

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN ÖFKE KONTROL TARZLARININ İNCELENMESİ

Hanifi ÜZÜM*
Mustafa ORHAN**
Ünal KARLI***
Mustafa Kemal DUŞ****
Gamze YERLİKAYA*****
Hulusi GÖKGÖZ*****

EXAMINATION OF THE ATHLETES AND NON-ATHLETES ANGER MANAGEMENT STYLE

Öz

Bu çalışma, spor yapan ve yapmayan bireylerde öfke düzeylerinin belirlenmesi ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu; Bolu, Düzce ve Ankara illerinde spor yapan (n=176) ve spor yapmayan (n=142) olmak üzere toplam 318 katılımcıdan oluşmuştur. Çalışmada, Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik güvenirliği yapılmış Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme yöntemi ile toplanan verilerin istatistiki çözümlemesinde SPSS istatistik 20 programı kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların en yüksek ortalamaya “öfke kontrol” en düşük ortalamaya ise “öfke içte” alt boyutlarında sahip oldukları tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların yaşı ile “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki görülmektedir. Spor yapmayan katılımcıların “sürekli öfke” ve “öfke dışta” puanları daha yüksek bulunurken,

*Yrd.Doç.Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu e-posta: hanifiuzum@mynet.com

** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta: a_iverson_81@hotmail.com

*** Yrd.Doç.Dr., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta: unal_karli@hotmail.com

**** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta: mkdydk@yahoo.com

***** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta: gamzeyerlikaya8@hotmail.com

***** Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, e-posta: hulugokgoz84@hotmail.com

spor yapan katılımcıların “öfke kontrol” puanının daha yüksek bulunmuştur. Haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların “öfke dışta” ve “sürekli öfke” boyutlarında ortaya koydukları ortalama değerleri haftada 1-3 kez spor yapanlara göre daha yüksektir. Ayrıca profesyonel olarak spor yapanların “öfke dışta” ve “sürekli öfke” boyutlarında amatör veya sağlık için spor yapanlara göre ortalama değerleri daha yüksek bulunurken, “öfke kontrol” boyutunda ortalamalarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dışa Yönelik Öfke, İçe Yönelik Öfke, Sürekli Öfke, Öfke Kontrol

Abstract

The purpose of the study was to identify anger levels of subjects who were involved in sports and who were not and to analyse the correlation level between permanent anger and anger expression of the subjects. The sample of the study was composed of 318 subjects who were involved in sports (n=176) and who were not participating in sports activities (n=142) from the provinces of Bolu, Düzce and Ankara. The adapted and validated version of Permanent Anger-Anger Expression Scale (Özer,1994), which was originally developed by Spielberger (1983) was conducted. In the statistical analysis of the data SPSS 20 was conducted.

According to the findings “anger kontrol” subset had the highest mean value and “anger inside” subset had the lowest mean value. No significant difference was observed in the subsets of the scale caused by gender. Low but significant positive correlation was identified between “permanent anger”, “anger inside”, “anger outside” subsets and subjects age. While the “permanent anger” and “anger outside” mean values of the subjects who do not participate in sport was higher, the “anger kontrol” mean value of subjects involved in sport was higher than their counterparts. The “anger outside” and “permanent anger” mean values of the subjects who participate 7 times or more per week was higher than the ones who participate 1-3 times per week. Furthermore, the “anger outside” and “permanent anger” subset values of subjects who professionally participate in sport was higher than the amateurs or the ones who participate in sport for health, “anger kontrol” subset’s mean value was low.

Key Words: Anger Inside, Anger Outside, Permanent Anger, Anger Control

1. Giriş

Duygular içinde önemli bir yeri olan öfke genellikle aile, iş, sağlık ve yasal problemler nedeniyle ortaya çıkar. Öfke şiddeti ve sürekliliği bakımından değişkenlik gösteren ve genelde duygusal bir yükseliş ve hatalı bir davranışa maruz kalma gibi bir algı ile ilişkili olan negatif bir duygu durumudur (Vecchio ve O’Lear, 2004: 15-34). Öfke planlı olmayan içsel bir duygu görünümünde aniden ortaya çıkar. Bundan dolayı değişebileceği, bastırılması ve kontrollü zor bir durum olarak vurgulanmaktadır (Balkaya,

2001: 21-45). Kavramsal olarak öfke; engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2009).

Öfke, bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusu olduğunda ortaya çıkan ve basit bir sinirlilik halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur. Öfkede; tahrik edilme ve tehdit, özellikle de kişinin benlik saygısına yönelik olarak haksızlık algılanması söz konusudur (Kısaç, 1999: 63-74, Balkaya, 2001: 21-45). Eisenberg (1998) ve Ramirez (2006) “öfkenin şiddetini; kişinin yaşadığı çevresel baskı, ulaşılmak istenen amacın kişi için taşıdığı önem ve amaca ulaşmada karşılaşılan engellerin aşılıp aşılamayacağı belirlemektedir” (Zengin, 2010).

Kennedy (1992) öfkeyi, “bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uarması sonucu ortaya çıkan etkili bir davranış olarak” ifade etmektedir (Budak, 2000: 565). Öte yandan öfkenin, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepki olduğu ve diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı, kişilerarası iletişimi düzeltici, kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi olduğu belirtilmektedir (Soykan, 2003: 19-27). Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca olmayabilir. Bunun yararlı ya da gerekli olduğu durumlar da vardır. Ama patlamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa bile, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin değişmediği görülür (Özer, 1997: 80-84).

Bu nedenle öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmakta ve ifade edilmişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır (Batıgün, 2004: 49-61, Erkek ve ark. 2006: 9-18). Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmakta ve ifade edilmektedir. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür (Bostancı ve ark., 2006; Özer, 1997; Sung ve ark.2006; Tambağ ve Öz 2005).

Starner ve Peters (2004) göre “öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir. Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir” (Albayrak ve Kutlu, 2009: 58-69).

Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erkek ve ark. 2006: 9-18, Özer, 1997: 80-84). Özellikle ergenlerde görülen bazı davranışsal ve fizyolojik sorunlar öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmemesinden kaynaklanabilir (Balkaya ve Şahin 2003: 192-202), sağlık durumu, cinsiyet, okul başarısı, aile ve arkadaş ilişkileri gibi faktörlerin ergenin öfke ifade tarzını belirlediği ifade edilmektedir (Yavuzer, 1982: 161-183).

Öfke ile mücadele etmek, öfke denetimi kazanmak, ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Çünkü sürekli öfkelenen birey huzursuz ve mutsuz olacaktır (Baltaş, 1984: 211-220). Bu nedenle öfkenin iyi tanınması, anlaşılması oldukça önemlidir. Bu belirlemeler doğrultusunda özellikle spor yapan ve yapmayan bireylerde öfke düzeyini belirleme, öfkeyi kontrol altına alma, uygun başa çıkma stratejileri geliştirilme, ruhsal ve bedensel sorunların erken belirlenmesinde anahtar rol oynayabilir.

Kiper (1984)'e göre, "sosyal psikoloji alanında yapılan birçok araştırmalarda saldırgan davranışlar, deneysel bir ortamda gerçekleştirilirken; sportif ortam bu davranışların ortaya çıkarılmasında, doğal bir ortam olma özelliğine sahiptir. Çünkü öfke ve saldırganlığa neden olduğu düşünülen engellenme, spor içerisinde her zaman vardır. Rakibin amaca yönelik bir hareketi sürekli engellemeye çalışması söz konusudur. Sportif ortam, saldırgan davranışın model olarak alınması ve taklit edilmesi, daha doğru bir ifade ile öğrenilmesi içinde uygun bir ortamdır. Spor alanlarına, tribünlere bazen de sokaklara kadar sıçrayan görmek istemediğimiz olumsuz olayların büyük bir çoğunluğu bu nedenle meydana gelmektedir" (Yıldız, 2009: 15-27).

Sala (1997) yapmış olduğu çalışmada; takım sporuyla uğraşan sporcuların engellenmeler karşısında benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler göstermekte ve gergin ortamdan uzaklaşmak için çözümler aradığını belirtmektedir. Robazza, ve ark. (2006), gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu vurgulamaktadır (Certel ve Bahadır, 2012: 157-164).

Sporda öfke ile ilgili literatüre bakıldığında; spor alanında şiddet ile ilgili yayınların sınırlı sayıda ve özellikle seyirci şiddeti, fanatiklik, sporcu öfke veya saldırganlık vb konularda olduğu görülmekte ve spor yapan ve yapmayan bireyler arasında öfke düzeyinin belirlenmesi ile ilgili çalışmalarının yetersiz olduğu görülmektedir (Kayalıoğlu, 2004; Şahin,

2003; Tutkun ve ark., 2010; Var, 2008). Oysaki; spor yapan bireylerin karşılaştıkları bir takım olay ve unsurlar karşısında öfkelerini nasıl kontrol ettikleri ve benzer durumlarda spor yapmayan bireylerin nasıl davrandıklarının belirlenmesi, sporun öfke kontrolü üzerindeki etkisinin bilinmesi açısından oldukça önemli olabilir.

Bu noktadan hareketle yapılan bu çalışmayla; Bolu, Düzce ve Ankara ilinde ikamet eden, spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke düzeylerini ölçmek ve aynı zamanda öfke tarzları arasında farklılık olup olmadığını karşılaştırmak amacı ile yapılmıştır.

2. Yöntem

Araştırma, amacı doğrultusunda genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu, Bolu-Düzce ve Ankara illerinde n=176 spor yapan ve n=142 spor yapmayan toplam N=318 katılımcıdan oluşmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Spielberger (1983) tarafından geliştirilmiş ve Özer (1994) tarafından Türkçeye çevrilerek, cronbach alfa değerleri “öfke kontrolü” boyutu için .84; “öfke dışı vurumu” boyutu için .78 ve “öfke içte vurumu” boyutu için .62 bulunan Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışma için yapılan cronbach alfa güvenirlik katsayısı incelendiğinde, “sürekli öfke boyutu” .83, “öfke içte boyutu” .60, “öfke dışta boyutu” .73ve “öfke kontrol alt boyutu” .81 olarak bulunmuştur. Toplam ölçeğin cronbach alfa değerleri ise .77 olarak bulunmuştur. *Sürekli öfke* alt boyutu (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10), *Öfke içte* alt boyutu (13,15,16,20,23,26,27,31), *Öfke dışı* alt boyutu (12,17,19, 2, 24,29,32,33) ve *Öfke kontrol* alt boyutu (11,14,18,21,25,28,30,34) sorulardan oluşmaktadır. Ölçek “Hiç (1)”, “Biraz (2)”, “Oldukça (3)”, “Tümüyle (4)” olacak şekilde puanlanmıştır (Yıldız, 2009: 15-27, Özer, 1994: 26-35).

Yüz yüze görüşme yöntemi ile toplan verilerin istatistiki çözümler için SPSS Statistics 20 programı kullanılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiki metotlar (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Gruplandırılmış veriler arasındaki farka t- testi ve Tek yönlü (Oneway) Anova testi ile gruplandırılmamış verilere ise Pearson Correlation analizi yapılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>f</i>	%	Toplam
Cinsiyet	Erkek	177	55,7	318
	Kadın	141	44,3	
SporYapma Durumu	Evet	176	55,3	318
	Hayır	142	44,7	
Spor Branşı	Takım	115	65,5	175
	Bireysel	60	34,5	
Eğitim Durumu	Ortaokul	50	15,7	318
	Lise	124	39	
	Üniversite	144	45,3	
Spor Yapma Şekli	Amatör	113	35,5	176
	Profesyonel	30	9,4	
	Sağlık İçin	33	10,4	

Tablo 1 incelendiğinde, cinsiyete göre katılımcıların %55,7 (n=177)'ini erkekler, %44,3 (n=141)'ini kadınlar, spor yapma durumuna göre katılımcıların %55,3 (n=176)'sının spor yaptığı, %44,7 (n=142)'sinin spor yapmadığı, branş değişkenine göre %65,7 (n=115) katılımcının takım sporu, %34,3 (n=60) katılımcının bireysel spor yaptığı, eğitim değişkenine göre %15,7 (n=50)'inin ortaokul, %39 (n=124)'ünün lise, %45,3 (n=144)'ünün üniversite düzeyinde eğitim gördüğünü, spor yapma şekillerine bakıldığında ise %35,5 (n=113)'ünün amatör, %9,4 (n=30)'unun profesyonel ve %10,4 (n=33)'nün sağlık için spor yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Alt Boyutların Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Alt Boyutlar	Ort.	Ss	N
Sürekli Öfke	2,12	0,89	318
Öfke İçte	2,03	0,48	318
Öfke Dışta	2,10	0,58	318
Öfke Kontrol	2,52	0,66	318

Tablo 2 incelendiğinde öfke alt boyutlarına göre en yüksek aritmetik ortalamanın öfke kontrol ($\bar{x} = 2,52 \pm 0,66$) boyutunda, en düşük ortalamanın ise öfke içte ($\bar{x} = 2,03 \pm 0,48$) boyutunda olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete göre öfke puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	P
Sürekli Öfke	Kadın	141	2,16	0,66	0,90	0,36
	Erkek	177	2,10	0,53		
Öfke İçte	Kadın	141	2,06	0,51	0,90	0,36
	Erkek	177	2,01	0,46		
Öfke Dışta	Kadın	141	2,13	0,60	0,66	0,50
	Erkek	177	2,08	0,57		
Öfke Kontrol	Kadın	141	2,44	0,64	-1,82	0,06
	Erkek	177	2,58	0,67		

$p > 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde cinsiyet ile öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=0,90;p=0,36$). Ancak öfke kontrolü alt boyutunda erkeklerin aritmetik ortalamasının ($\bar{x}=2,58\pm0,67$) kadınlardan ($\bar{x}=2,44\pm0,64$) yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Yaş ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki

	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol
Yaş	0,11* 0,03	0,18** 0,00	0,17** 0,00	0,60 0,29

Tablo 4 incelendiğinde, yaş ile sürekli öfke ($r=0,11$), öfke içte ($r=0,18$) ve öfke dışta ($r=0,17$) boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol alt boyutunda ($r=0,60$) ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 5. Spor yapanlar ile yapmayanların öfke puanlarının karşılaştırılması

	Spor	N	Ort.	Ss	t	P
	Yapma Durumu					
Sürekli	Evet	176	2,06	0,52	-2,25	0,02
Öfke	Hayır	142	2,21	0,67		
Öfke İçte	Evet	176	1,99	0,45	-1,65	0,10
	Hayır	142	2,08	0,52		
Öfke	Evet	176	2,01	0,53	-3,01	0,00
Dışta	Hayır	142	2,21	0,63		
Öfke	Evet	176	2,61	0,64	2,91	0,00
Kontrol	Hayır	142	2,40	0,66		

p>0,05

Tablo 5 incelendiğinde, spor yapma durumuna göre öfke alt boyutlarından sürekli öfke ($t = -2,25; p = 0,02$), öfke dışta ($t = -3,01; p = 0,00$) ve öfke kontrol alt boyutlarında ($t = 2,91; p = 0,00$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sürekli öfke alt boyutunda ($\bar{x} = 2,21 \pm 0,67$) ve öfke dışta alt boyutunda ($\bar{x} = 2,21 \pm 0,63$) spor yapmayanların ortalaması daha yüksek iken, öfke kontrol alt boyutunda ($\bar{x} = 2,61 \pm 0,64$) spor yapanların ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Spor yapma sıklığı ile öfke alt boyutları arasındaki farkın karşılaştırılması

	Alt	Gruplar	N	Ort	Ss	F	P
	Sürekli	1-3 kez	86	1,96	0,50	3,18	0,04
	öfke	4-6 kez	63	2,11	0,54		
		7-üzeri	26	2,23	0,49		
Spor		1-3 kez	86	1,93	0,50	1,25	0,28
Yapma	Öfke İçte	4-6 kez	63	2,04	0,39		
Sıklığı		7-üzeri	26	2,06	0,44		
	Öfke Dışta	1-3 kez	86	1,92	0,52	9,68	0,00
		4-6 kez	63	1,98	0,48		
		7-üzeri	26	2,41	0,50		
	Öfke	1-3 kez	86	2,69	0,66	1,50	0,22
	Kontrol	4-6 kez	63	2,57	0,61		
		7-üzeri	26	2,45	0,62		

p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde, spor yapma sıklığına göre sürekli öfke (F(2;172)=3,18;p<0.05) ve öfke dışta (F(2;172)=9,68;p<0.05) alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, sürekli öfke alt boyutunda haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların ortalamasının ($\bar{x} = 2,23 \pm 0,49$), 1-3 kez arası spor yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Öfke dışta alt boyutunda yine 7 kez ve üzeri spor yapanların ortalamasının ($\bar{x} = 2,41 \pm 0,50$), 1-3 kez ($\bar{x} = 1,92 \pm 0,52$) ve 4-6 kez ($\bar{x} = 1,98 \pm 0,48$) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Spor yapma şekli ile öfke alt boyutları arasındaki farkın karşılaştırılması

	Alt Boyutlar	Gruplar	N	Ort	Ss	F	P
Spor Yapma Şekli	Sürekli öfke	Amatör	113	1,98	0,50	6,83	0,00
		Profesyonel	30	2,36	0,50		
		Sağlık	33	2,05	0,52		
	Öfke İçte	Amatör	113	1,96	0,45	0,77	0,46
		Profesyonel	30	2,05	0,34		
		Sağlık	33	2,04	0,54		
	Öfke Dışta	Amatör	113	1,95	0,46	10,67	0,00
		Profesyonel	30	2,40	0,55		
		Sağlık	33	1,88	0,57		
	Öfke Kontrol	Amatör	113	2,62	0,65	6,61	0,00
		Profesyonel	30	2,30	0,50		
		Sağlık	33	2,87	0,62		

*p<0,05

Tablo 7 incelendiğinde, spor yapma şekline göre sürekli öfke (F(2;173)=6,83;p<0.05), öfke dışta (F(2;173)=10,67;p<0.05) ve öfke kontrol (F(2;173)=6,61;p<0.05) alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, sürekli öfke ($\bar{x} = 2,36 \pm 0,50$) ve öfke dışta ($\bar{x} = 2,40 \pm 0,55$) alt boyutlarında profesyonel olarak spor yapanların ortalamasının yüksek, öfke kontrol alt boyutunda ise ($\bar{x} = 2,30 \pm 0,50$) düşük olduğu görülmektedir.

4. Tartışma ve Sonuç

Bolu, Düzce ve Ankara ilinde ikamet eden katılımcılar üzerinde yapılan bu araştırmada spor yapan ve yapmayan katılımcıların öfke düzeyleri ve öfke tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların 318'i, %55,7 (n=177)'ini erkekler, %44,3 (n=141)'ini kadınların oluşturduğu görülmektedir (Tablo 1).

Öfke alt boyutlarına göre en yüksek aritmetik ortalamının öfke kontrol (\bar{x} =2,52±0,66) boyutunda, en düşük ortalamının ise öfke içte (\bar{x} =2,03±0,48) boyutunda olduğu görülmektedir (Tablo 2). Miçoğulları (2007) yaptığı benzer çalışmada en yüksek ortalamayı öfke kontrol alt boyutunda bulmuştur. Bu çalışmada öfke alt boyutlarına göre en yüksek aritmetik ortalamının öfke kontrol alt boyutu olması istenilen bir durum olup genel olarak katılımcıların öfkelerini kontrol altına alabildiği söylenebilir.

Cinsiyete göre öfke puanları incelendiğinde cinsiyet ile öfke alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır (t=0,90;p=0,36). Ancak öfke kontrolü alt boyutunda erkeklerin aritmetik ortalamasının (\bar{x} =2,58±0,67) kadınlardan (\bar{x} =2,44±0,64) yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 3). Özkamalı (2005) cinsiyete göre erkeklerin bayanlara göre anlamlı olarak öfkelerini daha fazla kontrol edebildiklerini bulmuştur. Güner (2006) "Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin incelenmesi" adlı çalışmasında, cinsiyet açısından bakıldığında bayan sporcularla erkek sporcular arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre öfke tarzları ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak erkekler ile kadınların öfke tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı farkın bulunmaması (Balkaya ve Şahin, 2003; Miçoğulları, 2007; Baygöl, 1997; Deniz ve Ark., 2006; Certel ve Bahadır, 2012; Tekin ve ark., 2011; Olmuş, 2001; Kısaç, 1997) bizim çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Bu çalışmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde; genel olarak kadınların erkeklere göre daha duygusal olmasına rağmen en az erkekler kadar öfke kontrolünde başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

Yaş ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile sürekli öfke (r= 0,11), öfke içte (r=0,18) ve öfke dışta (r=0,17) boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol alt boyutu (r=0,60) arasında ilişki bulunmamaktadır (Tablo 4). Tekin ve ark. (2011) yaptıkları çalışmada; yaş gruplarına göre öfke puan türlerinde öfke dışa, öfke iç ve öfke kontrol alt boyutlarında yaş arttıkça anlamlı farkların olduğu tespit edilmiştir. Bu benzer iki sonuca dayanarak

insanların yaşlandıkça öfke durumlarında düşük de olsa öfkelenebileceklerini söyleyebiliriz.

Spor yapanlar ile yapmayanlar arasındaki öfke puanları incelendiğinde, spor yapma durumuna göre öfke alt boyutlarından sürekli öfke ($t= -2,25;p=0,02$), öfke dışta ($t= -3,01;p=0,00$) ve öfke kontrol alt boyutlarında ($t=2,91;p=0,00$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Sürekli öfke alt boyutunda ($\bar{x} =2,21\pm0,67$) ve öfke dışta alt boyutunda ($\bar{x} =2,21\pm0,63$) spor yapmayanların ortalaması daha yüksek iken, öfke kontrol alt boyutunda ($\bar{x} =2,61\pm0,64$) spor yapanların ortalamasının yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 5). Certel ve Bahadır (2012) çalışmalarında, sporcuların kendine güven, kendine yetme, benlik saygısı puanlarının yüksek olmasından dolayı, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa yönelik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde; gerek takım gerekse bireysel sporlarda, tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğu düşünülmektedir. Takım sporlarında bireylerin özellikleri ve donanımları genel olarak takımı dolaylı veya doğrudan etkileyebileceği düşünüldüğünde; eğer sporcu engellenmeler karşısında kendi benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler gösterirse bu durumdan takımının da zarar göreceğini bilmektedir. Bu nedenle özellikle sporcuların, takımının zarar görmemesi için öfkelerini kontrol ettikleri söylenebilir. Nitekim sporcuların öfke kontrol puanlarının oldukça yüksek olduğu bu çalışmanın bulgularında görülmektedir.

Spor yapma sıklığı ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; sürekli öfke ($F(2;172)=3,18;p<0.05$) ve öfke dışta ($F(2;172)=9,68;p<0.05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Sürekli öfke alt boyutunda haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların ortalamasının ($\bar{x} =2,23\pm0,49$) haftada 1-3 kez arası spor yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Öfke dışta alt boyutunda ise yine haftada 7 kez ve üzeri spor yapanların ortalamasının ($\bar{x} =2,41\pm0,50$), 1-3 kez ($\bar{x} =1,92\pm0,52$) ve 4-6 kez ($\bar{x} =1,98\pm0,48$) spor yapanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6). Çalışmada ortaya çıkan bu sonuca göre; çok sık spor yapan bireylerin yorgunluk, dinlenememe, stres, kaygı vb. durumlardan dolayı öfkelerini kontrol edemeyerek sürekli öfke durumunda olup öfkelerini dışa yansıttıkları söylenebilir.

Spor yapma şekli ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, sürekli öfke ($F(2;173)=6,83;p<0.05$), öfke dışta ($F(2;173)=10,67;p<0.05$)

ve öfke kontrol ($F(2;173)=6,61;p<0.05$) alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığı incelendiğinde, sürekli öfke ($\bar{x}=2,36\pm 0,50$) ve öfke dışta ($\bar{x}=2,40\pm 0,55$) alt boyutlarında profesyonel olarak spor yapanların ortalamasının yüksek, öfke kontrol alt boyutunda ise ($\bar{x}=2,30\pm 0,50$) düşük olduğu görülmektedir (Tablo 7). Yıldız (2009) futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada; öfke içe alt boyutunda paf liginde yer alan futbolcuların amatör ve profesyonel ligde yer alan futbolculara göre daha düşük ortalamaya sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Bu bulgu bizim araştırma sonucumuzu desteklemektedir. Profesyonel anlamda spor yapan bireylerin kazanma hırsları, yönetici vb kişilerin kaybetmeme yönündeki baskıları, taraftar ya da destekleyen insanların profesyonel sporculara bakış açısı, müsabaka esnasındaki yoğun stres, kaygı vb. sorunlar yaşamalarından dolayı, sporcuların sürekli öfke ve öfke dışta boyutları puanlarının yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve literatür sonuçları birlikte değerlendirildiğinde; hiç spor yapmayan bireylerin, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa alt boyutlarında spor yapanlara göre ortalamalarının yüksek olmasından dolayı sporun öfke kontrolünde önemli bir yere sahip olduğunu söyleyebiliriz. Sağlık için veya amatör olarak spor yapan bireylerin kendilerini öfkelerini daha çok içe attıkları ve sürekli öfke sendromu yaşamadıkları söylenebilir. Fakat spor yapma şekli eğer profesyonel tarzda olduğunda ise bu durum farklılaşmaktadır. Çünkü profesyonel sporcuların kazanma hırsları, daha iyi yerlere gelerek daha çok maddi gelir elde etme çabası vb. faktörlerinde devreye girmesi ile öfkelerini dışa yansıttıklarını bu araştırma bulgularına dayanarak söyleyebiliriz. Bireyleri spora yönlendirme açısından ve sporun kişilik özelliklerine ve kişiye katkılarını sunabilmek açısından oldukça değerli sonuçlar taşıyan bu çalışma, ileriye dönük yapılan spor ve öfke konulu çalışmalara ışık tutacaktır. Özellikle, Spor müsabakalarındaki en aktif rollerden birine sahip olan hakemler ve antrenörlerin müsabaka sırasındaki durumları göz önüne alındığında, öfke konusunun bu örneklem grubu ile de çalışılması sonucu literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). “Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler”. *Maltepe Üniversitesi. Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2, (3), 58-69.

- Balkaya, F. (2001). “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 4 (7), 21-45.
- Balkaya, F. Şahin, H. N. (2003). “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, (3), 192-202.
- Batıgün, A. D. (2004). “İntihar İle İlişkili Bazı Değişkenler: Öfke/Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri”. *Kriz Dergisi*, 12, (2), 49-61.
- Baltaş, Z. (1984). “Kavram Olarak Stres”. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi*, Aynı Basım, 2, 211-220.
- Baygöl, E. (1997). “Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Bursa.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., Özen, A. (2006). “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri”. *Kriz Dergisi*, 14, (3), 9-18.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları; s:565.
- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). “Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi”. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14, (2),157-164.
- Deniz, M. E., Kesen, F. ve Üre, Ö. (2006). “Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığının Analizi”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri - Educational Sciences: Theory & Practice* 6, (1), 133-159.
- Erkek, N. Özgür, G. Babacan, G. A. (2006). “Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları”. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10, (2), 9-18.
- Güner, Ç. B. (2006). “Takım Sporları ve Bireysel Sporları Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Kayalıoğlu, G. A. (2004). “Futbolda Seyirci Şiddeti: Sosyal Psikolojinin Katkıları ve Sınırlılıkları”. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7 (13), 79-101
- Kısaç, Ş. (1999). “Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Biçimi Düzeyleri”. *Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi. Mesleki Eğitim Dergisi*, 1,(1), 63-74.
- Miçoğulları, B. O. (2007). “Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke – Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması”. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bolu.
- Olmuş, G. Ö. (2001). “Ergenlerin Aile içi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi”. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, A. K. (1994). “Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) Ölçekleri Ön Çalışması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, (31), 26–35.
- Özer, Z. (1997). “Duygu Dünyasının Bam Teli öfke”. *Bilim ve Teknik Dergisi*, 354, 80-84.
- Özkamalı, E. (2005). “20-30 Yas Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Samsun.
- Şahin, H. M. (2003). *Sporda şiddet ve saldırganlık*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Soykan, Ç. (2003). “Öfke ve Öfke Yönetimi”. *Kriz Dergisi*, 11, (2),19-27.
- Sung, KM., Puskar, K.R. ve Sereika, S. (2006); “Psikososyal faktörler ve gençlerin baş etme stratejileri”, *Pennsylvania Yüksek Okulu. Halk Sağlığı Hemşireliği*, 23, (6), 523-529.
- Tambağ, H., Öz, F. (2005), “Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri”. *Kriz Dergisi*, 13, (1), 11-21.
- TDK, (2009). “Türk Dil Kurumu Sözlüğü” -<http://www.tdk.org.tr>.
- Tekin, A., Tekin., G. ve Eliöz, M. (2011). “Kick-Boksörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin

- Araştırılması”. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4,(1),1309-1336
- Tutkun, E. Çobanoğlu B. G., Ağaoğlu, S. A. ve Soslu, R. (2010). “Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1,(1), 23- 29.
- Var, L. (2008). “*Futbolda Seyircilerin Spor Alanlarındaki Saldırganlık Davranışları Hakkında Betimsel Bir Çalışma (Kırşehir İli Örneği)*”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vecchio, T., O’Lear, D.K. (2004) “Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review”. *Clinical Psychology Review*, 24, (1), 15-34.
- Yavuzer, H. (1982). *Çocuk ve Suç, Ergenlik*. 1.Baskı. Altın Kitaplar Yayınevi, 161-183.
- Yıldız, M. (2009). “Amatör ve Paf Liginde Oynayan Futbolcuların Kişilik Tipleri ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11, (3),15-27
- Zengin, Ö. (2010). “*Bireysel Mücadele Sporlarındaki (Taekwondo, Judo, Güreş) Elit Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, ANKARA.

