



Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi

Aydın İLHAN¹, Tuğrul Can UÇAR²

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-9717-2746>

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0001-7551-707X>

To cite this article/ Atf için:

İlhan, A. ve Uçar C. T. (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 217-223.

Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinden mücadele sporu (kickboks, muaythai, taekwondo, karate) yapan öğrencilerin öfke düzeylerinin belirlenmesi ve ilişkili faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. İlişkili faktör olarak yaş, cinsiyet ve spor türünü ele alınmıştır. Çalışmaya Türkiye'deki 207 devlet ve özel üniversitede öğrenim gören öğrenci oluşturmaktadır. Mücadele sporu yapan 18-26 yaş aralığında 212 (101 kadın, 111 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından sporculara Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği uygulanmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı alt ölçeği 3 alt boyuta ayrılmaktadır (Öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol). Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve likert tipi dördümlü derecelendirmeye dayanmaktadır. Verilerin analizinde Kruskal Wallis ve Mann Whitney U kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre mücadele sporu yapan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve spor türüne göre öfke düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak, sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesinde ve karşılaştırılmasında ilişkili faktörlerin daha genişletilerek araştırma yapılması gereği düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Öfke düzeyi, Üniversite öğrencileri, Egzersiz.

Investigation of Anger Levels of Combat Athletes

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between the determination of anger levels of university students who do combat sports (kickboxing, muaythai, taekwondo, karate) and related factors. Age, gender and sport type were considered as related factors. 212 (101 female, 112 male) university students between the ages of 18-26 who do combat sports at universities participated in the study. As a data collection tool, the Trait Anger-Anger Style Scale was applied to the athletes by the researcher. It consists of two main subscales: trait anger and anger expression style. Anger expression style subscale is divided into 3 sub-dimensions (anger inside, anger outside and anger control). The scale consists of 34 items and is based on a likert-type four-point rating. Kruskal Wallis and Mann Whitney U were used in the analysis of the data. According to the results of the research, no significant difference was found in the anger levels of the students who do combat sports according to age, gender and sport type ($p > 0.05$). As a result, it can be considered that research should be done by expanding the related factors in determining and comparing the anger levels of athletes.

Keywords: Anger level, University students, Exercise.

GİRİŞ

İnsanların dövüş yapmaları insanlık tarihi kadar eskidir. Mücadele sporlarının ne zaman başladığına dair kesin bir bilgi yoktur. İnsanlar çok uzun yıllardan beri dövüş sporu yapmaktadırlar. Birbirlerine üstünlük sağlamak amacı ile spor yaptılar. Sporun rakibine üstünlük sağlaması insanların arasındaki rekabet ile benzerlik gösterir. Spor mücadeleyi olmasının yanında evrensel bir aktivitedir (Tekin, 2009).

Erken yaşta mücadele sporu ile tanışan bireyler daha erken disipline olmayı öğrenirler. Fiziksel olarak düzgün bir vücudun temellerini atarlar. Sorumluluk bilincini alırlar. Mücadele sporları bireylere kendilerini savunmayı öğretir ve ruhsal olarak rahatlama sağlar. Mücadele sporu ile uğraşan bireyler kendi vücutlarını bir silah olarak kullanabilirler. Fakat bunu başarılı bir şekilde yapabilmeleri için öfke kontrolüne sahip olmaları gerekmektedir (Tel, 1996).

Öfke; her yaş, eğitim düzeyi ve kültürden insanın yaşadığı 'evrensel' bir duygudur (DiGiuseppe ve Tafrate, 2006). Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne baktığımızda öfkenin; engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlandığını görüyoruz (TDK, 1994). Ancak araştırmacılar öfkenin farklı özelliklerini baz alarak değişik tanımlamalarda da bulunmuşlardır.

Soykan, öfkeyi, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepki olarak tanımlamıştır (Soykan, 2003).

Öfke, haksızlığa uğradığımızda ya da önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimize uygun davranmadığında yaşanan duygudur. Öfke her insanın yaşadığı insani ve normal bir duygudur fakat öfke ifade etme biçimleri kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Howells ve Day, 2003). Öfkenin ifade şekli her birey için farklılıklar göstermektedir. Bu ifade tarzları içsel öfke dışsal öfke ve öfke kontrol şeklinde üç sınıfta ifade edilmektedir. İçsel öfke, öfkeye sebep olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimi; Dışsal öfke, çevredeki nesne veya insanlara yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimi; öfke kontrolü ise, kişinin öfke duygusunun farkına varma kabiliyetidir (Spielberger, 1983).

Öfke kontrolü sağlanmada bireylerin gelişimine katkı sağlayacak ve tüm duygular gibi önce fark edip sonrasında kabul ederek ifade etmelidir (Özmen, 2006). Öfkenin tanınmasının yapılabilmesi için, öfkenin üstesinden gelme, bastırılması veya gizlenmesi yapılmamalıdır. Öfkenin tanınmasında neden, biyolojik yapı, mantıklı ve mantıksız inançlar, aile, toplum gibi etkenlerin bilinmesi gerekmektedir. Bireyler öfkelerini tanıdıklarında, zararlarından kaçınabilir ve olumlu bir hale getirebilirler (Kısaç, 1997).

Öfkenin genellikle kötü sonuçlar doğurduğu bilinmekle beraber yapılan çalışmalarda öfkeye maruz kalan insanların, karşısındaki öfkeli kişilerin öfkesinden dolayı hatalarını anladıklarını, öfke gösteren ve öfke gösterilen kişilerin beklenilenin aksine ilişkilerinin sağlamlaştığını, öfke gösteren kişiye saygılarının azalmadığını ifade etmişlerdir. İlaveten açık ve net gösterilen öfkenin ikili ilişkilerde daha sağlıklı ve de anlamlı olmasında büyük katkı sağladığı belirtilmiştir (Sala, 1997).

Literatürde sporculara yönelik öfke saldırganlık ile ilgili çalışmalar incelendiğinde daha çok bölgesel çalışmalar olduğu görülmüştür (Certel ve Bahadır, 2012; Öpoz ve Erden, 2017; Demir ve Sezan, 2017; Aslan ve Çalışkan, 2017; Dilek ve İmamoğlu, 2020). Fakat literatürde

Türkiye genelinden seçilen bir mücadele sporları yapan bir gruba yönelik bireylerin öfke düzeylerine yönelik çalışmaya rastlanmamıştır.

Öfkenin her insanın yaşayabileceği normal insani bir duygu olmasının yanında öfkenin iyi tanınması, anlaşılması önemlidir ve bu belirlemeler doğrultusunda mücadele sporcularının öfke ile uygun başa çıkma becerileri geliştirmesinde, anahtar rol oynayabilir. Dolayısıyla mücadele sporu yapan bireylerin öfke düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma modeli tarama ve nicel yöntem kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini online olarak anket dağıtılacak olan yükseköğretim bilgi yönetim sisteminin 2020-2021 verilerine göre Türkiye'deki 207 devlet ve özel üniversitede öğrenim gören öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma grubu, 18-26 yaş aralığındaki mücadele sporu (kickboks, muaythai, taekwondo, karate) yapan üniversite öğrencilerinden ve 212 (101 kadın, 111 erkek) oluşmaktadır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Mücadele sporu yapan öğrencilerin genel demografik özellikleri

		f	%
Cinsiyet	Kadın	101	%47,6
	Erkek	111	%52,4
Yaş	18-20	69	%32,6
	21-23	108	%50,9
	24-26	35	%16,5
Spor Türü	Kickboks	9	%4,3
	Muaythai	44	%20,8
	Taekwondo	94	%44,3
	Karate	65	%30,6
	Toplam	212	%100

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve öfke düzeyleri ölçek yöntemi ile belirlenmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Öfke ifade tarzı alt ölçeği 3 alt boyuta ayrılmaktadır (Öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol). Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve

Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanmaktadır. Kişi her bir maddeyi okuduktan sonra yanıtını, ‘‘Hiçbir Zaman’’, ‘‘Bazen’’, ‘‘Çoėu Zaman’’, ‘‘Her Zaman’’ 30 seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtmektedir.

Verilerin Toplanması

Veriler Türkiye’deki 207 devlet ve özel üniversitede öğrenim gören öğrenciden online ölçeklerin doldurulması ile toplanmıştır.

Verilerin Analizi

SPSS 22 İstatistik programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Kruskal Wallis analizi ve Mann Whitney U analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Mücadele sporları yapan niversite ėrencilerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilerek, öfke durumlarının çeşitli değişkenlerle ilişkinin belirlemesine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Mücadele sporcularının cinsiyete göre öfke düzeylerinin Mann Whitney U analizi

Cinsiyet	Ort	Ss	U	p
Kadın	76.4	11.22	5368.5	0.6
Erkek	75.5	10.46	5368.5	0.6

Tablo 2’ye göre mücadele sporcularının öfke düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 3. Mücadele sporcularının yaa göre öfke düzeylerinin Kruskal Wallis analizi

Ya	Ort	Ss	χ^2	p
18-20	79.60	11.87	3.62	0.16
21-23	75.65	12.16	3.62	0.16
24-26	75.11	9.49	3.62	0.16

Tablo 3’e göre mücadele sporcularının öfke düzeylerinin yaa değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan Kruskal Wallis analizi sonucuna göre sporcuların öfke düzeyi toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Mücadele sporcularının spor türüne göre öfke düzeylerinin Kruskal Wallis Analiz Tablosu

Spor Türü	Ort	Ss	χ^2	p
Kickboks	76.63	9.63	4.15	0.25
Muaythai	78.61	14.07	4.15	0.25
Taekwondo	74.95	10.30	4.15	0.25
Karate	75.96	8.35	4.15	0.25

Tablo 4’e göre gibi mücadele sporu türüne göre sporcuların öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, Türkiye’de çeşitli üniversitelerde öğrenim görmekte olan ve mücadele sporu yapan 212 öğrencinin cinsiyet, yaş ve spor türü arasındaki anlamlı farklılıklara bakılarak incelenmiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların cinsiyet, yaş ve spor türü arasında anlamlı fark tespit edilememiştir.

Cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin ise mücadele sporlarının cinsiyet ayırımı yapmaksızın saygı, disiplin ve kuralları ön planda tutmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Balkaya (2003), Olmuş (2001), Baygöl (1997) tarafından yapılan çalışmalarda; öfke ifade tarzının cinsiyet değişkenlerine göre anlamlılık ifade etmediği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Yıldırım (2017) ise futbol seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi isimli çalışmasında erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Yaş değişkenine göre sürekli öfke- öfke ölçeğinin istatistiksel olarak farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiş. Bunun sebebinin ise 19,20- 21,22- 23,24 yaş aralığının birbirine yakın olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Demir, Sezan, Demirel, Yalçın ve Altın (2017) yapmış olduğu çalışmada ise sporcuların, yaşları açısından öfke ifade tarzlarının tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Elkin ve Karadağlı (2015)’nin çalışmalarında ise öğrencilerin yaşı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaya ve diğerlerinin (2012) çalışmasında ise öğrencinin yaşı arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanlarının düştüğü görülmüştür.

Spor türü değişkenine göre sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin istatistiksel olarak kickboks, muaythai, taekwondo, karate branşlarında farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sebebinin ise bu spor branşlarının bireysel spor branşları olduğundan ve tarihe bakıldığında birbirlerinden beslenerek gelişen spor branşları olduğu için farklılaşmanın olmadığı düşünülmektedir. Tutkun ve ark. (2010) bireysel spor yapanların yıkıcı ve edilgen saldırganlık puanlarının takım sporu yapanlara göre istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kafalı ve ark. (2017)’nin yaptıkları çalışma da ise katılımcıların fiziksel saldırganlık alt boyutunda düşmanlık alt boyutunda ve ölçeğin toplamında bireysel sporlarla uğraşan sporcuların takım sporcularının puanlarına göre daha yüksek puanlara ve dolayısıyla daha saldırgan tutumlara sahip olduğu görülürken öfke ve sözel saldırganlık alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Sonuç olarak, mücadele sporu yapan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve spor türüne göre öfke düzeylerinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesinde ve karşılaştırılmasında ilişkili faktörlerin daha genişletilerek araştırma yapılması gereği düşünülebilir

KAYNAKLAR

- Aslan, Ş.,Çalışkan, T. (2017). Zihinsel engellilerde egzersiz ve sportif oyun programı öncesi ve sonrası öfke durumunun karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 32-40.
- Balkaya F., Şahin N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*,14(3),192-202.
- Baygöl, E. (1997). Ergenlerin öfke tepkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bursa.
- 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.
- Demir H. Sezan T., Demirel H., Yalçın Y. G.Altın M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,9(19),408-414.
- DiGiuseppe R., Tafrate RC. (2006). Understanding anger disorders. *Oxford University Press*. <http://books.google.com.tr>
- Dilek, A. N.,İmamoğlu, O. (2020). Spor Eğitilmiş Öğrencilerde Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz durumlarının Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 586-595.
- Elkin, N.,Karadağlı, F.(2015). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 64-71.
- Howells, K.,Day, A. (2003). Readiness for anger management. *Clinical Psychology Review*, 23, 319-337.
- Kafalı, S., Hünkâr, İ., Keçeci, O.,Demiray, E. (2017). Bireysel spor ve takım sporu yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Journal of International Social Research*, 10(50), 386-390.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Paloş, A.,Aktaş, A.(2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*,9(2), 18-26.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Olmuş, G. Ö. (2001). Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Öpoz, T. Y.,Erden, G. T. D. (2017). Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki.*Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Özer K. (1994).Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Sala, G. (1997). Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı*, Ankara.

- Soykan, Ç. (2003).Öfke ve Öfke Yönetimi.*Kriz Dergisi*,11(2), 19-27.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. Russel, F. S.,Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: the state trait anger scale.*Advances in Personality Assessment, Hillsdale*, 2(4), 159-187.
- TDK. (1994). Okul Sözlüğü. Ankara. *Türk Dil Kurumu Yayınları*.
- Tekin, A. (2009). Rekreasyon. *Ata Ofset Matbaacılık*, Ankara
- Tel, M. (1996).Türk taekwondo milli takım sporcularının seçilen bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin analizi.*Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ*.
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A.,Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Yıldırım, M., Bayrak, C. (2017). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin demografik özelliklerine göre belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(54), 310-330.