanterine ait verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek puanı alan saldırganlık davranışları sırasıyla ‘Eğer bir düşüncenin doğruluğuna inanıyorsam, bu düşüncüyü savunan tek kişi ben olsam bile yine de fikrimi savunurum.’ (4.18), ‘Rahatsızlığımı içimde tutmaktansa bu duygumu beni rahatsız eden kişiye açabilirim, örneğin; dumanından rahatsız oluyorsam, yanımda sigara içene rahatsız olduğumu söylerim.’ (4.15) ve ‘Başarısızlık karşısında kolay kolay ümitsizliğe kapılmam.’(3.98). En düşük saldırganlık puanlar ise ‘Bir dükkân, bir butik veya markette, satıcının benimle ilgilenmediğine inanırsam, onun sonradan çok fazla vaktini alarak intikamımı alırım.’ (2.71), ‘Kişinin hakkını yedirmemek amacıyla başkalarının hakkını yemesini ters bir davranış değildir.’(2.73) ve ‘Bana haksızlık ettiğine inandığım kişilerin başıma kötü işler geldiğini, mahvoldüğünü hayal ederek avunurum.’(2.78) olduğu tespit edilmiştir. (bkz. Tablo 4.4).

**Tablo 4.4.** Saldırganlık envanterine ait betimsel istatistikler

<b>Saldırganlık Envanterine Ait Betimsel İstatistikler</b>		<b>X</b>	<b>SS</b>
1	Haklı olan kişi, karşısındakine doğal olarak herkesin içinde sert ve kırıcı davranabilir.	3,38	1,98
2	Beni öfkeliendiren kişiye genellikle öfkelenirim.	3,76	1,46
3	Haksızlık karşısında kişinin hakkını araması kendi bilek ve dil gücüne kalmıştır.	3,66	1,68
4	Rahatsızlığımı içimde tutmaktansa bu duygumu beni rahatsız eden kişiye açabilirim, örneğin; dumanından rahatsız oluyorsam, yanımda sigara içene rahatsız olduğumu söylerim.	4,15	1,55
5	Başarısızlık karşısında kolay kolay ümitsizliğe kapılmam.	3,98	1,55
6	Satın aldığım, fakat sonradan içime sinmeyen bir malı değiştirmeye götürebilirim.	3,67	1,78
7	Bir kişi eğer beni küçük düşürmüşse içimden onunla alay eder ve ona küfür ederim.	3,02	1,89
8	Bir şeyi çok istiyorsam, istediğimi açıkça belirtmem, imada bulunurum.	3,34	1,64
9	Bana haksızlık ettiğine inandığım kişilerin başına kötü işler geldiğini, mahvolduğunu hayal ederek avunurum.	2,78	1,87
10	Eğer bir düşüncenin doğruluğuna inanıyorsam, bu düşünceyi savunan tek kişi ben olsam bile yine de fikrimi savunurum.	4,18	1,67
11	Yeni tanıştığım kişilerle rahatça konuşabilirim.	3,6	1,53
12	Karşımdakilere gerek olumlu gerek olumsuz duygularımı rahatça açabilirim.	3,65	1,73
13	Eğer bir insan beni çok sinirlendirmişse üzerine yürüyebilirim.	3,52	1,62
14	Sinirlendiğimde bazen öyle kendimden geçerim ki ağızdan çıkan sözlerin farkında olmam.	2,97	1,76
15	Bu dünyada yaşayabilmeleri için insanların acımasız olmaları gerekiyor.	2,83	1,8
16	Bir dükkân, bir butik veya markette, satıcının benimle ilgilenmediğine inanırsam, onun sonradan çok fazla vaktini alarak intikamımı alırım.	2,71	1,82
17	Bana emretmeye hakkı olmadığına inandığım bir kişinin buyruğuna ses çıkartmazsam da, ya verdiği işi yapmam ya da yapsam da bir şeye benzemez.	3,34	1,59

**Tablo 4.4.** (devam) Saldırganlık envanterine ait betimsel istatistikler

18	Bir kişi beni kırsa fakat sonra özür dilese, beni ne kadar kırmış olduğunu en az birkaç kez üstü kapalı da olsa hatırlatmadan rahat edemem.	3,17	1,69
19	Bir kimse görevini yapmadığında her kim olursa olsun bunu kendisine söylerim.	3,82	1,75
20	Çok saygı duyduğum bir kişi benimkinin tersi bir düşünceyi savunuyor diye kendi düşüncemi savunmaktan vazgeçmem.	3,68	1,82
21	Topluluk karşısında konuşmaktan çekinmem.	3,85	1,73
22	Benimkinin tersi olan görüş ve düşünceleri alt etmek bana keyif verir.	3,28	1,84
23	Sinirlenirsem, tanımadığım kişilerle ağız dalaşına hatta tokatlaşmaya veya yumruk kavgasına girişebilirim.	3,11	1,82
24	Kişinin hakkını yedirmemek amacıyla başkalarının hakkını yemesini ters bir davranış değildir.	2,73	1,95
25	Çevremdekiler istediklerimi yapana dek, imalar, iğnelemelerle onları tedirgin ederim.	2,96	1,85
26	İstemediğim bir şey yapmam istendiğinde ya o işi geciktiririm ya da baştan savma yaparım.	3,24	1,66
27	Bir arkadaşım bir isteğimi yapmamakta direnirse ona, vaktiyle onun için yapmış olduğum iyilikleri hatırlatırım.	3,06	1,86
28	Bir kimseden bir istekte bulunacaksam, araya bir aracı koymaktansa gider, yüz yüze görüşürüm.	3,93	1,77
29	Birisi bende bir hata bulursa, ben de onun hatalarını bulur ve ortaya dökerim.	3,09	1,89
30	İstemediğim bir yer ve toplantıya gitme vakti gelince hastalanıveririm.	2,91	2,02

Katılımcıların Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde en yüksek puan alan Sürekli Öfke- Öfke Tarz davranışları sırasıyla, ‘Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.’(2.76), ‘Davranışlarımı kontrol ederim.’ (2.71) ve ‘Başkalarına karşı sabırlıyım.’(2.63). En düşük puanlar ise sırasıyla ‘Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.’(1.78), ‘Öfkesi burnunda bir insanım.’(1.85) ve ‘Kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.’(1.91) olarak tespit edilmiştir.(Bkz. Tablo 4.5).

**Tablo 4.5.** Sürekli öfke-öfke tarz ölçeğine ait betimsel istatistikler

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler		X	SS
1	Çabuk parlamım.	2,17	0,93
2	Kızgın mizaçlıyım.	2	0,90
3	Öfkesi burnunda bir insanım.	1,85	0,87
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım.	2,46	0,90
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	2,16	0,96
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	2,18	1,03
7	Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.	2,03	0,92
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	2,23	0,97
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	2,08	1,03
10	10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	2,31	1,05
11	Öfkemi kontrol ederim.	2,42	1,00
12	Kızgınlığımı gösterim.	2,26	0,74
13	Öfkemi içime atarım.	2,18	0,90
14	Başkalarına karşı sabırlıyım.	2,63	0,89
15	Somurtur yada surat asarım.	2,07	0,93
16	İnsanlardan uzak dururum.	1,99	0,93
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	2,03	0,98
18	Soğukkanlılığımı korurum.	2,57	0,94
19	Kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.	1,91	0,95
20	İçin için köpürürüm ama göstermem.	2,2	0,88
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	2,71	0,94
22	Başkaları ile tartışırım.	2,21	0,96
23	İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1,94	1,04
24	Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.	2,06	1,04
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	2,6	0,96
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1,78	0,86
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	2,31	0,89
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	2,48	0,98
29	Kötü şeyler söylerim.	1,99	0,98
30	Hoş görüşlü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	2,76	1,00
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	2,31	0,94
32	Sinirlerime hakim olamam.	2,07	0,99
33	Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim	2,56	0,95
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	2,56	1,03

### **Hipotez 1 : Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Yaşa Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının yaş değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; 15-18 yaş ve altı,19-24 yaş arası,25-29 yaş arası ve 31 yaş ve üzeri katılımcıların, Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ) bakımından farklılaşmadığı, Öfke Dış ( $p<0,05$ ) ve Öfke Kontrol( $p<0,05$ ),) bakımından farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Öfke Dış alt boyutunda 15 -18 yaş ve altı katılımcıların puanları ( $2.200\pm 0.56$ ), 25-29 Yaş arası katılımcıların Öfke Dış puanlarından ( $1.91\pm 0.50$ ) anlamlı düzeyde yüksektir.Öfke Kontrol alt boyutunda ise 31 yaş ve üzeri katılımcıların puan ortalamaları ( $2.88\pm 0.46$ ) 15-18 yaş ve altı katılımcılardan ( $2.55\pm 0.56$ ) ve 19-24 yaş arası katılımcılardan anlamlı düzeyde yüksektir( $2.33\pm 0.45$ ) ve ayrıca 25-29 yaş arası katılımcıların puanları( $2.73\pm 0.45$ ) 19-24 yaş arası katılımcılardan( $2.33\pm 0.45$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.6.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının yaş değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	15-18 yaş ve altı	167	2,212	0,49659	2,528	0,058	
	19-24 yaş	39	2,0667	0,58234			
	25-29 yaş	27	1,937	0,52341			
	30 yaş ve üstü	38	2,1053	0,67662			
Öfke İç	15-18 yaş ve altı	167	2,131	0,47545	1,434	0,233	
	19-24 yaş	39	2,1154	0,30129			
	25-29 yaş	27	1,9954	0,46961			
	31 yaş ve üstü	38	1,9967	0,43833			
Öfke Dış	15-18 yaş ve altı	167	2,2006	0,56237	2,804	0,04	1-3
	19-24 yaş	39	2,1282	0,4896			
	25-29 yaş	27	1,9167	0,5012			
	31 yaş ve üstü	38	2,0164	0,58209			
Öfke Kontrol	15-18 yaş ve altı	167	2,5509	0,56407	7,422	0,00	1-4 2-3 2-4
	19-24 yaş	39	2,3365	0,45986			
	25-29 yaş	27	2,7361	0,63769			
	31 yaş ve üstü	38	2,8849	0,46895			

**Hipotez 2: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Cinsiyete Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Cinsiyet değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren Bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde; Erkek ve Kadın katılımcıların Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ), Öfke Dış ( $p>0,05$ ) ve Öfke Kontrol( $p>0,05$ ),) bakımından farklılaşmadığı görülmektedir

**Tablo 4.7.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	F	p
Sürekli Öfke	Erkek	206	2,15	0,55	0,015	0,058
	Kadin	65	2,14	0,52		
Öfke İç	Erkek	206	2,10	0,46	0,268	0,605
	Kadin	65	2,07	0,42		
Öfke Dış	Erkek	206	2,14	0,45	0,003	0,955
	Kadin	65	2,13	0,56		
Öfke Kontrol	Erkek	206	2,57	0,57	0,421	0,517
	Kadin	65	2,63	0,56		

### **Hipotez 3: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Eğitim Durumuna Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Eğitim durumu değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite, Lisansüstü eğitim durumu olan katılımcıların Öfke İç ( $p>0.05$ ) ve Öfke Kontrol ( $p>0.05$ ) Alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Sürekli Öfke ( $p<0.05$ ) ve Öfke Dış ( $p<0.05$ ) alt boyutları bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağınailişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Sürekli Öfke alt boyutunda Lise mezunu katılımcıların puan ortalamaları ( $2.25\pm 0.53$ ) Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından ( $1.93\pm 0.57$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları ( $2.74\pm 0.25$ ) Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından ( $1.93\pm 0.57$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Öfke Dış alt boyutunda ise; Lise mezunu katılımcıların puan ortalamaları ( $2.25\pm 0.53$ ) Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından ( $1.93\pm 0.57$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu ve Lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamaları ( $2.74\pm 0.25$ ) Üniversite mezunu katılımcıların puan ortalamalarından ( $1.93\pm 0.57$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.8).



**Tablo 4.8.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	Okur Yazar değil	2	1,60	0,00	5,78	0,00	4-5 5-6
	İlkoku	5	1,96	0,43			
	Ortaokul	23	2,13	0,35			
	Lise	158	2,25	0,53			
	Üniversite	78	1,93	0,57			
	Lisansüstü	5	2,74	0,25			
Öfke İç	Okur Yazar değil	2	2,25	0,01	1,921	0,09	
	İlkoku	5	1,90	0,27			
	Ortaokul	23	2,22	0,36			
	Lise	158	2,14	0,48			
	Üniversite	78	1,98	0,40			
	Lisansüstü	5	2,23	0,34			
Öfke Dış	Okur Yazar değil	2	2,38	0,01	2,842	0,02	4-5 5-6
	İlkoku	5	2,38	0,77			
	Ortaokul	23	2,14	0,32			
	Lise	158	2,20	0,58			
	Üniversite	78	1,96	0,53			
	Lisansüstü	5	2,55	0,21			
Öfke Kontrol	Okur Yazar değil	2	2,25	0,01	1,077	0,37	
	İlkoku	5	2,70	0,59			
	Ortaokul	23	2,42	0,66			
	Lise	158	2,58	0,56			
	Üniversite	78	2,67	0,56			
	Lisansüstü	5	2,35	0,06			

#### **Hipotez 4: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Baba eğitim durumu değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Baba eğitim durumu Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite, Lisansüstü eğitim durumu olan katılımcıların Sürekli Öfke ( $p>0.05$ ), Öfke Dış ( $p>0.05$ ), Öfke Kontrol ( $p>0.05$ ) alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke İç ( $p<0.05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın

kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Öfke İç alt boyutunda Okur yazar olmayan katılımcıların puan ortalamaları(2.56±0.41) Diğer tüm grupların puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Öfke iç alt boyutunda Lise Mezunu katılımcıların puan ortalamaları (2.16±0.44) ilkokul mezunu katılımcıların puan ortalamalarından (1.96±0.53) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. (Bkz. Tablo 4.9).

**Tablo 4.9.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının baba eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Baba Eğitim Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	Okur Yazar değil	8	2,24	0,40	2,58	0,27	
	İlkoku	54	2,07	0,59			
	Ortaokul	49	2,08	0,50			
	Lise	95	2,29	0,60			
	Üniversite	60	2,07	0,43			
	Lisansüstü	5	1,78	0,28			
Öfke İç	Okur Yazar değil	8	2,56	0,41	3,34	0,01	1-Tüm Grup 2-4
	İlkokul	54	1,96	0,53			
	Ortaokul	49	2,06	0,43			
	Lise	95	2,16	0,44			
	Üniversite	60	2,10	0,35			
	Lisansüstü	5	1,95	0,36			
Öfke Dış	Okur Yazar değil	8	2,19	0,52	1,53	0,18	
	İlkoku	54	2,02	0,59			
	Ortaokul	49	2,12	0,56			
	Lise	95	2,23	0,52			
	Üniversite	60	2,13	0,57			
	Lisansüstü	5	1,73	0,32			
Öfke Kontrol	Okur Yazar değil	8	2,64	0,22	1,56	0,17	
	İlkoku	54	2,64	0,63			
	Ortaokul	49	2,63	0,58			
	Lise	95	2,46	0,50			
	Üniversite	60	2,69	0,58			
	Lisansüstü	5	2,70	0,73			

**Hipotez 5: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Ailenin Aylık Gelir Düzeyine Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Ailenin aylık gelir düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Ailenin Aylık Geliri Çok Kötü, Kötü, Orta, İyi, Çok İyi olan katılımcıların , Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ) ve Öfke Dış ( $p>0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke Kontrol ( $p<0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Öfke Kontrol alt boyutunda ailenin aylık geliri Çok Kötü olan katılımcıların puan ortalamaları ( $2.10\pm 0.52$ ) ; Kötü ( $2.53\pm 0.31$ ), Orta ( $2.56\pm 0.53$ ) ve İyi ( $2.69\pm 0.60$ ) aylık gelire sahip katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. (Bkz. Tablo 4.10).

**Tablo 4.10.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının ailenin aylık gelir düzeyi değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Durumu	Gelir	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	Çok Kötü		13	2,31	0,52	1,35	0,25	
	Kötü		15	2,41	0,29			
	Orta		122	2,11	0,51			
	iyi		111	2,14	0,61			
	Çok iyi		10	2,16	0,44			
Öfke İç	Çok Kötü		13	2,21	0,72	1,90	0,11	
	Kötü		15	2,33	0,25			
	Orta		122	2,11	0,46			
	iyi		111	2,03	0,41			
	Çok iyi		10	2,18	0,53			
Öfke Dış	Çok Kötü		13	2,31	0,71	2,07	0,09	
	Kötü		15	2,48	0,44			
	Orta		122	2,12	0,56			
	iyi		111	2,08	0,55			
	Çok iyi		10	2,19	0,40			
Öfke Kontrol	Çok Kötü		13	2,10	0,52	3,66	0,01	1-2 1-3 1-4
	Kötü		15	2,53	0,31			
	Orta		122	2,56	0,53			
	iyi		111	2,69	0,60			
	Çok iyi		10	2,46	0,64			

### **Hipotez 6: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Spor Yapma Yılına Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Spor yapma yılı değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Spor Yapma Yılı 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların , Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ) ve Öfke Dış ( $p>0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke Kontrol ( $p<0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Öfke Kontrol alt boyutunda Spor yapma yılı 10 Yıl ve Üstü katılımcıların puan ortalamaları ( $2.73\pm 0.58$ ); 1-3 yıl arası spor yapan ( $2.47\pm 0.51$ ), 4-

6 yıl arası spor yapan ( $2.54\pm 0.61$ ) ve 7-9 yıl arası spor yapan ( $2.56\pm 0.50$ ) katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.11).

**Tablo 4.11.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	1-3yıl	51	2,19	0,52	0,896	0,444	
	4-6yıl	81	2,14	0,51			
	7-9 yıl	62	2,21	0,48			
	10 ve üstü	77	2,07	0,64			
Öfke İç	1-3yıl	51	2,12	0,44	1,302	0,274	
	4-6yıl	81	2,08	0,47			
	7-9 yıl	62	2,18	0,44			
	10 ve üstü	77	2,03	0,44			
Öfke Dış	1-3yıl	51	2,17	0,52	0,807	0,491	
	4-6yıl	81	2,15	0,60			
	7-9 yıl	62	2,19	0,59			
	10 ve üstü	77	2,06	0,51			
Öfke Kontrol	1-3yıl	51	2,47	0,51	2,756	0,043	4-1 4-2 4-3
	4-6yıl	81	2,54	0,61			
	7-9 yıl	62	2,56	0,50			
	10 ve üstü	77	2,73	0,58			

### Hipotez 7: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Spor Branşına Göre İlişkisi Yoktur

Bireysel ve takım sporcularının Spor branşı değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Spor branşı Futbol, Basketbol, Hentbol, Güreş, Boks ve Teakwondo olan katılımcıların Sürekli Öfke ( $p<0,05$ ), Öfke İç ( $p<0,05$ ), Öfke Dış ( $p<0,05$ ) ve Öfke Kontrol ( $p<0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Sürekli Öfke ( $2.75\pm 0.60$ ), Öfke İç ( $2.52\pm 0.32$ ) ve Öfke Dış ( $2.78\pm 0.46$ ) alt boyutunda Boks yapan

katılımcıların puan ortalamaları diğer tüm grup katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öfke Dış alt boyutunda Futbol (2.15±0.47) Teakwondo (2.24±0.50) branşlarındaki katılımcıların puan ortalamaları ,Basketbol branşındaki katılımcıların puan ortalamalarından (1.86±0.55) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öfke Kontrol alt boyutunda Basketbol branşındaki katılımcıların puan ortalamaları (2.86±0.66) , Futbol (2.60±0.50) ve Güreş (2.35±0.60) branşındaki katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Öfke Kontrol alt boyutunda Futbol branşındaki katılımcıların puan ortalamaları (2.75±0.60) Güreş branşındaki katılımcıların puan ortalamalarından (2.35±0.60) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.12).

**Tablo 4.12.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının spor branşı değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	X	SS	F	p	Anlamli Fark
Sürekli Öfke	Futbol	85	2,10	0,50	7,14	0.00	5-1 5-2 5-3 5-4 5-6
	Basketbol	48	1,91	0,52			
	Hentbol	14	2,29	0,37			
	Güreş	67	2,16	0,55			
	Boks	17	2,75	0,60			
	Taekwondo	40	2,22	0,50			
Öfke İç	Futbol	85	2,12	0,41	5,15	0.00	5-1 5-2 5-3 5-4 5-6
	Basketbol	48	1,93	0,43			
	Hentbol	14	2,24	0,44			
	Güreş	67	2,06	0,50			
	Boks	17	2,52	0,32			
	Taekwondo	40	2,07	0,42			
Öfke Dış	Futbol	85	2,15	0,47	8,34	0.00	1-2 6-2 5- Tüm grup
	Basketbol	48	1,86	0,55			
	Hentbol	14	2,12	0,65			
	Güreş	67	2,09	0,56			
	Boks	17	2,78	0,46			
	Taekwondo	40	2,24	0,50			
Öfke Kontrol	Futbol	85	2,60	0,50	5,08	0.00	1-4 2-4 1-2
	Basketbol	48	2,86	0,66			
	Hentbol	14	2,65	0,47			
	Güreş	67	2,35	0,60			
	Boks	17	2,67	0,35			
	Taekwondo	40	2,55	0,48			

**Hipotez 8: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Boş Zamanı Değerlendirme Değişkenine Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Boş zamanları değerlendirme değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Boş zamanlarını değerlendirme değişkenine göre katılımcıların Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ), ve Öfke Kontrol( $p>0,05$ ) alt boyutu

bakımından farklılaşmadığı, Öfke Dış alt boyutu bakımından ( $p<0.05$ ) farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Öfke Dış alt boyutunda boş zamanlarını 'Eğlence Mekanlarına Giderim' şeklinde değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları ( $1.88\pm 0.48$ ) , 'Kitap Okurum'( $2.25\pm 0.55$ ), 'Sinemaya Giderim' ( $2.24\pm 0.56$ ) ve 'Tarihi Yerleri Gezerim'( $2.26\pm 0.50$ ) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.13).





**Tablo 4.13.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının boş zamanı değerlendirme değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Boş Zamanları Değerlendirme	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	Kitap Okurum	42	2,29	0,60	1,89	0,071	
	Sinemaya Giderim	45	2,19	0,64			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	2,23	0,64			
	Eğlence Mekânlarına Giderim	15	1,88	0,26			
	Spor yaparım	101	2,09	0,49			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	2,27	0,58			
	Balık Tutmaya Giderim	6	2,28	0,26			
	Diğer	15	1,91	0,35			
Öfke İç	Kitap Okurum	42	2,14	0,46	1,76	0,096	
	Sinemaya Giderim	45	2,12	0,38			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	2,07	0,43			
	Eğlence Mekânlarına Giderim	15	2,03	0,63			
	Spor yaparım	101	2,03	0,42			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	2,29	0,42			
	Balık Tutmaya Giderim	6	2,35	0,37			
	Diğer	15	1,94	0,65			
Öfke Dış	Kitap Okurum	42	2,25	0,55	2,2	0,035	4-1 4-2 4-3
	Sinemaya Giderim	45	2,24	0,56			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	2,26	0,50			
	Eğlence Mekânlarına Giderim	15	1,88	0,46			
	Spor yaparım	101	2,09	0,53			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	2,16	0,61			
	Balık Tutmaya Giderim	6	2,40	0,35			
	Diğer	15	1,81	0,64			
Öfke Kontrol	Kitap Okurum	42	2,54	0,51	1,21	0,295	
	Sinemaya Giderim	45	2,66	0,46			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	2,68	0,58			
	Eğlence Mekânlarına Giderim	15	2,78	0,65			
	Spor yaparım	101	2,60	0,59			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	2,52	0,59			
	Balık Tutmaya Giderim	6	2,56	0,40			
	Diğer	15	2,27	0,64			

### Hipotez 9: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Alkol Kullanma Değişkenine Göre İlişkisi Yoktur

Bireysel ve takım sporcularının alkol kullanma değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Alkol kullanma durumu Evet, Hayır ve Kısmen olan katılımcıların Öfke Kontrol ( $p>0.05$ ) alt boyutu bakımından farklılaşmadığı, Sürekli Öfke ( $p<0,05$ ), Öfke İç ( $p<0,05$ ), ve Öfke Dış( $p<0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Sürekli Öfke ( $2.33\pm 0.36$ ), Öfke İç ( $2.24\pm 0.48$ ), ve Öfke Dış ( $2.37\pm 0.51$ ), alt boyutlarında Alkol Kullanma durumu ‘Evet’ puanlarının ‘Hayır’ puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.14).

**Tablo 4.14.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının alkol kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Sürekli Öfke	Evet	49	2,33	0,36	6,01	0,003	1-2
	Hayır	190	2,08	0,57			
	Kısmen	32	2,31	0,55			
Öfke İç	Evet	49	2,24	0,48	3,13	0,045	1-2
	Hayır	190	2,06	0,44			
	Kısmen	32	2,09	0,45			
Öfke Dış	Evet	49	2,37	0,51	7,52	0,001	1-2
	Hayır	190	2,05	0,53			
	Kısmen	32	2,27	0,67			
Öfke Kontrol	Evet	49	2,50	0,57	0,81	0,447	
	Hayır	190	2,61	0,59			
	Kısmen	32	2,57	0,34			

### Hipotez 10: Bireysel ve Takım Sporcularının Öfke Davranışlarının Sigara Kullanma Değişkenine Göre İlişkisi Yoktur

Bireysel ve takım sporcularının Sigara kullanma değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren Bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde;

Sürekli Öfke ( $p>0,05$ ), Öfke İç ( $p>0,05$ ), Öfke Dış ( $p>0,05$ ) ve Öfke Kontrol( $p>0,05$ ) bakımından farklılaşmadığı görülmektedir. (Bkz. Tablo 4.15).

**Tablo 4.15.** Bireysel ve takım sporcularının öfke davranışlarının sigara kullanma değişkenine göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Sigara Durumu	Kullanma	N	X	SS	t	p
Sürekli Öfke	Evet		41	2,20	0,48	0,75	0,475
	Hayır		213	2,13	0,55		
	Kısmen		17	2,26	0,67		
Öfke İç	Evet		41	2,14	0,56	0,61	0,543
	Hayır		213	2,10	0,42		
	Kısmen		17	2,00	0,50		
Öfke Dış	Evet		41	2,23	0,49	0,98	0,378
	Hayır		213	2,11	0,55		
	Kısmen		17	2,22	0,72		
Öfke Kontrol	Evet		41	2,49	0,62	0,75	0,472
	Hayır		213	2,60	0,57		
	Kısmen		17	2,65	0,37		

### **Hipotez 11: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Yaşa Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Yaş değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Yaşı 15-18 yaş ve altı, 19-24 yaş arası, 25-29 yaş arası ve 30 yaş ve üstü olan katılımcıların, Yıkıcı Saldırganlık ( $p<0,05$ ), Atılganlık ( $p<0,05$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $p<0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Yıkıcı saldırganlık ( $2.70\pm 0.74$ ) ve Edilgen saldırganlık ( $2.50\pm 1.03$ ) alt boyutlarında 25-29 yaş arası katılımcıların puan ortalamaları , 15-18 yaş ve altı katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ( $3.31\pm 0.99$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $3.14\pm 1.02$ ) puan ortalamalarından ve 19-24 yaş arası katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ( $3.45\pm 1.13$ ) ve Edilgen saldırganlık ( $3.31\pm 0.99$ ) puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir. Atılganlık alt

boyutunda 31 yaş ve üzeri katılımcıların puan ortalamaları ( $4.37 \pm 1.20$ ) 15-18 yaş ve altı katılımcıların puan ortalamalarından ( $3.74 \pm 1.00$ ) anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Bkz. Tablo 4.16).

**Tablo 4.16.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının yaş değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	15-18 yaş ve altı	167	3,31	0,99	3,396	0,018	1-3 2-3
	19-24 yaş	39	3,45	1,13			
	25-29 yaş	27	2,70	0,74			
	30 yaş ve üstü	38	3,06	1,43			
Atılganlık	15-18 yaş ve altı	167	3,74	1,00	4,229	0,006	1-4
	19-24 yaş	39	3,81	0,85			
	25-29 yaş	27	3,96	0,86			
	31 yaş ve üstü	38	4,37	1,20			
Edilgen Saldırganlık	15-18 yaş ve altı	167	3,14	1,02	4,7	0,003	1-3 2-3
	19-24 yaş	39	3,31	0,99			
	25-29 yaş	27	2,50	1,03			
	31 yaş ve üstü	38	2,81	0,96			

### **Hipotez 12: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Cinsiyete Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Cinsiyet değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Bağımsız örneklem t testi sonuçları incelendiğinde; Erkek ve Kadın katılımcıların Atılganlık ( $p > 0.05$ ) alt boyutu bakımından farklılaşmadığı, Yıkıcı Saldırganlık ( $p < 0,05$ ) ve Edilgen saldırganlık ( $p < 0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan incelemede Yıkıcı saldırganlık ( $3.34 \pm 1.04$ ) ve Atılganlık ( $3.13 \pm 1.00$ ) alt boyutunda Erkek katılımcıların puan ortalamaları Kadın katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.17).

**Tablo 4.17.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Yıkıcı Saldırganlık	Erkek	206	3,34	1,04	7,804	0,006
	Kadin	65	2,91	1,14		
Atılgnlık	Erkek	206	3,85	1,00	0,084	0,773
	Kadin	65	3,89	1,09		
Edilgen Saldırganlık	Erkek	205	3,13	1,00	5,433	0,02
	Kadin	65	2,80	1,08		

**Hipotez 13: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Eğitim Durumuna Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Eğitim durumu Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite ve Lisansüstü olan katılımcıların, Yıkıcı Saldırganlık ( $p>0,05$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $p>0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Atılgnlık ( $p<0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Atılgnlık alt boyutunda üniversite mezunu katılımcıların ortalama puanları ( $4.32\pm 0.92$ ), Okur yazar değil ( $3.30\pm 0.01$ ), ilkokul ( $3.98\pm 1.28$ ) ve ortaokul ( $3.21\pm 0.72$ ) mezunu katılımcıların ortalama puanlarından ve Lise mezunu katılımcıların ortalama puanları ( $3.74\pm 1.02$ ) Okur yazar değil ( $3.30\pm 0.01$ ) ve ortaokul ( $3.21\pm 0.72$ ) mezunu katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.18).

**Tablo 4.18.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Okur Yazar değil	2	5,00	0,01	1,246	0,29	
	İlkoku	5	3,48	0,80			
	Ortaokul	23	3,10	1,10			
	Lise	158	3,24	0,97			
	Üniversite	78	3,21	1,29			
	Lisansüstü	5	3,08	0,18			
Atılgnlık	Okur Yazar değil	2	3,30	0,01	6,309	0,00	1-4 1-5 3-4 3-5 2-5
	İlkoku	5	3,98	1,28			
	Ortaokul	23	3,21	0,72			
	Lise	158	3,74	1,02			
	Üniversite	78	4,32	0,92			
	Lisansüstü	5	3,78	0,62			
Edilgen Saldırganlık	Okur Yazar değil	2	2,90	0,00	1,22	0,30	
	İlkoku	5	2,32	0,96			
	Ortaokul	23	3,37	0,69			
	Lise	158	3,09	0,97			
	Üniversite	78	2,96	1,24			
	Lisansüstü	5	2,74	0,05			

**Hipotez 14: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Babalarının Eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Babanın Eğitim durumu Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite ve Lisansüstü olan katılımcıların, Atılgnlık ( $p>0,05$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $p>0,05$ ) alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Yıkıcı Saldırganlık ( $p<0,05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre baba eğitim durumu Lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarının ( $3.65\pm 0.98$ ), ilkokul mezunu ( $2.87\pm 1.15$ ) ve Üniversite mezunu ( $2.91\pm 0.93$ ) katılımcıların ortalama puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.19).

**Tablo 4.19.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının babanın eğitim durumu değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Okur Yazar değil	8	3,93	1,07	6,605	0,00	2-4 5-4
	İlkoku	54	2,87	1,15			
	Ortaokul	49	3,16	1,00			
	Lise	95	3,65	0,98			
	Üniversite	60	2,91	0,93			
	Lisansüstü	5	2,80	1,47			
Atılganlık	Okur Yazar değil	8	3,15	0,74	1,603	0,159	
	İlkoku	54	3,81	1,13			
	Ortaokul	49	3,75	0,90			
	Lise	95	3,99	0,93			
	Üniversite	60	3,84	1,14			
	Lisansüstü	5	4,48	0,70			
Edilgen Saldırganlık	Okur Yazar değil	8	3,18	0,49	1,483	0,196	
	İlkoku	53	3,12	0,87			
	Ortaokul	49	2,91	1,10			
	Lise	95	3,23	1,07			
	Üniversite	60	2,81	1,05			
	Lisansüstü	5	3,08	1,18			

**Hipotez 15: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Ailenin Aylık Gelirine Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde: Ailenin Aylık Geliri Çok Kötü, Kötü, Orta, İyi, Çok İyi olan katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ( $p>0.05$ ) ve Atılganlık ( $p>0.05$ ) alt boyutunda farklılaşmadığı, Edilgen saldırganlık ( $p<0.05$ ) alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Edilgen saldırganlık alt boyutunda Ailenin aylık geliri çok kötü olan katılımcıların puan ortalamaları ( $3.31\pm 0.38$ ), Orta gelir ( $3.16\pm 1.02$ ) ve iyi gelire ( $2.79\pm 1.09$ ) sahip katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.20).

**Tablo 4.20.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının ailenin aylık geliri değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Aylık Gelir Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Çok Kötü	13	3,31	0,80	1,211	0,306	
	Kötü	15	3,38	0,74			
	Orta	122	3,25	1,10			
	iyi	111	3,13	1,13			
	Çok iyi	10	3,86	0,71			
Atılgnlık	Çok Kötü	13	3,30	0,53	2,353	0,054	
	Kötü	15	3,32	0,75			
	Orta	122	3,93	0,96			
	iyi	111	3,92	1,15			
	Çok iyi	10	3,87	0,39			
Edilgen Saldırganlık	Çok Kötü	13	3,31	0,38	4,374	0,002	1-3 1-4
	Kötü	15	3,43	0,82			
	Orta	122	3,16	1,02			
	iyi	111	2,79	1,09			
	Çok iyi	10	3,82	0,42			

**Hipotez 16: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Spor Yapma Yılına Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Spor yapma yılı değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Spor Yapma Yılı 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Yıkıcı saldırganlık( $p>0.05$ ) ve Edilgen saldırganlık( $p>0.05$ ) alt boyutlarında farklılaşmadığı, Atılgnlık ( $p<0.05$ ) alt boyutunda ise farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Atılgnlık alt boyutunda 10 yıl ve üstü süredir spor yapan katılımcıların puan ortalamaları ( $4.18\pm 1.06$ ) 1-3 yıl arası spor yapan katılımcıların puan ortalamalarından ( $3.60\pm 0.81$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.21).



**Tablo 4.21.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yapma Yılı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	1-3yıl	51	3,34	0,90	1,000	0,393	
	4-6yıl	81	3,16	0,96			
	7-9 yıl	62	3,39	1,14			
	10 ve üstü	77	3,12	1,23			
Atılgnlık	1-3yıl	51	3,60	0,81	4,09	0,007	1-4
	4-6yıl	81	3,77	0,95			
	7-9 yıl	62	3,80	1,11			
	10 ve üstü	77	4,18	1,06			
Edilgen Saldırganlık	1-3yıl	51	3,19	0,91	1,29	0,278	
	4-6yıl	81	3,03	1,03			
	7-9 yıl	62	3,18	1,07			
	10 ve üstü	77	2,89	1,07			

### **Hipotez 17: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Spor Yapma Yılına Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Spor branşı yılı değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde ;Spor branşı Fubol, Basketbol, Hentbol, Güreş, Boks ve Teakwondo olan katılımcıların Atılgnlık ( $p>0.05$ ) alt boyutunda farklılaşmadığı, Yıkıcı saldırganlık ( $p<0.05$ ) ve Edilgen saldırganlık ( $p<0.05$ ) alt boyutlarında farklılaştığı tespit edilmiştir. .Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Yıkıcı saldırganlık alt boyutunda Güreş yapan katılımcıların puan ortalamaları ( $3.64\pm 1.06$ ) Boks yapan katılımcılar hariç diğer tüm grup katılımcıların ortalama puanlarından, Boks yapan katılımcıların ortalama puanları ( $4.24\pm 0.81$ ) Güreş yapan katılımcılar hariç diğer tüm grup katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tesğit edilmiştir. Edilgen saldırganlık alt boyutunda ise Boks yapan katılımcıların ortalama puanları ( $4.14\pm 0.80$ ) diğer tüm grup katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.22).

**Tablo 4.22.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının spor yapma yılı değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Futbol	85	3,14	1,06	8,5	0,00	4- 5 hariç tüm grup 5-4 hariç tüm grup
	Basketbol	48	2,99	0,90			
	Hentbol	14	2,97	1,11			
	Güreş	67	3,64	1,06			
	Boks	17	4,24	0,81			
	Taekwondo	40	2,72	0,97			
Atılgnlık	Futbol	85	3,82	0,95	1,808	0,11	
	Basketbol	48	3,60	1,29			
	Hentbol	14	4,36	0,98			
	Güreş	67	3,86	0,86			
	Boks	17	3,89	0,85			
	Taekwondo	40	4,10	1,04			
Edilgen Saldırganlık	Futbol	85	3,03	0,92	6,054	0,00	5 -Tüm grup
	Basketbol	48	2,78	0,95			
	Hentbol	14	2,64	0,88			
	Güreş	67	3,20	1,08			
	Boks	17	4,15	0,80			
	Taekwondo	40	2,86	1,09			

**Hipotez 18: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Boş Zamanları değerlendirmeye Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Boş zamanları değerlendirme değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelendiğinde; Boş zamanı değerlendirme değişkenine göre Yıkıcı saldırganlık ( $p>0.05$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $p>0.05$ ) alt boyutlarında farklılaşmadığı, Atılgnlık ( $p<0.05$ ) alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir.Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Atılgnlık alt boyutunda boş zamanlarını ‘Eğlence mekanlarına giderim’ şeklinde değerlendiren katılımcıların puan ortalamaları ( $4.30\pm 1.80$ ) Boş zamanlarını ‘tutuğum takımı takip ederim’şeklinde değerlendiren katılımcıların puan ortalamalarından ( $3.31\pm 1.19$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.23).

**Tablo 4.23.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının boş zamanları değerlendirme değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Boş Değerlendirme Zamanları	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Kitap Okurum	42	3,36	1,15	1,07	0,381	
	Sinemaya Giderim	45	2,98	1,15			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	3,04	1,07			
	Eğlence Mekanlarına Giderim	15	3,41	1,10			
	Spor yaparım	101	3,19	0,96			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	3,37	1,19			
	Balık Tutmaya Giderim	6	3,30	1,39			
	Diğer	15	3,70	0,93			
Atılganlık	Kitap Okurum	42	4,02	0,87	2,14	0,04	4-6
	Sinemaya Giderim	45	4,03	1,00			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	3,75	0,62			
	Eğlence Mekanlarına Giderim	15	4,30	1,08			
	Spor yaparım	101	3,82	1,03			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	3,31	1,19			
	Balık Tutmaya Giderim	6	4,05	1,06			
	Diğer	15	3,90	1,00			
Edilgen Saldırganlık	Kitap Okurum	42	3,10	1,02	0,81	0,579	
	Sinemaya Giderim	45	3,00	0,97			
	Tarihi Yerler Gezerim	17	2,88	1,16			
	Eğlence Mekanlarına Giderim	15	3,27	1,08			
	Spor yaparım	101	2,93	1,11			
	Tuttuğum takımı takip ederim	30	3,31	0,79			
	Balık Tutmaya Giderim	6	3,40	0,80			
	Diğer	15	3,24	1,00			

**Hipotez 19: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Alkol Kullanmaya Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Alkol kullanma değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları incelendiğinde; Alkol kullanma durumu Evet, Hayır ve Kısmen olan katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ( $p>0.05$ ), Atılganlık ( $p>0.05$ ) ve Edilgen saldırganlık ( $p>0.05$ ) alt

boyutlarında puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.24).

**Tablo 4.24.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının alkol kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	N	X	SS	t	p
Yıkıcı Saldırganlık	Evet	49	3,49	0,91	2,497	0,084
	Hayır	190	3,14	1,10		
	Kısmen	32	3,40	1,12		
Atılganlık	Evet	49	3,58	0,85	2,336	0,099
	Hayır	190	3,93	1,07		
	Kısmen	32	3,91	0,88		
Edilgen Saldırganlık	Evet	48	3,23	0,72	2,321	0,1
	Hayır	190	2,97	1,04		
	Kısmen	32	3,30	1,27		

**Hipotez 20: Bireysel ve Takım Sporcularının Saldırganlık Davranışlarının Sigara Kullanmaya Göre İlişkisi Yoktur**

Bireysel ve takım sporcularının Sigara kullanma değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını gösteren Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları incelendiğinde; Sigara kullanma durumu Evet, Hayır ve Kısmen olan katılımcıların Atılganlık ( $p>0.05$ ) ve Edilgen Saldırganlık ( $p>0.05$ ) alt boyutlarında farklılaşmadığı, Yıkıcı Saldırganlık ( $p<0.05$ ) alt boyutunda ise farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan LSD post hoc testi sonuçlarına göre Yıkıcı saldırganlık alt boyutunda Sigara kullanma durumu Evet olan katılımcıların puan ortalamaları ( $3.64\pm 0.77$ ) sigara kullanma durumu Hayır olan katılımcıların puan ortalamalarından ( $3.11\pm 1.09$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Bkz. Tablo 4.25).

**Tablo 4.25.** Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık davranışlarının sigara kullanma değişkenine göre anova testi sonuçları

Alt Boyutlar	Alkol Kullanma Durumu	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yıkıcı Saldırganlık	Evet	41	3,64	0,77	7,3	0,001	1-2
	Hayır	213	3,11	1,09			
	Kısmen	17	3,82	1,15			
Atılganlık	Evet	41	4,09	0,72	1,547	0,215	
	Hayır	213	3,81	1,07			
	Kısmen	17	4,01	0,89			
Edilgen Saldırganlık	Evet	41	3,26	0,83	6,162	0,245	
	Hayır	212	2,95	1,02			
	Kısmen	17	3,77	1,29			

### Öfke ile Saldırganlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Öfke ile saldırganlık davranışı arasında düşük düzeyde ( $r=0,222<0,70$ ) pozitif yönlü ( $r>0$ ) ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p<0,01$ ) (Bkz. Tablo 4.26).

**Tablo 4.26.** Öfke ile saldırganlık arasındaki ilişkiye ait pearson korelasyon analizi sonuçları

	Saldırganlık
Öfke	<p>r 0,222</p> <p>p 0,000</p> <p>N 271</p>

Öfke, saldırganlık davranışındaki değişimin %4,9'unu açıklamaktadır (Düzeltilmiş  $R^2 = 0,049$ ;  $F=13,985$ ;  $p=0,000$ ). Öfkenin, saldırganlık üzerindeki olumsuz etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=0,480$ ;  $t=3,740$ ;  $p<0,01$ ). Bireylerin Öfke tutumlarının yüksek olması saldırganlıklarının artmasına neden olmakta; bireylerin öfke tutumlarının düşük olması saldırganlıklarının azalmasına neden olmaktadır. Değişkenler arasındaki matematiksel model aşağıdaki gibidir:

$$\text{Saldırganlık} = 2.307 + 0.48 \cdot \text{Öfke}$$



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bireysel ve takım sporcularının yaş değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş olup elde edilen bulgular ışığında katılımcıların Öfke dış ve Öfke Kontrol alt boyutlarında farklılaştığı görülmektedir.

Yapılan incelemede 15-18 yaş arası katılımcıların öfke dış puan ortalamalarının yüksek olduğu öfkenin dışa vurumunun daha kolay gerçekleştiği görülmektedir.

Yaş ilerledikçe öfke dışa vurumun zorlaştığı görülmektedir. ve Öfke kontrol puanları incelendiğinde ise yaş arttıkça öfke kontrolünün daha kolay sağlandığı görülmektedir. Bireysel ve takım sporcularının Yaş değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde ise yaş değişkenine göre yıkıcı saldırganlık atılganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutlarına göre farklılaştığı görülmektedir. Sala (1997)'da öfkenin ifade edilmesini etkileyen önemli faktörlerden biri de yaş olduğunu vurgulamıştır. Yaşla birlikte bireyin deneyimlerinin artması, kendini geliştirmesi gibi etkenler öfkelenme sıklığını ve öfke ifade şeklini etkilediğini belirtmiştir. Bu araştırma da seçilen örneklemin % 86'sı 15-29 yaş arası yetişkin olduğu düşünüldüğünde, farklılığın çıkmamasının doğal olduğu söylenebilir.

Mercy et al.,( 2002: 23-49) ve her iki aileden birinin çocuklarını dövdüğü beyan edilmiştir (86).

(Acet, 2001). Bu oranların spor ve şiddet konusunun popüler hale gelmesinde etkili olduğu bildirilmiştir. (Bernstein and Blain, 2002: 1-30). (87).

Bireysel ve takım sporcularının cinsiyet değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş olup elde edilen bulgular ışığında katılımcıların sürekli öfke, öfke iç, öfke dış, ve öfke kontrol alt boyutları bakımından farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların alt boyutlar bakımından puan ortalamaları incelendiğinde erkeklerin sürekli öfke, öfke iç, ve öfke dış puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından daha yüksek çıkmıştır. Öfke kontrol puan ortalamalarında ise kadınların puan ortalamaları erkeklerin puan ortalamalarından

daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporcularının Cinsiyet değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde Atılganlık alt boyutunda farklılaştığı görülmektedir. Aynı şekilde Balkaya (2), Olmuş (29) ve Baygöl (4) ergen ve üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyetin rolü olmadığı sonucuna varmışlardır. Ancak Batıgün ve Utku (2006) (88) erkek öğrencilerin daha fazla saldırganlık tutumu sergiledikleri sonucuna ulaşmış ve bu sonuçlar bulduğumuz sonuçlara paralellik göstermektedir. Kısaç (1997) ise erkek üniversite öğrencilerin kadınlara göre öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır. Çalışma sonuçlarının aksine Erşan ve ark. (2009)'nın yapmış olduğu çalışmada, erkeklerin bayanlara göre yıkıcı saldırganlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Averill (1983) sıklık açısından kadınların erkeklere benzer yoğunlukta ofkelendiğini ve bunun benzer sebeplerle gerçekleştiğini belirtmektedir (89).

Doğan (2001) ise kadınların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. (90).

Bettencourt ve Miller (1996), Tuzgöl (1998), Hamby ve Sugarman (1999), Rabiner, Coie, Miller-Johnson, Boykin, ve Lochman (2005) erkeklerin saldırganlık düzeylerinin daha fazla olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır (91,92,93,94).

Koruç ve Bayar (1989), bireysel spor yapan erkeklerin takım sporu yapan erkeklerden daha saldırgan davranışlar sergilediklerini bildirmektedir.

Gill (1986) bir çalışmasında, bayan sporcuların katıldığı yüksek temaslı spor dalları sayısında önemli bir artış olduğunu tespit etmiştir.

Rainey (1984) ise; erkeklerin bayanlara göre saldırganlığa fazla angaje olduklarını ve saldırganlığın erkekler tarafından her ortamda kabul edilebilir bir davranış olarak görüldüğünü belirtmektedir.

Var (2008), seyircilerin kulüp yöneticilerinin yaptıkları açıklamalardan etkilendiği bilgisiyyle değerlendirildiğinde; yöneticilerin şiddet uygulama davranışlarından seyirci ve antrenörlerin de etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür.

Türkan (2011) yaptığımız çalışmada erkek sporcuların şiddet görme oranı kadın sporculara oranla fazla olması eğitimcilerin erkeklere daha fazla yüklenildiği



açıklamalarını desteklemektedir.

Bulut (2012), şiddet gördüğünü ifade eden sporcuların büyük oranda amatörlerden oluştuğu görülmüştür. İlgili çalışmalar profesyonelleşme sürecindeki sporcuların daha fazla şiddete maruz kaldıklarını bildirmiştir.

Bireysel ve takım sporcularının Eğitim durumu değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş olup katılımcıların Sürekli öfke ve Öfke dış alt boyutları bakımından farklılaştığı görülmüştür. Lise düzeyi eğitime sahip katılımcıların sürekli öfke ve Öfke dış alt boyutları bakımından puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır. Bireysel ve takım sporcularının Eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde atılganlık alt boyutu bakımından lise mezunu öğrencilerin diğer eğitim durumu öğrencilerine göre ortalama puanları yüksek çıkmıştır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde örneklem bakımından lise ve üniversite eğitimi etrafında yoğunlaştığı ve bu yüzden diğer eğitim durumuna sahip katılımcılar açısından yeterli örneğe ulaşılmadığı için anlamlı sonuçlar üretmek zor olmuştur.

Bireysel ve takım sporcularının Baba eğitim durumu değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde Baba eğitim durumu Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite, Lisansüstü eğitim durumu olan katılımcıların Sürekli Öfke , Öfke Dış , Öfke Kontrol alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke İç alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporcularının Babalarının Eğitim durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde; Babanın Eğitim durumu Okur Yazar Değil, İlkokul, Ortaokul, Lise, Üniversite ve Lisansüstü olan katılımcıların, Atılganlık ve Edilgen Saldırganlık alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Yıkıcı Saldırganlık alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir

Topuz (2008)' da futbolcuların saldırganlık alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde; ilköğretim, lise ve üniversite mezunu olan futbolcuların, saldırganlık

alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (95).

Özkamalı (2005), araştırmasında öfke ve eğitim ilişkisi araştırmışlar ve eğitim düzeyinin öfkenin kontrolünde ve tolere edilmesinde önemli bir etken olduğu belirtmişlerdir (96).

Bireysel ve takım sporcularının Ailenin aylık gelir düzeyi değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde; Ailenin Aylık Geliri Çok Kötü, Kötü, Orta, İyi, Çok İyi olan katılımcıların , Sürekli Öfke , Öfke İç ve Öfke Dış alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke Kontrol alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir Ailenin aylık geliri arttıkça öfke kontrolünün de arttığı tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporcularının Ailenin aylık gelir durumu değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde: Ailenin Aylık Geliri Çok Kötü, Kötü, Orta, İyi, Çok İyi olan katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ve Atılğanlık alt boyutunda farklılaşmadığı, Edilgen saldırganlık alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Ailenin aylık geliri arttıkça Edilgen saldırganlık puan ortalamaları düşmektedir.

Bireysel ve takım sporcularının Spor yapma yılı değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde; Spor Yapma Yılı 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların , Sürekli Öfke , Öfke İç ve Öfke Dış alt boyutları bakımından farklılaşmadığı, Öfke Kontrol ( $p<0.05$ ) alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. 10 yıl ve üstü süredir spor yapan katılımcıların öfke kontrol puan ortalamaları diğer katılımcılara göre yüksek çıkmaktadır. Spor yapma yılı arttıkça öfke kontrol düzeyide arttığı gözlemlenmiştir. Bireysel ve takım sporcularının Spor yapma yılı değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamlarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığını incelendiğinde; Spor Yapma Yılı 1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olan katılımcıların Yıkıcı saldırganlık ve Edilgen saldırganlık alt boyutlarında farklılaşmadığı, Atılğanlık ( $p<0.05$ ) alt boyutunda ise farklılaştığı tespit edilmiştir. 10 yıl ve üstü süredir spor yapan katılımcıların atılğanlık puan ortalamaları diğer katılımcılardan yüksek

çıkmiştir. Spor yapma süresi arttıkça atılganlık puan ortalamaları da arttığı gözlemlenmiştir.

Kırkibir (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (97).

Keskin (2015) liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrenciler üzerinde, Yılmaz (2013) spor yapan ve yapmayan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarda istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (98,99).

Bireysel ve takım sporcularının Spor branşı değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde; Spor branşı Fubol, Basketbol, Hentbol, Güreş, Boks ve Teakwondo olan katılımcıların Sürekli Öfke , Öfke İç , Öfke Dış ve Öfke Kontrol alt boyutları bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Sürekli öfke, Öfke iç ve öfke dış alt boyutları bakımından boks ve teakwondo sporlarını yapan katılımcıların puan ortalamaları diğer katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.Öfke kontrol alt boyutu bakımından incelendiğinde basketbol ve futbol branşında spor yapan katılımcıların puan ortalamaları güreş branşında spor yapan katılımcılardan yüksek çıkmıştır. Bireysel ve takım sporcularının Spor branşı yılı değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşp farklılaşmadığı incelendiğinde; Spor branşı Fubol, Basketbol, Hentbol, Güreş, Boks ve Teakwondo olan katılımcıların Atılganlık alt boyutunda farklılaşmadığı, Yıkıcı saldırganlık ve Edilgen saldırganlık alt boyutlarında farklılaştığı tespit edilmiştir. Boks yapan katılımcıların puan ortalamaları yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık alt boyutları bakımından diğer spor branşlarını yapan katılımcılardan yüksek çıktığı gözlemlenmiştir.

Koruç ve Bayar (1989) ve Tutkun, Güner, Ağaoğlu, ve Soslu (2010) bireysel sporcuların takım sporcularına göre daha saldırgan oldukları sonucuna ulaşmışlardır (100).

Ancak, Dalbudak, Ramazanoğlu, Beyleroğlu, Gökyürek, ve Okan (2016) ve takım sporcuları ile bireysel sporcular arasında fark olmadığı sonucuna ulaşan sonuçlar elde etmişlerdir (101).

Bireysel ve takım sporcularının Boş zamanları değerlendirme değişkenine göre Sürekli Öfke-Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; Boş zamanlarını değerlendirme değişkenine göre katılımcıların Sürekli Öfke, Öfke İç, ve Öfke Kontrol alt boyutu bakımından farklılaşmadığı, Öfke Dış alt boyutu bakımından farklılaştığı görülmektedir.Boş zamanlarını eğlence mekanlarına giderek değerlendiren katılımcıların öfke dış puan ortalamaları diğer katılımcılardan daha düşük olduğu gözlemlenmektedir. Bireysel ve takım sporcularının Boş zamanları değerlendirme değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; Boş zamanı değerlendirme değişkenine göre Yıkıcı saldırganlık ve Edilgen Saldırganlık alt boyutlarında farklılaşmadığı, Atılganlık alt boyutunda farklılaştığı tespit edilmiştir. Boş zamanını eğlence mekanlarına giderek değerlendiren katılımcıların atılganlık puan ortalamasının diğerlerinden yüksek olduğu görülmektedir.

Bireysel ve takım sporcularının alkol kullanma değişkenine göre Sürekli Öfke- Öfke Tarz alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; Alkol kullanma durumu Evet, Hayır ve Kısmen olan katılımcıların Öfke Kontrol alt boyutu bakımından farklılaşmadığı, Sürekli Öfke , Öfke İç , ve Öfke Dış alt boyutu bakımından farklılaştığı tespit edilmiştir. Alkol kullanan katılımcıların puan ortalamaları kullanmayan katılımcıların puan ortalamalarından yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bireysel ve takım sporcularının Alkol kullanma değişkenine göre Saldırganlık alt boyutlarına ve toplamalarına ait puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; Katılımcıların Yıkıcı saldırganlık, Atılganlık ve Edilgen saldırganlık alt boyutlarında puan ortalamalarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

## 6.ÖNERİLER

Spor yapanların oyun içerisindeki ve oyun dışındaki tutum biçimleri iyi bir şekilde belirlenmeli ve bireysel oyun stratejileri geliştirilmeli,

Doğru ve yerinde iletişim ve agresif davranışları kontrol etme ile ilgili yapılan bilimsel çalışmalardan ve Ruh sağlığı ile ilgili uzmanlardan yararlanılmalı, agresif davranış gösteren sporcuların spor dışında çeşitli sosyal organizasyonlara iştirak etmeleri sağlanarak agresif davranışlarını engelleyici önlemler alınmalıdır..

Spor yöneticileri , agresif olmayan sporcuları örnek göstererek rol model olarak onları göstermeli, saldırgan sporcuları örnek gösteren yöneticiler de sporcular gibi cezalandırılmalı.

Spor yöneticileri ve eğitmenler spor müsabakalarında rakip takıma yönelik negatif mesajlar göndermemeli, ezeli rakipler arasında etkili iletişim kanalları kullanılmalı ve olumlu ilişkiler kurulmaya özen gösterilmeli.

Ebeveynler çocukları önünde agresif davranışlardan kaçınmalı ve çocuğun şiddet içeren yayınlardan uzak tutulması sağlanmalıdır. Agresif davranışlar sergileyen çocuklara sorumluluklar verilerek onların bu tutumlarının önüne geçilmesi gerekmektedir. Uzmanlardan yardım alarak çocuğun şiddete yatkınlığı tespit edilerek gerekli profesyonel destekler verilmelidir.

Bireysel ve takım sporcularının kendi içerisinde demografik ve çeşitli değişkenlere göre nasıl özellik gösterdiği tespit edilerek, kişiye özgü çözüm getirilmeli.

## KAYNAKLAR

1. Acet, M., (2005). *Sporda Saldırganlık ve Şiddet*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
2. Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*, Yüksek Lisans, Ankara, Gazi Üniversitesi.
3. Alberti, R, Emmons, M. (1998). *Atılmanlık Hakkınızı Kullanın*, Birinci Baskı, (Çeviren: Katlan, S.), Ankara, HYB Yayıncılık, s: 107–123.
4. Ankara Kurtiç, Nedim, (2006). *Futbol Seyircisini Saldırganlığa İten Psiko Sosyal Nedenler*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.
5. Avcı, R. (2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Adana, Çukurova Üniversitesi.
6. Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Agression: Implications For Theories of Emotion, New York, *American Psychologist*, (38)1145– 1160.
7. Aytek, H. (1999). *Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfke Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi*, Yüksek Lisans, Adana, Çukurova Üniversitesi.
8. Balcıoğlu, I., (2000). *Biyolojik, Sosyolojik, Psikolojik Açından Şiddet*. Yüce Yayın, İstanbul
9. Balkaya, F, Şahin, H.N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 14: 192202.
10. Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi*, Yüksek Lisans, Ankara, Ankara Üniversitesi, 2001.

11. Bandura, A. Ross, O. ve Ross, S. A., (1961). Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models. *Journal of abnormal and social psychology*, 63(3) 575-582.
12. Baumann, L. (1997). *Teenage Problems and How to Solve Them?* NY: Carol Publishing Group.
13. Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Bursa, Uludağ Üniversitesi.
14. Bilge, F. (1992). Bilişsel ve Davranışlarda Kızgınlık, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (1/3) 11–15.
15. Binbaşıoğlu, C. (1990). *Gelişim Psikolojisi*, Ankara, Varlık Yayınları, 149–151
16. Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger, *International Education Journal*, (4/ 2) 71–76.
17. Boman, P. Smith, C.S. Curtis, D. (2003). Effect of Pessimism and Explanatory Style on Development of Anger in Children, *School Psychology International*, (24 /1) 80–94.
18. Bostan, G., Kılıçgil, E., (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları*.
19. Burger, J. M., (2006). *Kişilik* (Çev.: D. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları
20. Buss, A. H., (1978). *Psychology Behavior İn Perspective*. New York: John Wiley and Sons.
21. Campell, M. P. (2004). *The Efficacy of Anger Management Programme for Middle School Students with Emotional Handicaps*, PhD, USA, Walden University
22. Cautin, R. L. Overholser J. C ve Gotez, P. (2001). Assessment of Anger Expression of Adolescent Psychiatric Inpatients, *Adolescence*, Spring, (36) 41

23. Cenkseven, F., (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2/4, 153-167, 2003.
24. Conroy, Silva, Newcomer, Walker, & Johnson (2001) D.E. Conroy, J.M. Silva, R.R. Newcomer, B.W. Walker and M.S. Johnson, Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport, *Aggressive Behavior*. 27: 405–418.
25. Çağlayan, H.S ve Fişekçioğlu, İ.B. (2004). Futbol Seyircisini Şiddete Yönelten Faktörler, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 127-133
26. Çelik, F. (2005). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Adana, Çukurova Üniversitesi.
27. Çelik, H., (2006). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Bağlanma Tarzları ve Kişiler Arası Semalarının İncelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
28. Çobanoğlu Güner., B., (2006). *On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
29. Danışık, N.D, Baker, Ö.E. (2005). Ergenlerde sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve problem Çözme, *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, (13) 161–167.
30. Deffenbacher, J.L, Oetting, E.R, Lynch, R.S, Morris C.D. (1996). The Expression of Anger and its Consequences, *Behaviour Research and Therapy*, (34) 575–590



31. Deffenbacher, J. L. Swaim, R. C. (1999). Anger Expression in Mexican American and White-nonHispanic Adolescent, *Journal of Counseling Psychology*, (46 /1) 61–69.
32. Duck, R. J. (2004). *Bully-Victim Relationships and School Violence: Evaluating Patterns of Aggression*, PhD, Canada, University of Toronto.
33. Eron, L. D. (1994). *Theories of Aggression: From Drive to Cognitions*. In: *Huesmann LR*, Editor. *Aggressive Behavior: Current Perspectives*. New York: Plenum
34. Ersoy, A., Tazegül, Ü., Sancaklı H. (2012). Güreşçilerin Saldırganlık Düzeylerinin Sosyo-Demografik Açından İncelenmesi (Ankara Örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9 (1), 385-397.
35. Erden, Nazif Kutay., (2007). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Öğretmenlik Bölümleri Birinci Öğretim Son Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Türleri*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Bolu.
36. Geçtan, E. (1990). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, 3. Basım, Ankara, Maya Yayınları, 1990, 163- 167.
37. Güner, Ç. B., (2006). *Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
38. Karaca, Mustafa, (2007). *Organizasyonlarda Saldırgan Davranışlara Maruz Kalma ve Mağdurların Kişiliğiyle İlişkisi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İletişim Anabilim Dalı, Kayseri.
39. Karasar, N. (1995). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım, 1995, 7. Basım, 77.

40. Kassinove, H, Sukhodolsky, D, G. (1995). *Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues, Anger Disorders: Definition, Ddiagnosis and Ttreatment*, 1–26.
41. Kennedy, H. G. (1992). "Anger and Irritability", *British Journal of Psychiatry*, 161, 145–153.
42. Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*, Doktora, Ankara, Hacettepe Üniversitesi, 1997.
43. Kiper, İ., (1984). *Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
44. Koruç, Z.(1992). *Spor Psikolojisine Giriş*. Ankara: Ttb Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayınları.
45. Kökdemir, H. (2001). *Öfke ve Öfke Kontrolü*, Pivolka Dergisi, (3/12), 7– 10.
46. Köknel, Ö, (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, 2. Basım, İstanbul, Altın Kitaplar yayınevi, 35–58.
47. Köknel, Ö., (1995). *Kişilik: Kaygıdan Mutluluğa*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
48. Kuru, E., (2000). *Spor Psikolojisi*, Gazi Üniversitesi İletişim Fak.Yayınevi, s.128–152
49. Learcheid, M, E. (2004). *Educating Elemantary Student in regards to Anger: A Cognitive Developmental Approach*, PhD. Capella University.
50. Lerner, H. (2004). *Öfke Dansı*, 5. Baskı, (Çeviri: Gül, S), İstanbul, Varlık Yayınları, 2004.
51. Miçooğulları, B, O. (2007). *Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları Yönünden İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Bolu, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 2007

52. Nelson – Jones, R. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları*, ( çev: Füsün Akkoyun), Ankara, 1995.
53. Okman, S. (T.Y.). *Ergenlik Dönemindeki Öfke ifade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*, Yüksek Lisan, İstanbul, Marmara Üniversitesi,
54. Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans, İstanbul, Marmara Üniversitesi
55. Özer, A, K. (1989). *Duygusal Gerilimler Baş Edebilme*, İstanbul, Varlık Yayınları, 1989
56. Özer, A, K. (1994). *Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması*, Türk Psikoloji Dergisi, 1994, (9/31) 26–35.
57. Özkamalı, E. (2005). *20–30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları*, Yüksek Lisans, Samsun, On Dokuz Mayıs Üniversitesi.
58. Özerkan KN., (2004). *Spor Psikolojisine Giriş-Temel Kavramlar*. İstanbul, Nobel Yayın, 2004; 115143.
59. Öztürk, M, O. (1993). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 4. Basım, Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
60. Paul, H. (1995). *When Kids are Mad, Not Bad*, New York: Berkley, 1995.
61. Peter, G., Beyer, E. (1997)., Saldırganlık, (Çev.Z. Kılıç), *Spor Ekin Dergisi*, sayı 2, s.36 Ankara
62. Roadburg, A., (1980). Factors Precipitating Fan Violence: A Comparison of Professional Soccer 4nBritain and North America. *British Journal of Sociology*, 31(5),265-276
63. Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.

64. Shokoufeh, S. (2014). *Erzurum'da Farklı Branşlarla İlgilenen Sporcular İle Spor Yapmayan Sedanterlerin Kişilik ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
65. Smith, D.C, Furlong, M. J. (1998). *Correlates of Anger, Hostility and Agression in Children and Adolescents*, In M. J. Furlong ve D. C. Smith (Eds.), *Anger, Hostility and Agression: Assesment, Prevention and Intervention Strategies for Youth*, New York, 15–38.
66. Stephen, D. S. (2004). *Anger Experiens in Violent and Non-Violent male Offenders*, Florida, Phd. University of Miami, 2004.
67. Şahin, H M.,(2003). *Sporda Şiddet ve Saldırganlık*, Gaziantepspor Kulübü Spor Eğitim Yayınları Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
68. Şanlı., S., (2014). *Futbol Müsabakalarında Olaylarda Yer Alan Seyircilerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Doktora Tezi.
69. Şekertekin, M. A., (2003). *Spor Eğitiminin Uyum Kişiler Arası İlişkiler Tarzı Ve Saldırganlık Üzerine Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum
70. Tangney, J. P. (1996). Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger Across the Lifespan, *Journal of Personality and Social Psychology*, (70/4) 797 – 809
71. Terakye, G. (1998). *Hasta Hemşire İlişkileri*, Genişletilmiş 5. Baskı, Ankara, Aydoğdu Ofset.
72. Tiryaki. Ş., (1996). *Spor Yapan Bireylerin Saldırganlık Düzeylerinin Belirlenmesi:(Takım ve Bireysel Sporlar Açısından Bir İnceleme)*. Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dal- Yüksek Lisans Tezi Mersin.
73. TDK, *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*, (2008). <http://www.tdk.gov.tr>.
74. Ünlü, S. (1995). *Psikoloji Kitabı*, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi, 1995

75. Üstün, B, Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin Gücü, *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, (2/2) 42–46.
76. Üstün B. Akgün E. Partlak N. (2005). *Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi*, İzmir, Okullar Yayınevi, 2005.
77. Wagner, P, Flatcer, C. ve Gramzov, R. (1992). Shamed into Anger ? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self Reported Aggression, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, (62/ 4) 669–675.
78. Witting, A, F. ve Beklin, G, S. (1990). *Introductin to Psychology*, McGrovaHillPubl, Company, 1990
79. Vecchio, T., O’Lear, D.K. (2004). Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*. 24: 15-34.
80. Yavuzer, H., (1992). *Çocuk Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, 1992, İstanbul.
81. Yavuz., S., (2015). *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farklı Spor Dallarındaki Sporcu, Seyirci Ve Yöneticilerin Küresel Vatandaşlık Ve Saldırganlık İlişkisi* Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
82. Yazgan, S. (2007). *Öfke Kontrolü İle Tolerans Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans, Samsun, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, 2007.
83. Yıldız., M., (2008). *T.C. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı ‘ Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Doktora Tezi Mart Ankara sayfa :6 1999
84. Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*, Doktora, Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
85. Yücel., A, S., (2015). *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi, Sporda Şiddet Ve Saldırganlığı Etkileyen Unsurlar*.

86. Mercy James, A., Butchart Alan, Farrington David., Magdalena Cerda (2002). *Youth violence: World Report on Violence and Health*, Ed. Krug Etiene G., Dahlberg LindaL., Mercy James A., Zwi Anthony, B., Lozano Rafael Lozano. World report on violence and health, chapter 2., Ceneva: World Health Organization, p: 23-49.
87. Acet, Mehmet (2001). *Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
88. Batıgün AD, Utku Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(57): 65-78.
89. Averill, J. R. (1983). Studies on Anger and Aggression. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.
90. Doğan, S. (2001). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeylere Mensup Ergenlik Çağındaki Kız ve Erkeklerin Saldırgan Davranışlarıyla Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans, Kocaeli Üniversitesi, İzmit.
91. Bettencourt, B., & Miller, N. (1996). Gender Differences in Aggression As a Function of Provocation: A Meta Analysis. *Psychological Bulletin*, 119(3), 422.
92. Tuzgöl, M. (1998). *Examining Aggressiveness Levels of High School Students Whose Parents Have Different Attitudes in term of Various Variables*. Yüksek Lisans, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
93. Hamby, S. L., & Sugarman, D. B. (1999). Acts of Psychological Aggression Against a Partner and Their Relation to Physical Assault and Gender. *Journal of Marriage and The Family*, 61(4), 959-970.
94. Rabiner, D. L., Coie, J. D., Miller-Johnson, S., Boykın, A. S. M., & Lochman, J. E. (2005). Predicting The Persistence of Aggressive Offending of African American Males from Adolescence into Young Adulthood The Importance of Peer Relations, Aggressive Behavior and ADHD Symptoms. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 13(3), 131-140.

95. Topuz R. (2008). *Amatör Futbol Oyuncularının Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.*
96. Özkamalı E. (2005). *20–30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları.* Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Samsun.
97. Kırkbir, F. (2014). *Karadeniz Teknik Üniversitesinde Okuyan Ve Üniversiteler Arası Müsabakalarda Yarışan Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
98. Keskin, C. (2015). *Liseler Arası Müsabakalara Katılan Sporcu Öğrencilerin Saldırganlık Durumlarının Araştırılması (Zonguldak-Kozlu örneği).* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
99. Yılmaz, S. (2013). *Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Empatik Eğilimleri İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Yayınlanmış yüksek lisans tezi Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
100. Koruç, Z., & Bayar, P. (1989). *Sporun Kişilik Üzerine Etkileri Araştırma Raporu.* Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü.
101. Dalbudak, İ., Ramazanoğlu, F., Beyleroğlu, M., Gökyürek, B., & Okan, İ. (2016). *Spor Bilimleri Fakültesindeki Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Meslek Yüksekokulundaki Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Isparta Örneği.* Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(4), 51-66.

## EKLER

## Ek-1: Anket Formu

## KİŞİSEL BİLGİLER

1. Yaşınız: (1) 15-18 yaş (2) 19-22 yaş (3) 23-26 yaş (4) 27-30 yaş (5) 30->
2. Cinsiyetiniz: (1) Erkek (2) Bayan
3. Eğitim durumunuz: (1) Okur Yazar değil (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü
4. Babanızın Eğitimi: (1) Okur Yazar değil (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü
5. Ailenizin Aylık gelir düzeyi: (1) Çok kötü (2) Kötü (3) Orta (4) İyi (5) Çok iyi
6. Spor yapma yılınız: (1) 1-3 yıl (2) 4-6 yıl (3) 7-9 yıl (4) 10 ve üstü
7. Okulda hangi spor branşıyla uğraşmaktasınız? (1) Futbol (2) Basketbol (3) Hentbol (4) Güreş (5) Boks (6) Taekwondo
8. Bireysel veya takım sporları: Evet ( ) Hayır ( )
9. Boş zamanlarınızda ne yaparsınız? (1) Kitap okurum (2) Sinemaya giderim (3) Tarihi yerler gezerim (4) Eğlence mekanlarına giderim (5) Spor yaparım (6) Tuttuğum takımı takip ederim (7) Balık tutmaya giderim (8) Diğer belirtirim.....
10. Alkol kullanıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )
11. Sigara kullanıyor musunuz? Evet ( ) Hayır ( )

Size en iyi uyanı (X) koyarak belirtiniz	HiÇ	BiRAZ	OLDUKÇA	TUMUYLE
1- Çabuk parlam	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım	1	2	3	4
3- Ofkesi burnunda bir insanım	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim	1	2	3	4
7- Öfkelendiğimde ağzuma geleni söylerim	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çığına dönerim	1	2	3	4
11- Öfkemi kontrol ederim	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım	1	2	3	4
15- Somutur ya da surat asarım	1	2	3	4
16- İnsanlardan uzak dururum	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım	1	2	3	4
20- İçin İçin köpürürüm ama göstermem	1	2	3	4
21- Davranışlarımı kontrol ederim	1	2	3	4
22- Başkaları ile tartışırım	1	2	3	4
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim	1	2	3	4
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım	1	2	3	4
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim	1	2	3	4
32- Sınırlarıma hakim olamam	1	2	3	4
33- Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim	1	2	3	4





## Ek 2: Veriler

Cinsiyetiniz	Egitim_Durumu	Baharizgin_Durumu	Yasiniz	Ailenizin_Ayyl_Gedir_Duzeyi	Spor_Yapma_Yili	Spor_Bransi	Lisansli_Spor_yapma	Bireysel_veya_Takim_sporu	Bos_Zamanlari_Ne_Yasinda	Alkol_Kullanma_Durumu	Sigara_Kullanma_Durumu	Surekli_Offis
1	1	4	4	3	4	1	1	2	1	2	2	3
1	1	4	2	4	1	1	1	1	6	1	1	1
1	1	4	3	3	3	1	2	1	5	1	2	1
1	1	4	3	3	1	1	1	1	5	1	2	1
3	2	2	3	2	1	1	1	1	5	1	2	1
1	1	3	3	4	1	1	1	1	1	1	2	1
1	1	4	4	3	1	1	1	1	5	3	2	1
1	1	4	3	4	2	1	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	1	1	1	1	2	1	2	2
1	1	4	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2
1	1	4	5	3	3	1	1	2	6	3	2	3
1	1	4	4	4	3	1	1	1	6	1	2	3
1	2	4	4	2	1	1	1	1	2	2	1	2
1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1
1	1	4	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2
1	1	4	5	3	2	1	1	1	5	1	2	2
1	1	3	2	2	3	1	2	2	6	2	2	1
4	1	4	2	4	4	1	2	1	5	2	1	3
2	1	5	3	3	1	1	1	1	8	3	3	2
3	1	5	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2
2	1	5	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1
1	1	4	4	3	4	1	1	1	5	2	2	2
3	1	5	2	3	4	1	1	1	1	2	2	1
4	1	3	1	4	4	1	1	1	5	2	2	1
2	1	5	3	3	3	1	1	1	5	2	2	2
2	1	5	4	3	4	1	1	1	5	2	2	2
4	1	2	2	3	4	1	1	1	5	2	1	3
3	1	5	3	3	2	1	1	1	1	3	3	3
3	1	5	4	3	4	1	1	1	5	3	2	3
2	1	5	4	4	4	1	1	1	5	2	2	3
3	1	5	5	3	4	1	1	1	4	2	1	1
2	1	5	2	1	4	1	1	1	2	2	2	1
4	1	5	5	3	4	1	1	1	2	1	2	2
4	1	4	4	3	4	1	1	1	2	2	1	2
4	1	6	5	3	4	1	1	1	3	2	2	4
4	1	5	2	3	4	1	1	1	5	2	2	3
3	1	5	5	3	4	1	1	1	1	2	2	2
1	1	3	3	4	4	1	1	1	5	2	2	2
1	1	3	1	3	3	1	1	1	6	2	2	2
2	1	5	3	3	4	1	1	1	5	2	1	2
2	1	4	4	3	3	1	1	1	6	2	2	2
2	1	5	4	4	4	1	1	1	1	2	2	1
2	1	5	4	5	4	4	1	1	1	2	2	4
1	1	1	4	4	3	4	1	1	5	2	2	1
3	1	5	4	3	4	4	1	1	4	3	2	2
1	1	3	4	3	1	4	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	4	2	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	5	1	2	1	1	5	1	1	2
1	1	4	2	1	2	4	2	1	1	3	3	3
1	1	4	2	1	2	4	1	1	8	1	1	4
1	1	3	3	3	1	4	1	2	1	2	2	2
4	1	5	4	3	4	4	1	1	4	3	3	2
1	1	4	4	3	2	4	2	1	4	2	1	2
1	1	4	4	3	1	4	1	1	5	1	1	3
4	1	4	2	4	4	4	1	1	2	1	1	3
1	1	4	3	1	2	4	1	1	8	1	1	1
3	1	5	3	4	4	4	1	2	3	2	2	1
4	2	5	2	3	4	4	1	1	8	3	3	1
4	1	5	4	4	4	4	1	1	2	2	2	4
2	1	5	4	3	3	4	1	1	6	2	2	1
4	1	4	2	4	4	4	1	1	8	2	2	1
4	2	4	2	4	4	3	1	1	1	2	2	4
1	1	4	3	3	1	4	1	1	7	2	2	1
1	1	4	4	3	1	4	1	2	5	2	2	3
1	1	4	3	4	3	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	3	4	1	4	2	1	8	2	2	2
1	1	4	2	1	4	4	1	1	8	2	2	2
1	1	4	3	4	1	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	2	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	1	4	1	1	2	2	2	3
1	1	3	3	4	2	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	3	2	4	1	1	5	2	2	2
1	1	3	4	4	2	4	1	1	6	2	2	2
1	1	4	5	4	3	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	3	3	2	4	1	1	5	2	2	1
2	1	5	4	3	2	4	1	1	6	2	2	3
1	1	4	4	1	1	4	1	1	6	3	2	4
1	1	5	4	3	3	1	1	1	1	1	2	1
1	1	4	5	3	1	2	1	1	3	1	2	1
1	1	3	5	5	2	2	1	1	5	1	1	1

1	1	4	5	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	2	2	1	1	8	2	2	2
1	1	4	5	4	3	2	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	1
1	1	4	5	4	2	2	1	1	5	2	2	3
2	1	4	2	3	1	2	1	1	6	2	2	1
3	1	6	3	4	4	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	2	1	1	2	2	2	2	2
1	1	4	4	3	3	2	1	1	4	2	2	2
4	2	5	4	4	4	2	1	1	3	1	1	3
3	2	5	5	5	3	2	1	1	3	2	2	2
4	2	5	2	4	4	2	1	1	6	2	2	1
3	2	5	2	4	4	2	1	1	1	1	2	4
3	2	5	5	4	4	2	1	1	4	2	2	2
3	2	5	6	5	3	2	1	1	1	2	2	1
4	2	4	4	4	4	2	1	1	2	2	2	3
2	2	4	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3
1	1	4	4	3	3	2	1	1	1	2	2	1
4	1	5	5	4	4	1	1	1	2	3	2	2
1	1	4	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2
1	1	4	4	4	3	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	3	2	1	1	5	2	2	3
1	1	4	5	4	3	2	1	1	6	2	2	1
1	1	4	6	4	2	2	1	1	2	2	2	2
1	1	4	3	4	3	2	1	1	2	2	2	2
1	1	4	3	3	4	2	2	2	6	1	2	1
1	1	4	3	3	2	2	1	1	6	1	1	1
1	2	4	4	4	2	1	1	2	2	2	2	2
1	1	4	4	3	3	2	1	1	5	2	1	2
4	1	5	2	3	4	6	1	1	1	2	2	2
2	2	4	5	3	1	6	1	1	1	2	2	1
2	2	4	4	4	1	6	1	1	1	2	2	3
1	2	4	5	4	2	6	1	1	1	2	2	2
1	2	4	4	4	2	6	1	1	1	2	2	4
2	1	4	6	4	2	6	1	1	2	2	2	2
2	1	5	2	3	3	6	1	1	5	2	2	3
1	2	4	3	4	3	6	1	1	2	2	2	2
1	1	4	4	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	1	4	3	3	2	6	1	2	5	2	2	2
1	2	4	5	4	3	6	1	1	1	2	2	3
1	1	4	2	3	1	6	2	1	5	2	2	2
3	1	4	5	3	4	6	1	1	5	2	2	2
1	1	4	6	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	1	2	6	1	1	2	3	2	1
1	1	4	2	2	3	6	1	1	2	1	2	1
1	1	4	5	3	1	6	1	1	6	1	1	4
1	1	4	6	4	3	6	1	1	2	2	2	2
1	1	4	2	2	2	6	1	2	7	1	2	2
1	1	4	1	1	2	6	1	1	8	1	1	1
4	2	3	2	3	4	1	1	1	2	2	2	2
1	1	4	5	4	2	5	1	1	7	1	1	3
1	1	4	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3
1	2	5	5	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	2	4	2	3	2	6	1	1	5	2	2	4
1	1	4	4	3	3	5	1	1	1	3	3	4
2	1	5	5	4	3	5	1	1	6	2	2	1
1	1	4	4	4	2	5	1	1	2	2	2	4
1	2	4	5	4	2	6	1	1	3	3	3	1
1	2	5	5	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	2	4	2	3	2	6	1	1	5	2	2	4
2	1	4	4	3	3	4	1	1	4	2	2	2
1	1	3	5	4	1	4	1	1	1	2	2	2
1	2	4	4	3	2	3	1	1	3	2	2	2
1	2	4	4	4	3	3	1	1	1	2	2	4
4	1	5	2	3	4	3	1	1	7	3	2	2
4	1	5	3	4	4	1	1	1	4	1	1	1
1	2	4	5	3	3	3	1	1	5	2	2	2
1	2	4	2	3	2	3	1	1	5	2	2	1
1	2	4	3	4	2	3	1	1	1	2	2	2
1	2	4	4	3	3	3	1	1	5	2	2	1
2	2	5	5	3	4	3	1	1	8	2	2	2
1	2	4	2	3	3	3	1	1	1	2	2	3
2	1	3	3	4	1	4	2	1	5	2	2	3
2	1	5	4	3	3	5	1	1	2	2	2	1
1	1	4	4	3	1	5	1	1	1	1	1	4
1	2	4	4	4	3	6	1	1	7	2	2	4
3	2	5	5	4	1	6	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	3	2	5	1	1	4	2	2	1
1	1	4	5	4	1	5	1	1	2	2	2	4

1	2	4	4	3	2	6	1	1	3	3	3	4
1	1	4	3	3	2	6	1	1	5	2	2	4
1	1	4	5	5	2	6	1	1	1	3	2	2
1	1	4	2	3	2	5	1	1	1	2	2	3
2	2	5	4	4	2	5	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	3	2	4	1	1	5	2	2	3
4	1	5	4	4	4	4	1	1	5	2	1	2
1	2	3	4	3	1	6	2	2	4	2	2	2
1	1	4	1	2	3	3	1	2	6	2	2	3
4	1	5	5	2	4	1	1	1	5	2	2	2
4	2	6	4	4	4	6	1	1	1	2	2	3
1	2	4	4	3	1	3	2	1	5	3	3	4
2	2	5	4	4	4	6	1	1	2	2	1	2
1	2	4	4	3	2	5	1	1	5	2	2	1
1	1	4	4	3	1	4	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	4	1	5	2	1	6	2	2	2
2	2	5	3	3	2	5	1	1	3	2	2	2
1	1	4	4	3	3	6	1	1	1	3	3	1
1	2	2	3	3	1	4	1	1	5	2	2	1
1	1	4	4	3	1	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	4	1	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	3	1	4	1	1	5	2	2	3
1	1	4	5	3	1	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	1	4	2	2	1	2	2	2
1	1	4	5	4	1	4	1	1	5	2	2	3
1	1	3	4	4	2	4	1	1	6	2	2	2
1	1	4	5	4	3	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	3	3	2	4	1	1	5	2	2	1
2	1	5	4	3	2	4	1	1	6	2	2	3
1	1	4	4	1	1	4	1	1	6	3	2	4
1	1	5	4	3	3	1	1	1	1	1	2	1
1	1	4	5	3	1	2	1	1	3	1	2	1
1	1	3	5	5	2	2	1	1	5	1	1	1
1	1	4	5	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	2	2	1	1	8	2	2	2
1	1	4	5	4	3	2	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	4	4	2	2	1	1	5	2	2	1
1	1	4	5	4	2	2	1	1	5	2	2	3
2	1	4	2	3	1	2	1	1	6	2	2	1
3	1	6	3	4	4	2	1	1	5	2	2	2
1	1	4	5	4	2	1	1	2	2	2	2	2
1	1	4	4	3	3	2	1	1	4	2	2	2
4	2	5	4	4	4	2	1	1	3	1	1	3
3	2	5	5	5	3	2	1	1	3	2	2	2
4	2	5	2	4	4	2	1	1	6	2	2	1
3	2	5	2	4	4	2	1	1	1	1	2	4
4	2	3	2	3	4	1	1	1	2	2	2	2
1	1	4	5	4	2	5	1	1	7	1	1	3
1	1	4	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3
1	2	5	5	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	2	4	2	3	2	6	1	1	5	2	2	4
1	1	4	4	3	3	5	1	1	1	3	3	4
2	1	5	5	4	3	5	1	1	6	2	2	1
1	1	4	4	4	2	5	1	1	2	2	2	4
1	2	4	5	4	2	6	1	1	3	3	3	1
1	2	5	5	4	2	6	1	1	5	2	2	2
1	1	4	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2
1	2	4	5	3	3	1	1	2	6	3	2	3
1	1	4	4	4	3	1	1	1	6	1	2	3
1	2	4	4	2	1	1	1	1	2	2	1	2
1	1	4	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1
1	1	4	2	3	3	1	1	2	2	1	2	2
1	2	4	5	3	2	1	1	1	5	1	2	2
1	1	3	2	2	3	1	2	2	6	2	2	1
4	1	4	2	4	4	1	2	1	5	2	1	3
2	1	5	3	3	1	1	1	1	8	3	3	2
3	1	5	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2
2	1	5	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1
1	1	4	4	3	4	1	1	1	5	2	2	2
3	2	5	2	3	4	1	1	1	1	2	2	1
4	1	3	1	4	4	1	1	1	5	2	2	1
2	1	5	3	3	3	1	1	1	5	2	2	2
2	1	5	4	3	4	1	1	1	5	2	2	2
4	2	2	2	3	4	1	1	1	5	2	1	3
3	1	5	3	3	2	1	1	1	1	3	3	3
3	1	5	4	3	4	1	1	1	5	3	2	3
2	1	5	4	4	4	1	1	1	5	2	2	3
3	2	5	5	3	4	1	1	1	4	2	1	1
2	1	5	2	1	4	1	1	1	2	2	2	1
4	1	5	5	3	4	1	1	1	2	1	2	2
4	1	4	4	3	4	1	1	1	2	2	1	2

4	2	6	5	3	4	1	1	1	3	2	2	4
4	1	5	2	3	4	1	1	1	5	2	2	3
3	1	5	5	3	4	1	1	1	1	2	2	2
1	1	3	3	4	4	1	1	1	5	2	2	2
1	1	3	1	3	3	1	1	1	6	2	2	2
2	1	5	3	3	4	1	1	1	5	2	1	2
2	1	4	4	3	3	1	1	1	6	2	2	2
2	1	5	4	4	4	1	1	1	1	2	2	1
2	1	5	4	5	4	4	1	1	1	2	2	4
1	2	1	4	4	3	4	1	1	5	2	2	1
3	1	5	4	3	4	4	1	1	4	3	2	2
1	1	3	4	3	1	4	1	1	5	2	2	3
1	1	4	4	4	2	4	1	1	5	2	2	2
1	1	4	2	5	1	2	1	1	5	1	1	2
1	2	4	2	1	2	4	2	1	1	3	3	3
1	1	4	2	1	2	4	1	1	8	1	1	4
1	1	3	3	3	1	4	1	2	1	2	2	2
4	1	5	4	3	4	4	1	1	4	3	3	2
1	1	4	4	3	2	4	2	1	4	2	1	2
1	2	4	4	3	1	4	1	1	5	1	1	3
4	1	4	2	4	4	4	1	1	2	1	1	3
1	1	4	3	1	2	4	1	1	8	1	1	1
3	2	5	3	4	4	4	1	2	3	2	2	1
4	2	5	2	3	4	4	1	1	8	3	3	1
4	1	5	4	4	4	4	1	1	2	2	2	4



1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4
2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2
2	3	2	1	4	2	2	2	1	1	2	1	3
1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	2	1	3
1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4
2	3	4	4	1	2	3	3	1	1	2	2	3
1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	4
1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	4
1	1	3	4	4	2	4	4	3	2	3	1	2
2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	3
1	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4
1	1	4	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2
1	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	2	3
1	1	1	4	2	1	4	3	4	3	2	1	4
2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2
1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3
2	1	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2
3	2	4	4	1	2	3	3	1	1	2	2	3
2	1	2	2	1	1	2	1	2	4	2	2	3
2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3
2	2	3	2	2	2	2	1	3	4	2	1	4
1	1	1	4	2	1	4	3	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3
2	3	3	4	4	1	1	3	4	4	1	4	4
3	2	1	1	1	1	3	4	4	3	2	4	1
1	1	4	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3
3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	1	2
2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	3
1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2
1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3
2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3
1	1	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3
2	1	3	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3
2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2
1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	3	2	2
2	1	3	2	2	1	2	2	1	4	2	1	4
2	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	3	4
2	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	1	2
3	2	2	3	4	4	1	1	3	2	2	1	3
2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	4	2	1	3	4	3	1	4	3	2	1
2	2	2	1	4	3	2	1	2	1	3	2	1
1	1	2	2	1	1	2	3	2	4	1	4	3
2	1	2	3	3	3	4	4	4	1	2	1	4
4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	2
2	2	2	3	3	2	2	4	1	1	2	1	1
2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3
1	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3
1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3
2	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	2	3
4	4	2	1	3	1	2	3	2	4	1	4	4
2	1	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2
1	1	4	4	1	2	1	1	1	4	2	2	4
2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2
2	1	4	2	1	1	2	4	3	2	3	3	2
2	2	1	1	2	2	3	3	4	2	2	1	2
1	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3
2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2
2	2	4	2	4	4	1	2	2	2	3	4	4
3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
4	3	2	4	4	4	3	4	1	1	2	1	4
4	3	2	1	1	2	3	2	4	2	2	1	4
2	2	3	1	2	3	4	3	2	2	3	2	1
2	3	4	3	2	3	1	1	4	3	1	4	3
3	2	3	4	4	1	1	2	4	1	2	1	3

3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	3	2	4
4	2	2	1	2	3	2	4	4	1	4	4	2
1	1	1	2	3	3	1	1	4	1	3	1	2
4	2	3	2	4	3	1	3	4	1	3	3	2
1	2	2	2	3	4	1	3	1	2	1	3	3
3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1
1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3
2	1	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	4
2	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2
3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	1	2
4	2	3	1	3	3	2	1	1	3	2	3	3
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3
1	2	4	4	4	3	4	4	4	1	2	2	2
2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2
2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2
1	4	4	2	3	3	2	4	4	1	2	1	4
1	2	4	4	3	3	4	4	4	1	1	2	3
1	1	1	2	1	1	3	1	2	4	2	3	4
2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3
2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2
2	3	4	4	4	3	2	3	2	1	2	2	2
1	1	2	1	3	2	2	3	1	3	3	3	3
3	2	1	2	3	3	2	3	4	1	2	3	4
2	2	3	2	4	3	4	3	4	2	3	1	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2	1	2	1	1	1	2	1	1	4	1	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	1	3	4	4	4	2	1	2	3	3
2	3	2	2	1	4	2	1	3	1	4	3	2
2	1	3	1	4	2	3	2	1	1	2	4	1
2	3	4	3	2	3	1	4	2	1	2	3	2
1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4
2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	2
2	3	2	1	4	2	2	2	1	1	2	1	3
1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	2	1	3
1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	4
2	3	4	4	1	2	3	3	1	1	2	2	3
1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	4
1	1	3	4	4	2	4	4	4	2	3	1	2
2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3
1	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2	1	3
1	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4
1	1	4	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2
1	1	2	2	1	1	2	3	2	4	1	4	3
2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3
4	4	1	3	2	2	4	1	3	4	3	3	2
2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3
2	1	4	4	1	1	1	1	4	3	3	1	1
4	1	2	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3
2	1	2	3	3	3	4	4	4	1	2	1	4
4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	1	1	2
2	2	2	3	3	2	2	4	1	1	2	1	1
2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3
4	2	3	3	1	2	4	2	4	3	4	2	1
2	4	2	4	2	1	3	1	3	1	1	1	2
4	1	3	2	4	4	1	1	3	1	3	3	1
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	3	2	1	2	3	4	2	1	2	3	4
2	4	2	2	3	1	1	4	2	1	3	4	2
1	3	3	2	3	4	3	2	1	4	3	2	1
2	2	3	4	3	2	2	2	4	1	2	1	3
4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	2	3
2	1	1	3	2	2	1	1	1	4	2	2	3
1	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3
1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3
4	3	2	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3
1	1	2	2	1	1	2	1	1	3	2	2	1
1	1	2	3	2	1	2	2	2	4	1	3	3
2	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
1	2	2	3	1	1	1	1	4	2	2	2	3
2	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3
2	1	2	2	2	2	2	1	4	3	2	1	2
2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3
1	1	3	1	4	2	2	1	4	3	2	4	4
1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	2	2
1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	4
3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3

2	2	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	3
1	1	3	2	2	1	2	1	1	3	2	3	3
2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	3
2	1	2	2	2	2	2	1	1	4	4	2	4
2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2
2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3
1	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2
1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	3	3
2	2	4	1	4	2	2	2	4	2	3	4	2
2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	3	2
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
4	4	1	1	1	1	1	2	1	4	3	2	1
1	1	2	2	2	1	1	1	2	4	2	2	3
3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2
2	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2
2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3
2	1	4	2	4	1	1	3	4	1	2	3	2
4	3	4	2	4	4	1	1	1	2	4	4	3
2	3	4	3	2	1	2	3	4	1	3	2	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	4
1	1	4	1	1	2	2	1	4	4	2	4	3
2	4	4	4	4	1	4	3	3	3	3	1	3







2	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	1	1
2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	3
1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	4
1	1	2	4	1	2	4	2	1	1	4	1	2
2	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	1	1
1	3	2	4	1	2	3	3	1	1	3	4	4
2	1	1	4	1	3	3	1	1	1	3	1	1
1	1	1	3	1	2	3	2	1	1	3	1	3
3	1	2	2	1	2	3	2	4	4	2	1	4
2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1
1	1	2	4	1	2	4	2	1	1	4	1	2
1	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	4	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1
2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2
3	3	2	2	1	2	4	1	1	1	3	1	1
2	2	1	1	2	4	4	1	1	1	3	4	3
3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3
1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3
3	1	2	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1
2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1
1	3	2	4	1	2	3	3	1	1	4	4	4
2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	4	1	2
1	1	1	3	2	3	4	2	1	1	3	1	1
2	1	2	4	1	1	4	2	1	1	4	1	2
2	1	1	3	1	2	3	2	2	1	4	1	1
1	1	1	2	1	2	4	1	1	1	3	1	1
2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3
2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2
2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2
2	3	1	4	1	1	3	4	2	3	4	3	1
1	3	4	1	3	4	2	1	1	3	2	1	4
4	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	2	1	2
1	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	2
2	1	1	3	2	2	4	2	1	2	2	1	3
1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	3	2	3
3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3
3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	2	1	2	1	1	4	1	1	1	3	2	1
3	1	2	3	1	2	4	2	1	2	3	1	2
2	2	2	4	1	1	4	2	1	1	2	1	3
3	3	4	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3
2	2	1	4	2	4	4	1	1	1	4	1	1
3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2
3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3
4	2	1	2	3	1	4	2	1	3	1	3	3
2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2
2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3
4	1	4	1	4	1	4	2	2	3	4	1	2
1	4	1	4	3	1	3	4	1	1	4	2	3
2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2
3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	1	3
2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2
2	1	2	1	4	1	4	2	1	2	1	1	1
2	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2
4	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	1	1
3	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2
1	1	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2
2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2
2	1	2	1	4	1	4	2	1	2	1	1	1
1	2	2	3	1	4	1	1	2	1	3	2	2
1	1	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2
2	1	1	2	2	3	3	2	4	1	2	2	3
1	2	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	4
3	1	2	4	1	2	3	2	1	1	4	2	1
1	3	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	2
3	2	2	1	1	2	1	3	1	2	1	4	3
4	3	1	2	1	2	4	3	4	1	3	2	1
1	3	4	1	4	3	4	1	1	1	2	1	2
2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1
2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2
3	1	4	3	1	4	3	1	3	4	2	3	3
3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4
3	3	2	2	4	3	1	3	2	4	4	1	1
4	3	2	3	3	4	2	1	4	3	2	3	3
2	4	4	4	3	2	1	2	4	3	3	2	4
3	2	4	3	2	4	2	1	2	3	2	2	3
4	3	2	2	2	3	1	3	4	2	3	1	1

4	3	2	1	2	2	4	3	3	4	3	3	2
2	2	4	3	3	2	1	2	1	2	3	4	3
2	1	4	3	1	2	2	1	3	2	4	4	2
1	1	2	4	1	4	2	3	1	4	1	4	3
2	1	1	2	3	2	4	4	2	2	3	1	3
1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2
1	1	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3
1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3
2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2
3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2
2	3	2	2	1	1	2	3	1	1	3	1	3
2	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3
3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	2
2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	1	2	3
1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2
3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3
4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	4	4	3
2	1	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3
2	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	1	2
1	2	2	3	1	3	1	2	2	1	2	1	2
1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2
4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3
2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	2	1	1	1	2	4	3	3	3
1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	3	2	4	4	1	1	2	2	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
1	2	4	4	2	3	4	1	3	1	2	2	4
2	1	3	4	1	3	2	3	4	2	1	2	3
1	3	2	3	4	2	1	4	2	3	3	3	2
4	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
2	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	1	1
2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	2	3
1	1	1	3	1	2	3	1	1	1	1	1	4
1	1	2	4	1	2	4	2	1	1	4	1	2
2	1	1	4	1	3	4	1	1	1	4	1	1
1	3	2	4	1	2	3	3	1	1	3	4	4
2	1	1	4	1	3	3	1	1	1	3	1	1
1	1	1	3	1	2	3	2	1	1	3	1	3
3	1	2	2	1	2	3	2	4	4	2	1	4
2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1
1	1	2	4	1	2	4	2	1	1	4	1	2
1	1	1	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	4	1	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1
2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2
1	4	1	4	3	1	3	4	1	1	4	2	3
2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2
3	2	3	2	4	4	4	4	2	3	3	1	3
2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2
2	1	2	1	4	1	4	2	1	2	1	1	1
2	1	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2
4	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	1	1
3	2	2	1	4	4	4	4	3	4	4	1	2
1	1	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2
2	2	1	2	2	1	3	2	1	1	4	1	2
1	3	2	3	1	4	2	4	2	3	4	2	1
2	4	4	4	3	3	2	4	1	2	3	1	3
4	2	3	1	4	3	1	3	3	1	4	2	3
1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2
3	3	2	4	1	3	2	2	3	4	3	2	3
1	3	1	4	1	2	3	4	2	1	4	2	3
2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2
1	4	4	3	2	2	2	1	2	2	3	4	2
4	4	4	3	1	2	2	3	4	2	2	2	4
2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	2	2
2	2	2	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1
2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2	3
1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	2
2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2
2	2	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2
2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
1	1	1	3	1	4	3	4	1	4	2	1	2
1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	2
2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	3
1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	4
2	4	1	4	1	3	3	2	1	4	4	1	4
2	3	4	1	3	2	3	2	4	4	2	1	1
2	1	2	4	1	2	4	1	1	1	3	2	3
2	3	3	3	1	1	3	2	2	4	3	1	3

4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1
2	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2
2	2	3	3	1	2	4	3	1	1	4	2	2
4	1	1	3	2	2	2	1	1	2	4	1	2
3	3	2	2	2	4	2	1	3	1	2	2	4
2	2	2	1	3	2	1	3	2	4	2	2	1
2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	2	3
1	1	2	2	1	2	4	4	2	2	1	2	2
3	2	1	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2
2	1	1	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2
2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2
1	1	2	4	1	2	4	1	1	1	4	1	2
2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1
2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	1	4	2	1	4	2	1	3	2	3	1	4
4	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	3
4	3	2	2	2	3	3	3	3	1	4	3	4
1	1	2	4	1	1	4	1	1	1	4	1	2
1	2	2	3	3	3	4	1	1	1	1	1	2
3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	4



s18	s19	s20	s21	s22	s23	s24	Seldirgenik_d2	d3	d4	d5	d6	
2	3	4	4	1	3	2	0	0	2	2	-2	-3
2	3	2	1	4	2	1	3	2	1	0	-1	-2
4	4	1	1	3	2	4	2	1	-2	2	-1	0
3	3	2	1	2	1	4	3	2	1	3	3	3
1	2	2	3	4	2	1	3	0	3	1	0	-3
1	1	4	4	2	3	1	1	3	2	0	2	-1
1	4	2	4	2	4	2	1	2	-3	-2	-1	0
2	3	3	4	1	2	4	3	2	2	0	2	-3
2	3	3	2	1	4	2	3	2	1	0	0	1
4	2	3	2	1	4	2	-1	2	-1	2	0	0
3	4	2	2	4	3	2	2	-1	0	0	0	0
4	1	1	1	3	2	4	-1	0	1	-3	2	2
3	2	3	2	3	2	2	0	0	0	0	1	2
3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	0	-1	-2
2	1	4	3	3	3	3	-2	-2	2	0	-1	-2
3	3	2	3	4	4	1	-2	-2	1	2	0	-2
1	2	2	3	3	4	1	2	1	-3	-2	-1	0
4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1
4	3	2	2	1	1	1	1	0	0	1	2	0
2	2	3	3	1	1	3	-1	-1	0	1	3	3
2	2	3	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1
2	2	1	2	3	2	2	-1	1	-1	-1	-1	1
3	1	4	1	1	1	2	3	-2	-2	1	3	1
3	1	1	3	3	2	3	0	0	1	0	1	-1
2	1	3	3	2	2	2	-3	2	-2	1	1	0
2	1	2	3	2	3	2	0	1	-1	2	1	1
2	1	4	2	1	3	4	-1	1	2	1	3	3
3	1	3	2	2	3	3	0	0	2	2	3	3
2	1	3	3	2	3	4	2	0	3	2	1	2
2	2	3	3	3	4	2	2	3	1	2	3	3
4	1	4	4	2	1	4	0	2	3	-1	-1	1
3	2	4	4	2	3	3	1	1	-1	-2	1	3
4	2	4	3	1	3	3	-3	1	-1	3	3	-3
2	1	3	3	2	4	2	-1	0	1	1	1	1
2	1	3	3	2	4	2	1	1	1	1	2	1
3	1	3	2	2	2	3	-1	-2	2	3	3	3
2	1	3	2	1	3	4	-2	-1	-3	3	3	-1
4	1	3	2	3	4	2	0	-1	-3	2	-2	0
4	1	4	3	3	2	2	3	1	3	2	1	-1
2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	-1
2	1	2	3	2	3	1	0	1	3	1	2	0
1	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	1	1
3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2	0
2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	0
2	2	2	2	2	2	2	-1	1	-1	1	0	-1
1	2	1	1	3	3	2	0	0	0	0	0	0
3	4	3	2	1	2	3	3	2	1	0	-1	-2
2	2	4	1	1	3	4	-1	1	2	-1	3	2
1	2	3	2	4	3	2	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
3	1	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2
2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2
2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2
4	1	3	1	2	4	2	-1	-1	-1	-1	-1	-1
2	4	2	4	3	3	3	3	2	1	0	-1	-2
4	1	4	1	1	2	4	-3	-2	3	1	3	-3
2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	-3	3	3
4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3
2	4	1	4	1	3	2	3	2	3	3	3	3
4	1	4	1	1	1	4	3	3	3	-3	3	-2
3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	-1	3	3
1	2	4	4	4	3	2	3	2	-1	3	-1	-2
3	4	4	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
2	1	3	1	1	2	3	-3	0	1	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	0	1	-1	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	0	-1
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
2	3	4	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
2	2	3	2	1	3	2	0	0	0	0	0	1
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
4	1	4	1	1	2	4	-3	-1	0	-1	2	-1
2	2	1	3	3	2	1	3	0	0	0	0	0
2	3	1	3	1	1	1	-2	-2	1	0	0	-1
1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2
1	2	3	2	2	3	4	3	2	2	1	0	2
3	3	3	4	3	2	1	3	2	-3	-1	0	1

4	1	4	1	1	2	4	0	-1	0	0	0	0
4	2	2	3	1	1	2	0	1	0	2	1	2
2	1	4	4	4	1	2	-1	0	3	3	-3	-3
2	2	3	1	1	4	4	-3	2	3	3	3	3
4	1	4	3	1	2	4	0	0	-1	0	0	0
1	2	2	3	3	2	1	2	0	0	3	1	0
3	1	4	1	1	2	4	0	-1	0	0	0	0
3	1	4	2	1	1	3	-2	-3	-2	1	1	1
2	4	4	3	3	3	2	1	0	0	0	-1	-1
3	2	2	2	2	2	2	-3	0	-2	3	2	3
2	2	3	1	1	4	4	-3	2	3	3	3	2
3	1	3	2	2	3	3	0	0	2	2	3	3
2	2	2	2	2	4	2	0	0	0	1	0	-1
4	1	4	1	1	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3
2	3	2	2	3	3	2	0	1	1	-1	0	-1
1	1	3	2	1	2	3	-2	-1	0	0	0	0
3	3	1	2	2	1	2	-2	0	1	1	-1	0
2	3	2	3	3	4	3	-2	0	1	1	-1	0
3	3	2	2	3	3	2	-1	0	0	0	0	0
1	3	1	3	1	1	1	0	0	0	1	1	1
2	2	3	1	1	3	3	-1	0	0	1	1	2
1	2	2	3	3	1	4	-3	-2	0	-2	0	-2
4	2	4	2	1	2	4	-3	-2	0	3	3	3
3	1	3	3	1	4	2	-3	-2	-3	2	3	-1
4	3	2	2	1	2	3	-2	2	0	2	3	-1
4	1	4	1	2	2	3	-1	1	1	1	1	-1
4	1	4	1	1	3	2	-3	0	-2	3	2	3
1	2	3	4	3	2	3	3	2	1	0	-1	-2
2	1	2	3	4	3	2	1	3	2	1	0	-3
2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1
2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2
3	2	3	2	2	2	3	-2	2	-2	1	1	2
3	1	3	4	1	2	1	2	-2	0	2	-3	2
1	1	2	4	1	4	3	-2	1	-3	3	-1	-3
2	1	3	3	2	2	2	0	1	-1	-1	-1	-1
1	1	2	4	4	4	1	-3	2	-3	2	2	3
3	2	4	2	2	2	2	-3	-1	-1	3	3	2
2	1	3	3	1	3	3	-1	1	-2	3	0	2
4	2	4	2	2	3	2	1	0	3	3	3	3
3	1	3	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2
2	1	4	2	2	2	3	0	0	1	1	2	1
2	2	3	2	2	2	2	0	0	1	1	2	1
4	1	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	-3
2	1	4	2	1	2	3	0	1	1	1	3	-1
2	1	3	2	2	2	2	0	2	3	1	3	3
2	3	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	-1
3	1	1	3	1	2	4	-3	1	0	3	3	3
4	3	2	3	4	3	2	2	1	0	-1	0	0
4	3	2	1	2	3	4	2	2	0	-2	-2	1
4	4	2	3	1	4	3	0	-1	-2	-2	-2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
3	2	4	2	1	3	4	-2	-2	0	1	-2	-2
3	4	2	1	3	4	2	3	2	1	2	2	2
4	2	4	2	1	2	4	-3	-2	-3	2	-1	-3
2	2	2	3	4	3	3	1	1	1	1	0	0
1	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2
2	1	4	4	2	4	4	-1	2	-3	3	0	3
1	1	3	2	4	4	1	-3	-2	0	3	3	3
4	4	4	4	4	3	2	3	0	0	0	0	1
2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2
4	4	3	3	2	1	4	1	0	1	1	2	3
1	3	4	1	3	2	2	1	-1	0	0	-2	1
2	1	4	4	2	4	4	-1	2	-3	3	0	3
1	1	3	2	4	4	1	-3	-2	0	3	3	3
1	1	2	1	1	2	2	0	0	-1	-1	1	1
2	2	3	2	2	3	3	-1	1	0	-2	3	-2
3	1	3	2	1	2	3	-1	1	-3	2	0	3
1	1	4	1	1	4	4	-3	1	0	3	3	-3
2	2	3	2	1	3	4	-2	-1	-3	3	2	3
4	2	4	2	1	2	1	1	-2	3	3	3	-3
2	4	2	4	2	1	3	1	3	1	0	1	-1
1	1	4	4	1	2	2	1	0	0	0	1	3
3	1	2	3	1	2	1	2	3	1	3	0	0
1	1	3	1	1	3	4	2	0	0	0	-1	-1
2	2	4	3	2	2	2	-3	2	2	3	3	3
2	4	2	2	3	3	3	-1	0	-1	-1	1	0
2	3	1	2	3	3	1	0	0	0	0	0	0
4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2
1	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	2
2	4	2	1	1	2	4	3	3	3	2	2	2
3	2	1	1	1	4	4	1	0	0	0	-1	-1
2	3	2	3	3	2	1	1	0	2	2	0	-1
4	4	4	2	4	2	1	1	0	1	2	-1	-1

1	1	1	3	2	4	4	1	1	0	1	2	3
3	1	4	3	4	4	4	1	0	0	0	-1	-1
3	2	1	2	3	4	2	3	1	0	-1	1	1
2	4	2	4	3	4	2	3	3	3	2	-1	3
4	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	0	-1
2	1	1	1	1	1	2	-3	-3	-3	-3	0	0
2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2
2	2	2	2	1	2	2	0	1	1	0	0	1
1	2	3	4	3	2	1	-2	-1	3	1	-1	1
3	2	3	2	1	2	2	-1	1	0	1	-1	1
3	2	2	1	3	3	2	0	1	1	1	1	1
2	2	4	3	2	2	3	-2	2	-1	0	-3	-2
1	2	2	3	3	3	2	0	2	0	2	3	3
2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	1	0
2	1	3	1	2	4	2	1	2	0	3	3	3
4	2	4	4	4	3	4	-1	3	3	3	3	3
3	1	1	2	1	4	4	3	3	3	3	0	0
4	4	3	1	1	4	4	3	2	1	2	2	1
3	1	4	2	2	2	4	-3	1	2	-1	3	0
3	2	2	2	2	2	2	0	1	0	2	0	2
2	2	2	1	2	1	2	0	2	1	3	3	-1
4	2	3	4	3	3	4	0	0	0	1	0	0
3	4	2	2	2	3	4	3	1	1	-1	0	1
3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1
2	1	3	4	3	3	2	-3	2	3	2	2	2
2	2	3	2	1	3	2	0	0	0	0	0	1
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
4	1	4	1	1	2	4	-3	-1	0	-1	2	-1
2	2	1	3	3	2	1	3	0	0	0	0	0
2	3	1	3	1	1	1	-2	-2	1	0	0	-1
1	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2
1	2	3	2	2	3	4	3	2	2	1	0	2
3	3	3	4	3	2	1	3	2	-3	-1	0	1
4	1	4	1	1	2	4	0	-1	0	0	0	0
4	2	2	3	1	1	2	0	1	0	2	1	2
2	1	4	4	4	1	2	-1	0	3	3	-3	-3
2	2	3	1	1	4	4	-3	2	3	3	3	3
4	1	4	3	1	2	4	0	0	-1	0	0	0
1	2	2	3	3	2	1	2	0	0	3	1	0
3	1	4	1	1	2	4	0	-1	0	0	0	0
3	1	4	2	1	1	3	-2	-3	-2	1	1	1
2	4	4	3	3	3	2	1	0	0	0	-1	-1
3	2	2	2	2	2	2	-3	0	-2	3	2	3
2	2	3	1	1	4	4	-3	2	3	3	3	2
3	1	3	2	2	3	3	0	0	2	2	3	3
2	2	2	2	2	4	2	0	0	0	1	0	-1
4	1	4	1	1	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3
2	3	2	2	3	3	2	0	1	1	-1	0	-1
4	2	4	2	1	2	4	-3	-2	-3	2	-1	-3
2	2	2	3	4	3	3	1	1	1	1	0	0
1	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2
2	1	4	4	2	4	4	-1	2	-3	3	0	3
1	1	3	2	4	4	1	-3	-2	0	3	3	3
4	4	4	4	4	3	2	3	0	0	0	0	1
2	2	3	2	4	4	4	3	2	3	2	2	2
4	4	3	3	2	1	4	1	0	1	1	2	3
1	3	4	1	3	2	2	1	-1	0	0	-2	1
2	1	4	4	2	4	4	-1	2	-3	3	0	3
4	2	3	2	1	4	2	-1	2	-1	2	0	0
3	4	2	2	4	3	2	2	-1	0	0	0	0
4	1	1	1	3	2	4	-1	0	1	-3	2	2
3	2	3	2	3	2	2	0	0	0	0	1	2
3	3	4	2	1	1	2	3	2	1	0	-1	-2
2	1	4	3	3	3	3	-2	-2	2	0	-1	-2
3	3	2	3	4	4	1	-2	-2	1	2	0	-2
1	2	2	3	3	4	1	2	1	-3	-2	-1	0
4	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1
4	3	2	2	1	1	1	1	0	0	1	2	0
2	2	3	3	1	1	3	-1	-1	0	1	3	3
2	2	3	2	1	2	2	1	2	0	2	1	1
2	2	1	2	3	2	2	-1	1	-1	-1	-1	1
3	1	4	1	1	2	3	-2	-2	1	3	1	2
3	1	1	3	3	2	3	0	0	1	0	1	-1
2	1	3	3	2	2	2	-3	2	-2	1	1	0
2	1	2	3	2	3	2	0	1	-1	2	1	1
2	1	4	2	1	3	4	-1	1	2	1	3	3
3	1	3	2	2	3	3	0	0	2	2	3	3
2	1	3	3	2	3	4	2	0	3	2	1	2
2	2	3	3	3	4	2	2	3	1	2	3	3
4	1	4	4	2	1	4	0	2	3	-1	-1	1
3	2	4	4	2	3	3	1	1	-1	-2	1	3
4	2	4	3	1	3	3	-3	1	-1	3	3	-3
2	1	3	3	2	4	2	-1	0	1	1	1	1

2	1	3	3	2	4	2	1	1	1	2	1
3	1	3	2	2	2	3	-1	-2	2	3	3
2	1	3	2	1	3	4	-2	-1	0	3	3
4	1	3	2	3	4	4	0	-1	-3	2	-2
4	1	4	3	3	2	2	3	1	3	2	1
2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1
2	1	2	3	2	3	1	0	1	3	1	2
1	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	1
3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	2	2
2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	-1	1	-1	1	0
1	2	1	1	3	3	2	0	0	0	0	0
3	4	3	2	1	2	3	3	2	1	0	-1
2	2	4	1	1	3	4	-1	1	2	-1	3
1	2	3	2	4	3	2	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0
3	1	3	1	1	2	3	3	2	3	3	2
2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2
2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	2
4	1	3	1	2	4	2	-1	-1	-1	-1	-1
2	4	2	4	3	3	3	3	2	1	0	-1
4	1	4	1	1	2	4	-3	-2	3	1	3
2	2	1	1	1	1	2	2	3	1	-3	3
4	4	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3





d7	d8	d9	d10	d11	d12	d13	d14	d15	d16	d17	d18	d19
0	2	3	3	3	-2	1	1	-2	-3	3	2	-1
-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	1	1	1	0
1	-1	1	1	1	-1	1	0	-3	1	-2	-3	0
3	2	2	1	-1	-1	-2	-2	-3	-2	-1	0	1
1	-1	0	2	3	-3	0	0	-1	-1	-2	3	-1
2	0	1	3	-1	2	-3	1	0	-1	1	2	2
1	0	-1	0	2	0	1	1	1	1	-1	1	-1
-1	3	2	1	-1	2	1	-1	-3	2	0	2	2
2	3	-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-1
3	2	-2	2	0	0	2	-2	-1	-1	2	1	1
0	2	2	-2	-2	3	0	-3	-1	0	2	-1	-1
0	-1	-1	3	-1	-3	2	1	-2	-1	-2	2	-1
2	2	2	2	0	1	1	1	2	2	1	0	0
-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-1	-2	-3
1	2	1	1	1	1	1	1	-1	-3	2	0	-2
-2	-1	2	1	0	1	2	-3	-3	-2	-1	0	1
1	2	3	1	-1	1	0	-1	-2	1	0	3	1
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	-1	-1	-1
0	0	-1	-1	-2	-1	-1	0	-1	0	-1	0	-1
-1	0	1	0	3	1	1	-2	-1	0	1	1	-2
-1	-1	-1	2	1	1	1	0	-1	0	0	0	1
-1	-1	-1	-1	0	-1	0	-2	2	0	-1	0	1
-1	0	0	2	2	1	0	-2	-2	-1	0	0	1
0	0	1	-1	-1	-2	1	-1	-1	-2	0	1	0
-3	0	-3	2	2	2	-3	-3	-3	-3	-2	2	3
2	2	-1	3	-1	-1	-1	3	2	2	2	2	0
2	-1	-1	3	3	3	3	3	-1	-3	2	2	3
0	-1	-1	1	1	1	0	0	-1	-1	-1	-1	1
-3	-3	-3	3	-1	3	0	0	-2	-3	-3	-3	-2
0	2	2	3	2	2	2	2	1	0	0	0	0
3	2	-3	3	3	3	3	1	-3	-3	3	-2	1
-2	0	2	1	-1	2	-1	0	-3	3	1	-1	2
1	-2	-3	3	3	2	2	-1	-3	-3	3	2	3
-1	1	0	1	1	1	1	2	2	-3	2	0	1
0	0	-3	3	-3	1	0	0	-1	-3	1	1	1
-2	2	-1	3	1	-1	0	2	-1	-1	-1	-1	2
-1	0	-1	3	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	1	3
-3	1	2	-1	1	-1	-2	0	1	-2	3	1	1
0	0	1	2	0	-2	3	1	0	2	0	2	3
0	1	3	-2	1	1	1	-1	0	1	1	1	2
2	-1	-2	0	-1	0	1	-1	1	0	1	-1	-2
1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	-1	0	1
0	-2	-1	-2	0	1	1	0	0	1	2	1	2
0	-1	-3	2	-2	-1	2	2	3	0	0	-2	-3
1	-1	0	1	-1	1	-1	3	1	1	-1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-3	-2	-1
3	2	3	2	0	2	2	3	2	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	-3	1	3	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0
1	1	1	0	-1	-2	-3	0	-1	-1	-1	0	2
-1	-1	-1	3	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3
-3	-3	-3	-3	-3	-3	0	1	1	2	2	2	2
-3	-2	-3	3	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3	3
3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	0
-1	-3	-3	3	-1	3	3	3	3	3	3	-3	3
-3	3	-3	3	0	3	3	0	3	-3	-3	3	-3
-3	3	-3	3	3	3	3	2	3	2	-3	-3	3
3	3	-1	3	3	3	3	-3	3	-3	-3	-3	3
-3	2	0	1	1	2	3	1	1	1	1	0	0
0	3	0	1	1	2	2	0	1	2	1	1	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	3	-3	2	3	3	3	0	-3	-3	1	1	1
1	2	2	1	2	1	2	1	2	0	2	0	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	3	2	0	3	2	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	1	-1	1	2	0	1	-1	1	-1	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	2	-3	1	3	1	-1	3	1	1	3	1
0	0	0	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0
3	-3	-3	2	1	-1	1	-3	-3	3	2	-1	-2
2	2	2	2	-2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	1	-3	-1	-1	1	-1	3	0	2	-1	1	0
2	3	0	1	2	0	0	0	1	3	0	1	2

-3	-1	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
0	-1	-1	2	0	-1	-2	-3	0	-1	0	-1	0
-3	0	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
2	2	-3	3	1	3	0	-1	0	-3	0	1	3
0	-3	-1	-3	-1	-1	-1	-1	-1	0	-3	0	-3
0	2	3	0	2	0	3	0	3	1	3	1	3
-3	-1	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
0	0	0	0	1	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3
1	-1	0	2	1	0	-1	-1	-1	-2	1	2	1
-2	2	-3	0	0	0	0	-3	-3	-2	1	3	3
2	2	-3	3	1	3	0	-1	0	-3	0	1	3
0	-1	-1	1	1	1	0	0	0	-1	-1	-1	1
1	0	1	0	1	0	-1	0	1	0	-1	0	1
0	0	1	1	0	-3	-3	-1	0	1	0	-3	1
1	0	-1	2	1	0	-1	1	1	1	0	0	0
0	0	0	-1	-1	-1	-1	-1	0	0	-1	0	0
-1	0	0	0	0	1	0	-1	-1	-1	0	1	1
-1	0	0	0	1	0	-1	-1	-1	0	1	1	1
-1	1	0	1	0	0	0	-3	0	0	0	0	0
2	0	-1	-1	2	1	-2	-1	-1	-2	1	-1	0
0	-2	-1	3	0	2	0	-2	-2	-3	0	-3	-3
-1	0	-2	3	2	1	0	-3	-2	-2	0	-3	2
0	-3	-3	3	2	3	-2	-2	-3	-3	-3	3	2
0	-3	-3	3	2	3	-2	-2	-2	-2	0	-2	3
0	1	-1	3	1	1	-1	-1	-1	-2	1	1	1
-3	2	-3	3	0	0	0	-2	0	-3	-2	-1	3
-3	-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-1	-2
3	2	1	0	0	1	3	2	1	-1	0	1	-1
0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0
2	1	1	1	0	0	1	2	2	2	2	1	2
-1	2	2	2	2	2	-1	-1	-1	-1	-1	-1	2
-3	0	1	3	-3	1	0	-3	3	-1	2	0	-1
-3	3	0	3	0	0	-1	-1	-3	-3	-1	-3	3
-3	1	0	-1	-1	0	-3	-1	-3	-3	1	-1	1
-3	-3	-2	2	-1	3	3	0	-3	-3	0	-2	2
-3	0	0	1	-1	2	-2	0	2	-3	0	0	2
3	1	0	3	1	-1	0	1	-3	-2	0	1	1
-2	-2	-3	3	2	3	0	-3	-3	-3	-1	-3	3
3	2	2	1	-1	-1	-1	-1	0	0	2	2	2
-1	0	0	1	1	-1	1	-1	-1	-1	1	1	1
-1	0	0	1	1	-1	1	-1	-1	1	1	1	1
2	2	-1	3	0	-3	-3	-3	-3	1	-3	3	3
-1	-1	-1	1	-2	-1	0	-1	-3	-3	-1	-2	1
-1	-1	-1	3	3	3	-1	-2	1	-3	0	1	0
2	-1	3	2	2	-2	-3	-3	-2	2	3	2	2
-3	3	3	3	1	1	-3	-3	-1	-1	-3	-3	-2
0	0	0	0	0	0	2	3	3	2	1	0	0
1	-1	0	-3	3	0	2	-2	-1	0	0	2	0
1	1	3	3	-3	0	-2	-2	-2	2	1	-1	1
2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2
-3	3	2	0	-1	-2	1	1	-1	2	-3	-3	3
-3	1	1	0	1	-3	3	2	1	2	2	1	0
1	-3	-3	-3	0	-3	-3	-3	-3	-1	0	0	-3
1	-1	1	1	1	0	1	-1	-1	1	1	2	2
2	0	0	-2	-1	1	3	-3	0	-1	-2	2	3
-3	-2	-3	3	2	3	2	-1	-3	-3	0	-3	3
-3	2	-3	3	3	3	2	-3	-3	-3	3	-3	3
3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	0	3
2	0	-3	-2	-2	-3	3	2	1	2	2	0	0
2	0	0	1	-3	-3	-2	-1	0	0	1	0	3
-1	0	1	2	0	-2	0	2	2	3	2	1	-3
-3	-2	-3	3	2	3	2	-1	-3	-3	0	-3	3
-3	2	-3	3	3	3	2	-3	-3	-3	3	-3	3
1	1	2	1	-1	-1	0	1	0	-1	0	0	1
2	1	-1	1	-3	-2	2	1	-3	0	-2	-3	-1
0	1	0	3	0	2	1	-1	-1	-3	2	0	-1
-3	3	-3	3	3	3	3	-3	-3	-3	-3	-3	3
-2	2	-3	3	3	3	-2	-3	-2	-3	2	2	3
-3	3	0	1	3	3	-3	-3	-3	-3	1	-3	3
3	-1	-1	3	2	2	3	2	-1	-3	3	2	2
0	-2	3	-1	0	2	-3	0	3	0	-1	3	-1
0	0	0	2	0	0	-1	-1	-2	0	0	0	0
0	1	1	1	0	-1	-1	0	0	1	0	0	0
-3	2	-3	3	2	3	1	2	1	-2	-3	2	3
2	-3	0	2	1	3	3	3	3	1	1	1	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	3	3	1
2	2	0	-3	-2	-3	-3	-3	-3	-3	-1	0	1
1	3	3	2	3	2	1	2	1	0	0	0	-1
-2	1	2	0	-1	-1	0	-3	3	0	1	0	1
-2	0	1	3	-3	-3	-2	-1	-2	-1	0	1	1
0	1	1	-1	2	-2	1	0	0	3	2	1	-1

-1	0	-3	-2	-1	-1	0	0	0	0	1	1	0
2	-2	0	2	-1	1	1	0	-2	2	0	2	0
1	0	-1	-2	0	1	2	0	-1	0	3	2	2
2	1	0	2	0	2	2	0	2	0	2	0	2
3	2	2	1	0	0	1	2	-2	0	2	2	1
0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1
2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
0	-1	-1	-1	-1	0	0	0	1	1	1	0	-1
0	-3	3	1	-1	-2	-2	-2	-2	2	0	-1	2
-1	1	-1	3	0	1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1
-1	-1	-1	1	1	1	1	3	-1	-1	1	0	3
-3	1	-3	0	3	1	1	-2	-3	-3	1	1	2
1	-1	-1	1	1	0	1	3	-3	0	1	1	1
0	0	0	1	2	2	1	1	1	-1	-1	-3	-3
-3	-1	-3	3	3	2	1	1	-3	-3	3	-3	3
3	3	0	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3
0	-1	-2	-1	-3	-3	3	3	3	3	1	2	1
-2	-1	-1	-1	0	-1	-1	0	3	2	1	2	2
-3	0	-3	-2	3	0	0	-1	-3	-1	-3	-2	0
-3	1	0	0	0	-1	-1	-2	0	0	0	0	1
-3	-2	0	1	-1	1	-1	2	-2	-3	3	-3	2
1	2	1	0	-2	0	1	1	0	1	-1	-1	1
1	1	1	1	0	-3	1	2	2	2	2	3	1
1	1	0	0	1	2	3	3	3	-2	-2	-1	-1
2	2	1	3	2	2	2	2	1	-3	2	1	2
0	1	-1	1	2	0	1	-1	1	-1	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	2	-3	1	3	1	-1	3	1	1	3	1
0	0	0	3	0	0	0	0	0	1	1	0	0
3	-3	-3	2	1	-1	1	-3	-3	3	2	-1	-2
2	2	2	2	-2	2	1	1	1	1	1	1	1
2	1	-3	-1	-1	1	-1	3	0	2	-1	1	0
2	3	0	1	2	0	0	0	1	3	0	1	2
-3	-1	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
0	-1	-1	2	0	-1	-2	-3	0	-1	0	-1	0
-3	0	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
2	2	-3	3	1	3	0	-1	0	-3	0	1	3
0	-3	-1	-3	-1	-1	-1	-1	-1	0	-3	0	-3
0	2	3	0	2	0	3	0	3	1	3	1	3
-3	-1	-3	0	0	-1	0	-1	0	-3	0	-3	-3
0	0	0	0	1	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3
1	-1	0	2	1	0	-1	-1	-1	-2	1	2	1
-2	2	-3	0	0	0	0	-3	-3	-2	1	3	3
2	2	-3	3	1	3	0	-1	0	-3	0	1	3
0	-1	-1	1	1	1	0	0	0	-1	-1	-1	1
1	0	1	0	1	0	-1	0	1	0	-1	0	1
0	0	1	1	0	-3	-3	-1	0	1	0	-3	1
1	0	-1	2	1	0	-1	1	1	1	0	0	0
1	-3	-3	-3	0	-3	-3	-3	-3	-1	0	0	-3
1	-1	1	1	1	0	1	-1	-1	1	1	2	2
2	0	0	-2	-1	1	3	-3	0	-1	-2	2	3
-3	-2	-3	3	2	3	2	-1	-3	-3	0	-3	3
-3	2	-3	3	3	3	2	-3	-3	-3	3	-3	3
3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	3	3	0
2	0	-3	-2	-2	-3	3	2	1	2	2	0	0
2	0	0	1	-3	-3	-2	-1	0	0	1	0	3
-1	0	1	2	0	-2	0	2	2	3	2	1	-3
-3	-2	-3	3	2	3	2	-1	-3	-3	0	-3	3
3	2	-2	2	0	0	2	-2	-1	-1	2	1	1
0	2	2	-2	-2	3	0	-3	-1	0	2	-1	-1
0	-1	-1	3	-1	-3	2	1	-2	-1	-2	2	-1
2	2	2	2	0	1	1	1	2	2	1	0	0
-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-1	-2	-3
1	2	1	1	1	1	1	1	-1	-3	2	0	-2
-2	-1	2	1	0	1	2	-3	-3	-2	-1	0	1
1	2	3	1	-1	1	0	-1	-2	1	0	3	1
1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	-1	-1	-1
0	0	-1	-1	-2	-1	-1	0	-1	0	-1	0	-1
-1	0	1	0	3	1	1	-2	-1	0	1	1	-2
-1	-1	-1	2	1	1	1	0	-1	0	0	0	1
-1	-1	-1	-1	0	-1	0	-2	2	0	-1	0	1
-1	0	0	2	2	1	0	-2	-2	-1	0	0	1
0	0	1	-1	-1	-2	1	-1	-1	-2	0	1	0
-3	0	-3	2	2	2	-3	-3	-3	-3	-2	2	3
2	2	-1	3	-1	-1	-1	-1	3	2	2	2	0
2	-1	-1	3	3	3	3	3	-1	-3	-3	2	3
0	-1	-1	1	1	1	0	0	0	-1	-1	-1	1
-3	-3	-3	3	-1	3	0	0	-2	-3	-3	-3	-2
0	2	2	3	2	2	2	2	1	0	0	0	0
3	2	-3	3	3	3	1	1	-3	-3	3	-2	1
-2	0	2	1	-1	2	-1	0	-3	3	1	-1	2
1	-2	-3	3	3	2	2	-1	-3	-3	3	2	3
-1	1	0	1	1	1	1	2	2	-3	2	0	1

0	0	-3	3	-3	1	0	0	-1	-3	1	1	1
-2	2	-1	3	1	-1	0	2	-1	-1	-1	-1	2
-1	0	-1	3	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	1	3
-3	1	2	-1	1	-1	-2	0	0	1	-2	3	1
0	0	1	2	0	-2	3	1	0	2	0	2	3
0	1	3	-2	1	1	1	-1	0	1	1	1	2
2	-1	-2	0	-1	0	1	-1	1	0	1	-1	-2
1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	-1	0	1
0	-2	-1	-2	0	1	1	0	0	1	2	1	2
0	-1	-3	2	-2	-1	2	2	3	0	0	-2	-3
1	-1	0	1	-1	1	-1	3	1	1	-1	1	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	-2	-1	0	1	2	3	2	1	0	-3	-2	-1
3	2	3	2	0	2	2	3	2	0	2	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	-3	1	3	0	-1	0	0	0	0	0	0	0
2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	2	2	2	1	0	0	0	0	0
1	1	1	0	-1	-2	-3	0	-1	-1	-1	0	2
-1	-1	-1	3	3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3
-3	-3	-3	-3	-3	-3	0	1	1	2	2	2	2
-3	-2	-3	3	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3	3
3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	0
-1	-3	-3	3	-1	3	3	3	3	3	3	-3	3



d20	d21	d22	d23	d24	d25	d26	d27	d28	d29	d30
-1	2	2	-3	1	-1	-2	-2	-2	2	1
-1	-1	1	3	1	2	-3	-2	0	1	2
1	0	2	1	0	0	0	-2	-2	2	0
1	2	2	1	1	1	1	0	-1	-1	-2
-3	-1	0	2	2	1	0	-1	-2	-3	-3
0	2	-1	0	2	0	1	1	1	1	2
2	-3	-1	-2	1	-3	0	3	-1	-3	1
-3	1	-2	0	2	2	0	0	-1	0	3
-1	-1	-1	0	-1	2	1	1	2	2	1
-1	3	3	-2	2	1	-1	1	-3	2	2
-3	0	3	3	-2	2	-1	0	2	-2	2
-1	-1	3	2	2	-1	-2	1	0	0	-2
0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2
-2	-1	0	1	2	2	3	0	-1	-2	-1
-3	3	1	-2	-2	2	2	2	-1	-2	2
2	3	2	1	0	-1	2	1	-1	1	-2
0	0	0	-1	-1	2	1	0	-1	-2	-1
-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-2	-2	-2
0	1	-1	-1	-1	-1	-1	0	-1	0	0
-1	0	0	1	-2	1	-1	1	1	1	1
0	1	1	0	-1	-1	1	-1	0	-1	-1
-1	0	1	0	-1	0	1	-1	0	0	-1
0	1	0	-3	-3	-2	-2	-3	1	-1	-1
-1	2	1	-1	1	-2	1	2	-1	-2	-3
3	2	-1	-3	-3	-3	-3	-1	3	-1	-3
2	0	2	-1	1	2	0	2	2	2	2
3	-3	-3	3	-3	-3	3	-3	3	2	-3
1	1	0	-1	-1	-1	0	-1	1	-1	-1
1	3	2	-3	-3	-3	-3	-3	3	3	3
0	1	0	2	0	0	0	1	2	3	3
3	3	3	0	-3	-3	-2	-3	3	-3	-3
-2	0	0	-1	1	2	0	-2	0	0	2
3	3	-3	-3	-3	-3	3	-3	2	-3	-3
3	1	-1	3	-3	2	-1	-1	1	-3	-3
1	0	-1	-1	-1	1	0	0	1	0	-1
3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3	-1	-1
0	3	-1	-1	0	-1	-1	-1	3	-1	-1
-2	0	-3	-1	3	-2	2	1	0	-2	2
2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	-3
0	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2
-2	-1	1	2	3	0	0	-1	-3	0	-1
2	2	2	1	1	0	-1	2	1	1	2
1	3	3	3	1	1	0	2	2	3	2
-1	1	1	2	3	2	3	1	2	0	-2
-1	1	-1	1	-1	-1	-1	1	1	1	-1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	2	0	-1	-2	-3	-2	-1	1	2
2	2	1	1	0	1	1	0	0	2	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
2	3	1	-1	-2	-3	0	2	3	2	0
3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3	-1	-1
2	3	3	3	0	0	1	2	1	0	0
3	3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	3	-3	-3
0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	-3	3	-3	2	-3	-3
-3	-1	-3	-3	-3	2	0	-2	3	-3	2
3	3	-3	-3	-3	3	3	3	2	3	-3
3	2	-3	3	-3	-3	3	-3	3	-3	-3
0	1	2	1	0	1	0	1	2	2	1
2	1	2	3	2	2	1	2	1	0	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	1	3	3	3	3	1	-3	1	3
0	2	0	2	0	2	0	2	2	0	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	2	3	0	1	-1	0	1	0	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	0	0	1	3	-2	0	2	-3	0	3
0	0	0	1	3	3	3	3	3	3	3
3	2	-3	3	0	0	2	1	1	-2	-3
1	2	3	2	1	0	1	2	1	2	1
-1	2	3	2	-1	0	1	0	-1	-2	0
3	-3	-3	1	2	-3	0	-1	1	2	3

-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	-3	-3
0	3	1	-1	0	-1	0	-2	0	-1	-1
-3	0	0	3	3	2	-3	3	-3	-3	1
3	0	3	0	-3	-3	0	2	3	1	-3
-3	-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	-3
-3	3	0	0	0	3	1	3	2	2	2
-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	3	-3
-3	-2	-2	-2	3	3	3	-3	-3	-1	-1
0	-1	-1	0	1	3	-3	-3	0	1	-1
1	2	-3	-1	-2	-1	-2	2	0	-2	-2
3	0	3	0	-3	-3	0	2	3	1	-3
1	1	0	-1	-1	-1	0	-1	1	-1	-1
0	0	0	-1	0	0	0	0	1	0	1
0	0	1	-1	-3	0	0	1	-3	1	0
0	0	0	-2	-2	-1	-1	0	-1	0	0
1	1	0	-1	1	0	1	-1	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
-1	0	0	-1	0	0	1	0	-1	2	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	-1
1	2	-1	-2	-3	-3	-3	-3	2	-2	-3
3	3	-3	3	-3	3	0	-1	0	3	-1
3	1	0	-3	-3	-3	3	-2	3	0	-3
3	-3	-3	-3	-3	-2	-2	-3	3	-3	-2
2	3	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-2	-3	-3
1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	1	1	0	-1
3	2	1	-3	-1	-3	-2	-2	2	0	-3
-3	-3	-3	-3	-2	-1	0	1	2	3	2
2	0	3	2	1	-1	-1	-2	-1	0	1
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	0	-1	0	0	0	1	1	1
2	2	-1	-1	-1	-1	2	-1	2	-1	-1
-1	-1	3	-2	0	1	-2	-3	1	-1	0
3	3	-3	-3	-3	-3	0	-3	-1	-3	-1
-1	-3	-1	-3	-3	-3	0	1	1	0	1
3	0	-3	0	-3	-3	0	-2	3	-3	-3
3	3	0	-1	-3	-2	-2	-1	3	-2	-2
0	-3	-2	1	0	0	2	3	2	0	1
3	2	3	-3	-3	-3	-3	-3	3	-2	0
2	0	0	-3	-1	0	0	3	0	-2	0
1	0	1	1	-1	1	0	0	1	-1	-1
1	0	1	1	-1	1	0	0	1	-1	0
0	-3	-3	-3	-3	1	-3	2	-3	0	0
0	0	-1	-2	-3	-1	-1	-2	2	0	-2
2	3	-1	-1	-3	-1	-3	3	3	-1	-2
-2	-3	-3	-3	-2	-2	3	-2	-2	0	2
3	3	-3	-3	-3	-3	2	-1	1	-1	-1
0	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1	-1
-1	0	3	-3	-2	0	-1	-2	2	-1	1
-1	0	2	3	-1	-2	-1	0	2	1	-1
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
1	-1	-1	-2	2	0	0	-1	-2	2	2
3	-3	0	-1	1	0	0	0	-1	-1	-1
-1	-1	-2	-3	-3	-3	-2	-2	-1	1	3
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
3	3	0	0	-2	-2	-2	2	0	2	-2
2	1	0	-1	-3	-1	0	-3	3	-3	-3
3	-3	-3	0	-3	2	3	3	3	-3	-3
0	1	2	3	2	3	3	-1	3	3	3
-2	-2	-2	-1	0	1	0	2	3	3	3
3	3	1	2	1	-1	0	-3	1	0	1
1	2	0	-1	0	0	1	0	1	1	3
2	1	0	-1	-3	-1	0	-3	3	-3	-3
3	-3	-3	0	-3	2	3	3	3	-3	-3
1	0	0	0	-1	0	0	1	1	0	0
0	2	-1	2	-3	2	2	-3	1	-3	0
-1	-3	-3	-3	-2	-3	2	2	2	0	-3
3	3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	2	-3	-3
3	3	-3	-3	-3	-3	-1	-2	2	-2	-3
3	3	-3	-3	-3	-1	0	0	3	-3	-3
3	2	3	0	0	0	0	1	0	0	0
1	-3	3	0	3	0	-3	0	1	1	1
-1	0	0	0	-1	-1	1	0	1	-1	-1
-1	3	0	0	1	0	-1	-1	0	-1	0
2	2	0	3	-3	-3	0	-3	3	-3	-3
2	0	2	1	0	2	1	1	2	2	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3
-2	-1	-1	1	-2	2	0	-1	0	1	-2
-1	1	0	1	0	1	1	0	-1	-2	-3
0	0	-2	-2	-2	-1	1	-3	-3	-1	0
-2	-1	0	1	3	3	3	3	3	3	3

0	1	-1	-1	0	0	0	1	0	-3	-3
3	1	2	1	2	0	-2	2	0	1	3
1	0	1	-1	0	0	0	3	3	3	3
0	2	0	2	2	3	2	3	3	3	3
0	-1	2	1	0	2	-2	1	2	-2	2
1	1	1	1	1	-3	-3	-3	-3	-3	-3
3	3	3	2	-1	-1	-1	-1	0	0	1
-1	-1	-1	0	0	0	1	1	0	0	0
1	-3	-3	-1	-2	-1	0	1	2	3	2
3	0	1	-1	-1	-1	-1	-1	1	-1	-1
3	3	-1	1	-1	-1	1	-1	1	-1	0
0	1	3	-1	-3	-2	0	-1	3	-3	-3
1	0	3	3	-3	0	1	1	1	-1	-1
-3	-2	3	3	2	2	2	2	3	3	3
3	3	0	0	-3	-1	0	-3	3	-3	-3
3	3	3	3	-3	-3	1	3	3	3	-1
1	0	0	0	-3	-3	-1	3	3	3	3
2	3	1	-1	-2	-2	0	0	3	3	3
1	0	1	-2	-3	-3	-3	-2	0	-2	-3
1	1	0	-2	2	1	3	0	-2	1	-1
1	-2	-2	-2	-3	1	0	-2	3	-3	-2
0	1	2	2	3	1	0	1	-1	1	0
2	0	-1	0	1	2	2	3	-2	1	0
0	0	1	-3	-2	-2	-1	-1	-1	3	3
2	3	3	2	-3	-3	1	2	0	-2	-3
1	0	2	3	0	1	-1	0	1	0	3
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-3	0	0	1	3	-2	0	2	-3	0	3
0	0	0	1	3	3	3	3	3	3	3
3	2	-3	3	0	0	2	1	1	-2	-3
1	2	3	2	1	0	1	2	1	2	1
-1	2	3	2	-1	0	1	0	-1	-2	0
3	-3	-3	1	2	-3	0	-1	1	2	3
-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	-3	-3
0	3	1	-1	0	-1	0	-2	0	-1	-1
-3	0	0	3	3	2	-3	3	-3	-3	1
3	0	3	0	-3	-3	0	2	3	1	-3
-3	-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	-3
-3	3	0	0	0	3	1	3	2	2	2
-3	0	-3	0	3	3	-2	-3	3	3	-3
-3	-2	-2	-2	3	3	3	-3	-3	-1	-1
0	-1	-1	0	1	3	-3	-3	0	1	-1
1	2	-3	-1	-2	-1	-2	2	0	-2	-2
3	0	3	0	-3	-3	0	2	3	1	-3
1	1	0	-1	-1	-1	0	-1	1	-1	-1
0	0	0	-1	0	0	0	0	1	0	1
0	0	1	-1	-3	0	0	1	-3	1	0
0	0	0	-2	-2	-1	-1	0	-1	0	0
-1	-1	-2	-3	-3	-3	-2	-2	-1	1	3
2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
3	3	0	0	-2	-2	-2	2	0	2	-2
2	1	0	-1	-3	-1	0	-3	3	-3	-3
3	-3	-3	0	-3	2	3	3	3	-3	-3
0	1	2	3	2	3	3	-1	3	3	3
-2	-2	-2	-1	0	1	0	2	3	3	3
3	3	1	2	1	-1	0	-3	1	0	1
1	2	0	-1	0	0	1	0	1	1	3
2	1	0	-1	-3	-1	0	-3	3	-3	-3
-1	3	3	-2	2	1	-1	1	-3	2	2
-3	0	3	3	-2	2	-1	0	2	-2	2
-1	-1	3	2	2	-1	-2	1	0	0	-2
0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2
-2	-1	0	1	2	2	3	0	-1	-2	-1
-3	3	1	-2	-2	2	2	2	-1	-2	2
2	3	2	1	0	-1	2	1	-1	1	-2
0	0	0	-1	-1	2	1	0	-1	-2	-1
-1	-1	0	0	-1	-1	-1	-1	-2	-2	-2
0	1	-1	-1	-1	-1	-1	0	-1	0	0
-1	0	0	1	-2	1	-1	1	1	1	1
0	1	1	0	-1	-1	1	-1	0	-1	-1
-1	0	1	0	-1	0	1	-1	0	0	-1
0	1	0	-3	-3	-2	-2	-3	1	-1	-1
-1	2	1	-1	1	-2	1	2	-1	-2	-3
3	2	-1	-3	-3	-3	-3	-1	3	-1	-3
2	0	2	-1	1	2	0	2	2	2	2
3	-3	-3	3	-3	-3	3	-3	3	2	-3
1	1	0	-1	-1	-1	0	-1	1	-1	-1
1	3	2	-3	-3	-3	-3	-3	3	3	3
0	1	0	2	0	0	0	1	2	3	3
3	3	3	0	-3	-3	-2	-3	3	-3	-3
-2	0	0	-1	1	2	0	-2	0	0	2
3	3	-3	-3	-3	-3	3	-3	2	-3	-3
3	1	-1	3	-3	2	-1	-1	1	-3	-3

1	0	-1	-1	-1	1	0	0	1	0	-1
3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3	-1	-1
0	3	-1	-1	0	-1	-1	-1	3	-1	-1
-2	0	-3	-1	3	-2	2	1	0	-2	2
2	1	3	1	2	2	2	1	3	3	-3
0	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2
-2	-1	1	2	3	0	0	-1	-3	0	-1
2	2	2	1	1	0	-1	2	1	1	2
1	3	3	3	1	1	0	2	2	3	2
-1	1	1	2	3	2	3	1	2	0	-2
-1	1	-1	1	-1	-1	-1	1	1	1	-1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	3	2	0	-1	-2	-3	-2	-1	1	2
2	2	1	1	0	1	1	0	0	2	1
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
2	3	1	-1	-2	-3	0	2	3	2	0
3	3	-1	-1	-1	-1	-1	-1	3	-1	-1
2	3	3	3	0	0	1	2	1	0	0
3	3	-3	-3	-3	-3	-3	-3	3	-3	-3
0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	-3	3	-3	2	-3	-3

