

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi

Esin KAPLAN¹, Samad ASGAROV²

ÖZET

Amaç: Mevcut çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemektir.

Yöntem: Araştırma grubu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen, 159 kadın ve 148 erkek olmak üzere toplam 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Dağılımın normalliğine bağlı olarak analizlerde; t testi, ANOVA ve Tukey testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Bulgular incelendiğinde, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Yaş değişkenine göre sürekli öfke ($p=.000$), öfke içte ($p=.039$), öfke dışı ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.001$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bölüm değişkenine göre sürekli öfke de ($p=.113$) anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarından öfke içte ($p=.025$), öfke dışı ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.010$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor bilimleri fakültesi, Sürekli öfke, Öfke ifade tarzları

ABSTRACT

Investigation of Trait Anger and Anger Expressions at Sport Sciences Faculty Students

Purpose: The aim of the present study is to examine the trait anger and anger expression styles of the students of the faculty of sports sciences.

Methods: The research group consists of a total of 307 participants, 159 women and 148 men, who were determined by the easily accessible sampling method among the students of the Faculty of Sport Sciences of Burdur Mehmet Akif Ersoy University. Personal information form and "trait anger and anger expression scales" were used to collect data. Depending on the normality of the distribution, in the analyzes; t test, ANOVA and Tukey tests were used. In statistical analysis, the alpha value was accepted as 0.05.

Results: When the findings were examined, no statistically significant difference was found in trait anger and anger expression according to the gender variable ($p>0.05$). According to the age variable a statistically significant difference was found in trait anger ($p=.000$), anger-in ($p=.039$), anger-out ($p=.000$), and anger control ($p=.001$) ($p<0.05$). While no significant difference was observed in trait anger ($p=.113$) according to the department variable, a statistically significant difference was found in anger-in ($p=.025$), anger-out ($p=.000$), and anger control ($p=.010$) ($p<0.05$).

Conclusion: As a result, trait anger and anger expressions do not differ according to gender. While trait anger does not differ according to the department; Anger expressions differ. Trait anger and anger expressions may vary according to age.

Keywords: Sports science faculty, Trait anger, Anger expression

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur/TÜRKİYE.

Mail: ekaplan@mehmetakif.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8417-1266

²Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur/TÜRKİYE.

Mail: samadasgarov@21gmail.com

GİRİŞ

Duygular davranışı motive ettiği gibi sağlık ve psikolojik esenlik üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir (Spielberger ve Reheiser, 2009). Öfke ise temel insan duygularından biri olarak kabul edilir ve olumsuz sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmektedir (Hamdan-Mansour ve ark., 2012). Öfke kavramı, genellikle, otonom sinir sisteminin aktivasyonu ve uyarılmasıyla birlikte, yoğunluğu değişen duygulardan oluşan duygusal bir durumu ifade eder. Darwin ise öfkeyi, yoğunluğu hafif sıkıntıdan yoğun öfke ve hiddete kadar değişen duygusal bir durum olarak tanımlamıştır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Spielberger öfke duygusunu durumsallık ve süreklilik olarak ifade etmektedir. Durumsal öfke, amaca yönelik olan davranışın engellenmesi ile gerginlik kızgınlık gibi durumların yaşandığını yansıtan duygu durumudur. Bununla birlikte sürekli öfke ise durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını yansıtmaktadır. İfade edilme tarzına göre ise öfke, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasının ifadesi öfke içte, hissedilen öfkenin dışa vurumunu öfke-dışa ve mantığa bürüme, inkâr gibi yapılarla kontrol edilmesini içeren öfke ise öfke kontrol olarak ifade edilmektedir (Akt., Özer, 1994).

Uygun şekilde ifade edildiğinde öfke sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ama kontrolden çıkmış bir şekilde günlük hayatınızı aksatacak hale gelirse, ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara neden olur (Kökdemir, 2004). Literatürde öfkenin boyutları fiziksel ve fizyolojik (baş ağrısı, el ve ayaklarda uyuşma vb.), bilişsel ve duygusal (dikkat eksikliği, uykusuzluk vb.), davranış ve tepki (sigara kullanımı, aşırı yeme vb.) boyutları olarak ifade edilmektedir (İmamoğlu Kaya, 2019).

Öfke kontrolü, öfke uyandıran uyarlardan kaynaklanan stresle başa çıkmak için kullanılacak bir uyum mekanizmasıdır. Bu uyumsal modda, bireyler tepkilerini ve öfke ifadelerini kontrol etmeye çalışırlar. Toplam öfke ifadesi, bir kişinin yaşadığı genel öfke düzeyinin nicel bir özetidir (Starner ve Peter, 2004). Öfkenin çeşitli özellikleri açısından tanınması, kontrol edilebilmesi için gerekli bir durumdur. Öfkeye yol açan durumların neler olduğu, bazı bireyler öfkelenirken bazılarının öfkelenmemesinin nedeni, öfkelerin durumlara göre ifadesi gibi durumlara verilecek cevaplar öfkenin özelliklerinin ortaya konmasına yardımcı olacaktır (Kısaç, 2005). Dolayısıyla burada öfkeyi kontrol etmek öfke hisseden kişi için önemli bir konu haline gelmektedir.

Araştırmalar, genel öfke seviyesinin ve farklı öfke ifade tarzlarının sağlığı önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir (Starner ve Peter, 2004). Genel olarak, insanlar öfke

sorunu yaşadıklarında öfkelerini ve bununla ilgili duygularını kabullenmek ve sorun için yardım aramak yerine bastırma, inkâr etme ve yok sayma eğilimindedirler. Sağlıklı bir şekilde ifade edilemeyen ve bastırılmaya çalışılan öfkenin fiziksel sağlık için ciddi bir tehdit oluşturduğu, kronik kalp-damar hastalıklarına, baş ağrılarına, yüksek tansiyona ve mide rahatsızlıklarına yol açtığı birçok araştırma tarafından tespit edilmiştir (Soykan, 2003). Bu gibi durumların ortaya çıkmasını engellemek için öfke kontrolü konusunda bazı programlara başvurulabilir. Bu programlar gençlerin öfke ve diğer hoş olmayan duygularla baş edebilmeleri konusunda alternatif ve sağlıklı yöntemler ortaya çıkartmasına yardımcı olur. Dolayısıyla bu durum ruh sağlıklarını korumalarını sağlayabilir (Goodwin, 2006).

Öfke üniversite öğrencilerinin sık yaşadığı bir duygudur. Üniversite ortamına gelen gençler yeni bir şehre, yabancı bir çevreye uyum sağlamaya çalışıyorlar. Bu ve bunun gibi durumlar ise öğrencilerin duygu düzenlemelerini zorlaştırarak öfkeye sebep olabilmektedir. Literatür incelendiğinde üniversitelerin farklı bölümlerindeki öğrencilerin sürekli öfke ve/veya öfke ifade tarzları ve öfke ile farklı parametrelerin ilişkisini belirlemeye yönelik birçok çalışmaya rastlanmaktadır (İmamoğlu, 2003; Yöndem ve Bıçak, 2008; Kuruoğlu, 2009; Kaya ve ark., 2012; Ayyıldız ve Elkin, 2016; Elkin ve Karadağlı, 2016; Akdeniz ve ark., 2017; Duran ve ark., 2016; Belli ve ark., 2018; Cengiz ve Ark., 2018; Yamak ve ark., 2019). Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırma Grubu

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		n	%
Cinsiyet	Kadın	159	51.8
	Erkek	148	48.2
Yaş	18-20	82	26.7
	21-23	114	37.1
	24+	111	36.2
Bölüm	Antrenörlük	90	29.3
	Öğretmenlik	94	30.6
	Yöneticilik	123	40.1
	Toplam	307	100

Araştırma grubu, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasından uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen 159 kadın ve 148 erkek olmak üzere toplam 307 katılımcıdan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi, örneklemin kolay

ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2010). Araştırma betimsel bir araştırma modeline sahiptir ve niceliksel bir yapıdadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş ve bölüm bilgilerinin belirlenmesi için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeği

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlanması ise Özer (1994) tarafından yapılmıştır.

Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içte, öfke dışa ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır (Özer 1994).

Mevcut çalışmada cronbach alfa değerleri sürekli öfke .83, öfke içte .69, öfke dışa .78 ve öfke kontrol .52 olarak bulunmuştur.

Araştırma Etiği

Araştırmanın etik kurul onayı araştırmaya başlamadan önce Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan alınmıştır (Karar No: GO 2023/410).

Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel analizler SPSS 21.0 programı kullanılarak hesaplanmıştır. İlk olarak verilerin tanımlayıcı istatistikleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Dağılımın normalliğine bağlı olarak analizlerde; t testi, Anova ve Tukey testleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde alfa değeri 0.05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları t testi

	Cinsiyet	n	x	ss	t	df	p
Sürekli Öfke	Kadın	159	21.61	6.21	1.908	305	0.57
	Erkek	148	22.94	5.97			
Öfke İçte	Kadın	159	16.64	4.69	1.735	305	0.84
	Erkek	148	17.53	4.28			
Öfke Dışa	Kadın	159	16.96	4.37	1.375	305	.170
	Erkek	148	17.72	5.30			
Öfke Kontrol	Kadın	159	21.87	3.26	-.656	305	.512
	Erkek	148	21.61	3.67			

Tablo 2 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Anova

	Yaş	n	x	ss	F	p	Tukey
Sürekli Öfke	(1) 18-20	82	19.63	4.47	11.421	.000*	1-2
	(2) 21-23	114	22.80	5.79			1-3
	(3) 24+	111	23.61	6.91			
Öfke İçte	(1) 18-20	82	16.06	2.81	3.271	.039*	1-3
	(2) 21-23	114	17.16	4.65			
	(3) 24+	111	17.72	5.23			
Öfke Dışa	(1) 18-20	82	16.00	3.18	9.940	.000*	1-2
	(2) 21-23	114	18.84	5.59			2-3
	(3) 24+	111	16.75	4.67			
Öfke Kontrol	(1) 18-20	82	20.60	4.47	6.715	.001*	1-2
	(2) 21-23	114	21.92	3.46			1-3
	(3) 24+	111	22.38	2.22			

* $p<0.05$

Tablo 3'te yaş değişkenine göre sürekli öfke ($p=.000$), öfke ifade tarzlarından öfke içte ($p=.039$), öfke dışa ($p=.000$) ve öfke kontrol ($p=.001$) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca; sürekli öfke ve öfke kontrol boyutunda 24+ yaş grubunun (sırasıyla $X= 23.61$; 22.38) 18-20 (sırasıyla $X= 19.63$; 20.60) ve 21-23 (sırasıyla $X= 22.80$; 21.92) yaş gruplarına göre sürekli öfke ve öfke kontrol düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. 24+ yaş grubunun öfke içte vuruğu ($X=17.72$) 18-20 yaş grubuna ($X=16.06$) göre daha yüksektir. 21-23 yaş grubunun ise öfke dışa vuruğu ($X=18.84$) diğer gruplara (18-20 $X= 16.00$; 24+ $X=16.75$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Bölüm değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları Anova

Değişken	Bölüm	n	x	ss	F	p	Tukey
Sürekli Öfke	(1)Antrenörlük	90	22.31	6.87	2.196	.113	-
	(2)Öğretmenlik	94	21.23	6.04			
	(3)Yöneticilik	123	22.98	5.51			
Öfke İçte	(1)Antrenörlük	90	17.76	3.96	3.79	.025*	1-2
	(2)Öğretmenlik	94	16.05	4.36			
	(3)Yöneticilik	123	17.34	4.89			
Öfke Dışa	(1)Antrenörlük	90	19.38	4.47	21.361	.000*	1-3 2-3
	(2)Öğretmenlik	94	17.32	4.48			
	(3)Yöneticilik	123	19.39	4.66			
Öfke Kontrol	(1)Antrenörlük	90	20.89	3.58	4.698	.010*	1-2
	(2)Öğretmenlik	94	21.91	3.00			
	(3)Yöneticilik	123	21.74	3.46			

*p<0.05

Tablo 4'te bölüm değişkenine göre sürekli öfke de (p=.113) anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarından öfke içte vurum (p=.025), öfke dışa vurum (p=.000) ve öfke kontrol (p=.010) de istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Buna göre öfke içte vurumu boyutunda Antrenörlük bölümündeki öğrencilerin (X=17.76) Öğretmenlik bölümünü öğrencilerine (X=16.05) oranla öfke içte vurum düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin (X=19.39) öfke dışa vurumu diğer gruplara (Antrenörlük X= 19.38; Öğretmenlik X=17.32) göre daha yüksektir. Öğretmenlik bölümündeki öğrencilerin (X=21.91) antrenörlük bölümü öğrencilerine (X=20.89) göre öfke kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA

Mevcut çalışmada cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir (bkz. Tablo 2). Literatürde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları konusunda spor bilimleri fakültesi öğrencileri ve diğer bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde mevcut çalışma bulgularını destekleyen ve desteklemeyen sonuçların olduğu görülmektedir. Mammadzade ve ark. (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçları cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dilek ve İmamoğlu (2020) spor eğitimi alan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışma cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Sezan (2016) çalışma sonuçları spor yapan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Spor yapmayan üniversite öğrencilerinin ise içte vurulan öfke açısından kadın öğrencilerin ortalaması, erkek öğrencilerden daha yüksektir. Yamak ve

ark. (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dâhil olduğu çalışma sonuçları cinsiyete göre erkeklerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Gül ve ark. (2019)'nın çalışmasına göre cinsiyet değişkeni sürekli öfke ve öfke dışı vurumunu etkileyen bir faktördür. Ancak öfke içe vurumu ve öfke kontrolünü etkileyen bir faktör değildir. Gözen (2017)'nin çalışma sonuçları ise erkeklerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatür farklı sonuçlar ortaya çıkarsa da mevcut çalışmada sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Örneklem gruplarının farklı olması, aile yapısı ve/veya içinde bulunulan sosyal çevre çalışma sonuçlarının değişkenliğini açıklayabilir.

Mevcut çalışmada yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (bkz. Tablo 3). 24+ yaş sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke kontrol düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. 21-23 yaş grubunun ise öfke dışı vurumu yüksektir. Gözen (2017)'nin çalışma sonuçları içe dönük ifade tarzında 28-32 yaş grubunda olan öğrencilerin ortalamaları ile ($17,09 \pm 4,04$), 18-22 yaş grubu öğrencilerin ortalamaları ($15,69 \pm 4,04$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Sezan (2016) çalışma sonuçları öğrencilerin sürekli öfke durumlarının yaşa göre farklılaştığını göstermektedir. Spor yapan öğrenciler için ise yaş değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Kaya ve ark. (2012)'nin çalışma sonuçları öğrencilerin yaşı arttıkça öfke kontrol puanlarının düştüğünü göstermektedir. Öfke, duygusal tepkilerden bir tanesi olmasıyla birlikte her yaşta görülebilmektedir (Elkin ve Karadağlı, 2016). Literatürde birçok yaş grubu ele alınmıştır. Yaşa göre farklı şekilde deneyimlenen psikososyal ve yapısal ortam ise öfke riskini etkilemektedir (Schieman, 1999). Yapılan çalışmalarda yaş ile ilgili ortaya çıkan farklılıkların yaş gruplarının farklı gruplanmasından ve/veya psikososyal-yapısal ortamın farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Mevcut çalışmada bölüm değişkenine göre sürekli öfkede anlamlı farklılık gözlenmezken, öfke ifade tarzlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir (bkz. Tablo 4). Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin öfke içe vurumlarının yüksek olduğunu yani öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğiliminde olduklarını söyleyebiliriz. Yöneticilik bölümü öğrencilerinin öfke dışı vurumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Öğretmenlik bölümü öğrencilerinin ise öfke kontrol düzeyleri daha yüksektir. Mammadzade ve ark. (2020) spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonuçlarına göre bölüm değişkenine göre öğretmenlik bölümünün diğer bölümlere göre sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı olarak

farklılaştığı görülmektedir. Elkin ve Karadağlı (2016) üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını inceledikleri çalışma sonuçları öğrencilerin okudukları bölüm ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir. Gelecekteki çalışmalarda farklı üniversitelerin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dahil edilmesi ve spor branşlarının da ele alınması önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin öfke seviyelerinin düşürülmesine yönelik araştırmaların artırılması da sağlıklı bir toplumun ve üniversite ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

SONUÇ

Sonuç olarak, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Öğrenim görülen bölüme göre sürekli öfke farklılaşmazken; öfke ifade tarzları farklılaşmaktadır. Yaşa göre ise sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenlik gösterebilir. Gelecekteki çalışmalarda farklı üniversitelerin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin de dahil edilmesi ve spor branşlarının da ele alınması önerilmektedir. Ayrıca öğrencilerin öfke seviyelerinin düşürülmesine yönelik araştırmaların artırılması da sağlıklı bir toplumun ve üniversite ortamının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Akdeniz H, Demirci D, Sekban G, Yurtsever Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli üniversitesi örneği). Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 46-60.
- Ayyıldız E, Elkin N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1), 51-68.
- Belli E, Gürbüz A, Gültekin O. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke düzeylerinin araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 20(3), 163-171.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E.K, Akgün Ö.E, Karadeniz Ş, Demirel F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Cengiz R, Koçak F, Sunay H. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öfke düzeyi ve dürtüsellik davranışlarının incelenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(1), 29-38.
- Dilek, A. N, İmamoğlu O. (2020). Spor eğitimi öğrencilerde sürekli öfke-öfke ifade tarz durumlarının araştırılması. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 6(2), 566-575.
- Duran S, Karadaş A, Kadder E. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(3), 39-44.
- Elkin N, Karadağlı F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, 21(1), 64-71.
- Gözen, İ. (2017). Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin öfke ifade tarzları. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Goodwin R. D. (2006). Association between coping with anger and feelings of depression among youths. American journal of public Health, 96(4), 664-669.
- Gül N, Bal C.G, Tumurbağa M. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(2), 63-72.
- Hamdan-Mansour, A. M, Dardas L. A, Nawafleh H, Abu-Asba, M. H. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. Children and Youth Services Review, 34(2), 474-479.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktor Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum
- Kaya N, Kaya H, Atar N. Y, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 9(2), 18-26.

- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12), 7-10.
- Kuruoğlu, D. S. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Mammadzade M, Yılmaz C, Abiş S, İmamoğlu O, Şahin O. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi. Journal Of International Social Research, 13(73).
- Özer, A.K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve öfke ifadesi tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 9(31):26-35.
- Schieman, S. (1999). Age and anger. Journal of health and Social Behavior, 273-289.
- Sezan, T. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. Kriz dergisi, 11(2).
- Starner T.M., Peters R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20(6), 335-342.
- Spielberger C.D, Jacobs G.A, Russell S.F, Crane R.J. (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, In J.N. Butcher C.D. Spielberger (Eds.) Advances in personality assessment, Hillsdale, NJ:LEA, Vol:2, 159-187.
- Spielberger C. D, Reheiser E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(3), 271-302.
- Yamak B, İmamoğlu O, Eliöz M, Mehmet Ç, İslamoğlu İ. (2019). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. OPUS International Journal of Society Researches, 14(20), 314-332.
- Yöndem Z. D, Bıçak B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), 1-15.