

FUTSAL SPORCULARINDA KAYGI VE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tamer KARADEMİR

Ünal TÜRKÇAPAR

Hüseyin EROĞLU

ÖZ

Bu araştırma üniversitelerin futsal takımlarında oynayan sporcuların durumluk kaygı düzeyleri, sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Bu amaçla 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında yapılan Türkiye üniversiteler arası futsal şampiyonasında ve futsal liglerine katılan yaşları 18 ile 29 arasında değişen 94 bayan, 146 erkek toplam 240 sporcu araştırma grubuna dahil edilmiştir. Veriler Öner ve Le Compte (1983) tarafından Türkçeye çevrilen Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri ile Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan sürekli öfke ve öfke biçimi ölçeğinden faydalanarak elde edilmiştir. Araştırma bulgularına göre örneklem grubunun cinsiyet, spor geçmişi ve anne baba tutumu değişkenlerine göre durumluk kaygı düzeyleri ve dışa öfke boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli öfke ve içte tutulan öfke arasında anlamlı bir korelasyon olmadığı, dışa öfke ifade biçimleri ile pozitif yönde ve orta şiddette bir ilişki gösterdiği, öfke kontrol düzeyleri arasında da negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki içerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Durumluk Kaygı, Spor, Eğitim

Geliş Tarihi: 01.03.2019

Kabul Tarihi: 02.07.2019

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY AND ANGER EXPRESSION FORMS IN FUTSAL ATHLETES

ABSTRACT

This research was conducted with the aim of examining the level of state anxiety of the athletes playing in futsal teams, the relation between the forms of expression of anger and anger. To this end, a total of 240 athletes, 94 females and 146 males ranging in age from 18 to 29 years, participating Turkey Intercollegiate Futsal Championship and Futsal League were included in the study group. The data were obtained from the State-Trait Anxiety Inventory translated into Turkish by Öner and Le Compte (1983), and the validity and reliability of the Turkish version of Trait Anger Inventory were obtained from Özer (1994). According to research findings, it was determined that there was a statistically significant difference in the level of state anxiety and external anger according to gender, sports history and parental attitude of the sample group. As it turns out that there was no significant relationship between the state anxiety levels of the study group and trait anger and internal anger; a positive and moderate relationship between the state anxiety levels of the research group and the forms of expression of external anger; a negative and low level of relationship between the state anxiety levels of the research group and the external anger control levels.

Key Words: Futsal, State Anxiety, Sports, Education

¹ Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, BESYO

² *Bu çalışma, 31 Ekim 3 Kasım 2018 tarihleri arasında gerçekleşen 16.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

İnsanın var olduğu ve içerisinde yer aldığı olaylarda psikolojik özelliklerden söz etmek mümkündür. Sporda psikolojik etmenler, sağlıklı yarışmak amacıyla olan kişiler üzerinde önemli bir unsurdur. Spor toplumsal bir faaliyet olarak düşündüğümüzde ise spor olayını gerçekleştiren bireylerinde bilimsel açıdan psiko-sosyal yönlerinin incelenmesi sporcuların gelişimleri yönünden önemli bir konudur.

Sporcuların performans durumlarını iyileştirmek amacı ile yoğunlukla kondisyon, teknik ve taktik antrenmanlara daha çok ağırlık verilmektedir. Bilim insanları ve alana özgü çalışan antrenörler sporcuların gelişimleri için teknik, taktik, kondisyon antrenmanlarının ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuşlardır. Diğer yandan sporcu psikolojisinin başarıya katkı sağladığı da bilinen bir gerçektir. Başarılı sporcular incelendiğinde genellikle taktik, teknik ve kondisyon antrenmanları ile birlikte psikolojik çalışmalara da önem vererek başarılarını arttırdıkları görülmektedir⁷.

Sportif faaliyetlerde performansı etkileyen psikolojik faktörler olarak duygu durumu ve heyecansal içeriği olan kaygıdan bahsetmek mümkündür. Kaygı, çok zayıf seyreden tedirginlik ve gerginlikten, panik durumuna kadar değişik derecelerde ortaya çıkabilmektedir⁸. Kendiliğinden ortaya çıkan kaygı, tehlike durumuna karşı organizmanın vermiş olduğu tepkidir¹⁵. Birey baş etmekte zorlandığı bir durumla karşılaştığında çaresizlik hissine kapılabilir. Kaygılı kişilerde ise bu durum, kendini güvende hissettiğine inandığı geçici durumlar haricinde süreklilik gösterir¹⁰.

Kaygı, durumluluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki farklı biçimde ele alınmıştır. Durumluluk kaygı, kişinin içerisinde bulunduğu stres durumundan kaynaklı yaşamış olduğu sübjektif korkudur. Bireyde bir uyarılma sonucu meydana gelen terleme, kızarma, sararma ve titreme vb. fiziksel değişimler, kişinin yaşamış olduğu kaygının birer göstergeleridir. Durumluluk kaygı Spielberger'e göre korku, kaygı ve

gerginlik ile karakterize edilen o andaki heyecansal bir durumdur. Stresin çok yoğun yaşandığı zamanlarda durumluluk kaygı seviyesinde yükseliş, stres faktörleri ortadan kalkınca kaygı seviyesinde azalma şeklinde kendini gösterir¹⁸.

Şüphesiz günlük hayatta sıkça yaşadığımız heyecan, korku, mutluluk, üzüntü, sevinç, endişe vb. duygulardan biri olan öfke yaşanması sıradan olan ve en temel duygulardan birisidir²⁰. İnsanlarda öfke, fiziksel, sözel ve davranışsal olarak belirtilen, bireyin beklentilerinin ve ihtiyaçlarının önüne geçilmesi ve engel konulması durumunda, farklı kademelerde ortaya çıkan duygusal bir tepki olarak değerlendirilebilir¹¹. Spielberger ve ark., (1991) öfke durumunun hafif bir sinirli veya kızgın olma halinden hiddetin yoğun olduğu duruma kadar dereceli olarak değişebilen bir duygusal durum olarak ifade ederken²⁵, Soykan (2003) isteklerin sağlanmaması, karşılanmamış beklenti ve istenmeyen sonuçlara karşı doğal ve insani bir duygusal tepki olarak belirtmektedir²³. Öfke insanın üzüntü, mutluluk, nefret ve korku gibi beş temel duygusundan biridir ve birey için doğal bir duygu durumudur³.

Öfkenin doğal bir duygu olmanın yanında ifade edilmiş şeklide önemlidir⁴.

Öfkenin ifade biçimleri farklı şekillerde ortaya çıkarken, öfkenin dışa vurumu; sözel veya davranışsal olarak dışa aktarılmasıdır ve öfkenin neden olduğu stresle baş edebilmede uyumsuz bir tepki olarak düşünülür. Kassinove ve Toohey (2014) öfkeli kişilerin yarattığı olumsuz sonuçların farkında olmadıkları ve çoğu bunu kendi problemi olarak görmediklerini belirtmişlerdir¹³. Diğer taraftan öfkeyi oluşturan etmenlerden en fazla rastlanan bir durumun engellenme olduğu bilinmektedir. Kiper (1984), sosyal-psikoloji araştırmalarında incelenen saldırgan davranışlar, deneysel ortamlarda yapılırken; sportif yarışma ve antrenman alanları bu davranış türlerinin ortaya çıkmasında doğal bir ortam olma özelliğindedir. Çünkü öfke ve saldırganlığın temelinde yer aldığı düşünülen engelleme,

sportif olayların içerisinde her zaman bulunmaktadır¹⁴.

Son zamanlarda gerçekleştirilen ve yapılan araştırmalar, sportif başarının yalnızca biyomekanik etmenlere bağlı olmadığını, bunun yanı sıra kaygı, stres, motivasyon gibi psikolojik faktörlerinde başarıyı etkileyebileceğini göstermektedir³⁰.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Bu çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Türkiye üniversiteler arası futsal şampiyonasına ve liglere katılan yaşları 18 ile 29 arasında değişen ve çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 94 bayan, 146 erkek toplam 240 sporcu dahil edilmiştir. Sporculara araştırmanın içeriği hakkında bilgi verilmiş ve araştırmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorularak gönüllü olarak katılmak isteyenler araştırmaya alınmıştır. Ölçek formlarını sporculara yarışmalarının olduğu gün spor alanlarında doldurmaları sağlanmıştır.

Veri toplama araçları

Araştırmada gönüllü olarak katılım göstermek isteyenlere kişisel bilgi formuna ek olarak birincisi; Spielberger ve ark. (1970)'nin geliştirmiş olduğu ve Türkçeye uyarlanmasını Öner ve Le Compte (1983) yaptığı (State-TraitAnxiety Inventory) Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanterinin¹⁶ 20 maddelik durumluk kaygı ölçeği kullanılmıştır. Durumluk kaygı maddeleri Hemen hiç bir zaman (1 puan), hemen her zaman (4 puan) aralığında hesaplanmaktadır. İç tutarlık katsayıları Cronbach Alpha değeri Durumluk Kaygı için .84 bulunmuştur. İkinci olarak; Orjinalini Spielberger (1983) geliştirilmiş olduğu²⁶, Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan¹⁷, sürekli

Bu araştırma da literatürde üzerinde pek fazla araştırma yapılmamış olan, çok hızlı oynanan, mücadele gerektiren, ikili temas ve engellemenin çok sık yaşandığı bir spor dalı olan futsal sporu yapan üniversiteli sporcuların durumluk kaygı durumları ve öfke ifade biçimlerinin ele alınan değişkenlere göre nasıl şekillendiğini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

öfke ve öfke tarz ölçeği kullanılmıştır. Ölçek; 4 alt boyutlu (Öfke içe, Öfke Dışa, Öfke Kontrol ve Sürekli Öfke) ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek değerlendirilirken; Hiç tanımlamıyor (1 puan) ve Tümünü tanımlıyor (4 puan) aralığında yapılmaktadır. Cronbach Alpha değerleri alt ölçeklere göre; Sürekli Öfke için .83, Öfke Kontrol için .84, Öfke Dışa için .72 ve Öfke İçte için .76 olarak belirlenmiştir.

Verilerin analizi

Çalışma grubundan elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilere uygun analiz türünü belirlemek amacı ile öncelikle normal dağılıp dağılmadıklarına Kolmogorov Simirnov testi ile bakılmış sonrasında verilerin homojen olup olmadıkları test edilmiştir. Veriler homojen ve normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılarak analiz edilmiştir. Bunlar, bağımsız değişken olarak ele alınan ve ikili karşılaştırmalarda kullanılan independent sample t-testi ve ikiden fazla grup karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizidir (ANOVA). Uygulanan analiz sonuçlarında farkın kaynağını bulmak amacıyla LSD testi kullanılmıştır. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson Correlations testinden faydalanılmıştır. Çalışmada istatistiksel yanılma payı $p < 0,05$ olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma grubundan elde edilen veriler analiz edilerek aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları

	Cinsiyet	n	Mean	Sd.	t	p
Durumluk kaygı	Bayan	94	42,34	8,63	-3,643	,000*
	Erkek	146	38,03	8,45		
Sürekli öfke	Bayan	94	18,98	4,77	-,431	,745
	Erkek	146	19,22	5,02		
Öfke kontrol	Bayan	94	13,55	4,65	-,883	,629
	Erkek	146	13,06	5,01		
Dışa öfke	Bayan	94	24,12	3,64	-3,462	,007*
	Erkek	146	27,88	3,32		
İçte tutulan öfke	Bayan	94	16,77	3,83	-1,112	,201
	Erkek	146	15,42	3,34		

*p<0,05

Tablo 1'e göre araştırma grubunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak durumluk kaygı düzeyleri arasında erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($t=-3,643$; $p<0,05$), öfke ifade biçimleri alt boyutlarından dışa öfke alt boyutunda ise bayanlar lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($t=-3,462$; $p<0,05$).

Tablo 2. Araştırma grubunun spor geçmişi değişkenine göre analiz sonuçları

	Spor geçmişi	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
Durumluk kaygı	a) 1-3 yıl	85	42,55	7,54	5,542	,007*	a>b,c
	b) 4-6 yıl	78	36,45	6,56			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	36,74	7,33			
Sürekli öfke	a) 1-3 yıl	85	20,65	6,35	,596	,759	
	b) 4-6 yıl	78	20,44	5,52			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	20,89	4,47			
Öfke kontrol	a) 1-3 yıl	85	23,73	6,73	,533	,732	
	b) 4-6 yıl	78	24,37	4,77			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	24,02	4,84			
Dışa öfke	a) 1-3 yıl	85	14,33	4,32	6,852	,011*	c>a,b
	b) 4-6 yıl	78	13,67	4,44			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	16,97	2,54			
İçte tutulan öfke	a) 1-3 yıl	85	14,87	2,25	1,322	,188	
	b) 4-6 yıl	78	14,64	2,57			
	c) 7 ve üzeri yıl	77	14,53	3,72			

*p<0,05

Tablo 2'ye göre araştırma grubunun spor geçmişi değişkenine bağlı olarak durumluk kaygı ($F(2-237)=5,542$; $p<0,05$) ve dışa öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($F(2-237)=6,852$; $p<0,05$).

Tablo 3. Araştırma grubunun anne baba tutumu değişkenine göre analiz sonuçları

	Anne baba tutumu	n	Mean	SD	F	p	Fark LSD
Durumluk kaygı	1. Demokratik	88	37,12	7,21	6,583	,002*	2>1,3
	2. Otoriter	96	41,86	7,32			
	3. Koruyucu	56	38,22	7,32			
Sürekli öfke	1. Demokratik	88	19,76	3,88	1,246	,552	
	2. Otoriter	96	21,21	4,65			
	3. Koruyucu	56	21,25	6,01			
Öfke kontrol	1. Demokratik	88	25,12	4,22	8,112	,000*	1>2,3
	2. Otoriter	96	20,11	4,61			
	3. Koruyucu	56	21,28	5,87			
Dışa öfke	1. Demokratik	88	16,97	3,12	6,993	,001*	2>1,3
	2. Otoriter	96	19,76	4,02			
	3. Koruyucu	56	17,35	4,27			
İçte tutulan öfke	1. Demokratik	88	15,43	4,33	1,834	,288	
	2. Otoriter	96	15,63	2,87			
	3. Koruyucu	56	14,88	3,32			

*p<0,05

Tablo 3'e göre araştırma grubunun anne baba tutumu değişkenine bağlı olarak durumluk kaygı ($F(2-237)=6,583$; $p<0,05$) ve öfke ifade biçimlerinden öfke kontrol ($F(2-237)=8,112$; $p<0,05$) ve dışa öfke alt boyutlarında ($F(2-237)=6,993$; $p<0,05$) farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4. Araştırma grubunun herhangi bir spor kulübünde oynama durumuna göre analiz sonuçları

Spor Kulübünde oynama Durumu	n	Mean	Sd.	t	p	
Durumluk kaygı	Evet	168	38,15	8,12	-1,238	,241
	Hayır	72	38,27	8,23		
Sürekli öfke	Evet	168	19,24	4,74	-,367	,745
	Hayır	72	20,10	5,03		
Öfke kontrol	Evet	168	20,42	4,75	-3,785	,001*
	Hayır	72	17,54	5,34		
Dışa öfke	Evet	168	23,24	3,76	-,137	,852
	Hayır	72	23,55	3,53		
İçte tutulan öfke	Evet	168	16,89	3,52	-1,326	,189
	Hayır	72	15,68	3,27		

*p<0.05

Tablo 4'e göre araştırma grubunun spor kulübünde oynama durumu değişkenine bağlı olarak öfke ifade biçimlerinden öfke kontrol alt boyutunda ($F(2-237)=-3,785$; $p<0,05$) farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubunun durumluk kaygı sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki korelasyon analizi

Scale Alt boyutlar	1	2	3	4	5	
Durumluk kaygı	r	1,000				
	p	.				
	N	240				
Sürekli Öfke	r	,343	1,000			
	p	,087	.			
	N	240	240			
Öfke Kontrol	r	-,393*	-,432*	1,000		
	p	,000	,000	.		
	N	240	240	240		
Dışa Öfke	r	,468*	,621*	-,411*	1,000	
	p	,003	,000	,000	.	
	N	240	240	240	240	
İçte Tutulan Öfke	r	,283	,363*	,242*	,631*	1,000
	p	,114	,000	,034	,000	.
	N	240	240	240	240	240

*p<0,05

Tablo 5'e göre araştırma grubunun durumluk kaygı düzeyleri ile öfke ifade biçimlerinden sürekli öfke ($r=,343$; $p>0,05$) ve içte tutulan öfke ($r=,283$; $p>0,05$) boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı, dışa öfke boyutu ile pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=,468$; $p<0,05$), öfke kontrol boyutu arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde ($r=-,393$; $p<0,05$) bir ilişki içerinde olduğu bununda istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma grubundan elde edilen bulgular literatür bilgiler ışığında tartışılmıştır. Buna göre;

Araştırmada cinsiyet değişkenine göre grubun durumluk kaygı ve sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinden dışa öfke ifade biçimleri arasında farkın $p<0,05$ seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (Tablo 1.). Yapılan çalışmaların bazıları cinsiyete göre kaygı düzeylerinde fark olduğunu belirtirken^{5,12,21}, fark olmadığını belirten çalışmalarda bulunmaktadır^{9,28}. Yapılan bazı araştırmalarda erkek ve bayan sporcuların öfke ifade biçimlerinde farklılık olabileceğini, erkeklerin öfkelerini dışa vurmaya bayanların ise daha gizli yollarla göstermeyi tercih ettikleri belirtilirken²², beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasında fark bulunmadığı belirtilmektedir¹. İlgili literatür incelendiğinde bayanların öfkelerini dışa aktarmamakla beraber, sıklıkla öfke yaşadıkları belirtilirken, bu durumu bayanların içinde buldukları toplumun ve toplum kültürünün kızlara yüklediği dingin, hanım hanımcık olma rolüyle ilişkilendirmişlerdir²⁴.

Araştırma grubunun futsal spor geçmişi değişkenine göre durumluk kaygı durumlarının spor geçmişi az olanların daha yüksek olduğu ve dışa öfke düzeylerinin spor geçmişi daha fazla olanlarda diğer gruplarda yer alanlara göre yüksek olduğu ve burada çıkan farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2.). Yine araştırma grubunda yer alan sporcuların üniversite hayatının dışında spor kulübünde de antrenmanlarına devam eden ve etmeyenler arasında durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı fark

gözlemlenmezken, grubun öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.). Bilişsel davranış teorileri öfkenin ifade edilme tarzlarının öğrenilmiş bir davranış olduğunu ifade etmektedir¹⁹. Buna paralel olarak spor geçmişi yüksek olanlarda yaptıkları spora özgü öğrenilmiş bir davranış şekli olarak dışa vurum şeklinde ifadeye yönlendirme göstermiş olabilir. Burada ortaya çıkan durum futsal sporcularının öfke ifade biçimini dışa vurum şeklinde benimsemesine yol açmış olduğu şeklinde görülmektedir.

Araştırma grubunun anne baba tutumu değişkenine göre anne baba tutumunu demokratik olarak ifade eden grubun durumluk kaygı ve öfke ifade biçimlerinde dışa vurum düzeylerinin daha düşük olduğu, öfke kontrol puan ortalamalarının demokratik aile biçiminde daha yüksek olduğu bunun da istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.). Öfkenin kontrol edilmesi bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde ne seviyede öfkesine hakim olduğu veya sakinleşebildiğini ortaya koyan durum, kişisel tepkilerde öfkenin kontrolünü ifade eden deneyimleridir²⁷. Carrasco ve ark., (2009) ebeveyn öfke seviyelerinin çocuklarının mevcut durumu ve gelecek hayatlarındaki öfke düzeylerine olan etkilerini belirlemek amacı ile bir çalışma yapmış ve önemli korelasyonlar tespit etmişlerdir. Araştırmada öncelikle eşlerin birbirlerine olan düşmanlığı ile çocuğun saldırgan davranışları arasında daha önceki literatür çalışmalarını destekleyen bir ilişki tespit etmişlerdir⁶. Çocuk sosyalleşme sürecinde ebeveynlerini model alarak ve onlara benzemeye çalışarak gerçekleştirmektedir. Yapılan araştırma sonuçları da anne baba tutumlarını demokratik olarak ifade eden grubun otoriter ve koruyucu olarak

nitelendirenler göre öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek oldukları yönündedir.

Literatüre bakıldığında Albayrak ve Kutlu (2009) yaptıkları araştırmada², ailevi konularda alınacak kararlarda konuşma hakkı olmayan bireylerin öfkeyi içe bastırma düzeyi diğer bireylere nazaran daha yüksek çıkmıştır. Benzer şekilde aynı araştırmada, aile tutumlarını dominant, baskı kurucu olarak tanımlayan bireylerin ise öfkeyi daha çok çevreye yani dış ortamlara yansıttığı sonucu görülmektedir. Bu da aile içinde çocuklara yeteri kadar söz hakkı tanınmadığında onlara gerekli konuşma ortamı sağlanmadığında, öfkeyi yıkıcı bir şekilde içlerine yönlendireceğidir²⁹.

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise; araştırma grubunun durumluk kaygı düzeyleri ile sürekli öfke ve içte tutulan öfke düzeyleri arasındaki farkın anlamlı bir ilişki göstermediği, dışa öfke ifade biçimleri ile pozitif yönde ve orta şiddette bir ilişki gösterdiği, durumluk kaygı ile öfke kontrol düzeyleri arasında ise negatif yönde ve düşük şiddette bir korelasyon içerisinde olduğu bununda istatistiksel olarak anlamlı olduğudur (Tablo 5.). Sportif performans göstermede kaygı, sporcuların adaptasyon becerilerini, dikkat, konsantrasyon, karar verme, kendine güven ve motivasyonlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu durumlar performans göstermeleri gereken sporcuların gerek duyacakları temel motorik özelliklerin (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik) yanı sıra, teknik ve taktik yeteneklerin sergilenmesinde de kendisini gösterebilir³⁰. Sporcularda kaygı durumu olduğunda vücut kontrolünü sağlamak zorlaşır ve birçok uyarılarda bulunur.

Dahası hareketlerin yapılmasında kolaylık ve düzgünlük kaybolarak, kontrolü azalır ve konsantrasyonda bozulmalarla karşılaşabilirler¹⁸. Bu durum sporcuların performans durumları için dezavantaj oluşturabilir. Dolayısıyla kaygı durumlarını oluşturan ve tehdit olarak algılanıp kişilik özelliklerine yansıyan ve çevresel nedenlere bağlı dış faktörlerin belirlenmesinde fayda vardır.

Sonuç olarak araştırma grubunun cinsiyet ve futsal spor geçmişi değişkenlerine göre durumluk kaygı düzeyleri ve öfke ifade biçimlerinden dışa öfke arasında anlamlı fark olduğu ($p<0,05$), anne baba tutum değişkenine göre ise; durumluk kaygı, öfke kontrol ve dışa öfke ifade biçimleri arasında anlamlı farklar olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Sporcuların yaptıkları spor dalı hangisi olursa olsun başarılı olma ve performans göstermede makul seviyede kaygı düzeyine sahip olmaları kötü bir durum olarak değerlendirilmemelidir. Araştırma grubunun da durumluk kaygı düzeylerinin orta düzeyde yer aldığı, öfke ifade biçimlerinden öfke kontrol puan ortalamaları benzerlik gösterirken, dışa öfke düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Futsal sporunun özellikle erkeklerde saha içerisindeki ikili mücadele şekli, hızlı oynanışı ve çok fazla fiziksel temasın olması öfke dışa vurumunu ön plana çıkarmış olabilir. Ayrıca futsal sporu ile uğraşanların dışa öfke puan ortalamalarının yüksek olduğu bunun da yapılan mücadelelerde sakatlanma riskini oluşturabileceği için antrenör ve eğitimcilerin bu konuda sporcularına gerekli bilgilendirmeleri yapmalarının da önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Akpınar, Ö. Examination of physical education and sports in college students studying self-sufficiency and trait anger and anger expression, Unpublished master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Karaman. 2015
2. Albayrak, B., & Kutlu, Y. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2, 3, 2009.
3. Alberti, R., & Emmons, M. Atılganlık Hakkınızı Kullanın, Birinci Baskı, (Çeviren: Katlan, S.), Ankara, HYB Yayıncılık, s:107-123, 1998.
4. Baltaş, Z. & Baltaş, A. Stres ve başa çıkma yolları. (30. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi. 2013.
5. Başaran, S.S. Analysis of the constant concern levels, self-efficacy perceptions of the pre-school music teachers and their attitudes towards music teaching as a profession with respect to various variables, Master's thesis, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Zonguldak, 2010.
6. Carrasco, M.A., Holgado, F.P., Rodríguez., M.A. & Del Barrio, M.V. Concurrent and Across-Time Relations between Mother / Father hostility and Children's aggression: A longitudinal study. Journal of Family Violence, 24, 4, 213-220, 2009.
7. Civan, A. Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Müsabaka Öncesi ve Sonrası Durumluluk ve Sürekli Kaygılarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 2001.
8. Çakır, S. The effect of 'over coming social anxiety program', which is based on the cognitive behaviorist approach, on high school students' level of social anxiety Unpublished master's thesis, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Bursa, 2010.
9. Develi, E. The investigation of the permanent worry state of physical education teachers who work at elementary schools in Konya, Master's thesis, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya, 2006.
10. Geçtan, E. İnsan Olmak. (12. Basım) İstanbul: Metis Yayıncılık, 2014.
11. Karademir, T., Çoban, B., & Açak, M. The Evaluation of Trait Anger and Expressions of Anger in Elite Taekwondo Athletes, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım 2010, Antalya, 2010.
12. Karaman, S. The state and trait anxiety levels of university students studying health-related education program, Master's thesis, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri, 2009.
13. Kassinove, H., & Toohey, M.J. Dys functional adult anger: Basic issues and treatment strategies. In L. Grossman and S. Walfish. Translating Research into Practice: A Desk Reference for Practicing Mental Health Professionals. Springer, 2014.
14. Kiper, İ. Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1984.
15. Köknel, Ö. Kaygıdan korkuya. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014.
16. Öner, N., & Le Compte, A. Süreksiz Durumluluk/ Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, s.1,3, İstanbul, 1983.
17. Özer, K. Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke- Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, 9(31):26-3, 1994.
18. Özgül, F. State and trait anxiety of the students in Cumhuriyet University School of Physical Training and Sports, Unpublished master's thesis, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas, 2003.
19. Özmen, A. Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt:39, sayı:1, s.39-56, 2004.
20. Öztürk, E. Control management and causes of anger in trainers who work in primary school: Sample of Elazığ city, Unpublished master's thesis, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2012.
21. Raes, F. Rumination and worry as mediators of the relationship between self compassion depression and anxiety. Personality and Individual Differences 48, 757-761, 2010.
22. Sharkin, B.S. Anger and gender: theory, research and implications. J Couns Dev, 71: 386-389, 1993.
23. Soykan, Ç. Öfke ve Öfke Yönetimi, Kriz Dergisi, 11(2), ss19-27, 2003.
24. Soysal, Ş., Can, H., & Kılıç, K.M. Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. Klinik Psikiyatri Dergisi, 12, 61- 67, 2009.
25. Spielberger, C.D., Crane, R.S., & Kearns, W.D.. Anger and anxiety in essential hypertension, Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity, 265-279, 1991.
26. Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S. & Crane, R.S. Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, Advances in Personality Assessment, 161-186, 1983.
27. Starner, T.M., & Peters, R.M. Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342, 2004.
28. Tekkoyun, M. The effect of the number of pupils in a class on stress and anxiety conditions of primary school first level class teachers: Küçükçekmece example, Master's thesis, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, 2008.
29. Uslu, E.B. The examination of 14-17 ages adolescents anger expression styles according to rearing attitudes of family, Master thesis, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2015.
30. Yücel, E.O. The state trait anxiety and its effects on success in championship for taekwondo players, Master's thesis, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2003.