



Anksiyete Düzeyi ve Öfke-Öfke İfade Tarzı: Profesyonel Futbolcular Üzerine Bir Araştırma

Anxiety Level and Anger-Anger Expression Style:
A Research on Professional Football Players

Nisanur CANIKLI¹, Gamze AKYOL², Alper KARTAL³

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın
· caniklinisa@gmail.com · ORCID > 0000-0002-7736-8247

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın
· gamze.akyol@gmail.com · ORCID > 0000-0002-9266-2516

³Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın
· alper.kartal@adu.edu.tr · ORCID > 0000-0001-5209-5134

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 25 Temmuz/July 2023

Kabul Tarihi/Accepted: 7 Aralık/December 2023

Yıl/Year: 2023 | **Cilt – Volume:** 14 | **Sayı – Issue:** 3 | **Sayfa/Pages:** 401-418

Atıf/Cite as: Canikli, N., Akyol, G., Kartal, A. "Anksiyete Düzeyi ve Öfke-Öfke İfade Tarzı: Profesyonel Futbolcular Üzerine Bir Araştırma" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(3), Aralık 2023: 401-418.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Nisanur CANIKLI

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma için Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 19.04.2023 tarihli ve 23 karar sayılı ile etik kurul izni alınmıştır."

ANKSİYETE DÜZEYİ VE ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI: PROFESYONEL FUTBOLCULAR ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

ÖZ

Bu araştırmada profesyonel seviyedeki kadın ve erkek futbolcuların anksiyete düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Aydın, Tokat, Elâzığ, Yalova, İstanbul, Ordu illerindeki spor kulüplerinde oynayan toplam 149 gönüllü profesyonel futbolcu oluşturmuştur. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma verileri araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan demografik bilgiler anketinin yanı sıra, 1988 yılında Aaron Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Ulusoy ve arkadaşları tarafından ise 1996 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ile 1983 yılında Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından 1994 yılında Türkçe uyarlaması yapılmış olan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖGTÖ) aracılığıyla elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov, normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arası ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öfke ve öfke ifade tarzı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememişken, Beck Anksiyete Ölçeği arasında kadın futbolcu puanlarından kaynaklanan anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Yaş değişkeni ile her iki ölçek alt boyutu ve genel puanları arasında anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Futbol oynama süresi ile öfke ifade tarzı arasında anlamlı ilişki tespit edilememiştir, genel Beck Anksiyete ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde bir ilişki elde edilmiştir. Sonuç olarak iki ölçek arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Değişkenler ve alt boyutlara ait diğer bulgulara metin içerisinde sırasıyla yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete Düzeyi, Profesyonel Futbolcular, Öfke İfade Tarzı, Kaygı, Öfke Düzeyi.



ANXIETY LEVEL AND ANGER-ANGER EXPRESSION STYLE: A RESEARCH ON PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between the anxiety levels of professional male and female football players and their trait anger and anger expression styles. The sample of the research consisted of a total of 149 volunteering professional football players playing in sports clubs in the provinces of Aydın, Tokat, Elâzığ, Yalova, Istanbul and Ordu. The descriptive relational screening model, one of the quantitative research methods, was used in the study. In addition to the demographic information survey prepared by the researchers, the study data included the Beck Anxiety Scale (BAS), which was developed by Aaron Beck et al. in 1988 and whose Turkish validity and reliability study was conducted by Ulusoy et al. in 1996, and Trait Anger and Anger Expression Style Scale (SÖÖİTÖ) developed by Spielberger in 1983 and adapted by Özer in 1994. In the analysis of the data obtained, Kolmogorov-Smirnov, kurtosis and skewness values, which are other assumptions of normal distribution, were used to decide the normality of the distribution. Independent samples t-test was used. The relationship between numerical variables was examined with Pearson Correlation analysis. According to the results obtained from the research, while no significant relationship was found between anger and anger expression style and gender, a significant difference was obtained between the Beck Anxiety Scale and the scores of female football players. No significant difference was found between the age variable and both scale subscales and overall scores. No significant relationship could be detected between football playing time and anger expression style, but a low level negative relationship was obtained between the general Beck Anxiety scale. As a result, there is a moderate positive relationship between the two scales. Other findings regarding the variables and sub-dimensions are given respectively in the text.

Keywords: Anxiety Level, Professional Football Players, Anger Expression Style, Anxiety, Anger Level.



GİRİŞ

Spor performansı çeşitli duygularla ilişkilidir; sporcular bazı durumlarda kendilerini çok heyecanlı hissederler, onlara hayranlık ile bakılan mutluluk ve tatmin getiren önemli hedeflere ulaşabilmenin önemine inanırlar. Bazı durumlarda da çok korkmuş hissedebilirler ve bundan kaynaklı olarak da daha fazla gerginleşebilirler; kasları gerilir, mideleri ağrır, vücutları kasılır, elleri terler, ağızları kurur ve zihinlerinde olumsuz düşünceler hâkim olmaya başlayabilir (Kaplánová, 2020).

Bazı sporcular, müsabakanın önemine ve kişisel beklentilerine göre düşükten yükseğe doğru değişen, psikolojik ve fiziksel özelliklerinde, performans seviyelerinde önemli değişikliklere yol açan kaygı durumu yaşamaktadırlar. Yaşanan bu kaygı durumu özellikle kaygının ilişkili olduğu; karar verme, motivasyon, koordinasyon, öz-güven ve konsantrasyon gibi faktörleri etkilemektedir (Aydın, 2017). Yaşanan bu kaygı duygusu (anksiyete), ilk olarak Reiss ve McNally tarafından 1985 yılında tanımlanmıştır (Mantar, 2008). Yıllar içerisinde daha geniş kapsamlı tanımlara ulaşan anksiyetenin 1980 yılında DSM 3 (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'le birlikte bir hastalık olarak kabul edildikten sonra, DSM 5 (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)'te de anksiyete bozuklukları başlığı adı altında birçok kaygı bozukluğu sınıflandırılmıştır (Kafes, 2021). Anksiyete bozukluğunun genel tanımı ise; bireyin günlük yaşamında karşılaştığı bir durumu veya nesneyi olduğundan daha çok tehlikeli görme ve durumdan ya da nesneden kaynaklı gereğinden fazla endişe duyma hâli şeklinde yapılabilir (Kafes, 2021). Aslında son derece normal görülen bu kaygı durumu kontrol edilemez bir vaziyet aldığında ciddi bir psikolojik sorun hâline gelmektedir. Buradan yola çıkıldığında; futbolun dünyada en çok takip edilen ve sevilen spor branşı olması, futbol kulüplerine çok sayıda maddi yatırımların yapılması ve büyük seyirci kitlelerinin oluşması sonucu ciddi bir sektör haline gelmesi aslında futbolcular üzerinde büyük bir psikolojik yük oluşturmaktadır. Sporcuların antrenmanlarında ve müsabakaya çıkarken mutlak kazanmaya koşullandırılmaları neticesinde oluşan kazanma arzusu onlar üzerinde stres ve kaygı duygularını yaratarak ve ortaya yukarıda bahsedilen fizyolojik ve psikolojik tepkilerin meydana gelmesine neden olmaktadır. Yaşanan bu kaygı durumu doğru bir şekilde yönetilmezse sporcuların motivasyonları olumsuz şekilde etkilenebilir ve yönetilemeyen kaygı durumu öfke duygusunun ortaya çıkışına neden olabilir. Ayrıca futbolun günümüzdeki rekabet koşullarının giderek daha zorlu bir hâl alması, küçük bir faktörün bile uluslararası rekabette dikkatlerin üzerine toplanmasını sağlaması, başarılı bir konuma gelmede etkili bir rol oynamaya başlaması nedenleriyle ülkeler arasındaki rekabet artışına ve futbolcular arasındaki rekabetin artmasına da doğrudan etkide bulunmaktadır (Gürbüz ve ark., 2019). Giderek zorlu bir rekabet ortamına dönüşen futbol piyasası futbolcuların daha fazla kaygı ve öfke duygularını yaşamalarına neden olabilmektedir.

Spor içerisinde öfke duygusu aslında çok sık karşılaşılan bir kavramdır, sporda öfke duygusu dışarıdan gelebilecek tahrik unsurları veya içsel olarak ortaya çıkabilecek çok sayıda olay tarafından tetiklenebilmektedir (Gürbüz ve ark., 2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları, stresle başa çıkma becerileri, kaygı ve öfke duyguları daha önce benzer bir durumla karşılaşmaları, beklenen veya beklenmeyen performansları, taraftar desteğinin yüksek veya düşük olması gibi faktörlerden etkilenebilmekte (Karamousalidis ve ark., 2006; Kimbrough ve ark., 2007; Daroglou, 2011; Jooste ve ark., 2014) ve bu durumdan kaynaklı olarak gerek gündelik yaşamalarında gerekse saha ve takım içerisinde farklı tarzlarda öfkelerini yansıtabilmektedirler. Aslında spor müsabakalarında öfke, her zaman olumsuzluk doğurabilecek

bir duygu durumu olmayabilir aksine kazanmak için içsel motivasyon kaynağı olarak da belirtilebilir, bu noktada önemli olan sporcuların yaşadıkları öfke duygusunu, motivasyonlarını olumlu yönde etkileyebilecek düzeyde yaşayabilmelerini sağlamaktır. Öfkelenen kişi öfke duygusunu uygun bir şekilde aktaramadığında karşı tarafın uzaklaşmasına neden olmaktadır, bu yüzden öfke duygusu karşı tarafa yapıcı bir şekilde ifade edilebilirse sağlıklıdır (Certel ve Bahadır, 2012). Dolayısıyla öfke ile mücadele etmek ve öfke denetimi kazanmak ruh sağlığı ve kişilerarası sağlıklı ilişkiler açısından oldukça önemlidir (Üzüm ve ark., 2016). Müsabaka ve antrenmanlarda oluşan rekabet ortamı, antrenör ve takım arkadaşlarının baskısı, kazanma kaybetme duygusu, futbolcunun bir maçta gol atabilme hedefi, kendini kanıtama ve ön plana çıkabilme arzusu, hakem davranışları ve hakemlerin müsabaka yönetimi içerisinde aldıkları kararlar, bonservisler, sakatlanma korkusu, medya, taraftar ve seyirci etkileri gibi durumların sporcularda anksiyete oluşumuna neden olduğu düşünülebilir. Öfkenin dışa vurumu kavramını, öfkeyi harekete geçiren bir uyarının stresiyle başa çıkmak için sözel veya davranışsal olarak doğrudan öfkenin ifade edildiğini gösteren uyumsuz bir tepki şeklinde; öfkenin içe vurumu kavramını ise öfke duygusu yaşandığında kişinin öfkesini içinde tutarak gizlemeye çalışması, yani kişinin bir nevi savunma mekanizmalarından bastırma yöntemiyle uyum sağlanması olarak tanımlamışlardır.

Sportif verimi etkileyen birçok çevresel ve içsel faktörlerden söz edilmektedir; sporcuların performansları, içlerinde yaşadıkları psikolojik durumları ve maruz kaldıkları kaygı seviyelerinin birbirleri arasında ilişkili olduğu bilinmektedir (Karabulut ve ark., 2010). Sporda kaygı ve öfke duyguları her zaman büyük bir sorun haline gelmiştir. Bütün bu durumlar ele alınarak bakıldığında dünyanın en gözde branşlarının başında gelen futbolun, oyuncularının yaşadıkları streten kaynaklı ortaya çıkan kaygı ve öfke duygularının birbirleriyle olan ilişkisinin, futbolculardaki öfke duygusunun ve öfkeyi ifade etme tarzlarının ilişkilendirilerek değerlendirilmesinin sporcunun psikolojik, mental ve fiziksel sağlığının ortaya koyulabilmesi ve bu durumla alakalı olumsuz kaygı durumunu önleyici çalışmalar yapılabilmesi, öfke duygularını ve bunu nasıl ifade ettiklerini tanımları, öfkelerini doğru ifade edebilmelerini öğrenmeleri açısından ve stresli bir branş olan futbolun, oyuncularının psikolojik iyi oluş halinin sağlanabilmesine dikkat çekilebilmesi açısından alan yazına önemli katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışmanın amacı, profesyonel seviyedeki futbolcuların kaygı düzeyleri ile öfke durumları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye odaklanmaktır. Bu amaç doğrultusunda ise profesyonel seviyedeki futbolcularda cinsiyet değişkeni ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ve anksiyete düzeyi arasında anlamlı fark var mıdır? Profesyonel seviyedeki futbolcularda yaş değişkeni ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ve anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır? Futbol oynama süresi değişkeni ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ve anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir fark var mıdır? Profesyonel futbolcuların sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki var mıdır? sorularına yanıtlar aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada bilimsel araştırma yöntemleri içerisinde nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma modeli altında olan betimsel ilişkisel tarama yöntemi ile de bulgular literatür ile ilişkilendirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, araştırmalarda ortaya çıkan bir durumun veya olayın olduğu gibi aktararak, meydana gelen olaya neden olan değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini, birbirine olan etkisini ve bunların etki derecesini gösteren bir araştırma modelidir (Kaya ve ark., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma evreni Türkiye'de bulunan spor kulüplerinde oynayan profesyonel futbolculardır. Örneklem grubunu ise Aydın, Tokat, Elâzığ, Yalova, İstanbul ve Ordu illerindeki spor kulüplerinde oynayan 68'i kadın, 81'i erkek toplam 149 gönüllü profesyonel sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada nicel yöntemlerinden biri olan betimsel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma 18 yaş ve üzeri profesyonel seviyedeki futbolcuların katılımı ile sınırlandırılmıştır. Örneklem grubu seçiminde; kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu modelde amaç, araştırmaya katılmayı isteyen ve uygun olan herkesin örneklem içerisine katılması ve dahil edilmesidir. Bu yöntem zaman ve giderler açısından ekonomiktir (Ural ve Kılıç, 2011). Araştırmaya katılımcı bulma işlemi araştırmacılar tarafından belirlenen örneklem sayısı elde edilene kadar devam etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama amacıyla hazırlanan ve e-form formatına dönüştürülen 3 ayrı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler formu (yaş, cinsiyet), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ) ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖGTÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada araştırmacılar tarafından hazırlanan toplam üç soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan bu formda katılımcılara cinsiyet, yaş ve futbol yaşına dair sorular sorulmuştur.

Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ): Bu çalışmada profesyonel seviyedeki futbolcuların anksiyete düzeylerini ölçmek amacıyla 1988 yılında Bilişsel Davranışçı Terapinin kurucusu olarak bilinen Aaron Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan, Ulusoy ve arkadaşları tarafından 1996 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Beck Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 4'lü Likert tipinde olup, toplam 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek

puan 63'tür ve "hiç" (0), "hafif derecede" (1), "orta derecede" (2) ve "ciddi derecede" (3) şeklinde cevapları sıralanmaktadır. Her bir soru 0 (hiç) ile 3 (ciddi derecede) değerlendirilmektedir ve ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin yaşadığı kaygının yoğunluğunu göstermektedir (Çoban ve Karaman, 2013). Ölçeğin Ulusoy ve ark. (1998) tarafından yapılan analizinde Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise $r=.57$ olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçek "Subjektif Belirtiler" (1,4,5,7,8,9,10,11,14,15,16,17,19) 13 madde ve "Somatik Belirtiler" (2,3,6,12,13,18,21) 8 madde olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir.

Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖGTÖ): Futbolcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmek amacıyla araştırmada kullanılan diğer bir ölçek ise 1983 yılında Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından 1994 yılında Türkçe uyarlaması yapılan Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖGTÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplam 34 maddeden oluşmaktadır, sürekli öfke ölçek maddeleri 10 adet, öfke tarz ölçeği maddeleri ise 24 adettir. Ölçek toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır (öfke içte veya bastırılmış Öfke = 8 madde), öfke dışta veya dışa vurulmuş öfke= 8 madde ve öfke kontrolü veya kontrol altına alınmış öfke= 8 madde). Ölçek 4'lü Likert tipinden oluşmaktadır ve hemen hiçbir zaman (1), bazen (2), çoğu zaman (3) ve hemen her zaman (4) şeklinde bir sıralaması mevcuttur. Sürekli Öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebilir olduğunu; Öfke Dışta ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin kolay bir şekilde ifade edilebildiğini ve Öfke içte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Esen ve Çelikkaleli, 2002; Dilek ve İmamoğlu, 2020).

Verilerin Analizi

Elde edilen tüm veriler bilgisayarda SPSS for Windows 22 programına kaydedilerek analiz edilmiştir. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) uygulanacağına karar vermek için karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Dağılımın normalliğine karar vermek için Kolmogorov-Smirnov, normal dağılımın diğer varsayımları olan basıklık ve çarpıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi kullanılmıştır. Sayısal değişkenler arası ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

Ölçeklerin Güvenirliğine ve Normallik Dağılımına İlişkin Bulgular

Çalışmada kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Beck Anksiyete Ölçeğinin puanlarının güvenirliklerini test etmek için Cronbach Alfa içsel tutarlılık testi uygulanmıştır. Cronbach (1951)'in geliştirmiş olduğu alfa katsayı

yöntemi, anket maddelerinin iç tutarlılıklarının tahmini yöntemidir. Alfa katsayısı, ölçekte yer alan belirli maddelerin toplam varyanslarının genel varyansa oranı ile bulunan ağırlıklı standart değişimin ortalaması olarak tanımlanmaktadır (Ercan ve İsmet, 2004). Cronbach Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değerler ile ölçülmekte ve aşağıdaki değerlerde güvenilirlik sağlanmış olmaktadır (İslamoğlu ve Alın açık, 2009: 291-292); $0,01 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir. $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenilirliği düşüktür. $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek güvenilirliği kabul edilebilir seviyededir; $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek güvenilirliği yüksektir.

Tablo 1. Ölçek Puanlarına İlişkin Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha
Beck Anksiyete Ölçeği	0,899
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	0,818

Tablo 1 incelendiğinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının yüksek güvenilirlik seviyesinde olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analize dair cinsiyet, yaş, spor yapma süresi gibi demografik özelliklere ilişkin bulgular tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 2. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

		n	%
Cinsiyet	Kadın	68	45,64
	Erkek	81	54,36
Yaş	18-23	105	70,0
	24+	45	30,0

Tablo 3'te profesyonel seviyedeki futbolcuların demografik özelliklerine yer verilmiştir. Tabloda görüldüğü üzere örneklemin %54,36'sı (n:81) erkek, %45,64 (n:69) kadın sporculardır. Sporcuların %70'i (n:105) 18-23 yaş aralığında, %30'u (n:45) 24 yaş ve üzeri yaş aralığındadır. Spor yapma süresi ise ortalama $9,12 \pm 4,07$ 'dir.

Tablo 3. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ve Beck anksiyete ölçeği puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Ort.±S.S.	t	p
Sürekli Öfke	Kadın	68	1,87±0,59	0,72	0,48
	Erkek	81	1,80±0,52		
Öfke İçerme Vurum	Kadın	68	1,85±0,49	0,53	0,60
	Erkek	81	1,80±0,51		
Öfke Dışarı Vurum	Kadın	68	1,74±0,51	0,68	0,50
	Erkek	81	1,68±0,47		
Öfke Kontrolü	Kadın	68	2,72±0,77	-0,40	0,69
	Erkek	81	2,77±0,75		
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Kadın	68	2,03±0,32	0,54	0,59
	Erkek	81	2,00±0,36		
Subjektif Belirtiler	Kadın	68	1,48±0,45	2,11	0,04
	Erkek	81	1,35±0,30		
Somatik Belirtiler	Kadın	68	1,39±0,48	2,44	0,02
	Erkek	81	1,22±0,34		
Beck Anksiyete Ölçeği	Kadın	68	1,33±0,40	2,33	0,02
	Erkek	81	1,20±0,28		

Tablo 3'te Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Beck Anksiyete Ölçeği ile cinsiyet karşılaştırması yer almaktadır. Tabloya göre subjektif belirti puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t:2,11$; $p<0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların ($1,48\pm0,45$) erkeklere göre ($1,35\pm0,30$) subjektif belirtiler puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Somatik belirti puanları kişilerin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t:2,44$; $p<0,05$). Ortalama değerlere bakıldığında kadınların ($1,39\pm0,48$) erkeklere göre ($1,22\pm0,34$) somatik belirtiler puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Beck anksiyete genel puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t:2,33$; $p<0,05$). Ortalama değerlere göre kadınların erkeklere göre anksiyete genel puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sürekli öfke ifade tarzı ölçeği ve alt boyut puanları kişilerin cinsiyetine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>0,05$).

Tablo 4. Sürekli öfke ifade tarzı ve Beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

Değişken	Grup	n	Ort.±S.S.	t	p
Sürekli Öfke	18-23	105	1,85±0,56	0,61	0,54
	24+	45	1,79±0,52		
Öfke İçerme Vurum	18-23	105	1,83±0,49	0,38	0,71
	24+	45	1,80±0,50		
Öfke Dışarı Vurum	18-23	105	1,69±0,49	-0,56	0,58
	24+	45	1,74±0,49		
Öfke Kontrolü	18-23	105	2,73±0,73	-0,55	0,59
	24+	45	2,80±0,81		
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	18-23	105	2,01±0,32	-0,06	0,95
	24+	45	2,02±0,39		
Subjektif Belirtiler	18-23	105	1,44±0,39	1,58	0,12
	24+	45	1,33±0,34		
Somatik Belirtiler	18-23	105	1,33±0,42	1,56	0,12
	24+	45	1,22±0,38		
Beck Anksiyete Ölçeği	18-23	105	1,29±0,36	1,78	0,08
	24+	45	1,18±0,31		

Tablo 4'te Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Beck Anksiyete Ölçeği alt boyutları ile yaş karşılaştırılmasına yönelik bulgular görülmektedir. Tablo 5'e göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve alt boyutları ile Beck Anksiyete Ölçeği ve alt boyut puanları arasında kişilerin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>0,05$).

Tablo 5. Sürekli Öfke İfade Tarzı ve Beck Anksiyete Ölçeği Puanları İle Futbol Oynama Süresi Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

	Futbol Oynama Süresi	
Sürekli Öfke	r	-0,03
	p	0,68
Öfke İçerme Vurum	r	-0,04
	p	0,65
Öfke Dışarı Vurum	r	0,11
	p	0,17
Öfke Kontrolü	r	-0,05
	p	0,51
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	-0,02
	p	0,81
Subjektif Belirtiler	r	-0,19
	p	0,02
Somatik Belirtiler	r	-0,23
	p	0,01
Beck Anksiyete Ölçeği	r	-0,22
	p	0,01

Tablo 5'te Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile futbol oynama süresi arasındaki ilişki sonuçları görülmektedir. Tabloya göre futbol oynama süresi ile subjektif belirtiler, somatik belirtiler, Beck Anksiyete Ölçek puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla r:-0,19 r:-0,23 r:-0,22; p<0,05).

Tablo 6. Sürekli Öfke İfade Tarzı ile Beck Anksiyete Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

	Subjektif Belirtiler	Somatik Belirtiler	Beck Anksiyete Ölçeği
Sürekli Öfke	r	0,42	0,33
	p	0,01	0,01
Öfke İçerme Vurum	r	0,32	0,30
	p	0,01	0,01
Öfke Dışarı Vurum	r	0,24	0,18
	p	0,01	0,03
Öfke Kontrolü	r	-0,18	-0,11
	p	0,03	0,19
Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği	r	0,29	0,26
	p	0,01	0,01

Sürekli öfke puanları ile subjektif belirtiler, somatik belirtiler ve Beck anksiyete ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r:0,42$ $r:0,33$ $r:0,41$; $p<0,05$). Öfke içe vurum puanları ile subjektif belirtiler, somatik belirtiler ve Beck anksiyete ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r:0,32$ $r:0,30$ $r:0,31$; $p<0,05$). Öfke dışı vurum puanları ile subjektif belirtiler, somatik belirtiler ve Beck anksiyete ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r:0,24$ $r:0,18$ $r:0,22$; $p<0,05$). Öfke kontrol puanları ile subjektif belirtiler puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r:-0,18$; $p<0,05$). Sürekli öfke ifade tarzı ölçeği genel puanları ile Subjektif Belirtiler, somatik belirtiler ve beck anksiyete ölçeği genel puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır (Sırasıyla $r:0,29$ $r:0,29-6$ $r:0,29$; $p<0,05$).

TARTIŞMA

Spor insanın yaşam kalitesinin artmasını sağlayan, fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanı sıra kaygı durumunun azalmasını ve öfkenin düzenlenmesine psikolojik olarak destek olan ve ayrıca bazı psikiyatrik tedavi yöntemlerinin arasında da bulunan bir olgudur (Morgan ve ark., 1971). Sporda kaygı ve öfke duyguları her zaman büyük bir sorun haline gelmiştir. Bu sebepten dolayı spor bilimciler uzun zamandan beri anksiyete ve öfke ile alakalı birçok araştırma yapmaktadır.

Araştırma sonucunda ölçek genel alt puanı ve alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir, farklılıkların kadın futbolculardan kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Genel anksiyete düzeylerinin yanı sıra hem somatik hem de subjektif belirti düzeylerinin erkek futbolculara oranla kadın futbolcularda daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile cinsiyet arasında ise herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır. Özellikle kadın futbolcularda anksiyete düzeylerinin yüksek puanlı olmasının, toplumun sosyolojik yapısı, kadınların duygusal yapılarının daha farklı olması ve duygularını daha yoğun yaşamaları, sosyal hayatın bazı kesitlerinde daha az var olmaları ve günlük hayatlarında kadınların sorumluluklarının daha fazla olması, futbolun eril bir branş niteliği taşıdığına dair var olan toplum inancı, hormonal değişimler, menstrüel döngü, beden algısı veya dış görünüş endişelerinden dolayı stres düzeylerinin yüksek olabileceğinden ayrıca literatürde birçok çalışmada da öne sürülmüş olduğu gibi başarı duygusundan dolayı kaynaklanan ihtiyaçları daha yüksek düzeyde hissetme arzularından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Certel ve Bahadır (2012)'in da sporcular üzerine yapmış oldukları çalışmada sürekli öfke ve öfke tarzı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dilek ve İmamoğlu (2020)'nin spor eğitilmiş öğrenciler ile gerçekleştirmiş oldukları sürekli öfke ve öfke ifade tarzı araştırmasında cinsiyet değişkeninin anlamlı farklılık yaratmadığı sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmaya göre kadın ve erkek

spor eğitimi almış bireylerin öfke ifade tarzları aynıdır. Demir ve ark. (2017)'nin farklı branş sporcuları ile yaptıkları araştırmada da cinsiyet değişkeninin öfke ifade tarzı üzerinde etkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. Junge ve Feddermann-De-mont (2015)'un kadın ve erkek elit düzey futbolcuların depresyon ve anksiyete düzeyine odaklandıkları çalışmada genel ortalama ve kadınlara oranla U-21 erkek futbolcuların anksiyete puanlarının önemli ölçüde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Birinci ligde oynayan kadın ve erkek futbolcuların ise genel anksiyete düzeylerinin benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu durum futbolun eril spor branşı olarak görülmesinden ya da kadınların ergenlik dönemini fizyolojik ve duygusal açıdan daha yoğun yaşamalarından, erkeklere göre daha duygusal yapıda oldukları için duygularını yönetebilme konusunda daha başarısız olabilmelerinden kaynaklanmakta olabilir.

Araştırmanın bir başka sonucunda ise yaş ile ölçeklerin geneli ve alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yani sürekli öfke-öfke ifade tarzı ve anksiyete düzeyinin yaş unsurundan etkilenmediği şeklinde yorumlanabilmektedir. Bu sonuçlar ilgili araştırma problemine cevap niteliğindedir. İmamoğlu ve ark. (2020)'nin elit kadın futbolcular ile yaptığı araştırma sonucunda yaş değişkeninin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasında anlamlılık olmadığı yönündedir. Demir ve ark. (2017)'nin farklı branş sporcuları ile yaptıkları araştırmada da yaş değişkeninin öfke ifade tarzı üzerinde etkili olmadığı sonucu elde edilmiştir. Nas ve ark. (2016)'nin futsalcıların öfke ifade tarzlarına odaklandıkları çalışmada içe vurulan öfke tarzı ile dışa vurulan öfke tarzı ve yaş arasında anlamlı farklılıklara ulaştıkları, fakat sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasında anlamlılık olmadığı sonucu görülmüştür. Kalkavan ve ark. (2022), amatör ve profesyonel erkek futbolcuların öfke düzeylerine odaklandıkları çalışmada yaş değişkeni ile öfke kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek ilişki elde edilmiştir. Üzümlü ve ark. (2016)'nin yapmış olduğu araştırmada ise yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol alt boyutu arasında ilişki bulunamadığı görülmüştür. Sonuca göre futbolcuların yaşı arttıkça öfke kontrol becerilerinin de arttığı görülmektedir. Şen (2015), 13-18 yaş aralığında düzenli olarak futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrenciler ile yaptığı araştırmada ise düzenli olarak futbol oynayan öğrencilerin anksiyete düzeyinin, futbol oynamayanlara görece belirgin düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla düzenli olarak futbol oynayanın anksiyete düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Yine bu araştırmada yaş değişkeni ile anksiyete düzeyi arasında anlamlı farklılık elde edilmiştir, aradaki fark 15-17-18 yaş grubunun anksiyete düzeyinin 13 yaşındakilerden, 17 yaşındaki öğrencilerin anksiyete düzeyinin ise 16 yaşındakilerden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Subjektif belirtiler bireyler tarafından kendindeki farklılık durumunun hissedildiği ve hekime bildirildiği belirtilerdir, somatik belirtiler ise kişilerin yorgunluk ya da ağrı gibi fiziksel belirtiler karşısında sıkıntı ve aşırı endişe duymaları, be-

lirtiler üzerinde aşırı düşünme ve davranış gösterme durumudur (Hakiki ve ark., 2021). Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre, futbol oynama süresi ile subjektif belirtiler, somatik belirtiler, Beck anksiyete ölçeği puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yani futbol oynama süresinin artmasıyla genel anksiyete düzeyi ile subjektif ve somatik olmak üzere ortaya çıkan anksiyete belirtilerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ilgili araştırma problemine dönük olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile futbol oynama süresi arasında anlamlılık olmadığı yönündeyken, genel anksiyete düzeyi ile futbol oynama süresi hakkında beklenenin tam aksi yönünde sonuçlandırıldığı görülmüştür. Certel ve Bahadır (2012)'ın yaptıkları benzer araştırmada sporcuların öfkeyi dışa vurma alt boyutu ile spor yılları arasında anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılığın sebebinin 1-9 yıl arasında spor yapan sporcuların öfkeyi dışa vurma puanının 10-14 yıllık sporculara göre yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Kaya ve ark. (2020) çalışmalarında spor deneyim yılının öfke kontrolü üzerinde etkisi olduğunu, sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumunun ise spor deneyim yılına bağlı olmadığını belirtmişlerdir. Certel ve Bahadır (2012), sporcuların spor yıllarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını, dışa yönelik öfke boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. Bu durum yaşa bağlı olarak öz kontrol becerisinin gelişiminden dolayı olduğu veya kariyerinin başında olan bireylerde hırs ve kazanım duygusuna olan yüksek ihtiyaçtan kaynaklanabileceği yorumu yapılabilir. Buna karşıt olarak literatürde Dilek ve İmamoğlu (2020)'nun spor eğitilmiş öğrenciler ile gerçekleştirmiş olduğu sürekli öfke ve öfke tarzı araştırmasında spor yılı değişkeninde 7 yıl ve üzeri spor yapanların, 1-3 ve 4-6 yıl spor geçmişine sahip olanlardan daha yüksek öfke düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırma bulgularımıza karşıt olarak Kaya ve ark. (2020)'nin kadın futbolcular ile gerçekleştirdiği araştırmada öfke kontrolü alt boyutu ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı farklılık elde etmişlerdir. Araştırma bulgularına göre 1-4 yıllık spor deneyimi olanların 5-9 yıllık deneyimli sporculara göre öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Profesyonel düzey sporcu olmak aynı zamanda düzenli spor yapma alışkanlığı şeklinde ele alınabilir. Bu kapsamda bakıldığında Canan ve Ataoğlu (2010), anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisini deneysel yöntemle inceledikleri araştırmada kontrol grubu takım sporcularının (futbol, basketbol, voleybol vs.) anksiyete puanlarının bireysel sporculara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ortalama anksiyete puanlarına bakıldığında genel olarak düzenli spor yapan sporcular daha az kaygı hissetmektedir. Bu durum düzenli spor yapmanın vücuttaki stres seviyesini azaltması ve strese karşı direnç sağlamasına yardımcı olmasından kaynaklandığı yorumu yapılabilir.

Araştırmadaki diğer bir sonuca bakıldığında sürekli öfke ile anksiyetenin hem bedensel hem de bireyin yalnızca kendinin fark edebileceği belirtiler arasında orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum profesyonel seviyedeki futbolcuların

öfke tarzı ile anksiyete düzeyleri arasında önemli bir ilişki olduğunu ve göz ardı edilmemesi gereken bir unsur olduğunu göstermektedir. Sürekli öfke-öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan içe vurum ile anksiyetenin hem geneli hem de alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki varken dışa vurum alt boyutu ile anksiyete arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre öfkesini içe vurmaya benimseyen profesyonel futbolcuların anksiyete düzeyinin öfkesini dışa vurma tarzını benimseyenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Burada futbolcunun öfkesini nasıl ifade ettiği, öfkesini ifade edebilmeyi öğrenmesi ve öfke duygusuna karşılık çözüm odaklı yaklaşımın öfke yönetiminde ve anksiyete düzeyinin azalmasında etkili olacağı düşünülmektedir. Özmen ve ark. (2014) toplum temelli çalışmalarında öfke düzeyinin özellikle sürekli anksiyete düzeyi ile ilişkili olduğunu, sürekli anksiyete düzeyi yüksek olan ergenlerin öfkelerini kontrol etmekte zorlandıklarını belirtmişlerdir. Aynı çalışmaya göre anksiyete düzeyi arttıkça sürekli öfke, öfkenin içe ve dışa yansıtılma düzeylerinin de arttığını ifade etmişlerdir (Özmen ve ark., 2014). Diğer bir sonuç ise öfke kontrolü yapan profesyonel futbolcuların subjektif belirtiler olarak bireyin yalnızca kendisinin hissettiği fakat ölçemediği ruhsal bozukluklar arasında düşük düzeyde negatif olarak etkilendikleridir. Bu sonuca göre başarılı öfke kontrolü yapma düzeyi arttıkça futbolcuların ruhsal bozuklukları hissetme düzeyinin de doğru orantılı olarak düşeceği anlaşılmaktadır. Araştırma verilerinin geneline baktığımızda profesyonel futbolcuların sürekli öfke- öfke tarzı ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif olmasına rağmen düşük düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum sporculuk tecrübesi, öz kontrol, özgüven, stresle başa çıkma stratejileri, bilişsel esneklik düzeyi gibi birçok bilişsel fonksiyon düzeyinin yüksek ya da düşük olmasıyla ilişki olup açıklığa kavuşturulabilir. Literatür incelendiğinde yaptığımız çalışmanın bir benzerine rastlanmadığından dolayı araştırma konusuna yakın olan çalışmalar bu başlık altında değerlendirilmiştir. Junge ve Feddermann-Demont (2015) kadın ve erkek elit düzey futbolcuların depresyon ve anksiyete düzeyine odaklandıkları çalışmada depresyon ve anksiyete arasında anlamlı korelasyon elde etmişlerdir, anlamlılık üzerinde yaş ve katılımcı sayısının etkisi varken son 12 aydaki spor sakatlanmalarının etkili olmadığını ifade etmişlerdir. Gouttebauge ve ark. (2015) aktif olarak oynayan ve oynamayan profesyonel erkek futbolcuların ruhsal ve psikososyal sağlığına odaklandığı çalışmada toplam 253 katılımcının 3'te 1'inin anksiyete hissettiğini ve bu sonucun heterojen dağıldığını, anksiyete sonucu ortaya çıkan en yaygın belirtinin ise beslenme bozukluğu olduğu sonucuna ulaşımlardır. Buna ek olarak çalışmada aktif olarak futbol oynayanların anksiyete hissi ile çeşitli değişkenler arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu değişkenler hayati problemler, tükenmişlik, kaygı/ depresyon, eğitim ve koçtan düşük sosyal destek ve anksiyete ya da depresyon bozukluğu olan takım arkadaşı olmasıdır. Erzeybek ve Giritlioğlu (2020) profesyonel, amatör ve tecrübeli futbolcuların karakter, öfke ve kaygı durumu odaklı çalışmalarında, çalışmada kullanılan testler arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki elde etmişlerdir. Ölçek alt boyutlarından olan sürekli öfke ile öfkenin dışa yansıtılması alt boyutları ve

öfkenin dışı vurumu, öfke kontrolü ve kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde korelasyon elde etmişlerdir, yapmış olduğumuz araştırma sonuçları ile bu araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Turhan (2009) futbolcularda anksiyete, depresyon ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkiye odaklandığı çalışmada, profesyonel futbolcuların anksiyete puanlarının artması ile başarıya yaklaşma güdüsünün belirgin derecede düştüğü sonucunu elde etmiştir. Farklı alanda yapılan benzer içerikli çalışmalara bakıldığında ise Cesur (2017)'nin fabrikada çalışan yetişkinlerde kaygı düzeyi (anksiyete) ve öfke arasındaki ilişkiye odaklandığı çalışmada, anksiyete ile öfke tarzı arasında anlamlı bir ilişki elde edememiştir. Araştırmacı bu sonucu çalışma ortamındaki bireylerin homojen dağılımı ve araştırma katılımcı yaşlarının 40 yaş altı genç bireyler olmasından dolayı geleneksel norm ve değerleri kendilerinden önceki nesil kadar önemsemedikleri şeklinde değerlendirmiştir. Kendi çalışmamız ile karşılaştırdığımızda anlamlı bir ilişki elde etmemizin futbolun dinamik yapısı içerisinde daha iyiye ulaşma arzusu ve rekabet ortamda gerçekleşmesinden kaynaklanırken, hizmet sektörü çalışanlarının verilen görevi yerine getirmekle sorumlu olduklarından dolayı anksiyete ile öfke tarzları arasında ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır şeklinde yorumlanabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma sonuçlarından yola çıkılarak profesyonel seviyedeki futbolcuları başarıya götüren yolda öfke düzeyleri ve bunu hangi tarzda yaşadıkları ile hissettikleri kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye yoğunlaşmak hem alan yazın hem de uygulama boyutu açısından önemli olarak görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara bakıldığında; kadınların erkeklere göre anksiyete yaşama düzeylerinin daha fazla olduğu, somatik ve subjektif belirtileri daha fazla gösterdikleri belirlenmiştir. Futbol oynama süresinin artmasıyla sporcuların subjektif ve somatik belirtilerinin ortaya çıkışında ve anksiyete yaşama durumlarında da azalmalar görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Sporcuların yaşlarının ilerlemesi, tecrübe kazanmaları ve profesyonelliklerinin artmasıyla birlikte öz kontrollerini daha iyi sağlayabildikleri, duygu ve düşünce durumlarını yönetebilme hakimiyeti kazandıkları bilinmektedir. Futbolcuların öfke düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinin de orta düzeyde arttığı, aynı zamanda kaygı düzeyleri arttıkça öfkelerinin de orta düzeyde artış gösterdiği, somatik ve subjektif belirtilerin ortaya çıktığı görülmektedir. Futbolcuların öfke düzeyleri arttıkça anksiyete seviyeleri, subjektif ve somatik belirti düzeylerinde de orta seviyede bir artış olmaktadır. Futbolcuların yaşadıkları öfkeyi dışı vurmaları yani dışarıya bu öfke durumunu yansıtmaları onların anksiyete, subjektif ve somatik belirti düzeylerinde düşük düzeyde azalma sağlarken; öfke içi vurum düzeyleri yani öfkelerini içlerinde yaşama durumu arttıkça kaygı düzeyleri de artış göstermekte, subjektif ve somatik belirti seviyelerinde de orta düzeyde artış olduğu görülmektedir. Futbolcuların öfkelerini kontrol edebilme durumları subjektif belirti düzeylerinde azalma sağlarken, subjektif belirtileri daha az hissetmektedirler. Futbolcuların öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin artması ya da azal-

ması halinde anksiyete seviyeleri, subjektif ve somatik belirti düzeylerinde düşük seviyede bir artış ya da azalış durumu yaşandığı ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla profesyonel futbolcularda öfke ve kaygı durum bozukluğu (anksiyete) arasında bir ilişki vardır ve bu durum hem sosyal hayatı hem de performansını doğru yönetme konusunda önem teşkil etmektedir.

Bu sonuçlara bakıldığında, özellikle kadınların üzerinde hissettikleri çeşitli baskılardan ve yaratılış gereği hissettikleri fizyolojik yapılarından kaynaklanan yaşadıkları kaygı durumuyla alakalı sporculuk yaşamları içerisinde psikolojik destek almaları sağlanmalı, hem erkek hem de kadın futbolcuların öfkelerini tespit edebilmeleri, öfkelerini ifade edebilmeyi ve yönetebilmeyi öğrenebilmeleri açısından öfke ve öfke ifade tarzlarına dönük olarak gerekli uygulamalar yapılmalı ve psikolojik destek sağlanması önerilmektedir.

Yeni yapılacak olan çalışmalarda sporcuların kaygı, öfke durumları ve düzeyleri üzerinde farklı değişkenler kullanılarak incelemeler yapılması önerilmektedir.

Etik Beyanı

Bu araştırma Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 05.06.2023 tarihli, 13 nolu kararı ile Bilimsel Etik İlkelerine uygun bulunmuştur.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): NC(%100)

Veri Toplanması (Data Acquisition): NC(%60), GA(%20), AK(%20)

Veri Analizi (Data Analysis) : NC(%50), GA(%20), AK(%30)

Makalenin Yazımı (Writing up): NC(%60), GA(%40)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): NC(%80), GA(%20)

KAYNAKLAR

- Amerikan Psikiyatri Birliđi. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5). (E. Körođlu, Çev.) Hekimler Yayın Birliđi.
- Aydın, O. (2017). 12 haftalık psikolojik beceri antrenman uygulamasının bireysel sporcularda kaygı, stresle baş etme, aşırı uyarılma becerileri üzerine etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Cesur, C. (2017). Bir grup çalışan yetişkinde kaygı düzeyi, mükemmeliyetçilik ve öfke arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çoban, A.E., & Karaman, N.G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-88.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Atın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Dilekler, İ., Törenli, Z., & Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: Öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke ve terapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59.
- Dilek, A.N., & İmamoğlu, O. (2020). Spor Eğitimi Öğrencilerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Durumlarının Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 566-575
- Daroglou, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *Sport Stud. Sport Psychol.* 14, 1-6. doi: 10.1037/spy0000049
- Durmuş, B., Yurtkoru, S.E., Çınko, M. (2013). Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi, 5.Baskı, Beta Basım, İstanbul.
- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S., & Özgen, F. (2008). Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı/ Anger level and anger expression in generalized anxiety disorder. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(4), 203.
- Esen, B., & Çelikkaleli, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (29), 37-49.
- Eymen, U. E. (2007). SPSS 15.0 Veri Analiz Yöntemleri, İstatistik Merkezi. (www.istatistikmerkezi.com)
- Ercan, İ., & İsmet, K. (2004). Ölçeklerde güvenilirlik ve geçerlik. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(3), 211-216.
- Giritlioğlu, R., & Erzeybek, M. S. (2020). Investigation of the personality, anger and anxiety situation of the professional and amateur football players and the veteran footballers. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(2), 177-184. doi: 10.17220/ijpes.2020.02.016
- Fields, D.L., Blum, T.C. (1997). "Employee satisfaction in work groups with different gender composition", *Journal of Organizational Behavior*, 182.
- Gouttebarge, V., Frings-Dresen, M. H., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former Professional Footballers. *Occupational Medicine*, 65(3), 190-196.
- Gürbüz, B., Kural, S., & Özbek, O. (2019). Sporda saldırganlık ve öfke ölççeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış. Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 206-217.
- Gülşen, D. (2008). Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hanifi, Ü., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G., & Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Hakiki, Y., Coşkun, C., Edibođlu, G. O., & Namli, Z. (2021). Bedensel (somatik) belirti bozukluklarına geçmişten günümüze genel bir bakış. *Çukurova Tıp Öğrenci Dergisi*, 1(2), 50-60.
- İmamoğlu Kaya, M., Çeçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- İsamoğlu, A.H., & Alniaçık, Ü. (2009). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri.
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van Den Berg, L. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South Afr. J. Res. Sport Phys. Educ. Recreat.* 36, 85-100.
- Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1), e000087.
- Kafes, A.Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.

- Karabulut, O., Atasoy, M., Kaya, K. & Karabulut, A. (2013). 13-15 Yaş arası erkek futbolcuların durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 243-253.
- Karamousalidis, G., Bebetos, E., & Lapidis, K. (2006). Psychological skills of Greek basketball players. *Inq. Sport Phys. Educ.* 4, 442-448.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kaplánová, A. (2020). Financial awards and their effect on football players' anxiety and coping skills. *Frontiers in Psychology*, 11, 1148.
- Kaya, A., Balay, R., & Göçen, A. (2012). Öğretmenlerin alternatif ölçme ve değerlendirme tekniklerine ilişkin bilme, uygulama ve eğitim ihtiyacı düzeyleri. *International journal of human sciences [Online]*, (9)2, 1229-1259.
- Kimbrough, S.K., Debolt, L., & Balkin, R. (2007). Use of the Athletic Coping Skills Inventory for prediction of performance in collegiate baseball. *Sport J.* 10:4
- Mantar, A. (2008). Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Tıpta Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Morgan, P.M., Roberts, J.A. Feinerman, A.D. (1971). Psychologic effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, 52:422-425.
- Nas, K., Birol, Ş.S., & Temel, V. (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. İnönü Üniversitesi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., Akil, İ.Ö. (2014). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17:65-73.
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik kuram ve sosyal hizmet. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (31), 435-455.
- Starner, T.M., Peters, R.M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20 (6): 335-342.
- Şen, G. (2015). 13-18 yaş aralığındaki düzenli futbol oynayan ve oynamayan erkek öğrencilerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turhan, M. (2009). Profesyonel futbolcularda depresyon düzeyi, anksiyete düzeyi ve kişilik özellikleri ile sporda başarı motivasyonu arasındaki etkileşimin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ural, A., Kılıç, İ., (2011) Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi, Detay Yayıncılık, Ankara.