



## Spor Eğitimi Öğrencilerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Durumlarının Araştırılması

**Ahmet Naci DİLEK<sup>1</sup>, Osman İMAMOĞLU<sup>2</sup>,**

<sup>1</sup>Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, TÜRKİYE.

<https://orcid.org/0000-0002-9805-8694>

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, TÜRKİYE

<https://orcid.org/0000-0001-6671-6042>

**Email:** [ahmetbosna@yahoo.com](mailto:ahmetbosna@yahoo.com), [osmani55@hotmail.com](mailto:osmani55@hotmail.com)

*Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 15.09.2020 - Kabul: 01.12.2020)*

### Öz

Bu çalışmanın amacı üniversite de spor eğitimi alan direkt temaslı ve direkt temassız sporları yapan öğrencilerin öfke durumlarının araştırılmasıdır. Toplam 260 öğrenciye Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz Ölçeği doldurtulmuştur. İstatistiksel işlemlerde Bağımsız t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları benzer bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Direkt temaslı spor ile direkt temassız sporlar arasında öfke içte boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,001$ ). 7 yıl ve üzeri spor yapanların öfke düzeyleri 1-3 yıl ve 4-6 yıl spor özgeçmiş olanlardan daha yüksektir ( $p>0,05$ ). Haftalık antrenman sıklığına göre öfke düzeylerinin karşılaştırılmasında sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta durumları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$  ve  $p<0,001$ ). Gelir düzeyine göre öfke dışta alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sonuç: Üniversite öğrencisi sporcuların cinsiyete göre sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrol düzeyi benzerdir. Direkt temaslı spor yapan öğrencilerle direkt temassız spor yapan öğrencilerin öfke düzeylerinde farklılıklar vardır. Yine haftalık antrenman sıklığı ve gelir düzeyine göre de öfke düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Öfke kontrol düzeyinde ise benzerlik mevcuttur. Spor yapan insanların öfke kontrollerini sağlamak için spor konusunda eğitim veya seminerler almaları önerilir.

**Anahtar kelimeler:** Sürekli öfke, Öfke ifade tarzı, Spor, Öğrenci



## **Investigation of Continuous Anger-Anger Expression Style Status in Sports Education Students**

### **Abstract**

The aim of this study is to investigate the anger status of students who do sports with direct contact and direct non-contact sports at the university. A total of 260 students were filled the Continuous Anger-Anger expression Style Scale. Independent t-test, one-way analysis of variance and LSD tests were used in statistical operations. Continuous anger and anger expression styles of male and female university students were found similar according to gender ( $p > 0.05$ ). There was a significant difference in anger in size between direct contact sports and direct non-contact sports ( $p < 0.001$ ). Anger levels of those who do sports for 7 years or more are higher than those who have sports for 1-3 years and 4-6 years ( $p > 0.05$ ). In comparison of anger levels according to weekly training frequency, statistically different differences were found between continuous anger, anger inside and outside anger ( $p < 0.05$  and  $p < 0.001$ ). There was a significant difference in anger-out sub-dimension according to income level ( $p < 0.05$ ). Conclusion: University students' Continuous anger, anger out, and anger control level are similar by gender. There are differences in the anger levels of students who do direct contact sports and those who do direct contact sports. Also, there were differences in anger levels according to weekly training frequency and income level. There is a similarity in anger control level. It is recommended that people who do sports take training or seminars on sports to maintain anger controls.

**Keywords:** Continuous anger, Anger expression style, Sport, Student



## Giriş

Öfke, sevgi, açlık, yorgunluk ve yalnızlık gibi temel duygulardan birisidir (Karadağ, 2018). Öfke insan hayatı içerisinde çok sık oluşan doyurulmamış arzulara, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, yaşamı zenginleştiren, hayatın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepki olarak görülür (Avcı, 2006). Öfke normal, herkes tarafından hissedilebilen, vazgeçilemeyen, güçlü fakat kontrol edilmesi öğrenilen bir duygudur. Aynı zamanda, öfke; hem klinik hem de klinik olmayan durumlarda teşhisi kolaylaştıran bir boyut olarak görülmektedir (Kökdemir, 2004). Duygu, düşünce ve beklentilerini açıkça belirtme konusunda sosyal beceri yoksunluğu yaşayan bireylerin sosyal yeterliliklerinin azaldığı gözlenirken, bireylerin bu yetersizliklerinden dolayı dışarıdan gelen tahriklere yetersiz cevap verdikleri ve konuda uzun süreli düşündükleri gözlenmektedir (Yamak ve ark., 2019). Sosyal yeterliliğin azalması, bireyin sosyal kaygısını artırmakta ve öfkesini kontrol etme yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Weber ve ark., 2007).

Öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Starter ve Peters, 2004). Üniversite ortamında ihtiyaçların karşılanmaması ve beklentilerin gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıkması beklenen sorunlardan biri de öfkedir (Cengiz ve ark., 2018). Sürekli öfkeli olan bireylerin, uzun süreli, çok şiddetli ve sıklıkla öfke yaşantısını geçirmiş olmalarının öfke açısından önemli bir özellik olduğu ileri sürülmektedir (Esen ve Çelikkaleli, 2002).

Sağlıklı ifade edilmeyen öfkenin, olumsuz birçok yönü vardır. Öfke kişilerarası ilişkilere zarar verdiğinde sağlıksız bir duygu halini almış demektir. Bu haliyle öfke, yıkıcı, zararlı ve saldırgan bir durumdur. Kötüye kullanımı açısından diğer duygulardan ayrılır. Sağlıksız öfkenin içeriğinde zarar verme ve sık sık saldırganlık vardır (Genç, 2007). Öfke hem ilişkileri zorlaştırması hem de zarar verme potansiyeli nedeniyle bas edilmesi gereken önemli bir duygu durumudur (Canbuldu, 2006). Bilişsel olarak olayları algılama, değerlendirme ve düşüncelerimizle ilişkili olarak herhangi bir sözel ya da görsel uyarıcının fiziksel ya da psikolojik bütünlüğümüzü tehdit edici, engelleyici, küçümseyici, yaralayıcı, incitici olarak algılanması öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir. Öfkenin davranışsal boyutu, bastırma ya da dışı vurma şeklinde yansıyabilmektedir. Genellikle bastırılmış öfke daha tehlikeli olarak görülür. Ancak dışı yansıtılan öfke de özellikle insanlar arası ilişkiler açısından zaman zaman yıkıcı ve yıpratıcı etkileri gösterir (Yöndem ve Bıçak, 2008). Her tür öfkenin kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi vardır (Soykan, 2003). Öfke ifadesinde sorun yaşayan öğrencilerin sosyal ve toplumsal becerilerinin artması için kulüp faaliyetlerinde aktif olarak sorumluluk almasının sağlanması yararlı olacağı belirtilir (Çengiz ve ark., 2018). Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediği durumlarda, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik gelişimi, düşük benlik saygısı, insanlar ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erkek, 2006).

Bu çalışmanın amacı üniversite de spor eğitimi alan te direkt temaslı ve direkt temassız sporları yapan öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz durumlarının araştırılmasıdır.



## Yöntem

### Katılımcılar

Çalışmaya 2018-2019 eğitim ve öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinden öğrenciler katılmıştır. Öğrenciler cinsiyete göre 90 kadın ve 170 erkektir. Öğrencilerin 160'ü Boks, Tekvando, Karate, Kick boks ve muay tai branşlarındaki (Direk temaslı spor) öğrencilerdir. 100 adet öğrenci ise Yüzme, Tenis, atletizm ve voleybol branşlarındandır (Direk temassız spor).

### Veri Toplama Araçları

“Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz Ölçeği” kullanılmıştır. Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz Ölçeği Spielberg (1983) tarafından geliştirilmiş ve Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılmıştır. Sürekli öfke ölçek maddeleri 10 adet, öfke tarz ölçeği maddeleri 24 adettir. Öfke tarz ölçeği üç alt boyuttan oluşur. Bunlar öfke içte (veya Bastırılmış Öfke = 8 madde), öfke dışta (veya Dışa Vurulmuş Öfke= 8 madde) ve Öfke kontroldür (veya Kontrol Altına Alınmış Öfke= 8 madde). Ölçek 4’lü Likert tipi bir ölçektir. Soruların hepsi olumludur (düzdür). Hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çoğu zaman (3) ve Hemen her zaman (4) olarak puanlanır. Sürekli Öfke’den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke Dışta ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade edilebildiğini ve Öfke içte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Esen ve Çelikkaleli, 2002).

### İstatistiksel İşlemler

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını test etmek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde Bağımsız t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

### Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Yaş Ortalamaları

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma
Yaş (yıl)	Kadın	90	21,00	1,81
	Erkek	170	21,18	1,92

Tablo 1 incelendiğinde, kadın katılımcıların yaşlarının ortalamasının 21,00 ve standart sapmasının 1,81; erkek katılımcıların yaşlarının ortalamasının 21,18 ve standart sapmasının 1,92 olduğu görülmektedir. Ayrıca erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısının yaklaşık iki katı olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine İlişkin Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	t-test
Sürekli Öfke	Kadın	90	21,02	6,92	-0,14
	Erkek	170	21,13	5,65	
Öfke İçte	Kadın	90	17,29	4,85	0,36
	Erkek	170	17,09	3,55	
Öfke Dışta	Kadın	90	16,66	5,05	0,06
	Erkek	170	16,69	3,61	
Öfke Kontrol	Kadın	90	21,27	4,86	0,76
	Erkek	170	21,69	4,07	



Tablo 2'ye göre, katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol boyutlarının puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.** Katılımcıların Spor Kategorisi Değişkenine İlişkin Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor Kategorisi	n	Ortalama	Std. Sapma	t-test
Sürekli Öfke	Direk Temaslı Spor	160	21,45	6,63	1,19
	Direk Temassız Spor	100	20,52	5,14	
Öfke İçte	Direk Temaslı Spor	160	17,91	3,89	3,89*
	Direk Temassız Spor	100	15,96	4,00	
Öfke Dışta	Direk Temaslı Spor	160	17,01	4,06	1,65
	Direk Temassız Spor	100	16,14	4,28	
Öfke Kontrol	Direk Temaslı Spor	160	21,46	4,46	-0,39
	Direk Temassız Spor	100	21,68	4,19	

\* $p<0,05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların spor kategorisi değişkenine ilişkin öfke içte boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $t=3,89$ ;  $p<0,05$ ]. Bununla birlikte bu anlamlı farklılığın direkt temaslı spor yapan katılımcıların lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ancak sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrol boyutlarının puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.** Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine İlişkin Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Spor Yılı	n	Ortalama	Std. Sapma	F / LSD
Sürekli Öfke	1-3 yıl (1)	76	19,87	6,48	5,69* / 3>1,2
	4-6 yıl (2)	101	20,54	5,67	
	7 yıl ve üzeri (3)	83	22,88	5,92	
	Toplam	260	21,09	6,10	
Öfke İçte	1-3 yıl (1)	76	18,53	4,17	6,41* / 1>2,3
	4-6 yıl (2)	101	16,53	3,76	
	7 yıl ve üzeri (3)	83	16,67	3,99	
	Toplam	260	17,16	4,04	
Öfke Dışta	1-3 yıl (1)	76	17,05	4,00	0,49
	4-6 yıl (2)	101	16,43	4,87	
	7 yıl ve üzeri (3)	83	16,64	3,29	
	Toplam	260	16,68	4,16	
Öfke Kontrol	1-3 yıl (1)	76	21,57	4,58	0,38
	4-6 yıl (2)	101	21,79	4,21	
	7 yıl ve üzeri (3)	83	21,23	4,34	
	Toplam	260	21,55	4,35	

\* $p<0,05$

Tablo 4 değerlendirildiğinde katılımcıların spor yılı değişkenine ilişkin sürekli öfke boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir [ $F=5,69$ ;  $p<0,05$ ]. Bu anlamlı farklılıklar “7 yıl ve üzeri” ile “1-3 yıl” ve “4-6 yıl” arasında olup her iki durumda da anlamlı farklılığın “7 yıl ve üzeri” grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öfke içte boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir [ $F=6,41$ ;  $p<0,05$ ]. Bu anlamlı farklılıklar “1-3 yıl” ile “4-6 yıl” ve “7 yıl ve üzeri” arasında olup her iki durumda da anlamlı farklılığın “1-3 yıl”



grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ancak öfke dışta ve öfke kontrol boyutlarının puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5.** Katılımcıların Antrenman Sıklığı Değişkenine İlişkin Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Haftalık Antrenman Sıklığı	n	Ortalama	Std. Sapma	F / LSD
Sürekli Öfke	1-2 (1)	103	22,94	5,60	11,11* / 2<1,3
	3-4 (2)	123	19,31	6,21	
	5-6 (3)	34	21,94	5,42	
	Toplam	260	21,09	6,10	
Öfke İçte	1-2 (1)	103	18,01	3,81	4,35* / 1>2,3
	3-4 (2)	123	16,77	4,17	
	5-6 (3)	34	16,00	3,82	
	Toplam	260	17,16	4,04	
Öfke Dışta	1-2 (1)	103	17,69	4,06	5,23* / 1>2
	3-4 (2)	123	15,99	4,37	
	5-6 (3)	34	16,09	3,00	
	Toplam	260	16,68	4,16	
Öfke Kontrol	1-2 (1)	103	21,37	4,27	2,21
	3-4 (2)	123	22,03	4,46	
	5-6 (3)	34	20,32	4,06	
	Toplam	260	21,55	4,35	

\* $p<0,05$

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların haftalık antrenman sıklığı değişkenine ilişkin sürekli öfke boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir [ $F=11,11$ ;  $p<0,05$ ]. Bu anlamlı farklılıklar “3-4” ile “1-2” ve “5-6” arasında olup anlamlı farklılıkların “1-2” ve “5-6” grupları lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca öfke içte boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu görülmektedir [ $F=4,35$ ;  $p<0,05$ ]. Bu anlamlı farklılıklar “1-2” ile “3-4” ve “5-6” arasında olup her iki durumda da anlamlı farklılığın “1-2” grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte öfke dışta boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [ $F=5,23$ ;  $p<0,05$ ]. Bu anlamlı farklılık “1-2” ile “3-4” arasında olup anlamlı farklılığın “1-2” grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ancak öfke kontrol boyutunun puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 6.** Katılımcıların Aile Geliri Düzeyi Değişkenine İlişkin Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Boyutlar	Gelir Düzeyi	n	Ortalama	Std. Sapma	F / LSD
Sürekli Öfke	1000-2000 TL (1)	87	20,24	6,97	1,29
	2001-2500 TL (2)	66	21,39	5,29	
	2501 TL ve üzeri (3)	107	21,60	5,79	
	Toplam	260	21,09	6,10	
Öfke İçte	1000-2000 TL (1)	87	17,28	3,94	0,57
	2001-2500 TL (2)	66	16,73	3,58	
	2501 TL ve üzeri (3)	107	17,34	4,39	
	Toplam	260	17,16	4,04	
Öfke Dışta	1000-2000 TL (1)	87	16,60	4,45	8,50* / 2<3



	2001-2500 TL (2)	66	15,11	3,07	
	2501 TL ve üzeri (3)	107	17,71	4,22	
	Toplam	260	16,68	4,16	
	1000-2000 TL (1)	87	21,22	4,52	
<b>Öfke Kontrol</b>	2001-2500 TL (2)	66	21,85	4,55	0,42
	2501 TL ve üzeri (3)	107	21,63	4,10	
	Toplam	260	21,55	4,35	

\*p<0,05

Tablo 6’da katılımcıların aile geliri düzeyi değişkenine ilişkin öfke dışta boyutunun puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [F=8,50; p<0,05]. Bu anlamlı farklılık “2001-2500 TL” ile “2501 TL ve üzeri” arasında olup anlamlı farklılığın “2501 TL ve üzeri” grubu lehine olduğu anlaşılmaktadır. Ancak sürekli öfke, öfke içte ve öfke kontrol boyutlarının puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversitede spor eğitimi alan direk temaslı ve direk temassız sporları yapan öğrencilerin öfke durumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda araştırmaya 90’ı kadın, 170’i erkek olmak üzere toplam 260 öğrenci katılmıştır.

Cengiz ve ark. (2018) üniversite öğrencilerinde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği puanları ile cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık bulmamıştır. Atay ve ark. (2017) çalışmalarında cinsiyete göre sürekli öfke durumunda ve öfke dışta boyutlarında anlamlı farklılık varken ve öfke içte ve öfke kontrol boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yöndem ve Bıçak’ın (2008) yaptığı araştırmada cinsiyete göre öfke kontrolü yönünden her iki cinsiyette benzerlikler gözlenirken, erkeklerin kızlara kıyasla öfke düzeyinin, içe yönelik ve dışa yönelik öfkelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Yamak ve ark. (2019) bir çalışmada erkeklerin sürekli öfke düzeyi kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişleridir. Bostancı ve ark. (2006 ) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir diğer çalışmada ise öfke belirtileri yönünden kızlar ve erkekler arasında fark bulunmamıştır. Öfkenin ifade tarzının cinsiyete göre değişiklik gösterdiği çalışmalar da bulunmaktadır (Balkaya ve Şahin, 2003; Tambağ ve Öz, 2005). Batıgün ve Utku (2006) ve Tambağ ve Öz (2005) çalışmalarında kadınların öfkelerini daha fazla içe atma eğiliminde olduğunu, çünkü toplumsal kurallar gereği kadınların öfkelerini dışa vurduklarında kontrolsüz ve zayıf, erkeklerin ise öfkelerini dışa vurduklarında güçlü ve erkeksi algılandığını göstermektedir. Kadınlar öfkelerini erkeklerden daha az dışa vurdukları için öfke birikmekte ve sürekli öfkenin erkeklerden yüksek çıkmasına neden olmaktadır. Karadağ (2018) çalışmasında Kick boks sporcularında kadınların erkeklere göre biraz daha fazla öfkelerini dışa vurdukları yani öfkenin kolayca ifade edildiği belirtilmiştir. Bu çalışmada ise cinsiyete göre erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları benzer bulunmuştur (p>0,05).

Kaya ve ark. (2012) çalışmasında bölümler arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında anlamlılık olmadığını bulmuşlardır. Göktaş ve ark. (2019) yapılan bir çalışmada beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin bölüm değişkeni sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Yine Elkin ve Karadağlı (2016) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin okudukları bölüm ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmada kategoriye göre



direk temaslı spor ile direk temassız sporlar arasında öfke içte boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,001$ ).

Direk temaslı spor ile direk temassız sporlardaki öğrencilerin sürekli öfke düzeyi, öfke dışta ve öfke kontrol durumları benzerdir. Öfke içte ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu gösterir (Esen ve Çelikkaleli, 2002). Göktaş ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada sürekli öfke alt boyutunda spor branşı değişkeni ele alındığında anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu çalışmada direk temaslı sporcuların öfke içte puanları direk temassız sporlardaki öğrencilerden daha yüksek bulunması onların öfkelerinin daha fazla bastırılmış olduğunu gösterebilir. Direk temaslı sporların yapılması öğrencilerde öfkenin bastırılması konusunda etkili olacağı söylenebilir.

Göktaş ve ark. (2019) yapılan bir çalışmada yaş değişkenine göre sürekli öfke alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir. Yamak ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencileri spor lisesi öğrencilerine göre öfkelerini daha kolay dışa yansıtılabildikleri belirtilmiştir. Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu gösterir (Esen ve Çelikkaleli, 2002). Bu nedenle 7 yıl ve üzeri spor yapanların öfke düzeyleri 1-3 ve 4-6 yıl spor özgeçmişli olanlardan daha yüksektir. Bu duruma değişik faktörler yanında muhtemelen 7 yıl ve üzeri spor özgeçmişli olanların müsabık sporcu olmaları ihtimalinin yüksek olması da etki edebilir. Bu çalışmada 1-3 yıl spor özgeçmişli olanların diğer gruplardan öfke içte puanları daha yüksek olması onların öfkelerini daha iyi bastırması oldukları anlamına gelse de onların muhtemelen müsabık sporcu olmamalarına bağlanabilir.

Bu çalışmada haftalık antrenman sıklığına göre öfke düzeylerinin karşılaştırılmasında sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta durumları arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. Buna karşılık öfke kontrol durumunda fark önemsizdir. Haftada 1-2 antrenman yapanlarla haftada 5-6 antrenman yapanların sürekli öfke düzeyi haftada 3-4 antrenman yapanlardan daha yüksektir. Bu durum değişik nedenler yanında ilk grubun az antrenman nedeni ile öfke boşalması sağlayamadığına ve üçüncü grubun ise muhtemelen müsabakalara daha fazla katılan sporcular olduğuna bağlanabilir.

Bu çalışmada gelir düzeyine göre öfke dışta alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi orta olan grup öfke puanı gelir düzeyi yüksek olan gruptan anlamlı derecede düşüktür. Diğer taraftan sürekli öfke, öfke içte ve öfke kontrol boyutlarının puan ortalamaları arasında ise anlamlı farklılığın olmadığı bulunmuştur.

Sonuç: Üniversite öğrencisi sporcuların cinsiyete göre sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrol düzeyi benzerdir. Direk temaslı spor yapan öğrencilerle direk temassız spor yapan öğrencilerin öfke düzeylerinde farklılıklar vardır. Yine haftalık antrenman sıklığı ve gelir düzeyine göre de öfke düzeylerinde farklılıklar bulunmuştur. Öfke kontrol düzeyinde ise benzerlik mevcuttur. Spor yapan insanların öfke kontrollerini sağlamak için spor konusunda eğitim veya seminerler almaları önerilir.





## KAYNAKLAR

- Akpınar, S., Temel, V. ve Nas, K.(2012). Determination of students' trait anger and anger expression styles who are studying at physical education and sports high school. *Prime journal of social science*, 1 (3), 46-50.
- Atay, E., Tanır, H., Çetinkaya, E. ve Kaya, E. (2017). Sedanter Kadınlar İle Ve Güreşçi Kadınların Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 64, 507-511.
- Avcı, R. (2006). Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmesi, Eğitim Bilimleri AD Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 192-202.
- Batıgün, A.D. ve Sahin, N.H. (2003). “Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik intiharlarının Habercisi Olabilir mi?”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 37-52.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri, *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18.
- Canbuldu, S. (2006). “Çok Boyutlu Öfke Envanteri'nin Uyarılma Çalışması”, Mersin Üniv. Sosyal Bilimler Enst. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Doktora Tezi.
- Cengiz, R., Koçak, F. ve Sunay, H. (2018). Investigation of the Level of Anger and Impulsive Behavior of the High School of Physical Education and Sports Students, *Sportmetre*, 16 (1), 29-38.
- Elkin, N. ve Kardağlı, F.(2016). Anger Expression and Related Factors in University Students, *Anatol Clin*, 21 (1), 64-71.
- Erkek, N., Özgür, G. ve Babacan Gümüş, A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (2), 9- 18.
- Esen, B.K. ve Çelikkaleli, Ö. (2002). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 37-49.
- Genç, H. (2007). “Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Tezi*.
- Göktaş Z., Medeni M.B. ve Diker S. (2019). Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzlarının İncelenmesi, *17th International Sport Sciences Congress*: 78-83.
- Karadağ, M. (2018). Examination The Anger Management Levels Of The Athletes in Kickbox Teams, *Journal of History School (JOHS)*, Year 11, Issue XXXIII, pp. 1157-1175.



Kaya, N., Kaya, H., Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri, *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9 (2), 18-26.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 3 (12), 7-10.

Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tazi (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 31, 26-35.

Soykan, Ç. (2003). “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.

Starner, T.M. ve Peters, R.M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents, *The Journal of School Nursing*, 20 (6), 335-342.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2005). “Aileleriyle Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin Öfke ifade Etme Biçimleri”, *Kriz Dergisi*, Sayı: 13 (1), 11-21.

Weber, H. ve Wiedig-Allison, M. (2007). Sex differences in anger-related behaviour: Comparing expectancies to actual behaviour, *Cognition and Emotion*, 21 (8), 1669-1698.

Yamak, B., İmamoğlu, O., Elizö, M., Çebi, M. ve İslamoğlu, İ. (2019). Investigation of Anger and Aggression Levels of Sports High School and Sports Science Faculty Students, *International Journal of Society Researches*, 14 (20), 314-332.

Yöndem, Z.D. ve Bıçak, B. (2008). “Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 1-15.