



T.C.

**RECEP TAYYIP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**2. LİG VE 3. LİGDE PROFESYONEL OLARAK FUTBOL
OYNAYAN SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

YAZAR

Abdullah KALAFATOĞLU

DANIŞMAN

Dr. Cengiz BAYRAKTAR

RİZE

2022



T.C

**RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**2. LİG VE 3. LİGDE PROFESYONEL OLARAK FUTBOL
OYNAYAN SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Abdullah KALAFATOĞLU

Danışman

Dr. Cengiz BAYRAKTAR

RİZE

2022

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında, Dr. Cengiz BAYRAKTAR danışmanlığında, Abdullah KALAFATOĞLU tarafından hazırlanan *2. Lig ve 3. Ligde Profesyonel Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin İncelenmesi* adlı bu tez çalışması, 24/06/2022 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Unvanı, Adı Soyadı

İmza

Başkan:

Prof. Dr. İdiris YILMAZ

Üye:

Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR

Üye:

Doç Dr. Utku IŞIK

ETİK BEYAN

Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “2. Lig ve 3. Ligde Profesyonel Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin İncelenmesi” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak açıkça gösterilmiştir. Kaynağı gösterilenler dışında kalan bütün bilgiler uygun araştırma yöntemi kullanılarak tarafımdan edinilmiş ve esere bu şekilde yansıtılmıştır. Şahsıma ait olmayan hiçbir bilgi, kasıt veya kusurlar, şahsıma aitmiş gibi gösterilmemiştir. İnternet kaynakları dâhil, sahibine/kaynağına atıf yapılmaksızın hiçbir bilgi kullanılmamıştır. Aksinin ortaya çıkması halinde doğacak bütün hukuki, idari, akademik ve etik sorumluluk tarafıma ait olacaktır. Eserin tesliminden sonra herhangi bir zamanda, bilim etiğine aykırılık tespit edilmesi ve / veya eserimle ilgili intihal veya intihal şeklinde anlaşılabilecek bir durumun ortaya çıkması halinde; Üniversiteniz ve eğitim kadronuzun hiçbir şekilde sorumlu tutulmayacağını hür irademle kabul, beyan ve taahhüt ederim.

24/06/2022

Abdullah KALAFATOĞLU

ÖN SÖZ

Tez çalışmamda her anımda yanımda olan, beni sevk ve idare eden değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Cengiz BAYRAKTAR' a teşekkür ederim.

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin dekanı, öğrencilerine bütün bilgilerini ve deneyimlerini aktarmaktan sakınmayan, kıymetli hocam Prof. Dr. Arslan KALKAVAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çok yoğun çalışma temposuna rağmen her zorluğa düştüğümde yardımına koşan, çalışmamda bana destek ve katkı veren değerli hocam Arş. Gör. Halil İbrahim ÇAKIR hocama, ayrıca sınıf arkadaşım Esranur TERZİ' ye minnettarım.

Lisans ve lisansüstü çalışmalarımda her zaman yanımda olan kıymetli eşim Selma KALAFATOĞLU, kızlarım Nehir ve Derin KALAFATOĞLU'na şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IV
ÖZET	VII
ABSTRACT.....	VIII
KISALTMALAR.....	IX
TABLolar DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XI
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER.....	9
1.1. Futbol	9
1.1.1. Dünya’da Futbol	10
1.1.2. Türkiye’de Futbol	12
1.1.3. Profesyonel ve Amatör Futbol	13
1.2. Öfke Kavramı.....	14
1.2.1. Öfkenin Kaynakları.....	17
1.2.2. Öfkenin Özellikleri	21
1.2.3. Öfkenin Nedenleri.....	22
1.2.4. Öfkenin Türleri	24
1.2.4.1. Sürekli Öfke.....	25
1.2.4.2. Durumluluk Öfke.....	25
1.2.5. Öfkenin Kontrolü	26
1.2.6. Öfke İfade Tarzları.....	27
1.2.6.1. Öfkenin İçe Yönelmesi.....	27
1.2.6.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi	28
1.2.7. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri	28
1.2.8. Spor Ortamlarında Öfke ve Öfke Kontrolünün Önemi.....	29
1.2.9. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar.....	32

1.2.10. Konuyla İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar.....	36
2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR.....	41
2.1. Gereç ve Yöntem.....	41
2.1.1. Araştırmanın Modeli.....	41
2.1.2. Evren ve Örneklem	41
2.1.3. Veri Toplama Araçları	43
2.1.4. Kişisel Bilgi Formu.....	43
2.1.5. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SL-Öfke ve Öfke Tarz)	43
2.1.6. Protokol.....	44
2.1.7. İstatistik Yöntem.....	45
2.2. Bulgular	46
2.2.1. Genel Özellikler	46
2.2.1.1. Futbolcuların Yaşa Göre Dağılımı	46
2.2.1.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Dağılımı	46
2.2.1.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	47
2.2.1.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Dağılımı	47
2.2.1.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Dağılımı	48
2.2.1.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Dağılımı.....	48
2.2.1.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Dağılımı	49
2.2.2. Hipotez Testleri.....	49
2.2.2.1. Futbolcuların Yaşa Göre Öfke Puanları	49
2.2.2.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Öfke Puanları	52
2.2.2.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Öfke Puanları	55
2.2.2.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Öfke Puanları.....	57
2.2.2.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Öfke Puanları.....	60
2.2.2.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Öfke Puanları....	62
2.2.2.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Öfke Puanları	65
3. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	69
3.1. Tartışma.....	69
3.1.1. Futbolcuların Yaşa Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi.....	70
3.1.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi.....	71

3.1.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi....	72
3.1.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi ..	73
3.1.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi	74
3.1.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi	75
3.1.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi.....	76
3.2. Sonuç	77
3.3. Öneriler.....	78
KAYNAKÇA.....	79
EKLER.....	90
Ek-1. Etik Kurul Raporu.....	90
Ek-2. TFF İzin Yazısı	91
Ek-3. Demografik Bilgi Formu.....	92
Ek-4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği	93
Ek-5. İstatistiksel Analizler.....	94

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Türü : Yüksek Lisans
Danışman : Dr. Cengiz BAYRAKTAR
Hazırlayan : Abdullah KALAFATOĞLU
Yıl : 2022
Sayfa Sayısı : 99

ÖZET

2. LİG VE 3. LİGDE PROFESYONEL OLARAK FUTBOL OYNAYAN SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı; 2020-2021 futbol sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu tarafından düzenlenen TFF ikinci lig ve TFF üçüncü liginde futbol oynayan sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesidir.

Bu çalışmada tamamen tesadüfi yöntemle belirlenen 397 profesyonel futbolcu yer almıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği kullanılmıştır. Hazırlanan ölçek formu yüz yüze ve online olarak uygulanmıştır. Toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılırken grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2016 paket programı kullanılmıştır. Verilerin Shapiro Wilks testi sonuçlarında normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Değişkenler ile öfke puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem T testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmış anlamlı bulunan gruplar Tukey HSD ile belirlenmiştir.

Test sonuçlarında yaş bakımından sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında, eğitim durumu bakımından sürekli öfke alt boyutunda, profesyonel oynama yılı bakımından ise sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı farklar tespit edildi ($p<0.05$). Test sonuçlarında lig düzeyi, milli takımda yer alma durumu, medeni durum ve aylık gelir durumu bakımından alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$).

Sonuç olarak futbolcuların kendilerine özgü sahip oldukları çalışmamızda adı geçen özelliklerinin öfke duygularına önemli etkileri olduğu ve öfke duygusunu yaşama biçimlerine göre bakıldığında her değişkenin öfke duygusunun farklı boyutlarında etkili olduğu söylenebilir. Öfke duygusunun kontrol edilebilmesi amacıyla futbolcuların bu özelliklerinin göz önünde bulundurulması gereken temel unsurlar olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Öfke, Öfke Tarz

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department : Physical Education and Sports
Thesis Type : Master Thesis
Supervisor : Dr. Cengiz BAYRAKTAR
Author : Abdullah KALAFATOĞLU
Year : 2022
Pages : 99

ABSTRACT

**EXAMINATION OF THE ANGRY LEVELS OF ATHLETES PLAYING
PROFESSIONALLY FOOTBALL IN THE 2nd LEAGUE AND THE 3rd
LEAGUE**

The aim of this study; The aim of this study is to determine the anger levels of the football players playing in the TFF second league and TFF third league organized by the Turkish Football Federation in the 2020-2021 football seasons.

In the study, 397 professional football players who were determined by the completely random method took place. Personal information form and trait anger and anger expression style scale were used as data collection tools. The prepared scale form was applied face to face. While the SPSS 25.0 package program was used in the analysis of the collected data, the Microsoft Excel 2016 package program for Windows was used in drawing the graphics. It was observed that the data were normally distributed in the Shapiro Wilks test results. Percentage distribution and frequency values of the data were determined by descriptive statistics. Independent sample T test and one-way analysis of variance were used to compare variables and anger scores, and significant groups were determined by Tukey HSD.

In the test results, significant differences were found in the trait anger, anger-out and anger control sub-dimensions in terms of age, in the trait anger sub-dimension in terms of educational status, and in the trait anger, anger-in, anger-out and anger control sub-dimensions in terms of years of professional play ($p<0.05$). In the test results, no significant difference was found in the sub-dimension levels in terms of league level, status of being in the national team, marital status and monthly income status ($p>0.05$).

As a result, it can be said that the characteristics of the football players mentioned in our study have significant effects on their feelings of anger, and each variable is effective in different dimensions of anger when we look at the way they experience anger. It is thought that these characteristics of football players are the main factors that should be taken into account in order to control the feeling of anger.

Keywords: Sport, Football, Anger, Anger Style

KISALTMALAR

AFC	: Asian Football Confederation
BTGM	: Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü
BTSGM	: Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü
CAF	: Africaine de Football
CONCACAF	: Confederation of Nort Central American and Cribbean Assocation Football
CONMEBOL	: Confederacion Sudamericana de Futbol
FIFA	: Federation International Football Association
MÖ	: Milattan Önce
OFC	: Oceania Football Confederation
Öfke Tarz	: Öfke İfade Tarzı Ölçeği
SL-Öfke	: Sürekli Öfke
TBMM	: Türkiye Büyük Millet Meclisi
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TSK	: Türk Spor Kurumu
UEFA	: Union European Football Association
%	: Yüzde
±	: Artı eksi
n	: Kişi sayısı
Ort	: Ortalama
Ss	: Standart sapma
vd	: Ve diğerleri
X	: Ortalama

TABLÖLER DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya katılan futbolcuların liglere göre dağılımları	41
Tablo 2. Araştırmaya katılan futbolcuların takımlara göre dağılımları	42
Tablo 3. Futbolcuların yaşlarına göre öfke düzeyleri	50
Tablo 4. Futbolcuların lig düzeylerine göre öfke düzeyleri	53
Tablo 5. Futbolcuların eğitim durumlarına göre öfke düzeyleri	55
Tablo 6. Futbolcuların milli takımda yer alma durumuna göre öfke düzeyleri	57
Tablo 7. Futbolcuların medeni durumlarına göre öfke düzeyleri	60
Tablo 8. Futbolcuların profesyonel oynama yılına göre öfke düzeyleri	63
Tablo 9. Futbolcuların aylık gelir durumuna göre öfke düzeyleri	66

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Futbolcuların yaş durumları	46
Şekil 2. Futbolcuların lig düzeyleri	46
Şekil 3. Futbolcuların eğitim durumları	47
Şekil 4. Futbolcuların milli takımda yer alma durumları	47
Şekil 5. Futbolcuların medeni durumları	48
Şekil 6. Futbolcuların profesyonel oynama yılları	48
Şekil 7. Futbolcuların aylık gelir durumları	49
Şekil 8. Yaşa göre sürekli öfke düzeyleri	50
Şekil 9. Yaşa göre içe yönelik öfke düzeyleri	51
Şekil 10. Yaşa göre dışa yönelik öfke düzeyleri	51
Şekil 11. Yaşa göre öfke kontrol düzeyleri	52
Şekil 12. Lig düzeyine göre sürekli öfke düzeyleri	53
Şekil 13. Lig düzeyine göre içe yönelik öfke düzeyleri	53
Şekil 14. Lig düzeyine göre dışa yönelik öfke düzeyleri	54
Şekil 15. Lig düzeyine göre öfke kontrol düzeyleri	54
Şekil 16. Eğitim durumuna göre sürekli öfke düzeyleri	55
Şekil 17. Eğitim durumuna göre içe yönelik öfke düzeyleri	56
Şekil 18. Eğitim durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri	56
Şekil 19. Eğitim durumuna göre öfke kontrol düzeyleri	56
Şekil 20. Milli olma durumuna göre sürekli öfke düzeyleri	58
Şekil 21. Milli olma durumuna göre içe yönelik öfke düzeyleri	58
Şekil 22. Milli olma durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri	59
Şekil 23. Milli olma durumuna göre öfke kontrol düzeyleri	59
Şekil 24. Medeni duruma göre sürekli öfke düzeyleri	60
Şekil 25. Medeni duruma göre içe yönelik öfke düzeyleri	61
Şekil 26. Medeni duruma göre dışa yönelik öfke düzeyleri	61
Şekil 27. Medeni duruma göre öfke kontrol düzeyleri	62
Şekil 28. Profesyonel oynama yılına göre sürekli öfke düzeyleri	63
Şekil 29. Profesyonel oynama yılına göre içe yönelik öfke düzeyleri	64

Şekil 30. Profesyonel oynama yılına göre dışa yönelik öfke düzeyleri.....	64
Şekil 31. Profesyonel oynama yılına göre öfke kontrol düzeyleri	65
Şekil 32. Aylık gelir durumuna göre sürekli öfke düzeyleri	66
Şekil 33. Aylık gelir durumuna göre içe yönelik öfke düzeyleri.....	67
Şekil 34. Aylık gelir durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri.....	67
Şekil 35. Aylık gelir durumuna göre öfke kontrol düzeyleri.....	68



GİRİŞ

Spor ve spor kültürü ülkeden ülkeye, yöreden yöreye farklılık gösteren bir olgudur. Demografik yapı, ekonomik koşullar, kültürel farklılıklar, eğitim ve spor kurumlarının yapısı bu olgunun ilerlemesine ve gelişmesine yol açmaktadır. Spor insanların varoluşundan bu yana gerçekleştirilen bedensel, zihinsel ve sosyal aktiviteleri bünyesinde barındıran planlı yapılandırılmış ve kurallar çerçevesinde yapılan faaliyetlerdir. Dünya üzerinde çok çeşitli dallarda spor organizasyonları düzenlenmektedir (Koroğlu, 2018).

Milyarlarca insanın severek takip ettiği bu organizasyonlar içinde futbol çok önemli bir yer tutmaktadır. Kendine ait kuralları olan futbol çim, suni çim, toprak, kum, beton, taş ve asfalt zeminlerde oynanabildiği gibi futbola özgü düzenlenmiş sahalarda ya da plajda, spor salonunda, sokakta vb. birçok alanda oynanabiliyor olması sebebiyle insanları cezbetmiştir (Ferah, 1999).

Futbol Türkiye de tüm dünyada olduğu gibi ilgiyle takip edilen bir spor dalıdır. Milyonlarca takipçisi olduğu gibi binlerce kişi tarafından lisanslı ve lisanssız olarak amatör ya da profesyonel olarak oynanan bir oyundur. Bu kadar çok kişinin takip ettiği ve oynadığı bu oyunun içinde sevinç, hüznün, mutluluk, kaygı, korku, öfke gibi insana ait duyguların olması kaçınılmazdır (Conroy vd., 2001).

Futbol dünyada olduğu gibi Türkiye’de de büyük bir ilgiyle takip edilen bir spor organizasyonu gibi düşünülse de günümüzde futbol sadece spor olmaktan çıkmış ve içinde çok büyük ekonomik çarkın döndüğü bir endüstri haline gelmiştir. Reklam, pazarlama, satış, sponsorluk ve tutundurma gibi işletme metotlarının yanı sıra sosyoloji, psikoloji, tıp, hukuk, teknoloji ve bunun gibi birçok bilim dalı futbolun bir parçası haline gelmiştir. Antrenman fizyolojisi, cerrahi tıp ve zihinsel çalışmaların yer aldığı alt bilim dalları futbolcuların performanslarının artırılması için çalışmalar yapmakta ve izleyici kitlesine ulaşmasını sağlamaktadır (Freedman vd., 2003).

Duygular atletik performansı etkileyen ve bir işi yapma sürecini destekleyebilecek veya bozabilecek faktörlerdir (Conroy vd., 2001). Sportif performansı etkilediği bildirilen duyguların başarıyı yakalayabilmede önemli etkisi olduğu düşünüldüğünde yapılan çalışmaların sporcuların içsel faktörlerine odaklanması kaçınılmazdır. Çalışmamızda içsel faktörler içerisinde sporcuların

performansında etkisinin çok fazla olduğu düşünölen öfke unsuru göz önüne alınarak sporcular üzerinde etkisi incelenmiştir.

Genel olarak, çalışmalar performans-öfke ilişkisinde bireyler arası farklılıklara odaklanmıştır (Conroy vd., 2001; Flores, 2013; İkizler ve Karagözoğlu, 1997; Jones, 2003). Çoğunlukla rekabet ortamında stresin tetiklediğı öfke, rekabetçi sporlarda en sık görölen durumlardan biridir (Certel ve Bahadır, 2012).

Günümüzde tüm sporcuların başarı sağlayabilmek için yoğun bir çaba içerisinde olduğı görölmektedir. Öfkenin sporcuları olumlu ve olumsuz etkileyen bir duygu durumu olduğı göz önüne alındığında sporcuların hedefleri doğrultusunda duygu durumlarını başarı açısından olumlu yönde yönetmeleri gerekmektedir. Bu nedenle sporcuların öfkelerini kontrol etmeleri ve aşırı öfkeden kaçınmaları gerekir. İşte bu noktada mevcut çalışma hem var olan durumun belirlenmesinde hem de sporcular üzerindeki eksikliğin çeşitli önerilerle ele alınması açısından önemlidir.

Bu çalışmada; Türkiye Futbol Federasyonu tarafından düzenlenen TFF ikinci lig ve TFF üçüncü liginde futbol oynayan futbolcuların genel olarak bütün spor yaşamlarında hatta ulusal ve uluslararası müsabakalarda daha iyi performans sergileyebilmelerine ışık tutacak farkındalığı yaratmak adına, çeşitli değişkenlere göre öfke düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Bu kapsamda araştırmanın yürütölebilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra çalışmayla ilgili olarak öncelikle kişisel bilgi formu ve araştırma grubuna uygun öfke ölçeğı belirlendi. Araştırmanın örneklem grubunu belirleme adına TFF bilgi bankası vasıtasıyla futbolcu sayıları elde edildi. Tesadüfi küme örnekleme yöntemine göre araştırmaya katılacak olan futbolcular belirlendi. Ardından belirlenen zaman diliminde anketler futbolculara ulaştırıldı. Veri toplama işlemi kağıt kalem dağıtma yöntemi ve interaktif ortamda anketlerin doldurulmasıyla tamamlandı. Toplamda uygulanan 420 ankette geri dönüşüm sağlanmış ancak hatalı ve eksik anketler araştırmadan çıkarılarak 397 anket araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma planı doğrultusunda tez çalışmamız beş ana bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde konunun bütünüyle anlaşılır olabilmesi için konu ile ilgili literatür bilgileri sunulmuştur. İkinci bölümde tez kapsamında kullanılan gereç ve yöntemler, aynı yöntemi kullanarak farklı çalışmalar yapabilecek başka araştırmacıların anlayabilmesine olanak sağlayacak şekilde yazılmıştır. Üçüncü bölümde tez

kapsamında elde edilen veriler tablo ve şekiller kullanılarak açıklanmıştır. Dördüncü bölümde bulguların ne anlama geldiği, literatür verileri kullanılarak desteklenmiştir. Beşinci bölümde ise ulaşılan genel sonuçlar kısa, öz ve anlaşılır şekilde düzen ve mantık çerçevesinde ele alınarak yazılmıştır.

Araştırmanın Önemi

Futbolun kendi iç dinamikleri fiziksel olarak hazırlanmak kadar zihinsel ve psikolojik bir hazırlığı da gerektirmektedir. Futbolcuların hangi durumlarda hangi performansı sergileyecekleri oyunun sonucunu etkilediği için, futbolcuların performanslarını belirleyebilme adına testlere ve ölçümlere ihtiyaç duyulmaktadır. Buna bağlı olarak fiziksel ölçümlerin yanı sıra zihinsel süreçlerde ele alınmalı ve psikolojik ölçümlerde yapılmalıdır.

Öfke doğal bir duygudur. Her insanda, yaşadığı bazı durumlar sonucu ortaya çıkabilir. Müsabakalar da veya antrenmanlarda yaşanan bazı olaylar karşısında futbolcularda da öfke yaşanabilmektedir. Futbolcular, öfkelerini ne kadar iyi kontrol edebilirlerse performanslarını o kadar yukarı çıkarabilirler.

Türkiye’de antrenörlere, futbolculara, hakemlere, futsalcılara (salon futbolu), basketbolculara ve birçok meslek grubuna ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz’ ölçeği uygulanmış sonuçları değerlendirilmiştir. TFF tarafından organize edilen ikinci ve üçüncü liglerde futbol oynayan profesyonel futbolculara yönelik öfke düzeylerinin incelenmesi ise profesyonel futbolun öfke duygusu açısından daha iyi ifade edilmesine ve farklı açılardan değerlendirilmesine ışık tutacaktır.

Bu araştırma ile edinilen bilgi ve verilerle, tespit edilen bulgu ve yorumlamalarla TFF ikinci lig ve TFF üçüncü liginde oynayan profesyonel futbolcuların öfke düzeyleri belirlenecek, öfkenin olumsuz etkileri hakkında önleyici tedbirlerin alınmasına yönelik bilgiler verilecektir. Bu bilgiler ışığında TFF 2. ve 3. lig futbolcuların öfkelerini kontrol edebilmeleri sonucunda ruhsal sağlığını koruyabilmenin yanı sıra performanslarını yükseltebilecekleri düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği profesyonel futbolculara öfke ve öfke kontrolü konusunda teorik bir temelde yol gösterici olabileceği umulmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; 2020-2021 futbol sezonunda Türkiye Futbol Federasyonu ikinci ve üçüncü liginde mücadele eden futbolcuların öfke düzeylerinin belirlenmesi ve farklı değişkenler açısından ele alınmasıdır.

Problem Cümlesi

Futbolcuların antrenman veya müsabaka esnasında fiziksel ve zihinsel olarak çok sayıda etkinin tesiri altında kalarak futbol oynarlar. Rakiple mücadele, fiziksel mücadele, teknik becerilerin sergilenmesi, mental dayanıklılık ve bunun gibi etkiler futbolcuların performansında etkili olurlar. Yüksek fiziksel aktivite futbolcuların adrenalinerini yükseltir. Fiziksel temasın kaçınılmaz olduğu futbol oyunu çeşitli yaralanma ve sakatlanmalara neden olabilir. Müsabakalarda seyirci baskısı, hakem kararları, müsabakanın sonucu ile futbolcunun kazancı, kariyeri, gelecekle ilgili planları, beğenilme ve sakatlanma riski gibi unsurlar göz önüne alındığında; sporcu üzerinde yoğun bir şekilde psikolojik faktörler devreye girebilir. Dolayısıyla müsabakalardan önce kaygı, korku, endişe, öfke gibi çeşitli faktörlerin sporcu performansına etki edebilir. Bu doğrultuda bu çalışmada farklı değişkenlerin alt liglerde profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların üzerinde farklılık yaratıp yaratmadığı sorunsalı incelenmiştir.

Bu araştırmanın problem cümlesi; bazı demografik özellikler açısından alt liglerde profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların öfke puanları arasında farklılık var mıdır? şeklindedir.

Alt Problemler

1. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark var mıdır?
2. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark var mıdır?
3. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark var mıdır?
4. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark var mıdır?
5. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni duruma bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark var mıdır?

6. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların futbol oynama yılına göre öfke puanları arasında bir fark var mıdır?
7. TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına göre öfke puanları arasında bir fark var mıdır?

Hipotezler

Bu araştırmanın hipotezleri; bazı demografik özellikler açısından alt liglerde profesyonel olarak futbol oynayan sporcuların öfke puanları alt boyutlarıyla birlikte ele alınarak H_0 hipotezi (fark yoktur) olarak kurulmuştur.

1. Hipotez:

H_0 : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

2. Hipotez:

H_0 : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

3. Hipotez:

H₀: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

4. Hipotez:

H₀: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

5. Hipotez:

H₀: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni duruma bağlı olarak öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

6. *Hipotez:*

H₀: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına göre öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

7. *Hipotez:*

H₀: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına göre öfke puanları arasında bir fark yoktur.

H_{0a}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0b}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0c}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur.

H_{0d}: TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur.

Araştırmanın Varsayımları

1. Futbolcuların anket formu ve ölçek sorularına doğru ve içten cevap verdikleri,
2. Çalışmaya katılan futbolcuların evreni temsil edici nitelikte olduğu,
3. Çalışmada kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin futbolcuların öfke düzeylerini belirleme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma TFF tarafından düzenlenen TFF ikinci Lig beyaz ve kırmızı grupta yer alan otuz dokuz (39) takımda ve TFF üçüncü Lig; birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü grupta yer alan altmış yedi (67) takımda yer alan profesyonel futbolcular ile sınırlıdır.
2. Bu çalışma yalnızca 2020-2021 futbol sezonunda TFF ikinci Lig ve TFF üçüncü Liginde yer alan profesyonel futbolcular ile sınırlıdır.
3. Bu çalışma yalnızca 2020-2021 futbol sezonunda TFF ikinci ve TFF üçüncü Liglerinde futbol oynayan futbolcularının “kişisel veri formu” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz” ölçeğine vermiş oldukları cevaplarla sınırlıdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Futbol

Günümüzde en yaygın spor dalı olarak futbolun kabul edildiği bilinmektedir. Oyunun özellikleri, kuralları, sporcuları ve karşılaşmaları birçok spor dalından daha çok ilgi çekmektedir. Futbol, İngilizce’de “foot” ve “ball” kelimelerinden oluşan Türkçe karşılığı ise “ayak topu” anlamına gelen bir terimdir. 11 kişilik iki takım arasında oynanan futbolda yuvarlak biçimdeki top oyunun kuralları dahilinde rakip kaleye taşınarak hedefe ulaştırılmaya çalışılır (Yardımcı, 1996).

Çok yönlü olduğu kabul edildiği için top oyunları çeşitli bilim insanları (Hipokrates, Galenos) tarafından diğer spor dallarından üstün tutulmaktadır. Bu oyunların sadece bedeni eğitmekle kalmayıp ayrıca sporcular için eğlence kaynağı olduğu belirtilmektedir (Stemmler, 2000).

İnsanların hareket ihtiyacı sonucunda sporların ortaya çıkması futbolunda oynanmasını sağlamıştır. Türklerde futbolun çok öncelere dayanan bir tarihi olduğu düşünülmektedir. Eski kaynaklarda Orta Asya Türklerinin, günümüzde oynanan futbolu farklı kurallar ile oynadığı görülmektedir (Ferah, 1999).

Literatürde futbolun gelişimini konu alan birçok eser yer almaktadır. Türklerin futbol oynadıkları Kaşgarlı Mahmut tarafından Divan-ı Lügat-u Türk eseri içerisinde de belirtilmiştir. Bahsedilen bu ünlü eserde futbolun Tepük olarak isimlendirdiği görülmektedir. Eski Yunanda ise Epiyskires olarak adlandırılan futbola benzeyen oyunların oynandığı bildirilmektedir (Ferah, 1999).

Roma ve Fransız askerlerinin La Soule olarak adlandırdıkları oyununda futbol ile benzerlik gösterdiği bilinmektedir. Futbol oyununu Roma orduları Galya’ ya götürmüş ve burada yaymıştır. O zamanlarda her türlü sert müdahalelerin oyun içerisinde serbest olduğu bilinmektedir. Müsabakaların ise farklı bölgelerdeki takımlar arasında ya da kasaba ve köyler arasında düzenlenmekte olduğu görülmüştür. La Soule olarak adlandırılan futbol oyunu taraflar arasında yaşanan çatışmalar ve düşmanlıklar sonucunda Fransa’ da yasaklanmıştır (Yardımcı, 1996).

Futbolun geniş kitlelere ulaşmasında en büyük pay sahibinin ise sömürge imparatorluğu kuran İngiliz’lerin olduğu ve gittikleri yerlerde futbolu oynayarak

toplumlara benimsettiği bilinmektedir. Futbolun oynanması yasak olan yerlerde bile gizlice oynanmaya devam ettiği çalışmalarda bahsedilmektedir (Ferah, 1999).

Osmanlı İmparatorluğunda 1850' li yıllarda ticaret için gelen ve liman şehirlerine yerleşen İngilizler tarafından futbol oynandığı, İngilizlerin kendi içerlerinde takımlar kurarak sonrasında Türklere de öğrettikleri bilinmektedir. Kaynaklar incelendiğinde Osmanlı topraklarında oynanan ilk futbol müsabakasının 1875'te Selanik'te oynandığı ve sonrasında 1894'lerde İstanbul ve İzmir'de futbol oynandığı görülmektedir (Erkan, 2003).

Bu tarihlerde oynanan futbolun İngiliz ve Rumlar arasında oynandığı 1903'te kurulan ilk lig olan İstanbul Futbol Liginde de ilk başlarda İngiliz ve Rumların mücadele ettiği bilinmektedir. Türklerin ise ilk futbol takımını Black Stocking (siyah çoraplılar) isminde kurduğu ve ilk futbol maçını 1901'de Rum takımına karşı oynadığı belirtilmektedir. Bu yıllarda Türk futbol kulüpleri yabancıların kurmuş olduğu liglerde mücadele etmekteydi (Erkan, 2003).

İlk spor kulübü 1903 yılında Beşiktaş Jimnastik Kulübü olarak kurulmuştur. Beşiktaş kulübü boks, güreş, halter, eskrim gibi spor dallarında faaliyet gösteriyordu. 1905'te kurulan Galatasaray kulübü ise İstanbul futbol liginde yer alan ilk Türk kulübü olarak yerini almıştır. Ardından 1907 yılında Fenerbahçe kurulmuş, 1911 yılında ise futbolda faaliyet göstermeye başlayan Beşiktaş kulübünün de İstanbul futbol ligine dahil olmasıyla Türk futbolu adına büyük adımların atıldığını, Türk futbolcuların ve Türk takımlarının öneminin arttığını göstermektedir (Durusoy, 2003).

Futbol adına yaşanan bu gelişmelerin ardından TBMM'nin 1920'de kurulması Türk sporuna ve futbolda da önemli adımların atılmasını sağlamıştır. 1923 yılında Türkiye Futbol Federasyonu kurulup 21 Mayıs 1923'te FIFA'ya kabul edilmesiyle Türkiye'de futbolun sorumluluğunu üstlenen TFF, Dünya futbolunda yerini almıştır (Yardımcı, 1996).

1.1.1. Dünya'da Futbol

Dünya üzerinde hemen hemen her ülkede oynanan ve sevilen bir spor dalı olan futbol; yer, mekan, zaman ve katılımcı sayısı açısından çok değişik şekillerde oynanabiliyor olması nedeniyle insanlar tarafından oldukça ilgi gösterilen bir spor

dalıdır. Milyonlarca insan tarafından takip edilen ve oynanan futbol organizasyonu, Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA) tarafından yönetilmektedir.

Futbolu yöneten bir kuruluş olan FIFA 21 Mayıs 1904 yılında Paris'te kurulmuştur. Merkezi Zürih'te bulunan kuruluşa 211 ülke üyedir. FIFA İngilizce, Almanca, İspanyolca ve Fransızca dillerini resmi dil olarak kullanmaktadır. Futbolu yöneten kuruluş aynı zamanda futbol oyun kurallarını değiştirmek ve uygulamak ile yükümlüdür. FIFA kendisine bağlı konfederasyonlar ve bu konfederasyonlara bağlı ülke federasyonları tarafından oluşturulmaktadır. FIFA'nın aldığı kararları üye konfederasyonlar ve ülke federasyonları uygulamak zorundadır. FIFA, Dünya Kupası, Kadınlar Dünya Kupası, 20 Yaş Altı Kadın/Erkek Dünya Kupası, 17 Yaş Altı Kadın/Erkek Dünya Kupası, Plaj Futbolu Dünya Kupası, Futsal Dünya Kupası, Kulüpler Dünya Kupası Ve Konfederasyonlar Kupası gibi organizasyonlar gerçekleştirmektedir. FIFA kendisine bağlı altı kıta konfederasyonu ile futbol oyununun organizasyonunu sağlar. Bu konfederasyonların kendi yönetim kurulları vardır ve ulusal federasyonlar konfederasyonlara üye olabilmektedirler. Konfederasyonların yetkileri FIFA tarafından tüzükte belirlenmiştir. Konfederasyonlar kendi futbol organizasyonları gerçekleştirebilmektedir (Vikipedia FIFA, 2022).

FIFA'ya bağlı altı üye konfederasyon bulunmaktadır. Bu konfederasyonlar bulundukları kıtalara göre isimlendirilmiştir. Konfederasyonlar şunlardır.

- Asian Football Confederation (AFC), Asya Futbol Konfederasyonu.
- Confederation Africaine de Football (CAF), Afrika Futbol Konfederasyonu.
- Confederation of North Central American and Caribbean Association Football (CONCACAF), Kuzey ve Orta Amerika ile Karaipler Futbol Konfederasyonu.
- Confederacion Sudamericana de Futbol (CONMEBOL), Güney Amerika Futbol Konfederasyonu.
- Oceania Football Confederation (OFC), Okyanusya Futbol Konfederasyonu.
- Union of European Football Associations (UEFA), Avrupa Futbol Federasyonları Birliği.

Bu konfederasyonlar CAF Konfederasyon Kupası, CAF Şampiyonlar ligi, CONCACAF Altın Kupa, OFC Uluslar Ligi'ni, Copa Libertadores ve Copa

Sudamericana, UEFA Şampiyonlar Ligi ve Avrupa Futbol Şampiyonası gibi turnuvaları organize eder (Aktepe, 1999).

Dünya’da futbol adına en büyük organizasyonun FIFA tarafından dört yılda bir düzenlenen Dünya Kupası olduğu bilinmektedir. Olimpiyatlarda ise 1932 Yaz Olimpiyatları hariç faaliyet programında yer almaya başlamıştır (Aksu, 2016).

1984 Yaz Olimpiyatlarına sadece profesyonel futbolcuları katılmasına, 1992 Yaz Olimpiyatlarına 23 yaş altı sporcuların katılabilmesine, 1996 Yaz Olimpiyatlarına ise takımlarda 23 yaş üzeri 3 futbolcunun oynayabilmesine izin verilmiştir (Aksu, 2016).

1.1.2. Türkiye’de Futbol

Osmanlı İmparatorluğu zamanında ticaret limanlarının bulunduğu şehirlerde yaşayan İngilizlerin futbol oynadığı bilinmektedir. İngilizler futbol kulüpleri kurmuş ve müsabakalar düzenlerden bu liglerde ve karşılaşmalarda Rumların onlara katıldığı bilinmektedir. Zamanla futbolun sevilmesi ve geliştirilmesiyle futbol ile uğraşan kişilerin ve kulüplerin sayısının artmasına neden olmuştur (Türksoy, 2008).

Osmanlı’da ilk futbol müsabakasının 1875’te Selanik’te oynandığı bilinmektedir. Bu tarih sonrasında İzmir’de de futbol müsabakalarının oynandığı görülmüştür. Müslümanların futbol oynamasının yadsınması Türkler arasında bu sporun yayılmasını etkilemiştir. İlk futbol kulübü Football Club Smyrna adında İngilizler tarafından kurulmuştur. İstanbul’ da futbolun oynanması ise 1895’te Kadıköy ve Moda’da gerçekleşmiştir (Ferah, 2000; Türksoy, 2008).

İstanbul’da yaşamını sürdüren Rumlar da futbolla ilgilendikleri için futbol burada hızla yayıldı. 1897 ve 1904 yılları arasında İzmir ve İstanbul takımları dört maç oynadı ve İzmir takımı tüm maçları kazandı. İzmir ve Selanik takımları 1906 Ara Olimpiyat Oyunları’nda yer aldı. Organizasyonda İzmir ikinci, Selanik üçüncü oldu. İzmir takımında İngilizler, Selanik takımında ise Rumlar yer aldı (Konter, 2016).

İlk Türk futbolcu İzmir’de İngilizlerle aynı takımda forma giyen Selim Sırrı Tarcan’dır. Ama o ilk Türk futbolcu olarak kabul edilmemektedir. Türkiye’nin ilk futbolcusu olarak Fuat Hüsnü Bey kabul edilmektedir. Fuat Hüsnü Bey, İstanbul’da İngilizleri görünce bu spor dalına ilgi duymaya başlamış ve arkadaşlarıyla birlikte Black Stocking adını verdikleri ilk Türk futbol takımını kurmuştur. Black Stocking ilk

maçını Rumlara karşı oynamış ve 5-1 mağlup olmuştur (Konter, 2016; Türksoy ve Şarkıcı, 2003).

Black Stocking adı altında kurulan kulüp uzun süre faaliyet gösteremediği için Türkler uzun süre futboldan uzak kaldı. Bu sonuca rağmen futbol oynanmasa da futbola olan ilgi devam etti (Türksoy ve Şarkıcı, 2003).

Türkiye’de spordan sorumlu kuruluşlar sürekli bir düzenlenme ile değiştirilmiştir;

TFF, 1936-1938 yılları arasında Türk Spor Kurumu (TSK), 1938-1986 yılları arasında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) bünyesi altında faaliyetlerini sürdürmüştür. 3461 sayılı Türkiye Futbol Federasyonunun Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanun, profesyonel futbolun yönetimine yönelik yeni düzenlemeler ve derneklerin özerkliğine yönelik yapı kazandırmış ve 27 Mayıs 1988 tarihinde yürürlüğe girmiştir. Bu çabalar güzel bir adım olsa da TFF için yeterli değildi. Tüm bu çabaların asıl amacı, futbolu profesyonelce yönetmek ve Türk futbolunu içerde ve dışarıda en iyi şekilde temsil edilmesini sağlamaktır (Aksu, 2016).

Bugün TFF halen 3813 sayılı Kanun kapsamında faaliyet göstermekte olup, ulusal ve uluslararası müsabakalar da dahil olmak üzere tüm faaliyet ve işlemleri spordan sorumlu Devlet Bakanlığı'nın kontrolündedir (Sümer, 1990).

Türkiye de futbol, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından yönetilmektedir. Özerk yapıya sahip olan TFF, ülkemizde oynanan tüm amatör ve profesyonel müsabakaların oynatılması için gereken organizasyonu yapmaktadır. 2020–2021 sezonunda Türkiye süper liginde 21 takım, TFF 1. Liginde ise 18 takım yer almıştır. TFF 2. Lig beyaz grup 19, kırmızı grup ise 20 takımla oynanmıştır. TFF 3. Lig birinci grup 16, ikinci, üçüncü ve dördüncü gruplar 17 takımla oynanmıştır (www.tff.org, 2021).

1.1.3. Profesyonel ve Amatör Futbol

Amatörlük; kar amacı gütmeyen, beden eğitimi, spor vb. faaliyetleri sürdürmek için belirli standartlarda yürütülen ve sportif faaliyetlere katılımdan herhangi bir maddi kazanç beklentisi olmaksızın yapılan, beden ve ruh sağlığını iyileştiren herhangi bir faaliyet olarak tanımlanır. Amatör; Para için değil, zevk ve sağlık için spor yapan kişiler olarak nitelendirilir (Keten, 1993).

Amatör spor; Ülkenin federasyonları tarafından amatör olarak yapılması amaçlanan aktivite olarak tanımlanmıştır. Amatör sporcular, ekonomik kazançlarını spor değil, başka faaliyetler ve işler karşılığında elde eden, sporu sadece zevk, boş zamanlarını değerlendirmek veya hobi olarak yapan kişilerdir (Köroğlu, 2018).

Profesyonellik dilimize ilk olarak amatörün zıttı, yani para karşılığı spor yapan olarak girmiştir. Sporun küçük yaşlarda başlayan bir meslek olduğunu unutmamak gerekir. Dünya spor tarihindeki başarılı sporcuların bu faaliyetlere genç yaşta başladıkları artık bilinmektedir. Bu durum da bilimsel yöntemlerle tespit edilmiştir. Artık spor bir meslek olarak kabul edilmektedir. Her spor dalında gerçekleştirilen faaliyetler ve profesyonel yarışmalar, ilgili derneklerin onaylarına ve kontrollerine tabidir.

Amatör spor kulüplerinin profesyonel futbol takımı oluşturabilme şartları, kurul tarafından düzenlenen tüzüklerde belirlenir. Kulüpler, profesyonel ekiplerini Türk Ticaret Kanunu'nun anonim şirketlere ilişkin hükümleri çerçevesinde kurdukları şirketlere devredebilirler. Profesyonel futbol kulüplerinin ve müsabakaların Futbol Federasyonu ile ilişkisi ve yönetilme biçimleri yönetmeliklere tabidir (Kurtay, 2018).

Türkiye'de sporun profesyonelleşmesi, Futbol Birliği'nin Temmuz 1951' de aldığı bir kararla gerçekleşmiştir. Spor kulüplerinin futbolla profesyonelleşmesi bir devrim ve yenilik olarak kabul edilmektedir (Türkmen, 2005).

1.2. Öfke Kavramı

Öfke kavramı, bireyin yaşamı boyunca içinde bulunduğu duygu durumlarından biridir. Birçok araştırmacı öfke kavramını tanımaya, tanımlamaya ve anlamaya yönelik çeşitli çalışmalar yapmış ve elde ettiği bilgi ve görüşleri makale, kitap gibi kaynaklarda yayınlamıştır (Kaplan, 2007). Aynı zamanda öfke terimi ile ilgili güncel literatür ortaya çıkmıştır.

Albayrak ve Kutlu (2009) öfkeyi, insan yaşamının ilk yıllarından itibaren, genellikle uygulanabilir ve tatmin edilmemiş arzulara paralel giden tepkisel bir süreçle ilişkilendirirler.

Öfke, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi ve karşılaştığı çeşitli durumları adaletsizlik olarak algılaması sonucunda kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak için ortaya çıkan temel bir duygudur (Kısaç, 1997).

Lerner (1996)'ın tanımında öfke; incindiğimiz, haklarımızın ihlal edildiği, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiği ve bir şeylerin yanlış olduğu mesajı olarak tanımlanır.

Nazik (2001) ise hayal kırıklığına, acıya veya yıldırmaya karşı agresif bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Duygusal, psikolojik ve bilişsel bileşenler tarafından üretilen öfke duygusu, hızla etkilenen ve harekete geçirilen içsel bir deneyimsel süreçtir (Diril, 2011).

Martin vd. (2000) öfkeyi, değişken yoğunlukta içsel bir duygu olarak tanımlamıştır. Ayrıca öfke, engellenme, saldırı, tehdit, dezavantaj, sınırlama vb. durumlarda hissedilen ve genellikle bir kaynağın neden olduğu ve o kaynağa yönelik saldırgan davranışlara yol açan çok yoğun bir olumsuz duygu olarak tanımlanmaktadır.

Öfke, rahatsız edici bir uyarıcının algılanmasını ve bu uyarılmayı daha yoğun bir şekilde takip eden tepkiyi içeren bir duygu olarak tanımlanmıştır. Öfke genel olarak “içsel öfke” ve “dışsal öfke” (Spielberger, 1991) olmak üzere iki farklı tür olarak sınıflandırılmıştır.

Öfke, bireylerin doğumundan itibaren oluşmaya başlayan ve çocukların yaşantılarında karşılaştığı isteklerine, istemediği sonuçlara veya karşılanmayan beklentilerine karşı ortaya çıkan, hayatın sürdürülebilmesi açısından ihtiyaç duyulan zihinsel tepki verme durumudur (Balkaya ve Şahin, 2003). Başka bir ifadeyle öfke; bireylerin taleplerine ve beklentilerine cevap bulamadıklarında, toplumdaki varlığına karşı tehlike hissettiğinde veya saygısızlık algıladığında ortaya çıkan psikolojik bir duygudur.

Öfke bireylerde çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; içte tutulan öfke, dışa vurulan öfke ve kontrol edilen öfkedir (Bostancı vd., 2006).

Öfke kontrolü, bireyin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini nasıl kontrol altında tuttuğunu ya da ne kadar sakinleşebildiğini ortaya koyan, bireysel tepkileriyle öfkeyi kontrol eden tecrübeleridir (Starnes ve Peters, 2004). Ayrıca; öfke kontrolü bireyin başkaları ile ilişkilerinde genellikle soğukkanlı olması, sakinleşmesi, anlayışlı davranması ve çoğu zaman öfkesini kontrol edebilme eğiliminde olması olarak tanımlanır (Özer, 1994).

Öfke, ifade edilme tarzına göre yorumlanmaktadır. Bu nedenle; öfkenin hangi tarzda ifade edileceği oldukça önem taşımaktadır. Öfkeyi ifade ederken ortaya çıkan sonuçları sebebiyle sorunlar yaşanmaktadır (Batıgün, 2004). Öfkenin ifade edilme tarzı arasında en önemlisi saldırganlıktır (Balkaya ve Şahin, 2003). Saldırganlık çocuklar arasında sıklıkla görülmektedir. Öfke duygusunun yoğun olduğu çocukluk ve ilk ergenlik döneminde, bireylerin uyumsuzluğa ve saldırganlığa eğilimi artmaktadır. Bu dönem saldırgan davranışların ortadan kaldırılmasında ya da istenilen davranışların kazanılmasında çok önemlidir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Özellikle okul ortamında yaşanan birçok sorun çocuklarda adaletsizlik, hayal kırıklığı ve korku duygularını tetikler. Bu durumlara öfkeyle tepki veren çocuklar, öfkelerini yeterince ifade edemedikleri için kendilerine ve çevrelerine zarar verirler. Öfkenin bir sonucu olarak ortaya çıkan sorunlardan bazıları, okulda kavga, düşük akademik performans, kendine ve başkalarına zarar verme, aile ilişkilerinde bozulma, zihinsel sağlık sorunları ve hatta intihar gibi istenmeyen davranışlardır. Çocukların bu evreleri sağlıklı ya da daha sakin atlatabilmeleri duygularının farkında olmalarına ve duygularını kontrol etmelerine bağlıdır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke, ortaya çıkabilecek çok sayıda olay tarafından tetiklenebilir. Örneğin, bir rakipten veya antrenörden tehdit alma veya performans ve geçmiş yenilginin anıları öfke durumunu tetikleyen dış sebeplerdir. Ancak anksiyete muhtemel spor yarışmasında en çok çalışılan ayrık duygudur. Öfke aynı zamanda sporda en deneyimli duygulardan biridir. Meydana gelen psikolojik durum rekabeti olumlu ya da olumsuz etkileyebilir (İkizler, 2000).

Kavramsallaştırılmış öfke, ortaya çıkan ayrık ve negatif tonlu duygulardan birisidir. Bireyin ego kimliğini etkiler. Öfke: bireyde kendisine karşı aşağılayıcı bir suç haline gelebilir. Öfkenin böylesine agresif davranış hali sporda önemli düzeyde görülmektedir. Agresif davranış spor yarışmasının farklı yönlerine yansiyabilir, farklı yapılar veya süreçler, öfke, saldırganlık, antisosyal davranış, öfke ruminasyonu ve provokasyonu öfke halindeki çoğu sporcularda gözlenmektedir (Gentry, 2007).

Öfke genellikle saldırganlığın öncüsüdür ve karmaşık etkileşimlerden etkilenen nörolojik ve çevresel değişkenler dahil olmak üzere çoklu kişisel ve çevresel değişkenler arasındadır. Öfke öncesi durum ve değerlendirme süreçlerinin yanı sıra anıları ve görüntüleri tetikleyen harici olaylar öfke iç deneyim ve agresif tepkiler

izlenmetedir. Öfke nispeten açık bir dış çökteltici tarafından ortaya çıkabilir, genellikle bir birey tarafından kolayca tanımlanır ancak, bilinçsiz süreçler öfke deneyimini ve ifadesini de etkileyebilir. Bu doğrultuda karşılıklı ilişkilerin ve rakabetin bulunduğu sporun içerisinde de saldırganlık ve öfke duygularının sıklıkla ortaya çıktığı düşünülmektedir (Christoforidis, 2010).

1.2.1. Öfkenin Kaynakları

Öfkenin nedenlerini incelerseniz, sadece bir değil birçok neden olduğunu göreceksiniz. Bunlar arasında öfkenin ortaya çıktığı en yaygın durum engellenme olarak bilinir (Averill, 1982).

Fryxell öfke üzerine yaptığı araştırmada, biyolojik faktörlerin, aile özelliklerinin, okul yapısı ve akranların, Smith ve Furlong'a göre genel olarak kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle çevresel faktörler, motor süreçler ve yapılar, fizyolojik uyarılma durumunu destekleyen faktörler öfke düzeyini belirlediğinden, öfkenin nedenleri incelenirken bunların hepsinin birlikte ele alınması gerekir (Sala, 1997).

Zillmann yapmış olduğu cinsiyete özgü bir çalışmada, saldırgan arzuların öfkeyi artırdığını ve erkeklerin öfkelerini kadınlardan daha uzun süre koruduğunu ifade etmektedir. Kısacası insanların hissettikleri öfkeyi uzun süre koruyabildiklerini vurguladı. Öfkenin nedenleri iki farklı kategoriye ayrılabilir: içsel durum ve çevresel kaynaklı dış nedenler (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfkenin birçok birbirinden farklı boyutu bulunmaktadır. Öfkenin fiziksel boyutu, bireyin hayal kırıklığı veya öfkeye neden olan bir durumla karşılaştığında vücutta meydana gelen bazı fizyolojik ve fiziksel değişiklikleri içerir. Vücutta hipotalamus ve limbik sistem gibi duygular ve uyarılma ile ilgili merkezler vardır. Öfke ayrıca nefes almayı, kalp atışını, hormonları ve birçok duygusal tepkiyi kontrol eden hipotalamusu da etkiler. Öfke semptomlarına epinefrin ve norepinefrin hormonlarının kombinasyonu neden olur. Adrenalin hormonları, sempatik sinir sisteminin etkisi altında tüm organları harekete geçirir. Kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimin yavaşlamasına neden olur. Adrenalin seviyesi belli bir sınırı aşarsa büyük heyecan yaratır. Bu, konsantrasyonun ve performansın bozulmasına neden olur (Tavris, 1989). Tüm bu fiziksel ve fizyolojik

değişiklikler kişinin kontrolü dışında doğal olarak meydana gelmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke kaynakları olarak 9 ana faktör bulunmuştur. Bunlar:

- Kendini beğenmiş başkalarının fikirlerini önemsemeyen kişiler,
- İftira, kaba kuvvet, yalan beyan,
- Aşağılama, küçümseme gibi durumlar,
- Uygunsuz ve gereksiz davranış,
- Alay, hakaret,
- Kişisel kısıtlama,
- Çatışma, azarlama, eleştiri,
- Fiziksel saldırganlık
- Çevresel kısıtlama,
- Hırsızlık ve kişisel mala zarar verme (Balkaya ve Şahin, 2003).

Günlük hayatta açıkça ifade etmekten kaçındığımız bazı davranışlar vardır. Bunlardan biri saldırgan davranışlarımızdır. Saldırgan davranışta çeşitli faktörler iş başında olabilir. Bu faktörler bireysel olarak etkili olabildikleri gibi, birden fazla faktörün bir araya gelmesiyle saldırganlığı da tetikleyebilirler. Bazı faktörler bazen saldırganlığı artırırken bazen de saldırganlık olasılığını azaltabilir. Bu durum kişiler arasında farklılık gösterebilir (Bayram, 2012).

Bazı araştırmacılar; Bireyin saldırgan davranışlar sergilemesine neden olan etkenleri tek bir nedene veya psikolojik bir sürece bağlamamışlar ve bu soruna neden olan etkenleri farklı tanımlarla açıklamışlardır:

- İnsan doğası nedeniyle saldırgandır,
- Stres nedeniyle saldırgan davranır,
- Saldırgan olmayı daha sonra öğrenir,
- Herhangi bir engel sebebiyle saldırganca davranır,
- Baskı altında agresif davranır ,
- Kontrol mekanizması zayıfladığında veya herhangi bir olumsuz durumda agresif davranır (Şekertekin, 2003).

Kişilik: Kişilik ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelerken saldırgan davranan bireylerin bazı ayırt edici kişilik özellikleri sergiledikleri görülmektedir. Kişiliği A ve

B olmak üzere iki grupta inceleyen yaklaşımlara göre A kişilik tipine sahip bireyler; rekabetçi, saldırgan, aceleci ve sinirli olarak tanımlanırlar ve bu tür bireylerin, rakipleri olarak gördüklerine karşı daha agresif davrandıkları söylenir. B tipi kişilik ise bunların hepsinin tam tersidir. Her bireyde farklı olan kişilik özellikleri bireyin davranışlara ne tür tepkiler verebileceğini tahmin etmek için kullanılan yapılardır (Karaca, 2007).

Cinsiyet: Büyüdükçe erkekler kızlara göre daha saldırgan davranırlar ve bunu daha yoğun bir şekilde ifade ederler. Erkeklerin ifadeleri fiziksel, sosyal veya maddi ödüller ve statü kazanma gibi faydalı sonuçlara bağlı agresif davranışlardır. Durum belirlemek için gösterilen saldırgan davranış bir araç olarak kullanılır. Kadınlar ise sosyalleşmenin yanı sıra fiziksel olarak zayıf oldukları için fiziksel saldırganlığa göre daha doğrudan veya dolaylı sözlü saldırganlık gösterirler. Bu durum kadınların sözel becerilerinin daha iyi olmasına bağlanmaktadır (Dervent, 2007).

Erkeklerin toplumdaki saldırgan davranışları kadınlara göre daha hoşgörülüdür. Örneğin;erkek çocuk oyunları saldırgan olsalar bile normal kabul edilir. Batı toplumlarında ise kadınların artan özgürlükleri şiddete karşı ürkek ve korkak yaklaşımını ortadan kaldırmış, daha saldırgan olmalarının önündeki engeller kalkmıştır (Kılıç, 2007).

Yaş: Bu alanda araştırmalar erken çocukluk dönemindeki saldırgan davranışın daha sonraki dönemlerde saldırgan davranışı tetikleyici olarak daha da ciddi hale geldiğini göstermektedir (Çelik, 2006). Örneğin; Üç yaşındaki saldırgan davranışın (hiperaktivite gibi), sekiz yaşında gözlenen antisosyal davranışla ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Çocuklarda bu tür davranışların yetişkinliğe kadar sürebileceği ve bunun gençlikte antisosyal davranışlara, düşük mesleki statüye, alkol bağımlılığına ve suç eğilimlerine yol açabileceği ileri sürülmektedir (Çelik, 2006).

Çevre: Çevremizde gördüğümüz her şey olarak tanımlanır. Kişi çevrenin bir parçasıdır ve bu iki unsur sürekli etkileşim halindedir. İnsanların refah ve mutluluk içinde yaşayabilmeleri için çevrenin kendilerine verdiği sorumlulukları yerine getirmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla biz insanların kendimizi içinde bulduğumuz bu karmaşık sistemde; İş yerinde konsantrasyon eksikliği, aşırı rahatsızlık, öfke, kırgınlık, can sıkıntısı, kendini kaybederek ne yaptığını bilmeme ve çevresel faktörleri içeren oluşumlar saldırganlığa yol açar (Erden, 2007).

Saldırgan davranışa neden olabilecek birçok çevresel faktör vardır. Bunlardan en önemlileri; hava kirliliği, gürültü, kalabalık, alkol, uyuşturucu vb. madde kullanımıdır. Örneğin; ortamın kötü kokusu insanları rahatsız eder ve saldırgan davranmalarına neden olur. Araştırmalar, çalışma alanlarında rahatsız edici gürültüye maruz kalan kişilerin, olmayanlara göre şiddete daha yatkın olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda kalabalığın yoğun olduğu bölgelerde saldırganlık eğiliminin arttığı tespit edilmiştir (Erden, 2007).

Aile: Saldırgan davranışların oluşmasında ailenin rolü çok etkilidir. Çocuğun doğduğu andan itibaren kendini içinde bulduğu, sosyal ilişkilerinin temellerini attığı ve temel eğitimi aldığı ilk sosyal kurum ailedir. Ayrıca aile çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişim ve bakım ihtiyaçlarını karşılamının yanı sıra kişilik ve davranış gelişimine de rehberlik eder ve ona toplumda belirli bir statü kazandırır. Bu nedenle aile ve aile bağları çocuk üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca sosyalleşmenin ilk temellerinin atıldığı bu kurumun bireyin davranışlarının şekillenmesinde oynadığı rol oldukça önemlidir. Aileler, çocuğa aktarılan genetik özelliklerin yanı sıra, saldırganlığı disiplinsizlikle ödüllendirirlerse, hoşgörülü davranırlarsa veya kendi saldırgan davranışlarını model alırlarsa, çocuklarını saldırganlığa karşı savunmasız hale getirebilirler (Kurtyılmaz, 2005).

Ebeveynler, çocuğun normal davranışlarına gereksiz yere müdahale eder, çocuğun isteklerini eleştirir ve alay eder, çocuğu sık sık cezalandırır, çocuğun isteğine uyar veya dikkatsiz davranır ise çocuğun saldırgan davranışlarda bulunmasının önünü açar. Başka bir deyişle, bireyin uyumsuz ve saldırgan davranışı, yaşadığı çevrenin olumsuz koşullarından etkilenir. Bu nedenle bireyin rahatsızlığını, içinde yaşadığı işlevsiz bir ailenin ve süregelen olumsuz bir etkileşimin belirtisi olarak ifade etmek uygun olacaktır (Onur, 1995).

Kültür: Kültür, bireyin kendi zihinsel bütünlüğü ve doğal çevresiyle ilgili olarak duygu ve düşüncelerini geliştirerek kuşaktan kuşağa oluşturduğu ve aktardığı davranış kalıpları bütünü olarak tanımlanmaktadır (Kurtic, 2006). Kültür, bir kişinin gelişmesine yardımcı olan en önemli unsurlardan biridir. Birey ait olduğu toplumun kültürel yapısıyla yoğrulur ve yaşam tarzını bu yapıya göre belirler. Ait olduğu kültür, sapkın ve saldırgan davranışlara diğer kültürlerle göre daha toleranslı ise, bu davranışlara yönelen birey başka kültürlerde sorunlarla karşılaşabilir. Bir toplumun

sosyo-kültürel yapısı, belirlediği davranış kalıplarına göre yaşam biçimini etkiler ve şekillendirir. Kişilik yapıları, davranış kalıpları, bireysel iyi-kötü, doğru-yanlış algıları toplumun sosyo-kültürel yapısı ile doğrudan ilişkilidir (Karaca, 2007).

Medya: Kişiler, herhangi bir mecrada, saldırgan davranışlar sergileyen bir karaktere özenerek çevrelerindeki kişilere zarar verebilirler. Çocuk saldırgan davranışı ne kadar çok gözlemlerse, bu davranışın o kadar normal olduğunu düşünür. Çocuklarda saldırgan davranışları etkileyen en önemli faktörlerden biri şiddet içeren (savaş, kavga gibi) oyunlardır. Özellikle bağımlılık düzeyinde olan bilgisayar oyunları çocukların bilinçaltını etkileyerek bu davranışları normal davranışlar olarak algılamalarına olanak sağlamaktadır. Örneğin; televizyonda birinin vurulduğunu gören çocuk uyarılır ve bu davranışın toplumda kabul gördüğünü ve zarar vermediğini düşünür. Bu örnek model bireyin saldırganlığını arttırır ve ileride bireyde bir kişilik yapısı haline gelebilir. Öte yandan, şiddet içeren sahneleri gören çocuk, filmin kahramanı ile özdeşleşir ve onun davranışlarını model alarak ona bu şekilde davranmasını sağlar (Freedman vd., 2003).

Konuyla ilgili Amerikada yapılan araştırmada, televizyonda cinayet ve cinsel saldırının en önemli nedeninin, bazı yayın ilkelerinin belirlendiği şiddet içeren televizyon yayınları olduğunu tespit ederek düzenlemeler getirmiştir. Bu düzenlemeye benzer şekilde; Avrupa ve Japonya'da da bazı ilkeler benimsenmiştir. Türkiye'de ebeveynler, çocuklarının şiddet içeren programları izlemesini kontrol edemediklerini belirtmişlerdir. Yapılan araştırmalarda izleyicilerin büyük bir kısmı şiddet içerikli programların etkisini azaltmak için bu programların gece yayınlanmasını istemiştir (Durak, 2006).

1.2.2. Öfkenin Özellikleri

Araştırmacıların yukarıda verilen öfke tanımlarından hareketle öfkenin farklı iç ve dış etkilerle ortaya çıkan, farklı düzeylerde tepkisel davranışlarla kendini gösteren, önceden planlanmayan ve bireyi tehditlere karşı koruyan duygusal bir durum olduğu görülmüştür (Tambag ve Öz, 2004).

Öfkenin özelliklerini şu şekilde tanımlar;

- Öfke planlı olmayıp, içsel bir yaşam duygudur.
- Tüm bireyler öfkelenebilir.

- Öfke tepkiye neden olan bir duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış olabilir. Bu durum ise bireyin tepki motivasyonu olarak olumlu sonuçlanabilecek bir durum meydana getirebileceği gibi kişi öfkelendiğinde daha fazla zararda görebilir.
- Öfkeli tepkiler öğrenilmiş davranışlar olduğu için, kötü ifade edilenler yerine sağlıklı davranışlar öğrenilebilir.
- Öfke duygusu, adaletsizlik ve sınırlama karşısında aniden ortaya çıkan bir duygudur. Bu nedenle hızla gösterilmesi ya da içe atılması sağlıklı değildir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Öfkenin kaynağını bilmek ve tanımak onu kontrol altına almak için çok önemlidir. Olağan dışı şekillerde yaşanmasına rağmen dile gelmeyen öfke, bireylerin enerjisini tüketir ve hareketlerini kontrol etmelerini zorlaştırır. Kişilerarası kırgınlık iletişimi olumsuz etkilediği için kişilerarası uyumsuzluğa, etkin olmayan problem çözmeye ve sosyal geri çekilmeye yol açar. Söylenmeyen, bastırılan öfke mide rahatsızlığına, tansiyon bozukluklarına ve ruhsal bozukluklara neden olurken, aşırı öfke ise kişide veya çevresindekilerde anormal pasif-agresif davranışlarla kendini gösterir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Sağlıklı bir ilişki kurmak için gerekli ortamı yaratmak her şeyden önce öfkenin gücünü bilmek, öfkesini yıkıcı olmadan daha normal gösterebilmek, sorunları yapıcı bir şekilde çözmeye odaklanmak gerekir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Genellikle öfkenin kötü sonuçlara yol açtığı bilinmekle birlikte, araştırmalar öfkeye sahip kişilerin hatalarını karşısındaki öfkeli kişilerin öfkesinden dolayı anladığını ileri sürmektedir. Ayrıca, açık ve aleni öfkenin ikili ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı hale gelmesine büyük katkı sağladığı iddia edilmektedir (Sala, 1997).

1.2.3. Öfkenin Nedenleri

Cüceloğlu (2006) öfkeyi, kişinin ulaşmak istediği bir amaca ulaşması veya ihtiyaçlarını karşılaması engellendiğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygu olarak tanımlamıştır. Yapılan araştırmalarda stres, beklentileri karşılayamama, değersizlik duyguları, suçluluk ve eldeki durumun istenmeyen olması gibi faktörlerin öfkeyi tetiklediği gösterilmiştir. Kendi beklentilerinizi karşılayamadığınızda, çoğunlukla kendinize kızarsınız. Öfkeyi ortaya çıkaran bir diğer durum da kıskırtmadır (Yılmaz,

2014). Ayrıca fizyolojik engeller, özgürlüğün kısıtlanması, benlik ve benlik saygısına yönelik tehdit algıları, çocuklarda olumlu ilgi eksikliği gibi durumlar öfke kaynaklarıdır (Yılmaz, 2014).

Fiziksel cezaya maruz kaldığı bir aile ortamında yetişen çocuk, kurnaz ve korkak kişilik özellikleri sergilemekle kalmaz, zamanla anne ve babasına karşı öfke, küskünlük ve kin geliştirir. Bu şekilde yetiştirilen çocuk, ilerleyen yaşlarda da saldırganlaşır ve sorunlarını şiddetle çözmeye çalışır. Kişiliği gelişmemiş kişiler, duygularını boşaltmak için hemen kaba kuvvete ve dayığa başvururlar (Akgül, 2000).

Öfkeyi tetikleyen temel faktörün kısıtlanma olduğu bulunmuştur. Toplumsal olaylarda beklentilerimizi karşılayamadığımızda bunun sonucunda hayal kırıklığı, öfke ve kırgınlık yaşarız (Kasatura, 2003).

Çoğu zaman öfke, kişi bilinçli olarak istismar edildiğinde ve bilinçli olarak engellendiğine inandığında veya durumu bu şekilde kabul ettiğinde ortaya çıkar (Akgül, 2000).

Öfke neden olan faktörler dört başlık altında sıralayabiliriz:

- Kayıplar: İnsanın hayatında önem verdiği akraba veya arkadaş çevresinden birilerinin vefat etmesi, kişinin işlerinin kötü gitmesi veya işini kaybetmesi gibi olayların vuku bulması kişide, acı, keder ve yas duyguların meydana gelmesine neden olur(Özmen, 2006).
- Tehditler ve Korkular: Kişinin etkisi altında kaldığı yasal olmayan yollardan kendisine ve sevdiklerine karşı yapılabilecek olaylardan dolayı yaşadıkları kaygı hissi ve güvensizlik öfke duygusunun yaşanmasına neden olur (Özmen, 2006).
- Engellenme: Bireyin daha çok temel ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiği zaman öfke duygusu yaşanabilir (Özmen, 2006).
- Reddedilme: Öfke, başka birinin reddetmesinden kaynaklanabilir (Özmen, 2006).

Öfkenin doğrudan ortaya çıkmasını sağlayan etmenler:

Fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, kısıtlanma, reddedilme, yoksunluk, direnme gibi durumlar bireyin ihtiyaçlarını ve güvenliğini tehdit edilmesi olarak kendine yapılan bir haksızlık gibi algılaması sonucu öfkenin doğrudan ortaya çıkmasına neden olurlar (Aydinoğlu, 2009).

Öfkenin dolaylı yoldan ortaya çıkmasını sağlayan etmenler:

Dolaylı faktörler, kişi veya başkaları tarafından kontrol edilen uyaranların etkileşimini içerir. İnsana başkaları tarafından direk olarak bir saldırı yapılmamasına rağmen bu olayı kendi üzerine alıp kendisine bir saldırı olarak görmesi nedeniyle öfke ortaya çıkmaktadır (Aydınoğlu, 2009).

Kişi öfke duygularını fizyolojik, davranışsal ve sözlü olarak ifade etmektedir. Öfkenin nedenlerine baktığımızda birçok neden sıralanabilir ancak bu nedenler arasında en yaygın olanı kısıtlanmadır (Yıldız, 2008).

Başka bir araştırmada da öfkenin bir değil birçok sebebi olduğu ve bunların arasında öfkenin ortaya çıktığı en yaygın durumun kısıtlanma olarak belirlendiği görülmüştür (Averill, 1982).

Öfke üzerine yapılan araştırmalar, biyolojik faktörlerin, aile özelliklerinin, okul ve akran grubu yapısının, kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin hepsinin öfke üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle çevresel faktörler, motor süreçler ve yapılar, fizyolojik uyarılma durumunu destekleyen faktörler öfke düzeyini belirlediğinden, öfkenin nedenleri incelenirken bunların hepsinin birlikte ele alınması gerekir (Sala, 1997).

Genel olarak öfkenin nedenleri içsel durum ve çevresel kaynaklı dış nedenler olmak üzere iki farklı kategoriye ayrılabilir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

1.2.4. Öfkenin Türleri

Öfke deneyimi kavramsallaştırılabilir. Sürekli ya da yıkıcı öfke ve anlık, durumluk ya da yapıcı öfke olarak bilinen iki ana türden oluşur.

Anlık öfke, psikobiyolojik bir duygusal durum veya karakterize edilen bir durum olarak tanımlanır hafif tahriş veya sıkıntıdan yoğun öfkeye kadar yoğunluğu değişen öznel duygudur. Psikobiyolojik sürekli ya da yıkıcı öfke genellikle kaslar eşlik eder gerginlik yanı sıra nöroendokrin ve otonom sinir sistemlerinin uyarılması gerçekleşir. Zaman ilerledikçe, öfkenin yoğunluğu artar, algılanan bir adaletsizlik, haksız muamele veya saldırıya uğrama veya engellerin bir sonucu olarak hayal kırıklığı gözlemlenir (Atkinson vd., 2010).

Öfke saldırganlığı; öfkeyi bastırmak ve öfke ifadesini kontrol etmek için belirlenen dış çabalar olmak üzere iki ana grupta kavramsallaştırmıştır. Bir kişinin

ortamındaki diğer kişilere veya nesnelere karşı öfke ifadesi iç öfke olarak belirtilir ve içe doğru yönlendirilir başka bir ifade ile, sinir durumu hakimse ve siniri başkalarına yönlendirmiyorsak öfkenin dışa vurulmadığı anlamına gelmektedir. Bir kişinin çevresindeki diğer kişilere veya nesnelere karşı öfkesini yönlendirme durumu ise açık öfke olarak belirtilir ve öfke dışa yöneliktir (Sofia ve Cruz, 2017).

Spielberger, öfkeyi tekrarın yoğunluğuna göre Durumluk öfke ve Sürekli öfke olarak ikiye ayırır. Durumluk öfke, ortamdaki uyaranlara bağlı olarak ortaya çıkar ve sürekli öfkeden daha sık ortaya çıkar (Gökpınar, 2011).

1.2.4.1. Sürekli Öfke

Sürekli öfke bireyde genel olarak öfkelenmeye eğilimli olma ve bu eğilimin ne sıklıkta yaşandığını ifade eder. Sürekli öfke aşırı bir uyarılmışlık halidir. Bu bakımdan bireyin öfke düzeyinin yüksek olmasından dolayı herhangi bir zorlanma ya da engellenme karşısında öfke çok hızla ve kolaylıkla ortaya çıkmaktadır. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman normal bir tepki halini almış olabilir. Yani birey öfkeli olduğunu kabul etmez, kendisinin öfkeliendiren şeyin ne olduğunu çoğu zaman bilmez. Bu durumda öfkeli olma durumu bireye her an gergin olduğu hissini verir ve bu durum genel bir yaşam tarzı haline gelir. Sürekli öfke düzeyinin yüksek olması durumlarında öfkenin kontrol edilmesi çok zordur (Özmen, 2006).

Sürekli öfke, durumsal öfkenin ortaya çıkma sıklığı ile ilgilidir. Temelinin korku olduğu söylenebilir (Tatlilioğlu ve Karaca 2013).

Sürekli veya diğer bir adıyla yıkıcı öfke, insanların öfkelenmeye çok meyilli olduğu bir öfke tarzıdır. Bu öfke tarzı kişinin çevresine zarar verecek şekilde ortaya çıkar kişi öfkesini kontrol etmekte güçlük çeker. Öfke; sürekli öfke tarzında çok çabuk ortaya çıkabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Sürekli öfke, bir kişinin öfkelenme eğilimini tanımlayan bir terimdir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bir kişi, öfkesini kontrol etmekte zorlanabilir. Sürekli öfke, öfkenin sıklığı ile ilişkilidir (Özmen, 2006).

1.2.4.2. Durumluluk Öfke

Kişinin amaca yönelik davranışlarının engellenmesine ya da kendisini haksızlığa uğramış hissetmesine bağlı olarak değişen şiddette gerginlik, kızgınlık,

sinirlilik gibi subjektif duyumsamalar karşısında yaşadığı duygu durumudur. Durumluk öfke, zamanla biriken ve tetiklenmesi sonucunda aniden ortaya çıkan şiddetli bir öfkedir. Kısa sürelidir ve yüksek düzeylerde yaşanabilir (Özmen, 2006).

Gerçekler karşısındaki şiddet, öfke, gerilim gibi tutumlardan hangisinin öfkeyi tetiklediğini gösteren öfke tarzıdır. Bu öfke biçimi yaşanan olayın yeri, zamanı ve içeriğine göre değişir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Anlık ortaya çıkan bu tür öfkenin özünde bir haklı çıkarma fikri vardır. Sinir sisteminin aktivasyonu ile birlikte sakinleştirici mesajlar önem kazanır. Öfke yapıcı kullanıldığında kişiyi zihinsel ve fiziksel olarak daha güçlü kılar, bu olgu sakinleşmeyi sağlar (Beyazaslan, 2012).

Diğer bir adıyla anlık, yapıcı tarzda bir öfke olan durumsal öfke aniden, meydana gelen öfkelenme halidir. Durumsal öfke nedensiz yere çıkmayan, incelendiğinde altında haklı sebepler olduğu bir öfkedir. Bireyin bu öfke türünde sabırlı davranışlar göstererek anlık tepkimenin vereceği zararların önüne geçerek sakinleşme hali gösterir. Yani yapıcı bir tarzda kendi kendine sakinleşme yoluna gider. Böyle duygular ise insanda gerginliğin ortadan kalkmasına ve yavaş yavaş sakinleşmesini neden olur. Bu öfke tarzında kişi durumu kabul ederse sakinleşmesi sonucu ve öfkesini kontrol edebilir. Fakat öfkesine yenik düşerse o anda yapmış olduğu hatalı tutum ve davranışlardan dolayı çevresine karşı bir utanma hissi meydana gelir (Aksu, 2015).

1.2.5. Öfkenin Kontrolü

Öfke her insanın doğasında var olan bir duygu olduğu için bu duygunun sağlıklı bir şekilde yaşanması gerekir. Bu nedenle öfkeyle baş edebilmek için önce öfkenin kabul edilmesi, biçimi ve nedenleri öğrenilmelidir. Dışsal öfkeyi bu şekilde göstermek çok önemlidir (Tuna, 2012).

Öfke, kontrol edilerek de gösterilebilir. Öfke yönetimi, öfkeyi içeri almak ya da tepki vermemekle ilgili değildir. Aksine öfkeyi göstermenin yolu, problem çözme ve öfkenin neden olduğu olumsuz duygularla daha sakin ve mantıklı bir şekilde başa çıkmamızı sağlayan iletişim becerilerini kullanma gibi stratejileri içerir (Kökdemir, 2004).

Öfke kontrolünün amacı öfkeyi içselleştirmek değil, onu sağlıklı bir şekilde dışarı çıkarmaktır. Öfke sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde, öfkeyi oluşturan olumsuz duyguların içselleştirilmesi ve sindirilmesi kişilik sorunlarına yol açar (Tuna, 2012).

Öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmenin yollarını öğrenmek, öfke kontrolünün tanımına uygundur (Kökdemir, 2004).

Öfke, kişinin gelişimine fayda sağlayacak şekilde kontrol edilmesi gereken bir duygudur. Diğer tüm duygularda olduğu gibi, kişinin önce duygu öfkesinin farkına varması, ardından onu kabul etmesi ve onu sağlıklı bir şekilde ifade etme becerisi kazanması gerekir (Özmen, 2006).

Ama insanlar bazen öfkelerini göstermeyebilirler, öfkelerinin farkında bile olmadan bilinçaltında kalabilirler ve bilinç düzeyine ulaşmadan bireyin yaşamı boyunca devam edebilirler. Bu tür öfke diğer kişiye karşı ömür boyu sürecektir bir kırgınlık yaratabilir ve bu kırgınlık ömür boyu sürebilir (Ulutürk, 2006).

Bu bilinçsiz öfke bilinç altına atılır; bir kişinin davranışını öfkeden ayırt ederek etkileyebilir. Bu, içe atılan öfkenin bilinçsizce ifade edilerek serbest bırakılmasını sağlar (Ulutürk, 2006).

1.2.6. Öfke İfade Tarzları

Öfkenin ifadesi kişiden kişiye değişir. Bu ifade tarzları üç sınıfta ifade edilir: içsel öfke, dışsal öfke ve öfke kontrolü. İçsel öfke, öfkeye neden olan duygu ve düşünceleri bastırma durumu; Dışsal öfke, etrafındaki nesnelere veya insanlara karşı saldırgan davranış gösterme durumu; Öfke kontrolü ise kişinin öfke duygusunun farkında olması ve öfkenin dışavurumunu farklı şekillerde yansıtabilmesidir (Spielberger vd., 1983).

1.2.6.1. Öfkenin İçe Yönelmesi

Öfkenin kontrol edilebilir olduğuna inanılsa da, sonuçları açısından kişiye en çok zarar veren öfkenin dışavurum biçimidir. Kişi öfkelenirken sonra tepki vermezse vücut sağlığının zarar görmesi muhtemeldir (Soykan, 2003).

İçe atılan öfke, mide ülseri ve yüksek tansiyon gibi psikomatik reaksiyonlara neden olur. Öfkeyi dışa vurmamak öfkeyi ortadan kaldırmaz aksine kişinin kendisine

zarar verir. Öfke duygularını dışa vurmayan kişilerin öfkelerinin farkında olmaları önemlidir (Gentry, 2000).

1.2.6.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Bir kişi bir başkasına incitici ve alaycı sözler söylediğinde, doğrudan veya dolaylı olarak onu küçük düşürür, iftira atar, kişiliğine saldırır, hayallerini ve beklentilerini kırar, sürekli sert sözlerle kısıtlar ve sözlü şiddet uygular. Küfür ve ağlama ise öfkeyi ifade etmenin bir başka yoludur (Köknel, 2000).

Öfkenin en yaygın ifadesi dışa vurulmasıdır. Öfkeyi ifade etmenin birincil yolu olarak kabul edilen saldırganlık, iki ifadeden biri olarak belirtilir. Fiziksel şiddet, motor davranışla ilgilidir ve diğer kişiye veya nesneye zarar vermeyi amaçlar. Kişi, öfkesini dışa vurmanın tek yolu olarak, diğer kişi olumsuz etkilenirse ve zarar görürse kendisinin rahatlayacağını varsayar (Berkowitz, 1990).

Kontrolsüz olarak ortaya çıkan öfke tepkileri, kişinin yalnızca mevcut gerilimi atmasına yardımcı olur. Öfke kontrol edilemediği zaman bireyin kendine ve karşısındakine vereceği zararı önleyemez. Kişi bu tepkiler nedeniyle tekrar öfkelenmekten ya da suçluluk duymaktan kaçınamaz (Geçtan, 1997).

Öfkenin dışarı vurulmasında ve ifade edilmesinde birçok faktör önemli rol oynamaktadır. Çoğu insan rütbe, makam ve mevki olarak kendinden daha üstte olan kişilere öfkelenirse de, öfkelerini çoğu zaman en samimi oldukları kişiler olan arkadaşlarına ve ailelerine karşı gösterirler (Üstün vd., 2005).

Öfke, genellikle kaybetmeyeceğimizi bildiğimiz insanlara gösterilir. Bu insanlar aile üyeleridir. Bu nedenle, arkadaşlıklarda sevecen ve sakin olmasına rağmen, evde sık sık sinirli ve öfkeli insanlar bulabilirsiniz. Bu tür davranış bozukluklarına son yıllardaki aile içi şiddetin olduğu durumla alakalandırmak isabetli olacaktır (Baygöl, 1997).

1.2.7. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri

Sporda performansla ilişkili olan diğer bir duygusal unsur ise öfkedir. Öfke, çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmekle birlikte genelde bireyin bir engellenme, tehdit ya da adaletsizlik hissettiğinde yaşadığı duygudur. Spor ortamında öfke, en belirgin şekilde, tam hedefe ulaşmak üzere iken karşılaşılan bir engellenme durumunda hedefe

aşırı odaklanmayla birlikte, istenilen sonucun elde edilememesi yahut elde edilemeyeceği düşüncesinden kaynaklı olarak ortaya çıkar (Flores, 2013).

Öfke anında vücutta, kalp atış hızının artması, hızlı nefes alıp verme, kas kasılması, negatif düşünme gibi etkiler ortaya çıkar. Bunun sonucunda, akıl yürütme yetisinin ve muhakeme gücünün geçici olarak ortadan kalkması gibi sonuçlar görülebilir. Bu durum sporcuyla negatif yönde etkileyerek performansının azalmasına neden olabilir (Flores, 2013).

Öfke duygusu normal düzeylerin üzerine çıktığında saldırganca davranışlara dönüşebilmektedir. Salırganca davranışlar ise sporcuyla asıl hedefinden uzaklaştırarak başarısız olmasına ya da diskalifiye olmasına neden olabilmektedir. Sporda saldırganlık, sporcunun yer aldığı spor dalında belirlenmiş kuralları hiçe sayarak rakibine zarar vermek amaçlı sözlü, fiziksel ve işaretlerle yaptığı davranışlardır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

1.2.8. Spor Ortamlarında Öfke ve Öfke Kontrolünün Önemi

Öfke hayatın her alanında olduğu gibi spor alanında da dikkate alınması gereken bir sorundur. Spor karşılaşmaları, rekabetin ortaya çıkardığı saldırgan davranışlar için uygun ortamlardır. Yüksek performanslı sporlara artan katılım, artan saldırganlığın temelini oluşturabilir. Çünkü spor içerisinde her zaman var olan rekabet duygusunun, öfke ve saldırganlığa neden olduğu düşünülmektedir (Conroy vd., 2001).

Çoğu çalışma, bireysel ve takım sporcularında öfke ve saldırgan davranış eğilimlerini incelemiştir. Çoğu yazar, spor karşılaşmalarında, özellikle temas sporlarında, öfke ve saldırganlığın önemli bir problem haline geldiğini vurgulamıştır. Conroy vd. (2001) bireysel spor yapan kişilerde, takım sporu yapanlara göre daha az saldırganlık görüldüğünü bildirmiştir. Certel ve Bahadır (2012) ise; takım ve bireysel sporlarda, rekabetin bütün öğrencilerin öfke seviyelerini etkileyen önemli bir etken olabileceğini vurgulamıştır.

Spor ve öfke ile ilgili literatüre bakıldığında; genellikle yapılan çalışmaların özellikle şiddet, öfke veya saldırganlık gibi konularda olduğu görülmektedir. Oysaki; spor yapan bireylerin öfke düzeyinin belirlenmesi, karşılaştıkları sorunlarda ne şekilde öfkelerini kontrol edebildikleri, sporcu olmayan bireylerin, aynı sorunlarda nasıl

davranış sergilediklerinin belirlenmesi ve egzersizin öfke kontrolü üzerindeki etkisini incelemek açısından önemli olabilir (Jones, 2003).

Sportif ortamlar, yarışma ve mücadelenin yoğun olarak yaşandığı dolayısıyla da öfke duygusunun en çok ortaya çıkabileceği ortamlardır. Jones'a göre öfke duygusu, uygun düzeyde tutulup kontrol edilebilirse gerekli konsantrasyonun sağlanmasına, karar verme ve uygulama süreci ile eylemlerin kontrol edilmesine imkân sağlayacaktır. Yüksek düzeyde kontrol edilemeyen ve işlevsel olmayan öfke ise, bireyi asıl görevinden ve ulaşılmak istenen hedeften uzaklaştırabilmektedir (Jones, 2003).

Sporcu öfkesini kontrol edemezse dikkati, koordinasyonu ve taktiksel davranışı olumsuz etkilenebilir. Bununla beraber öfkenin yüksek düzeylerde yaşanması ve kontrol edilememesi saldırganlık ve şiddete varabilen yıkıcı özellikleri ile sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Doğan, 2005; Filiz, 2002).

Sporda psikolojik öfke yönetimi egzersizlerinin etkisi göz ardı edilmiş olsa da, psikoloji profesyonelleri tarafından bireysel programlara dahil edilen öfke farkındalığı ve öfke yönetimi rol oynama yöntemleri oldukça başarılı sonuçlar göstermiştir (Nay, 1995). Bu köklü yöntemler spor psikolojisi alanında kullanıma uygun iki temel yöntemdir.

Öfke bilinci; olumsuz ruh hallerine yardımcı olmak için çok geçerli bir yöntem olan, duyguların karakteristik oluşumunu çevreleyen koşulların farkında olma stratejisidir (John vd., 2006).

Farkındalık eğitimi, rutin öfke ve saldırganlık için bilişsel davranışçı bir tedavi olarak kullanılmıştır. Hem bireysel hem de gruplar halinde etkin bir şekilde kullanılmıştır (Miller vd., 1994). Uygulamanın genel amacı, bireyi tanımlamak ve bireyin kendi duygularını yönetme yöntemlerini entegre etmektir. Ayrıca herhangi bir kritik durumda duygularınızı deneyimlemek ve kontrol etmek için kendi farkındalığınızı en üst düzeye çıkarmaktır (Martin vd., 2000).

Detaylı anlatımla; bireyin duygularını bilinçli olarak nasıl etkin bir şekilde düzenlemesi gerektiği ve kendini en iyi nasıl ifade edebileceği konusunda davranışsal ve duygusal farkındalık kazanmasını sağlar. Teorik açıdan, kendisinin ve duygu durumunun farkında olan bir insan, bu durumun olumlu ve olumsuz süreçlerini hem

hayalinde canlandırarak hem de kendisiyle yaptığı konuşma yoluyla ortaya çıkarabilir (Engün, 2011).

Bilişsel davranışçı müdahale, popüler bir yöntem olarak spor psikologları tarafından kullanılır. Rolü oynayan kişi genellikle yarışma veya antrenman sırasında psikolojik olarak daha etkileşimli bir süreçten geçer. Spor bağlamında bu müdahalelerin etkinliğini artırmaya yönelik yöntemlerden birinin de öfke algılama eğitimi olduğu öne sürülmüştür. Aslında bir öfke yönetimi tedavi programı olarak çalışılmıştır (Dagleish, 2004).

Takip eden yıllarda spor literatüründe bu yöntemle ilgili spor psikologları tarafından pratikte kabul edilen tek bir çalışma vardı. Seçkin bir raket oyuncusu olarak Jones, vaka çalışması tedavisinde önemli bir adım olarak hareket etmeyi içeren bir öfke yönetimi programının başarılı bir şekilde uygulanmasını gösterdi. Buna dayanarak, 6 aylık bir süre boyunca atlet, gerçek ve etkili bir rekabet ortamını simüle eden durumlarda bu yöntemini kullanarak öfke kontrolünü güçlendirdi. Rol yaparak hareket etmeye ve davranmaya başlar, esasen öfkesine ilişkin algısını öfkenin temel nedenlerine kaydırıyormuş gibi yapar.

Sadece insan davranışı sürecinde değil, diğer durumlarda da kapsamlı bir şekilde araştırılan rol yapma yöntemi, farkındalık stratejilerinden farklılık göstermektedir. Genel olarak, her iki yöntem de öfkeyi yönetmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bireyin davranışına yönelik yoğun kasıtlı içerik barındıran bu yöntem, başarılı öfke yönetimi sonuçlarını kolaylaştıran bir programdır. Davranış değiştirme yöntemi olarak da adlandırılabilir bu yöntem, aktif olarak kullanılması ve kişinin kendi öfke yönetimi becerilerini ölçmesi için uygun bir yöntemdir. Bu yöntem, bu imkanı sunan birçok kullanışlı ve verimli yöntemle de desteklenmektedir (Novaco, 1977).

Novaco'ya göre rolün değeri, gerçek dünyadaki durumlarda yeterli aktivite ve yoğunluğu simüle etme yeteneğinde yatmaktadır. Bir durumu anında algılamaları, benzer öfke durumları ve kişinin temel felsefesi, kişinin öfkesiyle ilişkili faktörlerdir. İnsanlar genellikle kendi bakış açılarına bağlı olarak, alternatiflerini yansıtmadan veya düşünmeden hareket ederler. Rol yapma oyunları farklı bakış açıları edinme fırsatı sunar. Saldırganlık yönetimi için, provokasyonları sayılara dönüştürürken, stresli

durumlarda öfkeli duygu ve tepkileri başarılı bir şekilde önlemeyi amaçlar (Novaco, 1975).

Radley (1978), rol oynamayı ve onun bireysel sonuçlarını yeniden tanımlarken, alternatif tepkilerin erdemlerini tanımanın, öfkeyi tetikleyen tipik bir durum olduğunu söyler. Goldstein ve Glick (1994), saldırgan ergenler için öfke değiştirme eğitimi ve saldırganlık rol yapma eğitimi ile başarılı sonuçların elde edilebileceğini bildirmiştir. Eğitimci, tekrarlanan modelleme gösterileri ve çatışma durumlarında uygun davranış ile davranış örneklerinin kullanılması için net tanımlar vermişlerdir.

Rol oyununda pratik ve gerçek dünya davranışının kapsamı spor modeline uygun ve uygulanabilir. Sporda öfkenin tekrarlayan doğası, kesinlikle bu yaklaşımı haklı çıkaran yaygın ve tekrarlanan öfke durumlarına yol açar. Tekrarlanan girişimlerle, sporcuların benzer durumları yeniden canlandırma, ortak spor etkinliklerini duyarsızlaştırma ve daha az öfkeli duygularla tepki verme yeteneklerini güçlendirir. Eğitime dayalı eylem ve rol yapma becerileri yoluyla bireysel bir öğrenme uygulamasıdır ve sonuç olarak stresli durumlarda uygun tepkiler göstermede tutarlılık ve başarı sağlar (Levenson ve Herman, 1991).

1.2.9. Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke kavramı multidisipliner bir kavramdır. Birçok farklı disiplinde tartışılan öfke kavramı, hem araştırmacıların hem de spor psikologlarının sıklıkla karşılaştığı terimlerden biridir. Öfke kavramı, hangi disiplinde çalışılırsa çalışılsın, genel olarak önde gelen araştırmacıların geliştirmekte olduğu kuramlar çerçevesinde incelenmeli ve ele alınmalıdır (Özmen, 2006).

Öztürk (2012)'ün araştırması öfke kuramlarını dört başlık altında açıklarken, Diril (2011)'in araştırmasında bu dört temaya ek olarak iki yeni kuramsal yaklaşımdan da bahsedilmiştir. Bu; psikanalitik teori, davranışsal yaklaşım, bilişsel yaklaşım, rasyonel-duygusal yaklaşım, engellenme ve saldırganlık hipotezi, sürekli durum kişilik teorisi olarak ele alınmıştır. Ayrıca literatürde James Lang teorisi ve CannonBard teorisi gibi teorik yaklaşımlar hakkında detaylı bilgi verilmektedir.

Psikanalitik Kuram: Psikanalitik kuramın en önemli temsilcilerinden biri Sigmund Freud'dur. Temel olarak, insan davranışını yönlendiren iki dürtü vardır.

Bunlardan birincisi cinsellik, ikincisi ise saldırganlıktır. Her iki kavram da bireyin tutum ve davranışlarını etkileyen temel faktördür (Kirsch, 2001).

Saldırganlık, insanoğlunun var olduğu günden beri içimizde sakladığımız çevresel dürtü ve olgulardan etkilenmemiz sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Başka bir deyişle saldırganlık, içsel dürtülerden ve çevresel faktörlerden etkilenen evrensel bir duygusal durum sürecidir (Özerkan, 2004).

Öfkenin çok etkileyici bir evrensel tanım olduğu kabul edilmektedir. Öfke insanın iç dünyasında birikir ve dış dünyaya bir sınırdan geçer; bu, geçiş sırasında faktörlere aktarılacak bir olgudur. Daha somut olarak, insanlarda öfke yoluyla biriken duygular, duyguların iletilmesinde ve öfke kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır.

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım: Bilişsel-davranışçı yaklaşım, düşünce, duygu ve davranışların etkileşimine dayanan bir yaklaşımdır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım içerisinde bilişsel süreçlerin duygusal ve davranışsal süreçleri doğrudan veya dolaylı olarak etkilediği ileri sürülmektedir (Özerkan, 2004).

Yurt içi ve yurt dışında birçok araştırmacı tarafından kabul edilen öfke kavramı üzerine bilişsel-davranışçı yaklaşım çerçevesinde yapılan araştırmalar, bilişsel süreçler ile duygu ve davranış arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır (Özerkan, 2004).

Özer (2001)' in belirttiği gibi, bilişsel davranışçı teori, öfkenin kökenini üç şekilde ele alır. Bu; kişinin değerli bir hedefe ulaşması engellendiğinde ortaya çıkan öfke, kişisel kurallar çiğnendiğinde ortaya çıkan öfke, başka bir kişi veya kurum tarafından kişinin benlik saygısı tehdit edildiğinde ortaya çıkan öfkedir (Diril, 2011).

Ancak diğer duygular gibi bilişsel davranışçı süreçler de birbirini etkileyen ve belirli bir sıra izleyen bir dizi bileşenden oluşur. Deffenbacher (2010) bunları şöyle sıralamaktadır;

- Tetikleyici Olay
- Değerlendirme (bilişsel yapı ve şemalara göre)
- Öfke
- Davranış
- Sonuç

Ellis tarafından geliştirilen Akılcı-Duygusal Yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım içinde geliştirilmiş bir yaklaşımdır. Yapıcı ve rasyonel inançlar ile yıkıcı ve

irrasyonel inançlar olarak iki ana gruba ayrılmıştır. Akılcı-duygu yaklaşımının geliştiricisi Ellis, öfkeyi de akılcı-duygu yaklaşımının bir parçası olarak dahil etmiştir (Diril, 2011).

Öfkenin net bir şekilde anlaşılmasını sağlayan ve kişinin bu olumsuz duygu durumuyla nasıl baş edebileceğine dair bilgiler sağlayan akılcı duygu terapi yaklaşımı, uzun yıllar boyunca araştırmacılara öfke ve çeşitli duygusal sorunlar konusunda rehberlik etmiştir (Bernard ve Elis, 1998).

İnsan beyni, duygu, düşünce ve davranışın aynı anda çalıştığını düşünen Ellis, dolaylı olarak akılcı-duyusal yaklaşımı spor psikolojisi alanına kazandırmıştır. Bu yaklaşımda duygusal, çevresel ve bilişsel boyutların birbiri ile bağlantılı olduğu gözlemlenmiştir. Süreç içerisinde bu boyutlardan birinin değiştirilmesinin diğer boyutların etkisini değiştireceğini açıklamıştır (Yazgan, 2007).

Engellenme ve Saldırganlık Hipotezi: Dollard'ın engellenme ve saldırganlık hipotezi Berkowitz tarafından yeniden ele alınmış ve saldırganlığın nedeninin sadece sınırlama değil, aynı zamanda bireysel psikolojik durumlar ve çevresel faktörler olduğu vurgulanmıştır. Berkowit'e göre sınırlama söz konusu olduğunda önce öfke üretilir ve ona bağlı olarak kişide saldırganlık davranışı görülür. Berkowitz saldırgan davranış ve öfke ile pozitif ilişkisi olan farklı duygu durumlarında ortaya çıktığını tespit etmiştir (Tiryaki, 2000).

Bireylerde saldırganlığın, engellendiğinde ve cezalandırıldığında kendini gösterdiği söylenmiştir. Sonucunda ise kişide hayal kırıklığı, öfke ve sinir duygularının gözlemlendiği vurgulanmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre saldırganlık temel içgüdülerden biri olarak kabul edilir (Stein, 1997).

Freud'u destekleyen psikanalitik kuramcılar, saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olmadığını ve saldırganlığın dış dünya ile hayal kırıklığından kaynaklanan bir dürtü olduğunu iddia etmişlerdir (Karataş, 2008).

Atkinson'ın engellenme-saldırganlık hipotezine göre; hedefe yönelik bir kişinin çabalarını engellemenin, engellenen kişi veya nesneyi incitme veya yok etmeye yönelik davranışları tetikleyen saldırgan bir dürtü oluşturduğu söylenir (Karataş, 2008).

Çobanoğlu saldırganlık hipotezini herhangi bir amaca ulaşmanın engellenmesi olarak tanımlar. Bu nedenle, bir kişinin veya kişide bir durumun neden olduğu acı veya

rahatsızlık olarak tanımlanabilecek provokasyon tanımını (tokat, sözlü suçlama) eklemek gerekli görülmüştür. Araştırmalar, hayal kırıklığı ve provokasyon faktörü arttıkça saldırganlığın da arttığını göstermektedir (Bostan ve Kılıçgil, 2008).

Örneğin deneklerin birbirlerine verebilecekleri şok sayısını kontrol edebildikleri bir deney düzeneğinde kendilerine uygulanan şok kuvvetinin artmasının diğer deneklere uyguladıkları şok sayısını arttırdığı gözlenmiştir (Bostan ve Kılıçgil, 2008).

Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı: Spielberger tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu teorinin bir parçası olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği' ni geliştirdiler. Spielberger vd. durumluk-sürekli kişilik kuramında öfkeyi durumluk öfke ve sürekli öfke olarak analiz etmiştir (Diril, 2011).

Durumluluk Öfke; şiddete karşı gerginlik, sinirlilik, küskünlük, öfke gibi bireysel reflekslerin tek bir amaç çerçevesinde ve davranışı önlemeye paralel olarak bulunduğunu gösteren bir ruh hali olarak belirtilmiştir (Diril, 2011).

Sürekli öfke; durumsal öfkenin yaşam sürecinde ne sıklıkla meydana geldiğini açıklamaya çalışan bir kavramdır. Öfke sürecini inceleyen araştırmacılar, öfkeyle ilgili davranışsal ve duygusal sonuçların süreç içinde nasıl oluştuğunu inceleyerek öfke stillerini teorik olarak da dahil etmişlerdir (Diril, 2011).

Bunun dışında literatürü incelerken farklı teorilere de rastlamak mümkündür. Bu teoriler aşağıda kısaca özetlenmiştir:

Sosyal Öğrenme Teorisi: Sosyal öğrenme teorisi, bilişsel öğrenme teorisi çerçevesinde geliştirilen ve literatürde sosyal bilişsel teori olarak da bilinen bir teoridir (Bandura 1977; Rosenstock vd., 1988). Bandura tarafından geliştirilen sosyal öğrenme kuramı, davranışların gözlemlenmesi sonucunda oluşan bir öğrenme süreciyle ilgilendirir. Teoriye göre altı çizilen iki ana kavram vardır. Tepkilerin gözlemi vardır ve buna paralel olarak davranışın modellenmesi sorgulanır (Bandura, 2001; Tiryaki, 2000).

Sosyal öğrenme kuramına göre modelleme yoluyla öğrenme, bilgi aktarma işlevinin aktarılmasıyla gerçekleşir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005). Gözlemci gözlem yaparken, optimal davranışı yönlendiren kişidir. Gözlemcinin amacı, modellenen akranların tutumlarının bir temsilini elde etmektir. Bu açıklamaya dayalı olarak modelleme öğrenme birbirini etkileyen dört aşamalı süreçlerde açıklanabilir. Böylece;

- Dikkat (Attention)
- Hatırda Tutma (Retention)
- Davranışsal uygulama veya süreç (Motor Reproduction)
- Gdülenme (Motivation)

Modelleme, modeli ve modeli alan kişiyi içerir. Bir olguyu model alan kişinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri, modeli gözlemledikten sonra etkileşim sonucunda değişime uğrayacaktır. Modellenen fenomen, yaşayan bir kişi, bir TV şovundaki bir kişi, bir bilim insanı, bir kahraman veya bir çizgi film kahramanı olabilir. İnsanlar hayatları boyunca gördükleri her davranışı öğrenirler, ancak onları örnek almazlar. Bireysel gözlemci için davranışlar sadece sonuçları değil, davranışların karakteristik yapısını da dolaylı olarak etkiler (Demirbaş ve Yağbasan, 2005).

Model ile, gözlemcinin kişiliğinin yakınlığında veya davranışın modellenme hızında bir artış yaşanacaktır.

James Lang Teorisi: 1880' lerde duygular sürecinin kapsamlı bir açıklamasını sağlayan ve açıklayan James-Language kuramı, günümüzde geçerliliğini korumaktadır. Yapılan ilk geniş açıklamayı sağlaması açısından önemli kabul edilen James Lang'ın teorisinde, bedensel tepkiler, bireyin çevresindeki uyaranların hareketi sonucunda ortaya çıkar. Çevresel faktörlerdeki değişiklikler farklı tepkilere yol açar ve bu farklı tepkilere bağlı olarak bir ifade süreci izler. Kişilerin sorunlar karşısında içsel olarak yaşadığı bu durum, denemelerde gözlenebilen fiziksel etkilere ve bedensel değişimlere neden olur (Dagleish, 2004; Morris, 2002).

Cannon-Bard Teorisi: Davranışlar ve duygular arasında hiçbir etkileşim olmadığını belirten teori, duygu ve davranışın aynı anda meydana geldiğini savunur (Morris, 2002). Duygusal süreç tamamen algısal olarak kontrol edilir (Morris, 2002).

1.2.10. Konuyla İlgili Yurt İçinde ve Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Çakıroğlu (1987) antrenör-sporcu ilişkisi ve başarıda spor psikolojisinin önemi konusunda yapmış olduğu çalışmada, sporda başarılı olmada antrenöre düşen görevin büyük olduğundan, antrenörlerin bu sorumluluk bilinciyle sürekli kendilerini yenilemesi ve geliştirmesi gerektiğinin önemini belirtmiştir. Sporcuların spor dışındaki problemleri ile de ilgilenerken sporcunun kaygısını ortadan kaldırmak için gerekli önlemleri almanın antrenörlerin sorumluluklarından olduğunu vurgulamıştır.

Motivasyonun başarıda önemli bir unsur olduğunu ve her sporcunun farklı motivasyonel ihtiyaçlara sahip olduğunu belirterek antrenör-sporcu ilişkileri çerçevesinde antrenörün bu değişiklikleri iyi tanıyarak sporcuları uygun bir şekilde motive etmesi gerektiğini belirtmiştir.

Akarçeşme (2004) müsabaka öncesi voleybolcularda durumluk kaygı ile performans arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı yaptığı çalışma sonucunda, artan bilişsel ve fiziksel kaygının performansı olumsuz yönde etkilediğini belirtilmiştir. Çalışmada performans ölçütleri olarak servis, manşet, hücum ve blok alınmıştır.

Özbay (2012) A Milli Güreş Takımı ile Dünya Şampiyonası'nda yer alacak olan güreşçilerin müsabaka öncesinde ve sonrasında durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada, erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bedir (2017) taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarılarına etkisini araştırdığı çalışmada, sporcuların durumluk kaygılarının yarışma öncesinde yüksek olduğunu, yarışma sonrasında ise azaldığını, ayrıca çalışma sonuçlarına göre yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeyinin sporcuların performansını etkilediğini belirtmiştir.

Balcıoğlu vd. (1996) spor bilimleri alanında öfke ve saldırganlık duygularını farklı açılardan değerlendirdikleri çalışmada, öfke ve saldırganlığın sıklıkla birlikte ilişkili olarak ele alındığını, öfkenin birçok saldırganlık biçiminin arkasında yatan güdü veya dürtü olduğunu belirtmişlerdir. Spor ortamında öfke ve saldırganlığın ortaya çıkmasındaki en büyük sebebin, çetin rekabet ortamı olduğunu belirterek bunu destekleyen görüşlere yer vermişlerdir.

Birinci vd. (2012) farklı spor branşlarında sporcuların öfke ve kaygı düzeylerini incelemek amaçlı yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların öfke düzeylerinin orta derecede olduğunu ve öfkesini kontrol edebilmede daha başarılı olan sporcuların, kaygı düzeylerinin de daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Certel ve Bahadır (2012) sporcularda sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin inceledikleri araştırmalarında spor yılı, uğraştığı spor, cinsiyet ve millilik durumu değişkenleri açısından öfke puanlarında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir.

Karagün ve Çağlayan (2014) yaptıkları çalışmada, bir spor kulübünde çalışan toplam 131 sporcuya sosyodemografik özellikleri ve şiddete maruz kalmayı belirleyen bir bilgi formu olan Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği'ni uygulamışlardır. Araştırma sonucunda, en yaygın şiddet türünün psikolojik şiddet olduğunu bulmuşlardır. Sporculara en çok şiddet uygulayanların, sporcuların antrenmanlarında önemli rol oynayan antrenörler olduğu ortaya konmuştur. Öfke düzeyleri incelendiğinde, şiddete maruz kalan sporcuların toplam öfke puanı ortalamalarının, şiddete maruz kalmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Ceylan vd. (2015) tarafından ekstrem spor yapan bireylerin öfke düzeylerinin araştırıldığı çalışmada, ekstrem spor yapan 121 kişi ve herhangi bir spor yapan 54 kişi kıyaslanmıştır. Sonuç olarak, ekstrem spor yapan bireylerin öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri belirlenmiştir.

Nas vd. (2016) futsal oyuncularının öfke stillerini birkaç değişken üzerinden inceledikleri çalışmalarında, sporcuların alt boyut puan ortalamalarının düşük, fakat kontrollü öfke puan ortalamalarının daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuşlardır.

Özdemir ve Abakay (2017) voleybol ve futbolcuların iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerini karşılaştırdıkları bir çalışmada, voleybolcuların futbolculara göre daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğunu, futbolcularda yıkıcı saldırganlık alt boyutunun daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Voleybolcuların eğitim düzeyi düştükçe yıkıcı ve pasif saldırganlık puanlarının arttığını gözlemlemişlerdir. Ayrıca futbolcuların iletişim becerileri gelişirken atılganlıklarının arttığını, yıkıcı saldırganlıklarının arttığını ve pasif saldırganlıklarının da arttığını belirtirken voleybolcuların yıkıcı saldırganlık puanlarının da arttığını belirtmişlerdir.

Demir vd. (2017) sporculardaki öfke ifade tarzlarını araştırmışlardır. Konya ilinde 358'i bireysel, 508'i takım sporcusu olmak üzere toplam 866 aktif sporcuya uygulanan anketlerin analizi sonucunda takım sporcularının alt boyut kontrollü öfke puanlarının bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireysel sporcuların dışa yönelik öfke ifade tarzı alt boyutunda takım sporcularına göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Sporcuların cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından öfke puanlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Nas ve Çolakoğlu (2017) yaptıkları çalışmada futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke stilleri arasındaki ilişkiyi incelediklerini ve öfke puanı ile yıkıcı

saldırganlık ve edilgenlik puanları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Çakır vd. (2018) farklı spor dallarında görev yapan hakemlerin öfke düzeylerini inceledikleri araştırmalarında cinsiyet, yaş, spor dalı ve hakemlik düzeyi değişkenleri açısından öfke alt boyut puanlarında anlamlı farkların olduğunu belirtmişlerdir.

Çakır (2020) yapmış olduğu çalışmasında, müsabakalara aktif olarak katılan sporcuların öfke düzeylerini incelemiş ve sonucunda spor dalı, antrenman sayısı, spor yılı ve sporculuk düzeyi değişkenleri açısından dışa yönelik öfke puanları üzerinde anlamlı farklılıklar tespit etmiştir.

Kalkavan ve Ayyıldız (2021) salgın döneminde sporcuların algılanan stres düzeylerini inceledikleri çalışmalarında erkek sporcuların, takım sporlarında yarışan sporcuların, yarışma/müsabakalara düzenli olarak katılan sporcuların, spor yapma yılı fazla olan sporcuların daha az stres algısına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Coulomb-Cabagno ve Rasclé (2006) saldırganlığı cinsiyete, yarışma düzeyine ve spora göre inceleyen araştırmaları sonucunda erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha saldırgan davranış sergilediğini bulmuşlardır.

Robazza ve Bortoli (2006) öfke ve kaygının rugby oyuncularının spor performansı üzerindeki algılanan etkisini araştırdıkları çalışmada, bilişsel kaygının öfke için önemli bir belirleyici olduğunu, kendine güvenin ise, öfke kontrolünün önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Kavussanu ve Boardley (2009) yaptıkları araştırmada futbol, netbol, hokey, ragbi ve basketbolda saldırganlık ve öfke düzeylerini ölçtüklerini ve sergilenen öfkenin rakibe ve takım arkadaşlarına bağlı antisosyal davranışlarla ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Maxwell ve Visek (2009) ragbi oyuncularında saldırganlık ve öfke arasındaki ilişkiyi incelemiş ve elit düzeydeki profesyonel ragbi oyuncularının, rakiplerini kasıtlı olarak yaralamak için oyun kuralları dışındaki saldırganlık yöntemlerini kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Mudimela (2010) futbolcularda kaygı, başarı motivasyonu ve başarının saldırgan davranış üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmasında saldırganlık, başarı motivasyonu ve başarı düzeyi arasında anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuştur.

Ruiz ve Hanin (2011) yaptıkları çalışmada, öfkenin elit karate dövüşçülerinin performansı üzerindeki etkisini incelediklerini, öfkenin yoğunluğunda bireyler arasında farklılıklar olduğunu ve öfkenin, kişinin durumuna göre (en iyi veya daha kötü performans) düşük, normal veya yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Traclet vd. (2015) futbol ve buz hokeyi oyuncularında saldırganlık düzeyini inceledikleri araştırma sonucunda, buz hokeyi oyuncularının araçsal saldırganlığa daha toleranslı olduklarını bulmuşlardır.

Sofia ve Cruz (2017) bazı değişkenler açısından öfke ve saldırganlık düzeylerini inceledikleri çalışmalarının sonucunda, fiziksel temas gerektiren spor dallarında yer alan sporcuların daha fazla saldırgan davranışlar sergilediğini belirtmişlerdir.

2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Gereç ve Yöntem

2.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modelinin tercih edildiği betimsel bir araştırmadır. Genel tarama modeli örneklem sayesinde evren hakkında varsayımlarda bulunma ve genelleme yapmamıza olanak sağlayan araştırma yöntemidir. Araştırmanın kurgusu, takım ve sporcu sayıları, ayrıca araştırmanın maliyet ve zaman gibi diğer kısıtlamaları da göz önüne alındığında genel tarama modelinin en uygun yöntem olduğu düşünülmüştür.

2.1.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini 2020-2021 futbol sezonunda TFF 2. ve 3. liginde futbol oynayan 3087 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır. Bu evren içinden tamamen tesadüfi yöntemle belirlenen 420 profesyonel futbolcu örneklem grubunu oluşturmaktadır (Tablo 1).

Araştırma TFF 2. ve 3. Lig takımlarını kapsamakta olup, 2. Ligde kırmızı ve beyaz grup, 3. Ligde ise 1. 2. 3. ve 4. Grup takımları yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 54 takım katılmış olup bunların 18'i 2. Lig 36'sı ise 3. Lig ekiplerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan 420 futbolcunun 141'i 2. Lig'de 279'u ise 3. Ligde mücadele etmektedir (Bak Tablo 1). Araştırmaya katılan 420 futbolcudan 23 tanesi hazırlanan ölçeği eksik ya da hatalı doldurduğundan dolayı çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu kapsamda 397 ölçek değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya katılan futbol kulüpleri ve oyuncu sayıları ise Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya katılan futbolcuların liglere göre dağılımları

Sıra	Lig Sıra	Ligler	Lig Düzeyi	Lig Grup Toplam Sporcu	Lig Toplam Sporcu
1	1	İkinci Lig	Beyaz Grup	78	141
2	2		Kırmızı Grup	63	
3	1	Üçüncü Lig	Lig 1. Grup	72	279
4	2		Lig 2. Grup	74	
5	3		Lig 3. Grup	75	
6	4		Lig 4. Grup	58	
TOPLAM					420

Tablo 2. Araştırmaya katılan futbolcuların takımlara göre dağılımları

Sıra	Lig Sıra	Lig Düzeyi	Takımlar	Oyuncu Sayısı
1	1	İkinci Lig Beyaz Grup	Afjet Afyonspor	19
2	2		Anagold 24 Erzincanspor	5
3	3		Ergene Velimeşe Spor	10
4	4		Gümüşhanespor	10
5	5		Sancaktepe Futbol kulübü A.Ş.	6
6	6		Sarıyer	8
7	7		Uşak Spor A.Ş.	8
8	8		Zonguldak Kömürspor A.Ş.	1
9	9		Etimesgut Belediyespor	11
10	1	İkinci Lig Kırmızı Grup	Eyüpspor	9
11	2		Gmg Kastamonuspor	2
12	3		Karatay Termal Konyaspor	4
13	4		Kardemir Karabükspor	7
14	5		Kırşehir Belediye Spor	2
15	6		Pazarspor	7
16	7		Pendikspor	10
17	8		Sakarya Spor A.Ş.	20
18	9		Sivas Belediye Spor	2
19	1	Üçüncü Lig 1. Grup	1877 Alemdağ Spor	6
20	2		Antalya Kemerspor	10
21	3		Artvin Hopaspor	5
22	4		Belediye Derince Spor	14
23	5		Çankaya Futbol Kulübü	9
24	6		Diyarbakir Spor A.Ş.	8
25	7		Fatsa Belediyespor	11
26	8		Nevşehir Belediye Spor	4
27	9		Ofspor A.Ş.	4
28	10		Payasspor	1
29	1	Üçüncü Lig 2. Grup	Ağrı 1970 Spor	17
30	2		Atlas Maden Çengelköy	19
31	3		Belediye Kütahyaspor	2
32	4		Büyükçekmece Tepecik	11
33	5		Ceyhan Spor	2
34	6		Fethiyespor	1
35	7		İskenderun FK	10
36	8		Nazilli Belediyespor	3
37	9		Yomra Spor	9
38	1	Üçüncü Lig 3. Grup	Arhavi Spor	14
39	2		Batman Petrol Spor	1
40	3		Çatalcaspor	9
41	4		Elazığ Karakoçan FK	2
42	5		Erbaaspor	6
43	6		Karşıyaka	1
44	7		Osmaniyespor FK	13
45	8		Somaspor	1
46	9		Yalovaspor	28
47	1	Üçüncü Lig 4. Grup	1954 Kelkit Belediye	16
48	2		Bayrampaşa Spor A.Ş.	1
49	3		Bergama Belediyespor	10
50	4		Düzce Spor	8
51	5		Karbel Karaköprü BS	9
52	6		Kozan Spor FK	4
53	7		Modafen	9
54	8		Sultanbeyli Belediye	1
TOPLAM				420

2.1.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan on iki sorudan oluşan kişisel bilgi formu ve otuz dört sorudan oluşan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz ölçeği kullanılmıştır.

2.1.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu; sporcuların yaş, lig düzeyi, eğitim durumu, millilik durumu, medeni durum, profesyonel oynama yılı ve gelir miktarı gibi bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kısaca sporcuların demografik bilgileri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla düzenlenmiştir.

2.1.5. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SL-Öfke ve Öfke Tarz)

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SL-Öfke ve Öfke Tarz), Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan 34 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin değerlendirilmesi aşağıdaki gibi yapılmıştır;

- Hemen hiçbir zaman (1 puan),
- Bazen (2 puan),
- Çoğu zaman (3 puan)
- Hemen her zaman (4 puan).

Ölçekteki ilk 10 madde sürekli öfkenin, sonraki 24 madde ise öfke ifade tarzlarının belirlenmesi sağlamaktadır.

Sürekli öfke, kişinin kendini nasıl hissettiğini ve ne derece öfke yaşadığını göstermektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. Bu grupların her birinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32' dir.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SL-Öfke ve Öfke Tarz) alt ölçeklerinden; Sürekli öfke, İçe yönelik öfke, Dışa yönelik öfke puanlarında, yüksek puanlar öfke düzeyinin olumsuz olduğunu gösterirken, Öfke kontrolü puanındaki yüksek puanlar öfke düzeyinin olumlu olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğe ait alt boyutlar ve maddeler aşağıda gösterilmiştir:

- Sürekli öfke alt boyutu; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. maddelerin toplamı
- İçe yönelik öfke alt boyutu; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddelerin toplamı
- Dışa yönelik öfke alt boyutu: 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddelerin toplamı
- Öfke kontrolü alt boyutu; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddelerin toplamı

Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışa vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Öfkenin ifadesi kişiden kişiye değişir. Bu ifade tarzları üç sınıfta ifade edilir: içsel öfke, dışsal öfke ve öfke kontrolü.

İçsel öfke, öfkeye neden olan duygu ve düşünceleri bastırma durumu;

Dışsal öfke, etrafındaki nesnelere veya insanlara karşı saldırgan davranış gösterme durumu;

Öfke kontrolü ise kişinin öfke duygusunun farkında olması ve öfkenin dışavurumunu farklı şekillerde yansıtabilmesidir (Spielberger vd., 1983).

Güvenirlilik Çalışması:

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında tüm alt boyutlar için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Güvenirlik testi sonuçlarında sürekli öfke alt boyutunun cronbach alfa değeri .79, öfke kontrol alt boyutunun cronbach alfa değeri .84, dışa yönelik öfke alt boyutunun cronbach alfa değeri .78 ve içe yönelik öfke alt boyutunun cronbach alfa değeri .62 olarak hesaplanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997).

2.1.6. Protokol

Çalışmayla ilgili olarak öncelikle katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerini belirleme adına kişisel bilgi formu hazırlandı ve araştırma grubuna uygun öfke ölçeği belirlendi. Araştırmanın örneklem grubunu belirleme adına ise TFF 2. ve 3. liginde mücadele eden takımlar belirlenerek TFF bilgi bankası vasıtasıyla futbolcu sayıları elde edildi. Bu kapsamda tesadüfi küme örnekleme yöntemine göre araştırmaya katılacak olan futbolcular belirlendi.

Araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli izinler alındıktan sonra araştırmaya katılan kulüplerin yöneticileri veya antrenörleriyle iletişim kurularak anketlerin uygulanması için müsaade alındı. Ardından Aralık 2020 ile Mayıs 2021 tarihleri arasında kulüp yetkililerinin onayı ve müsaadesi alındıktan sonra belirlenen zaman diliminde anketler futbolculara ulaştırıldı. Veri toplama işlemi iki şekilde yapıldı. Birincisi kağıt kalem dağıtma yöntemi, ikincisi ise interaktif ortamda Google formlar üzerinden düzenlenen anket soruları katılımcılara e-mail yoluyla gönderilerek anketlerin doldurulmasıdır. Her iki yöntemde de futbolculara önce araştırmanın konusu ve önemi hakkında gerekli bilgilendirme yapıldı sonrasında ise ölçeklerin doğru ve düzgün bir şekilde doldurulması istendi.

Bu araştırma protokolü Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Etik Kurulu (sayı: 40465587-050.01.04-286 Tarih: 23.12.2020) tarafından onaylandı.

2.1.7. İstatistik Yöntem

Verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılırken, grafiklerin çizilmesinde Windows için Microsoft Excel 2016 paket programı kullanılmıştır.

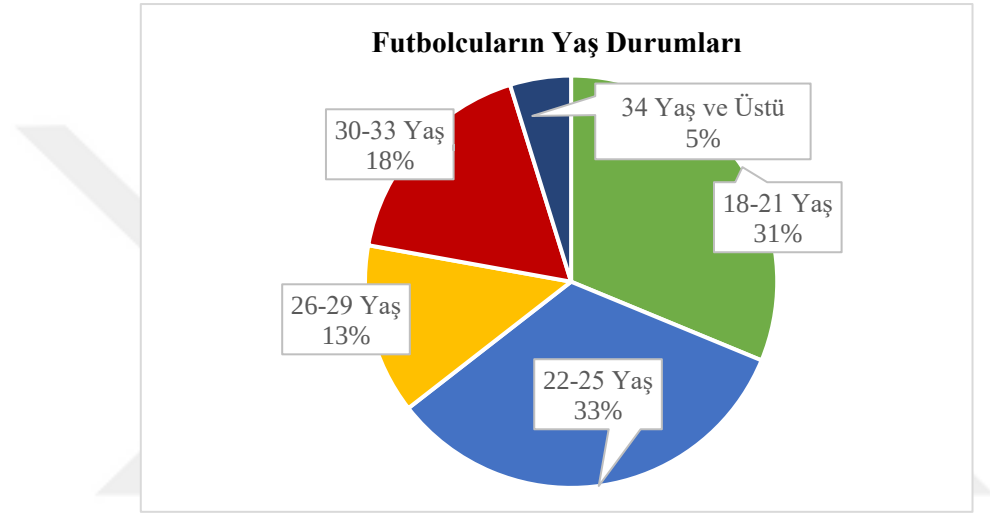
Verilerin nasıl dağıldığıyla ilgili olarak Shapiro Wilks test uygulanmış, verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Verilerin yüzde dağılım ve frekans değerleri tanımlayıcı istatistikle belirlenmiştir. Millilik düzeyi, lig düzeyi, eğitim durumu, medeni durum ve gelir durumuna göre futbolcuların öfke puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem T testi uygulanırken, yaş ve profesyonel oynama yılına göre futbolcuların öfke puanlarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanılmış, anlamlı bulunan gruplar LSD ile belirlenmiştir. Yapılan tüm analizler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyine göre yapılmıştır.

2.2. Bulgular

2.2.1. Genel Özellikler

2.2.1.1. Futbolcuların Yaşa Göre Dağılımı

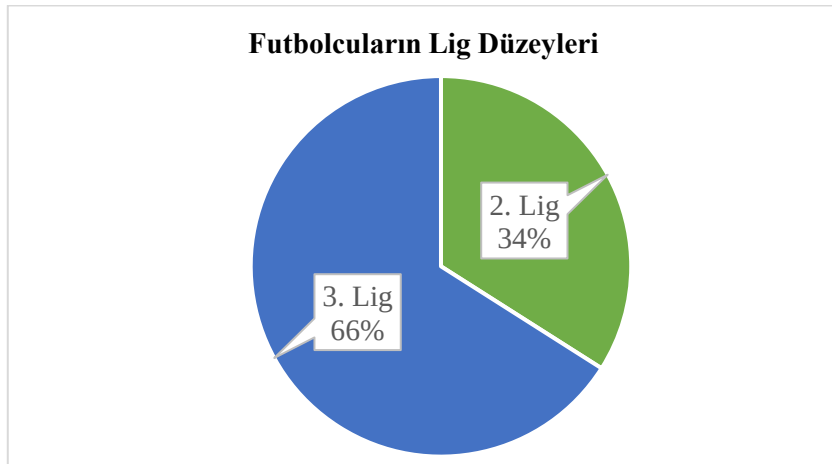
Futbolcuların %31,33 'ünün 18-21 yaş arasında, %33,25' inin 22-25 yaş arasında, %13,35' inin 26-29 yaş arasında, %17,38' inin 30-33 yaş arasında, %4,79' unun 34 yaş ve üstü olduğu görüldü (Şekil 1).



Şekil 1. Futbolcuların yaş durumları

2.2.1.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Dağılımı

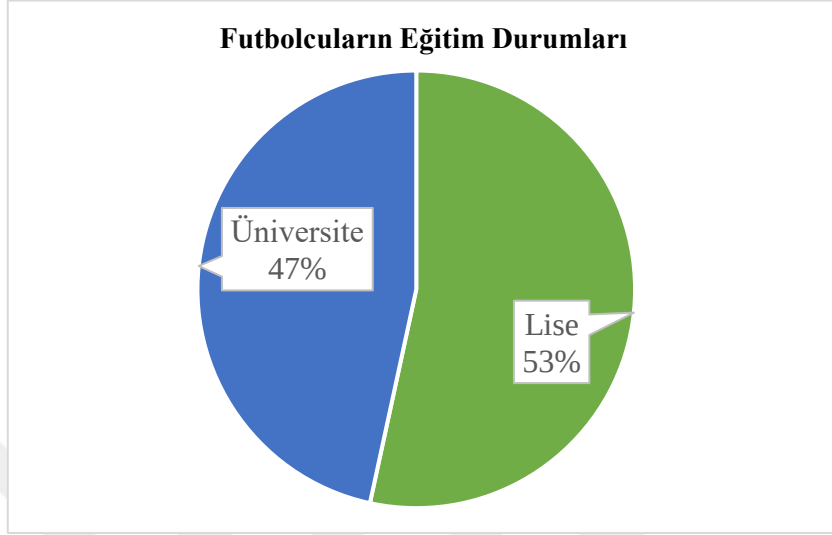
Futbolcuların %34,01' inin 2. ligde, %65,99' unun 3. ligde oynadığı görüldü (Şekil 2).



Şekil 2. Futbolcuların lig düzeyleri

2.2.1.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

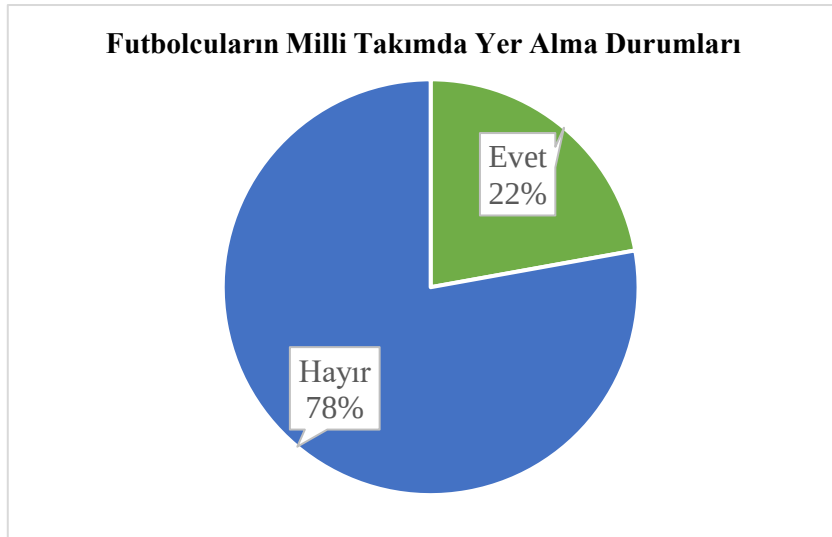
Futbolcuların %53,40' ının eğitim durumunun lise mezunu, %46,60' ının üniversite mezunu olduğu görüldü (Şekil 3).



Şekil 3. Futbolcuların eğitim durumları

2.2.1.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Dağılımı

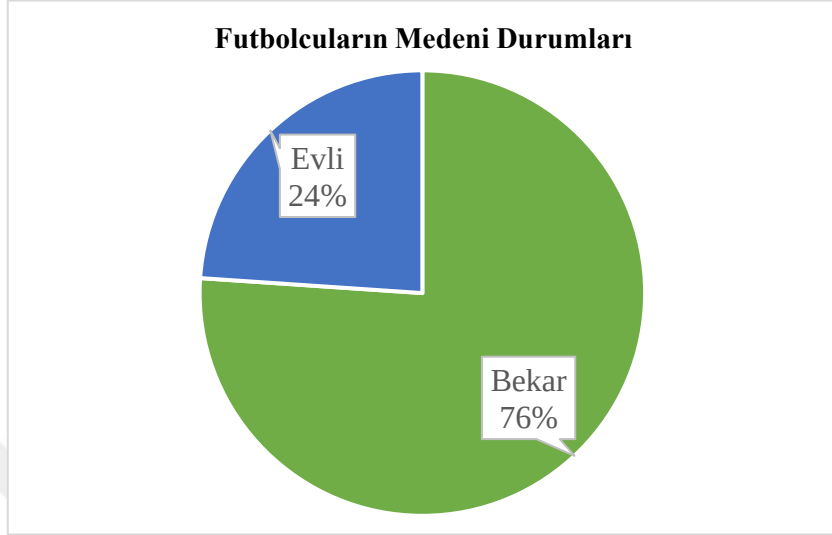
Futbolcuların %22,17' sini milli takımlarda yer alan %77,83' ünün milli takımlarda yer almayan futbolculardan oluştuğu görüldü (Şekil 4).



Şekil 4. Futbolcuların milli takımda yer alma durumları

2.2.1.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Dağılımı

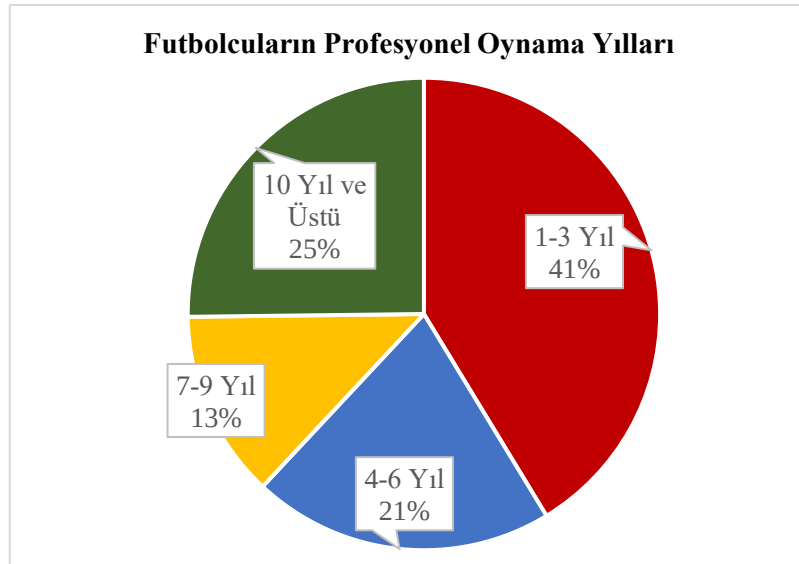
Futbolcuların %76,07' sinin bekar, %23,93' ünün evli olduğu görüldü (Şekil 5).



Şekil 5. Futbolcuların medeni durumları

2.2.1.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Dağılımı

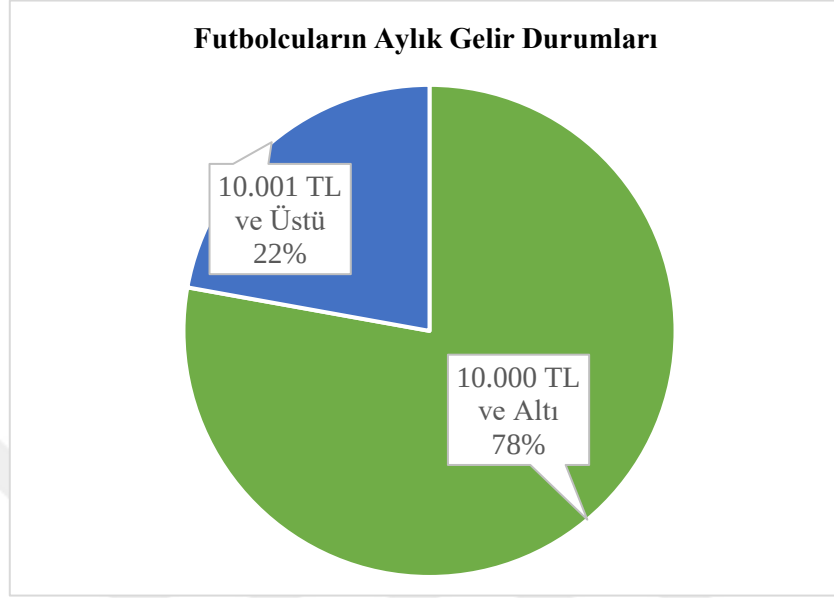
Futbolcuların %41,31'inin 1-3 yıl, %20,65' inin 4-6 yıl, %12,85'inin 7-9 yıl, %25,19'unun 10 yıl ve üstü profesyonel oynadığı görüldü (Şekil 6).



Şekil 6. Futbolcuların profesyonel oynama yılları

2.2.1.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Dağılımı

Futbolcuların %77,83'ü 10.000 TL ve altı gelire sahip olduğu, %22,17' sinin 10.001 TL ve üstü gelire sahip olduğu görüldü (Şekil 7).



Şekil 7. Futbolcuların aylık gelir durumları

2.2.2. Hipotez Testleri

2.2.2.1. Futbolcuların Yaşa Göre Öfke Puanları

Futbolcuların yaşları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı (Tablo 3).

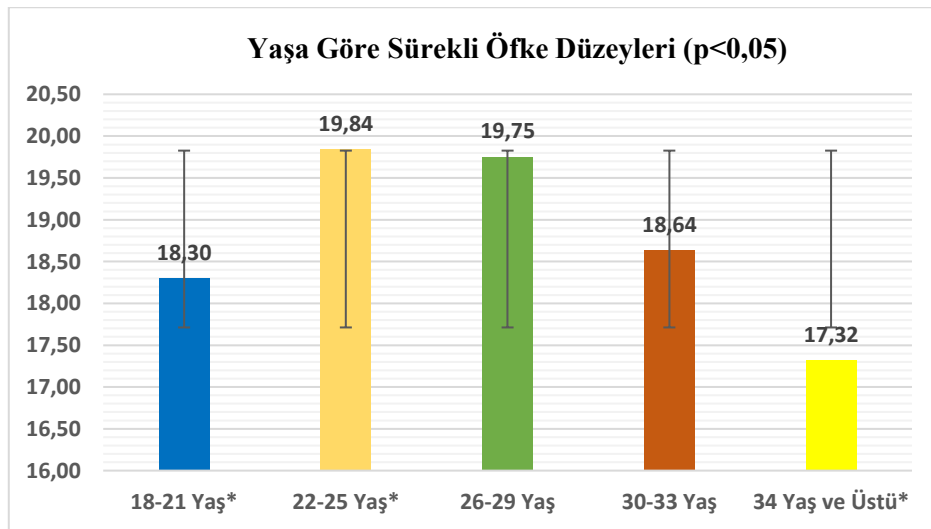
Test sonuçlarında yaş bakımından sürekli öfke ($F_{(4.392)}= 2,869$; $p<0,05$), dışa yönelik öfke ($F_{(4.392)}=3,278$; $p<0,05$) ve öfke kontrol ($F_{(4.392)}=3,301$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilirken, içe yönelik öfke alt boyut düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0,05$).

Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye post-hoc testi olarak LSD testi uygulandı.

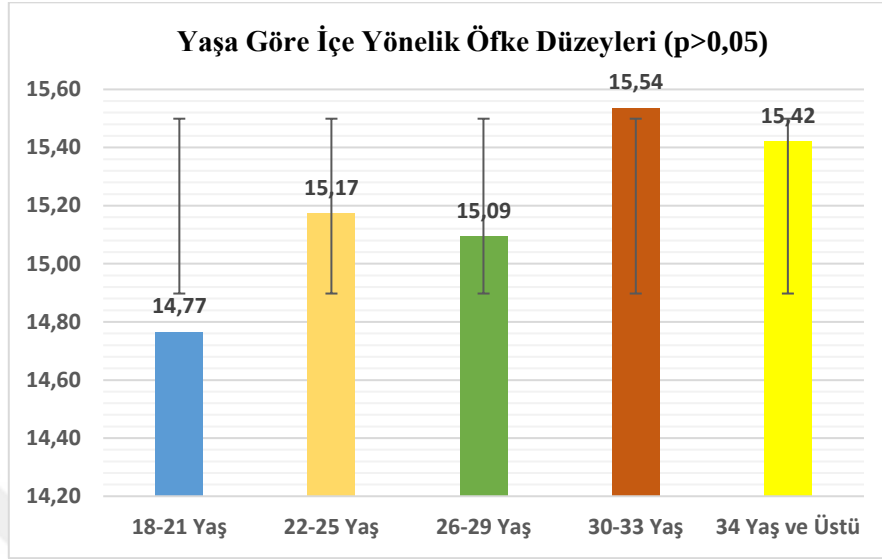
Tablo 3. Futbolcuların yaşlarına göre öfke düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	n	Ort.	Ss	sd	F	p	Fark
Sürekli Öfke	18-21 Yaş*	124	18,30	4,62	4-392	2,869	0,023*	2>1 2>5
	22-25 Yaş*	132	19,84	4,60				
	26-29 Yaş	53	19,75	4,52				
	30-33 Yaş	69	18,64	4,93				
	34 Yaş ve Üstü*	19	17,32	4,36				
İçe Yönelik Öfke	18-21 Yaş	124	14,77	3,26	4-392	0,731	0,571	
	22-25 Yaş	132	15,17	3,24				
	26-29 Yaş	53	15,09	3,50				
	30-33 Yaş	69	15,54	2,75				
	34 Yaş ve Üstü	19	15,42	2,80				
Dışa Yönelik Öfke	18-21 Yaş*	124	12,87	3,09	4-392	3,278	0,012*	2>1 3>1 4>1
	22-25 Yaş*	132	13,82	3,32				
	26-29 Yaş*	53	14,08	2,98				
	30-33 Yaş*	69	14,45	3,38				
	34 Yaş ve Üstü	19	13,74	2,56				
Öfke Kontrol	18-21 Yaş*	124	24,65	4,24	4-392	3,301	0,011*	5>1 5>2 5>3 5>4
	22-25 Yaş*	132	23,73	4,54				
	26-29 Yaş*	53	25,42	3,20				
	30-33 Yaş*	69	24,52	4,01				
	34 Yaş ve Üstü*	19	26,84	3,56				

Sürekli öfke alt boyutunda 22-25 yaş arasındaki futbolcuların ortalamaları ($X=19,84 \pm 4,60$), 18-21 yaş arasındaki ($X=18,30 \pm 4,62$) ve 34 yaş ve üstü ($X=17,32 \pm 4,36$) futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 8).

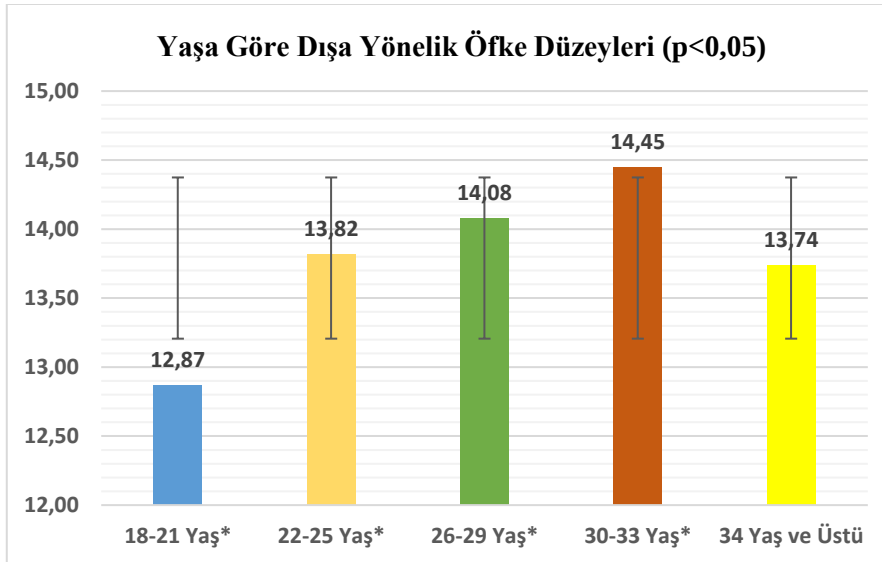
**Şekil 8.** Yaşa göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik Öfke alt boyutunda 30-33 yaş arasındaki ($X=15,54 \pm 2,75$) futbolcuların ortalamaları diğer yaş gruplarından daha yüksektir (Şekil 9).



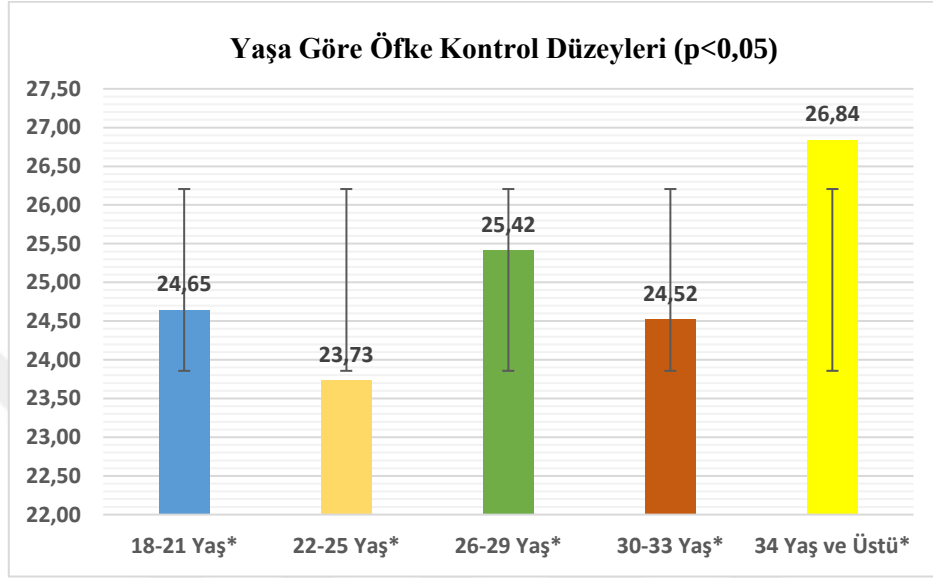
Şekil 9. Yaşa göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik Öfke alt boyutunda 22-25 yaş arasındaki ($X=13,82 \pm 3,32$), 26-29 yaş arasındaki ($X=14,08 \pm 2,60$) ve 30-33 yaş arasındaki ($X=14,45 \pm 3,38$) futbolcuların ortalamaları, 18-21 yaş arasındaki futbolcuların ortalamalarından ($X=12,87 \pm 3,09$) anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 10).



Şekil 10. Yaşa göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrol alt boyutunda 34 yaş ve üstü futbolcuların ortalamaları ($X=26,84 \pm 3,56$), 18-21 yaş arasındaki ($X=24,65 \pm 4,24$), 22-25 yaş arasındaki ($X=23,73 \pm 4,54$), 26-29 yaş arasındaki ($X=25,42 \pm 3,20$) ve 30-33 yaş arasındaki ($X=24,52 \pm 4,01$) futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 11).



Şekil 11. Yaşa göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 1. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezi kabul edilirken “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” ve “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların yaşa bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri reddedilmiştir.

2.2.2.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Öfke Puanları

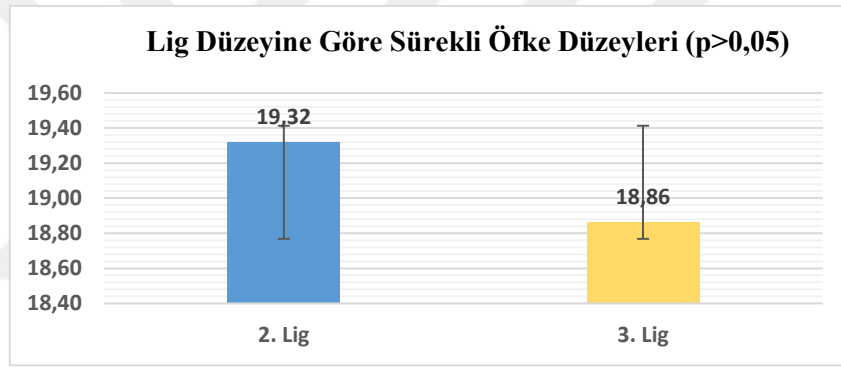
Futbolcuların lig düzeyleri ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı (Tablo 4).

Test sonuçlarında lig düzeyleri bakımından alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Futbolcuların lig düzeylerine göre öfke düzeyleri

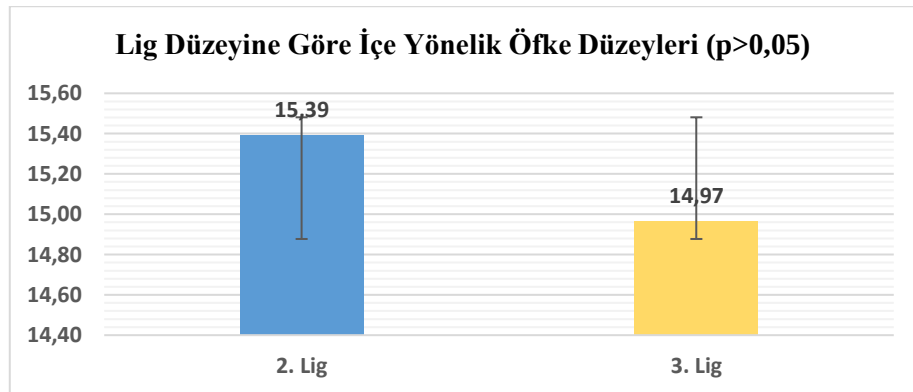
Alt Boyutlar	Lig Düzeyi	n	Ort.	Ss	df	t	p
Sürekli Öfke	2. Lig	135	19,32	4,53	395	0,918	0,359
	3. Lig	262	18,86	4,77			
İçe Yönelik Öfke	2. Lig	135	15,39	3,01	395	1,270	0,205
	3. Lig	262	14,97	3,26			
Dışa Yönelik Öfke	2. Lig	135	13,66	3,19	395	-0,014	0,989
	3. Lig	262	13,66	3,24			
Öfke Kontrol	2. Lig	135	24,45	4,17	395	-0,262	0,793
	3. Lig	262	24,57	4,23			

Sürekli öfke alt boyutunda 2. ligde oynayan futbolcuların ortalamaları ($X=19,32 \pm 4,53$), 3. ligde oynayan futbolcuların ortalamalarından ($X=18,86 \pm 4,77$) daha yüksektir (Şekil 12).



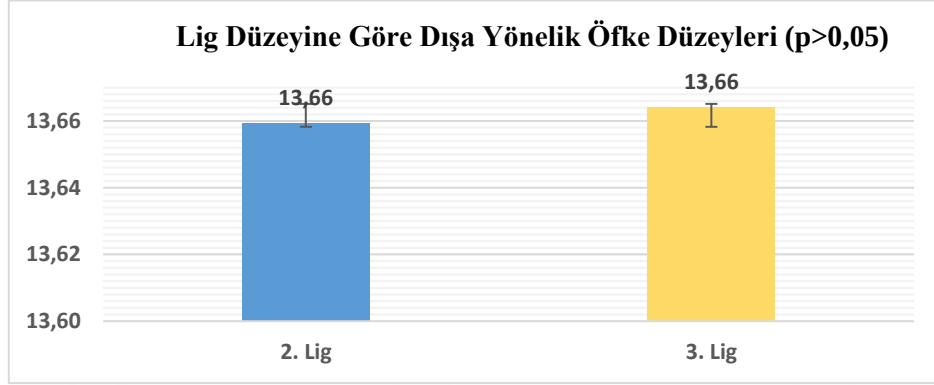
Şekil 12. Lig düzeyine göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik öfke alt boyutunda 2. ligde oynayan futbolcuların ortalamaları ($X=15,39 \pm 3,01$), 3. ligde oynayan futbolcuların ortalamalarından ($X=14,97 \pm 3,26$) daha yüksektir (Şekil 13).



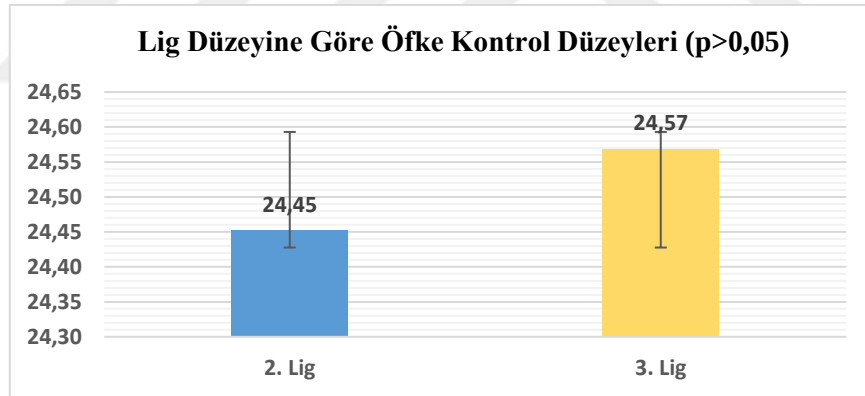
Şekil 13. Lig düzeyine göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik öfke alt boyutunda 2. ligde oynayan futbolcuların ortalamaları ($X=13,66 \pm 3,19$) ile 3. ligde oynayan futbolcuların ortalamaları ($X=13,66 \pm 3,24$) eşittir (Şekil 14).



Şekil 14. Lig düzeyine göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrolü alt boyutunda 3. ligde oynayan futbolcuların ortalamaları ($X=24,57 \pm 4,23$), 2. ligde oynayan futbolcuların ortalamalarından ($X=24,45 \pm 4,17$) daha yüksektir (Şekil 15).



Şekil 15. Lig düzeyine göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 2. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların lig düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri kabul edilmiştir.

2.2.2.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Öfke Puanları

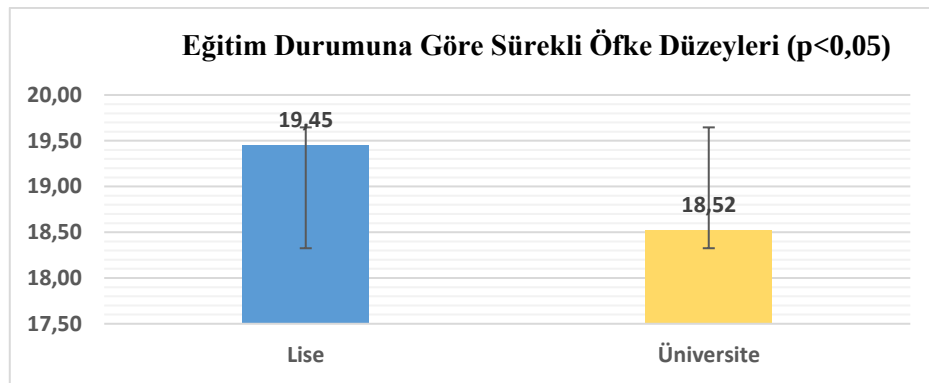
Futbolcuların eğitim durumları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı (Tablo 5).

Test sonuçlarında eğitim durumu bakımından futbolcuların sürekli öfke alt boyutunda ($t_{(395)}=1,988$; $p<0,05$) anlamlı bir fark tespit edilirken içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Futbolcuların eğitim durumlarına göre öfke düzeyleri

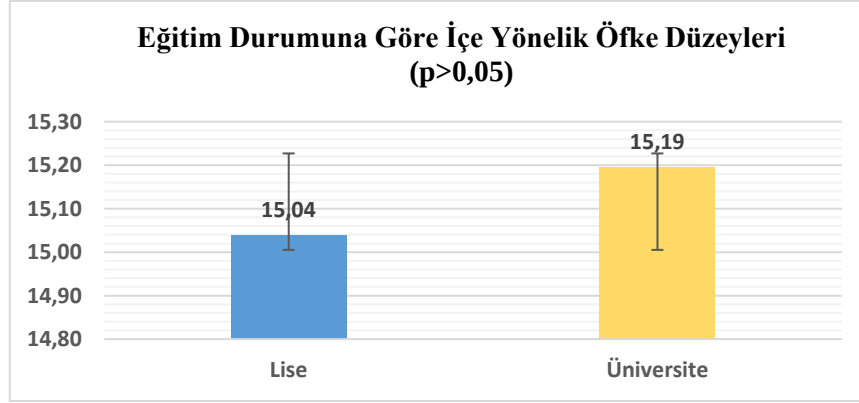
Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	Ort.	Ss	df	t	p
Sürekli Öfke	Lise	212	19,45	4,86	395	1,988	0,048*
	Üniversite	185	18,52	4,45			
İçe Yönelik Öfke	Lise	212	15,04	3,33	395	-0,490	0,624
	Üniversite	185	15,19	2,99			
Dışa Yönelik Öfke	Lise	212	13,71	3,50	395	0,330	0,742
	Üniversite	185	13,61	2,86			
Öfke Kontrol	Lise	212	24,22	4,18	395	-1,561	0,119
	Üniversite	185	24,88	4,22			

Sürekli öfke alt boyutunda lise mezunu futbolcuların ortalamaları ($X=19,45 \pm 4,86$), üniversitede mezunu futbolcuların ortalamalarından ($X=18,52 \pm 4,45$) anlamlı şekilde daha yüksektir (Şekil 16).



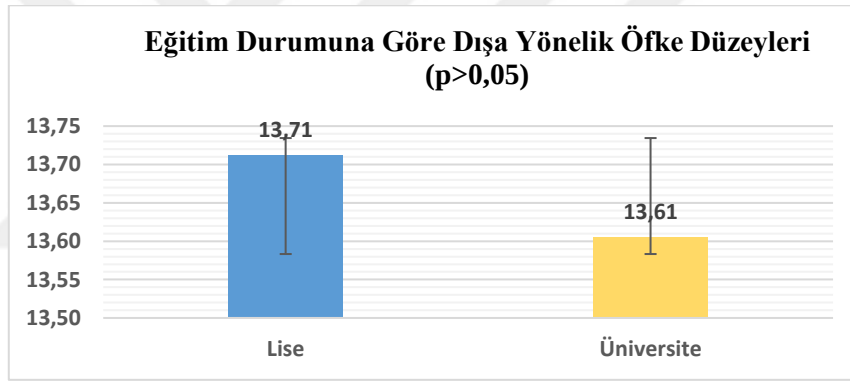
Şekil 16. Eğitim durumuna göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik öfke alt boyutunda üniversite mezunu futbolcuların ortalamaları ($X=15,19 \pm 2,99$), lisede okuyan futbolcuların ortalamalarından ($X=15,04 \pm 3,33$) daha yüksektir (Şekil 17).



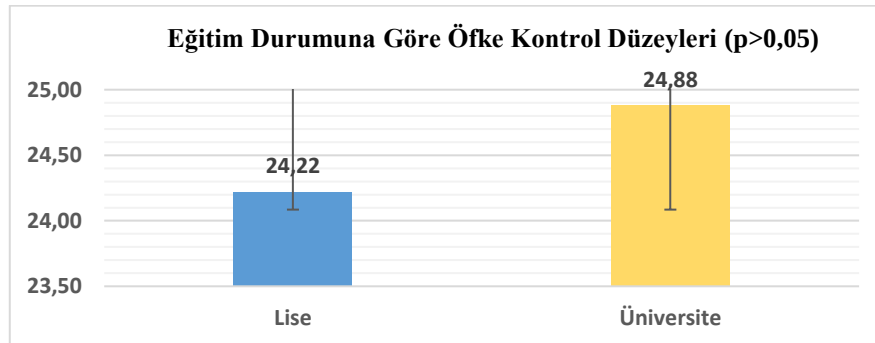
Şekil 17. Eğitim durumuna göre iç yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik öfke alt boyutunda lise mezunu futbolcuların ortalamaları ($X=13,71 \pm 3,50$), üniversitede okuyan futbolcuların ortalamalarından ($X=13,61 \pm 2,86$) daha yüksektir (Şekil 18).



Şekil 18. Eğitim durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrolü alt boyutunda üniversite mezunu futbolcuların ortalamaları ($X=24,88 \pm 4,22$), lisede okuyan futbolcuların ortalamalarından ($X=24,22 \pm 4,18$) daha yüksektir (Şekil 19).



Şekil 19. Eğitim durumuna göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 3. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri kabul edilirken “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların eğitim durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezi reddedilmiştir.

2.2.2.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Öfke Puanları

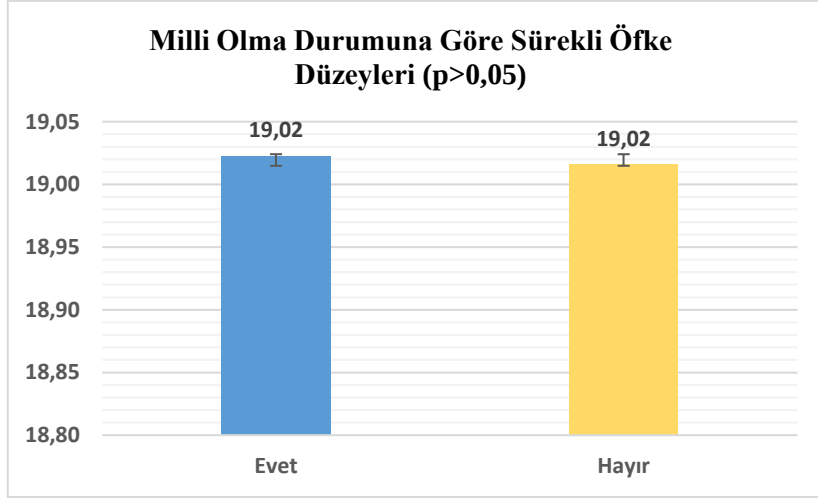
Futbolcuların milli takımlarda yer alma durumları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı (Tablo 6).

Test sonuçlarında milli takımlarda yer alma durumları bakımından alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Futbolcuların milli takımlarda yer alma durumuna göre öfke düzeyleri

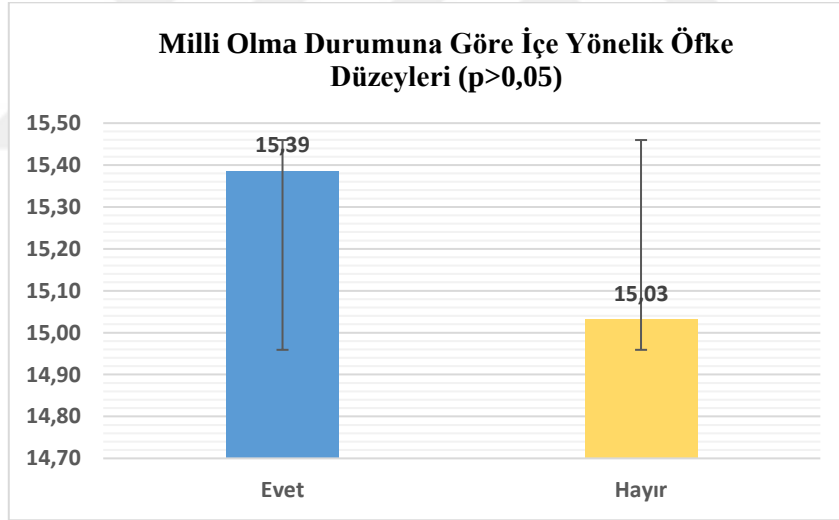
Alt Boyutlar	Milli Takımda Yer Alma Durumu	n	Ort.	Ss	df	t	p
Sürekli Öfke	Evet	88	19,02	5,11	395	0,012	0,991
	Hayır	309	19,02	4,57			
İçe Yönelik Öfke	Evet	88	15,39	3,32	395	0,922	0,357
	Hayır	309	15,03	3,14			
Dışa Yönelik Öfke	Evet	88	13,48	3,16	395	-0,611	0,541
	Hayır	309	13,72	3,24			
Öfke Kontrol	Evet	88	24,43	4,87	395	-0,245	0,806
	Hayır	309	24,56	4,00			

Sürekli öfke alt boyutunda milli takımda yer alan futbolcuların ortalamaları ($X=19,02 \pm 5,11$) ile milli takımda yer almayan futbolcuların ortalamaları ($X=19,02 \pm 4,57$) eşittir (Şekil 20).



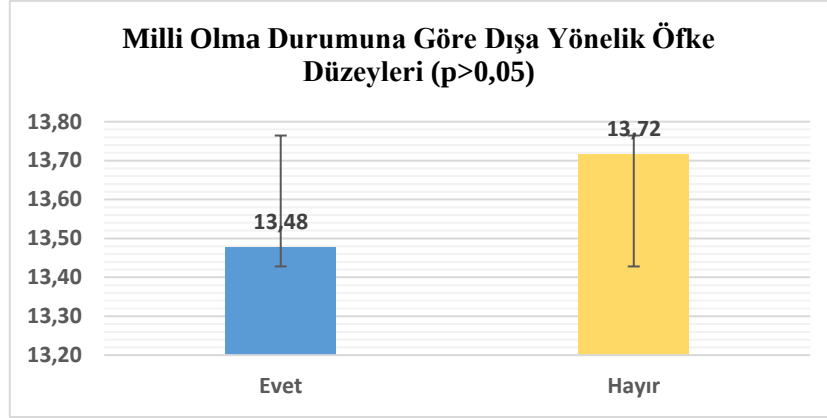
Şekil 20. Milli olma durumuna göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik öfke alt boyutunda milli takımda yer alan futbolcuların ortalamaları ($X=15,39 \pm 3,32$), milli takımda yer almayan futbolcuların ortalamalarından ($X=15,03 \pm 3,14$) daha yüksektir (Şekil 21).



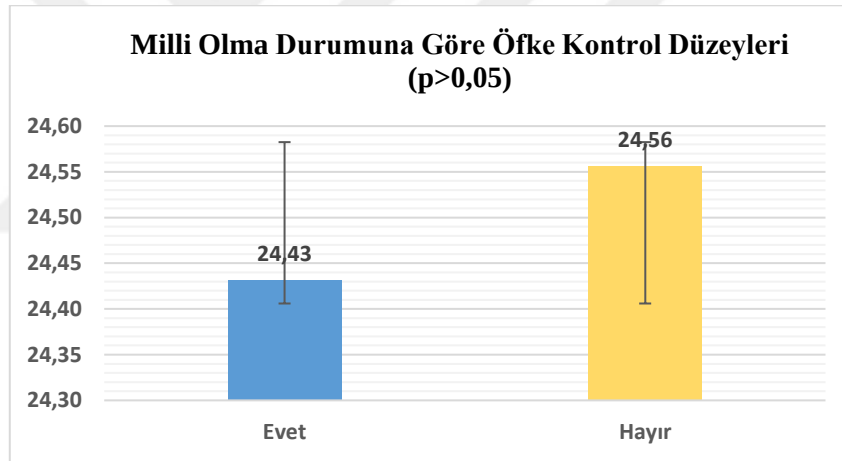
Şekil 21. Milli olma durumuna göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik öfke alt boyutunda milli takımda yer almayan futbolcuların ortalamaları ($X=13,72 \pm 3,24$), milli takımda yer alan futbolcuların ortalamalarından ($X=13,48 \pm 3,16$) daha yüksektir (Şekil 22).



Şekil 22. Milli olma durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrolü alt boyutunda milli takımda yer almayan futbolcuların ortalamaları ($X=24,56 \pm 4,00$), milli takımda yer alan futbolcuların ortalamalarından ($X=24,43 \pm 4,87$) daha yüksektir (Şekil 23).



Şekil 23. Milli olma durumuna göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 4. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” ve “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların millilik durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri kabul edilmiştir.

2.2.2.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Öfke Puanları

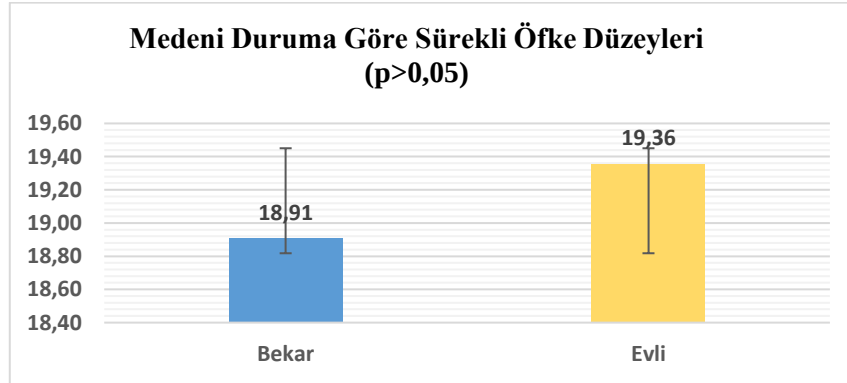
Futbolcuların medeni durumları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı (Tablo 7).

Test sonuçlarında medeni durumları bakımından alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Futbolcuların medeni durumlarına göre öfke düzeyleri

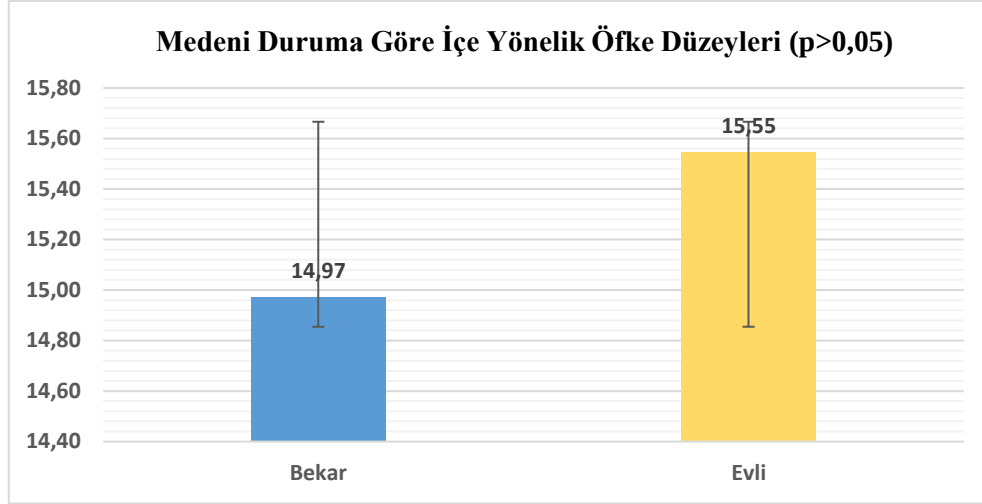
Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	Ort.	Ss	df	t	p
Sürekli Öfke	Bekar	302	18,91	4,63	395	-0,811	0,418
	Evli	95	19,36	4,86			
İçe Yönelik Öfke	Bekar	302	14,97	3,23	395	-1,539	0,125
	Evli	95	15,55	2,96			
Dışa Yönelik Öfke	Bekar	302	13,52	3,24	395	-1,577	0,116
	Evli	95	14,12	3,11			
Öfke Kontrol	Bekar	302	24,42	4,26	395	-0,888	0,375
	Evli	95	24,86	4,03			

Sürekli öfke alt boyutunda evli futbolcuların ortalamaları ($X=19,36 \pm 4,86$), bekar futbolcuların ortalamalarından ($X=18,91 \pm 4,63$) daha yüksektir (Şekil 24).



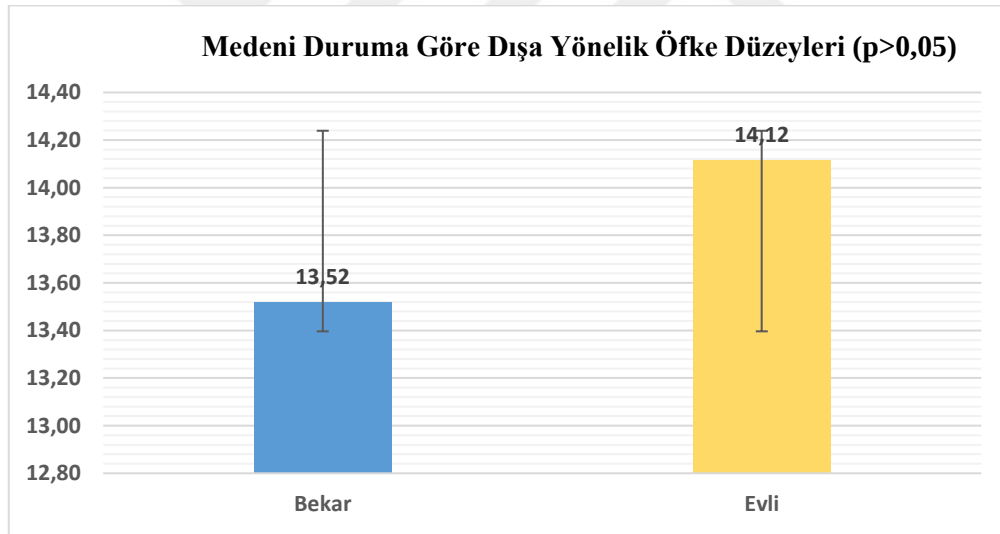
Şekil 24. Medeni duruma göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik öfke alt boyutunda evli futbolcuların ortalamaları ($X=15,55 \pm 2,96$), bekar futbolcuların ortalamalarından ($X=14,97 \pm 3,23$) daha yüksektir (Şekil 25).



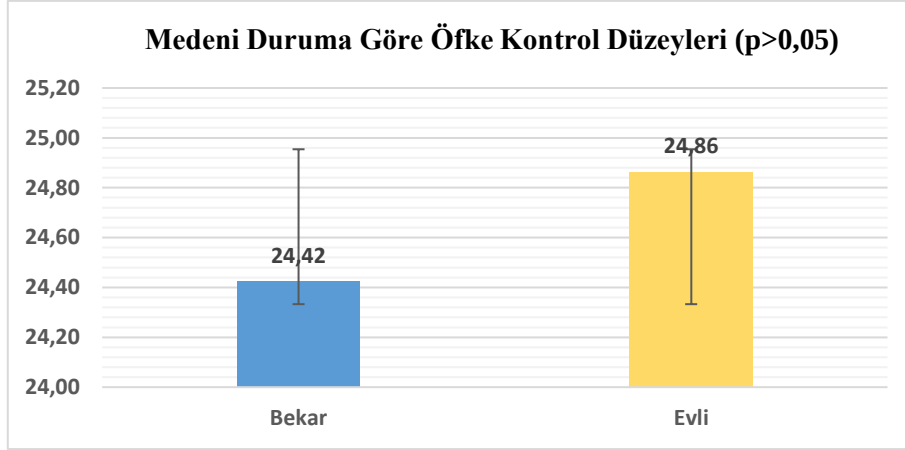
Şekil 25. Medeni duruma göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik öfke alt boyutunda evli futbolcuların ortalamaları ($X=14,12 \pm 3,11$), bekar futbolcuların ortalamalarından ($X=13,52 \pm 3,24$) daha yüksektir (Şekil 26).



Şekil 26. Medeni duruma göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrolü alt boyutunda evli futbolcuların ortalamaları ($X=24,86 \pm 4,03$), bekar futbolcuların ortalamalarından ($X=24,42 \pm 4,26$) daha yüksektir (Şekil 27).



Şekil 27. Medeni duruma göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 5. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur”, “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı fark yoktur” ve “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların medeni durumuna bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark yoktur” hipotezleri kabul edilmiştir.

2.2.2.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Öfke Puanları

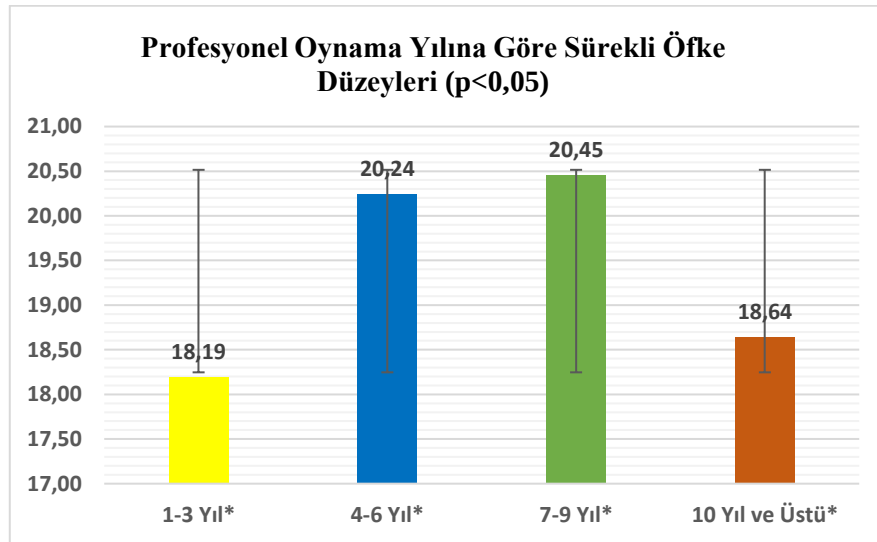
Futbolcuların profesyonel oynama yılları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulandı (Tablo 8).

Test sonuçlarında profesyonel oynama yılı bakımından sürekli öfke ($F_{(3.393)}=5,573$; $p<0,05$), içe yönelik öfke ($F_{(3.393)}=4,432$; $p<0,05$), dışa yönelik öfke ($F_{(3.393)}=7,419$; $p<0,05$) ve öfke kontrol ($F_{(3.393)}=3,380$; $p<0,05$) alt boyutlarında anlamlı fark tespit edildi. Saptanan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikinci seviye post-hoc testi olarak LSD testi uygulandı.

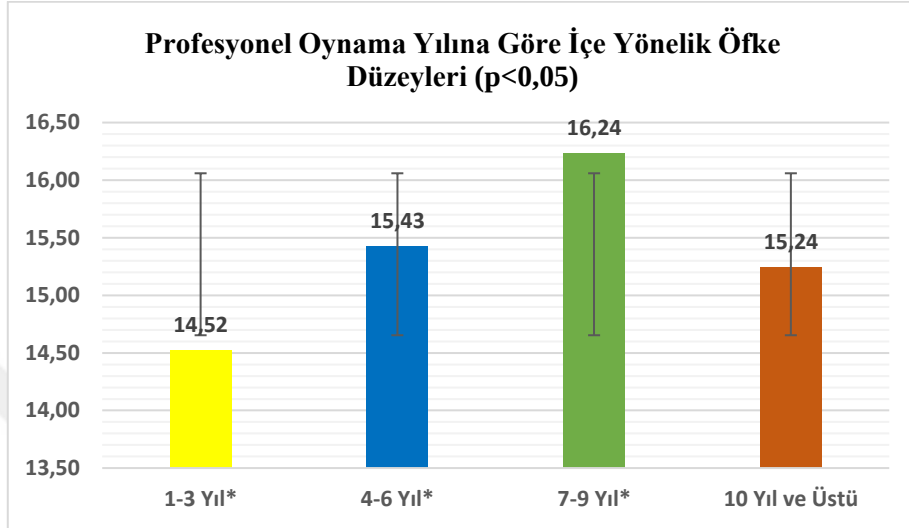
Tablo 8. Futbolcuların profesyonel oynama yılına göre öfke düzeyleri

Alt Boyutlar	Profesyonel Oynama Yılı	n	Ort.	Ss	sd	F	p	Fark
Sürekli Öfke	1-3 Yıl*	164	18,19	4,49	3-393	5,573	0,001*	2>1
	4-6 Yıl*	82	20,24	5,13				2>4
	7-9 Yıl*	51	20,45	4,72				3>1
	10 Yıl ve Üstü*	100	18,64	4,29				3>4
İçe Yönelik Öfke	1-3 Yıl*	164	14,52	3,20	3-393	4,432	0,004*	2>1
	4-6 Yıl*	82	15,43	3,33				3>1
	7-9 Yıl*	51	16,24	3,08				3>1
	10 Yıl ve Üstü	100	15,24	2,89				
Dışa Yönelik Öfke	1-3 Yıl*	164	12,81	3,07	3-393	7,419	0,000*	2>1
	4-6 Yıl*	82	14,52	3,52				3>1
	7-9 Yıl*	51	14,45	3,57				4>1
	10 Yıl ve Üstü*	100	13,95	2,67				
Öfke Kontrol	1-3 Yıl*	164	24,79	4,15	3-393	3,380	0,018*	1>2
	4-6 Yıl*	82	23,48	4,53				4>2
	7-9 Yıl	51	23,92	4,36				
	10 Yıl ve Üstü*	100	25,27	3,77				

Sürekli öfke alt boyutunda 4-6 yıl arasında ($X=20,24 \pm 5,13$) ve 7-9 yıl arasında ($X=20,45 \pm 4,72$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamaları, 1-3 yıl arasında ($X=18,19 \pm 4,49$) ve 10 yıl ve üstü ($X=18,64 \pm 4,29$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 28).

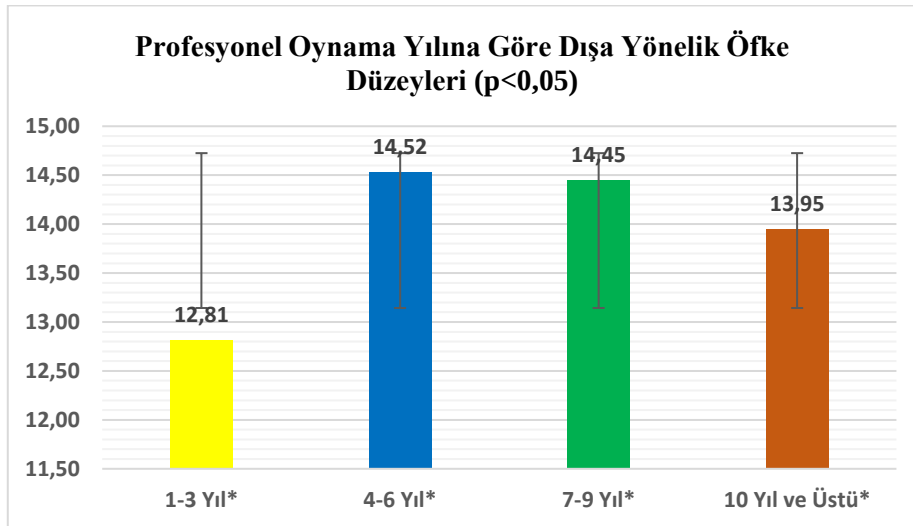
**Şekil 28.** Profesyonel oynama yılına göre sürekli öfke düzeyleri

İçe yönelik öfke alt boyutunda 4-6 yıl arasında ($X=15,43 \pm 3,33$) ve 7-9 yıl arasında ($X=16,24 \pm 3,08$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamaları, 1-3 yıl arasında ($X=14,52 \pm 3,20$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 29).



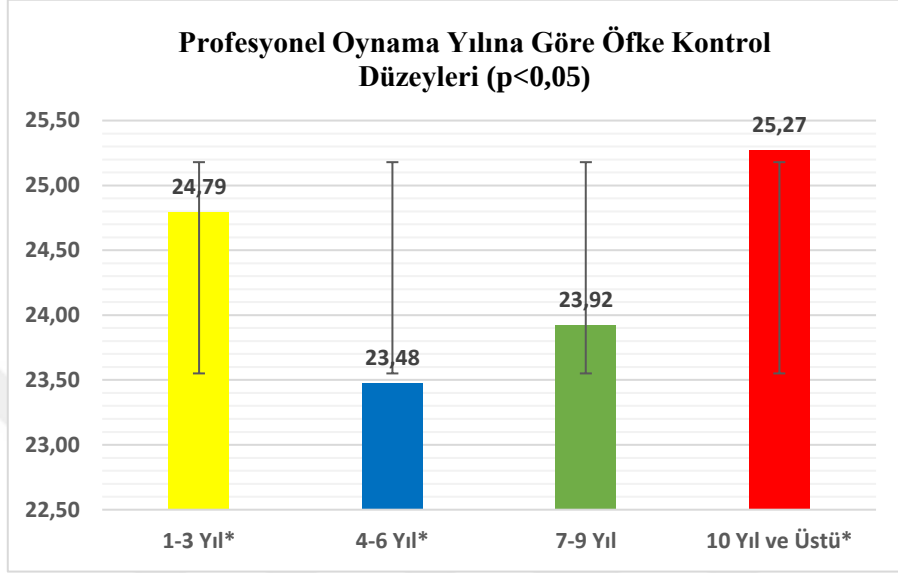
Şekil 29. Profesyonel oynama yılına göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa yönelik öfke alt boyutunda 4-6 yıl arasında ($X=14,52 \pm 3,52$), 7-9 yıl arasında ($X=14,45 \pm 3,57$) ve 10 yıl ve üstü ($X=13,95 \pm 2,67$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamaları, 1-3 yıl arasında ($X=12,81 \pm 3,07$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 30).



Şekil 30. Profesyonel oynama yılına göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke kontrolü alt boyutunda 1-3 yıl arasında ($X=24,79 \pm 4,15$) ve 10 yıl ve üstü ($X=25,27 \pm 3,77$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamaları, 4-6 yıl arasında ($X=23,48 \pm 4,53$) profesyonel oynamış futbolcuların ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir (Şekil 31).



Şekil 31. Profesyonel oynama yılına göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 6. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” ve “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların profesyonel oynama yılına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri reddedilmiştir.

2.2.2.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Öfke Puanları

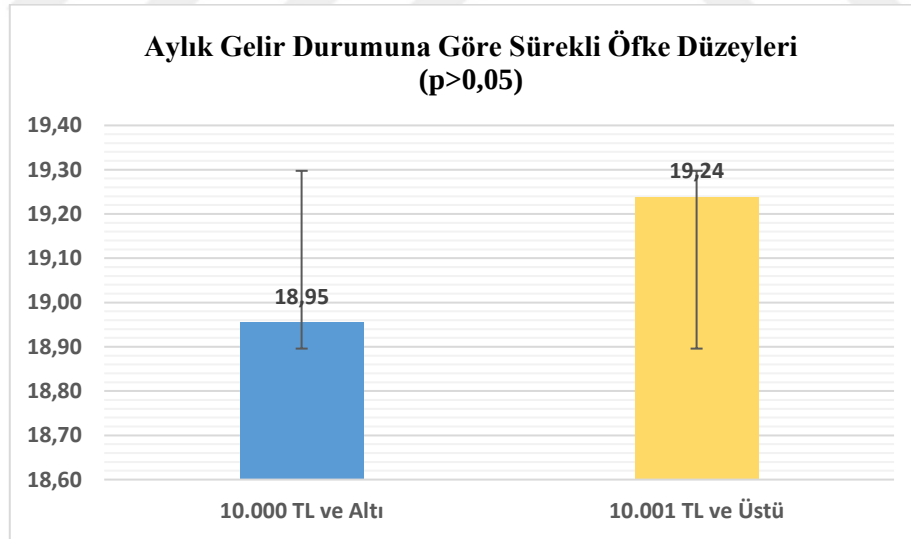
Futbolcuların aylık gelir durumları ile Sürekli Öfke Ölçeği alt boyut düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için t-testi uygulandı (Tablo 9).

Test sonuçlarında aylık gelir durumu bakımından alt boyut düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Futbolcuların aylık gelir durumuna göre öfke düzeyleri

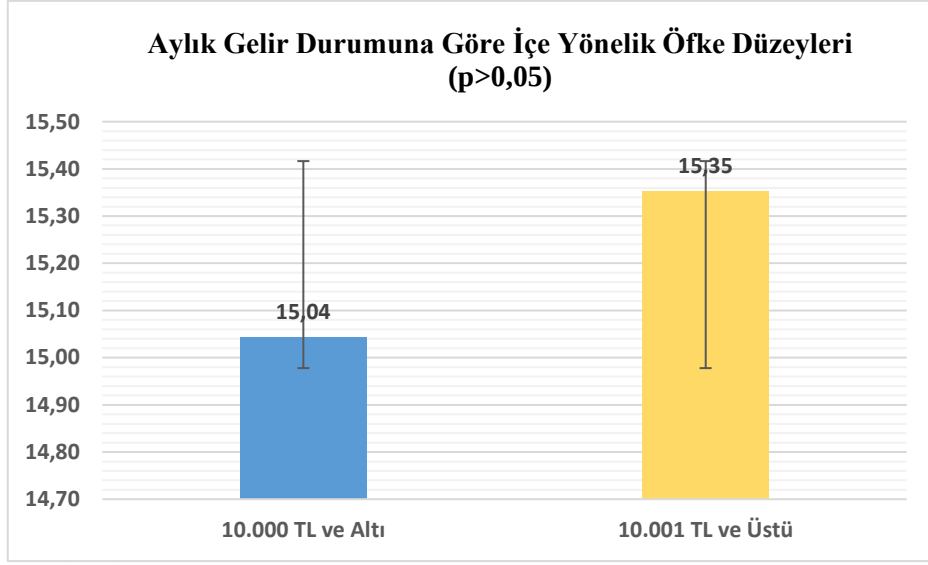
Alt Boyutlar	Aylık Gelir Durumu	n	Ort.	Ss	df	t	p
Sürekli Öfke	10.000 TL ve Altı	309	18,95	4,64			
	10.001 TL ve Üstü	88	19,24	4,88	395	-0,501	0,617
İçe Yönelik Öfke	10.000 TL ve Altı	309	15,04	3,19			
	10.001 TL ve Üstü	88	15,35	3,13	395	-0,808	0,420
Dışa Yönelik Öfke	10.000 TL ve Altı	309	13,57	3,21			
	10.001 TL ve Üstü	88	14,00	3,26	395	-1,116	0,265
Öfke Kontrol	10.000 TL ve Altı	309	24,63	4,20			
	10.001 TL ve Üstü	88	24,18	4,22	395	0,878	0,381

Sürekli öfke alt boyutunda 10.000 TL ve üstü gelire sahip futbolcuların ortalamaları ($X=19,24 \pm 4,88$), 10.000 TL ve altı gelire sahip futbolcuların ortalamalarından ($X=18,95 \pm 4,64$) daha yüksektir (Şekil 32).



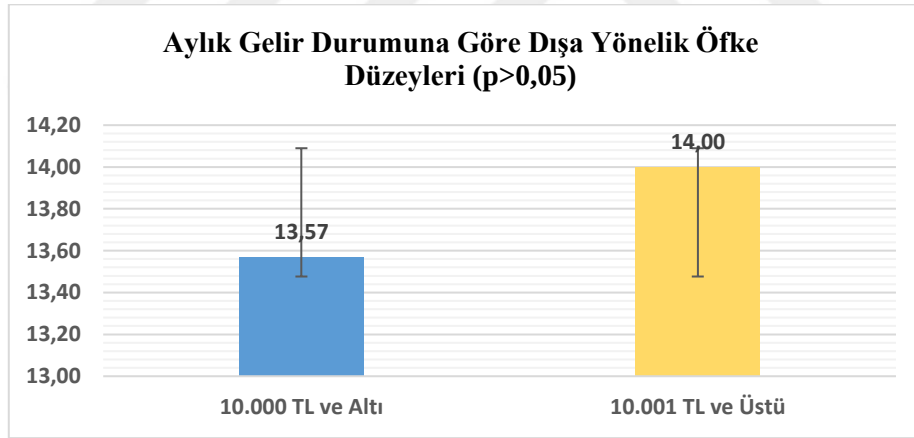
Şekil 32. Aylık gelir durumuna göre sürekli öfke düzeyleri

İçe Yönelik öfke alt boyutunda 10.000 TL ve üstü gelire sahip futbolcuların ortalamaları ($X=15,35 \pm 3,13$), 10.000 TL ve altı gelire sahip futbolcuların ortalamalarından ($X=15,04 \pm 3,19$) daha yüksektir (Şekil 33).



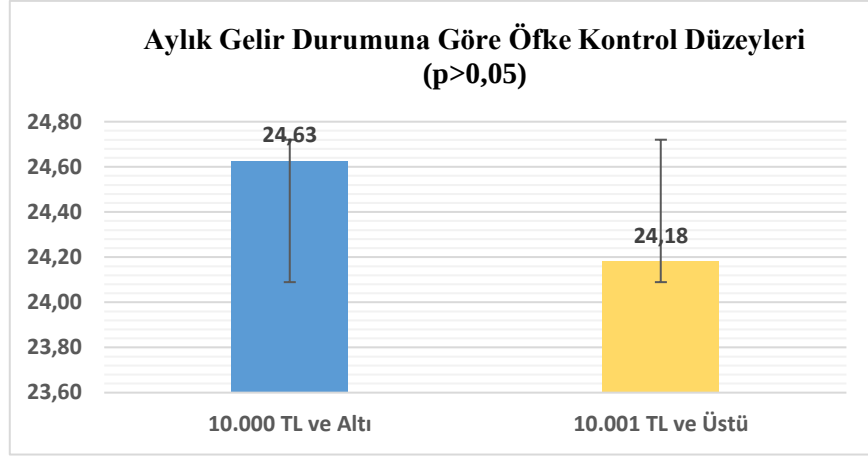
Şekil 33. Aylık gelir durumuna göre içe yönelik öfke düzeyleri

Dışa Yönelik öfke alt boyutunda 10.000 TL ve üstü gelire sahip futbolcuların ortalamaları ($X=14,00 \pm 3,26$), 10.000 TL ve altı gelire sahip futbolcuların ortalamalarından ($X=13,57 \pm 3,21$) daha yüksektir (Şekil 34).



Şekil 34. Aylık gelir durumuna göre dışa yönelik öfke düzeyleri

Öfke Kontrolü alt boyutunda 10.000 TL ve altı gelire sahip futbolcuların ortalamaları ($X=24,63 \pm 4,20$), 10.000 TL ve üstü gelire sahip futbolcuların ortalamalarından ($X=24,18 \pm 4,22$) daha yüksektir (Şekil 35).



Şekil 35. Aylık gelir durumuna göre öfke kontrol düzeyleri

Bu bulgulara bakıldığında 7. Hipotezin alt hipotezleri; “ H_{0a} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0b} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur”, “ H_{0c} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” ve “ H_{0d} : TFF ikinci ve üçüncü liginde oynayan futbolcuların gelir miktarına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” hipotezleri kabul edilmiştir.

3. TARTIŞMA VE SONUÇ

3.1. Tartışma

Çalışmamızda yer alan futbolcuların çoğunluğunun 18-25 yaş arasında olduğu, çoğunlukla 3. ligde oynadıkları, eğitim durumu lise olanların fazla sayıda olduğu, milli takımda yer alan ve evli olanların az sayıda olduğu, çoğunluğunun 10.000 TL ve altı gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

Öfke düzeyleri ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde; Demir (2020) 72'si kadın 105'i erkek elit düzey boksörün sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcuların sporda öfke puanlarının düşük düzeyde olduğu bulgular elde etmiştir. Kaya (2019) 38 kadın futbolcu üzerinde antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında kadın futbolcuların öfke ve saldırganlık puanlarının düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Esentürk (2014) lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan 285 erkek, 109 kız olmak üzere toplam 394 spor yapan öğrencinin güdülenme ve saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında sporcuların öfke puanlarının düşük düzeyde olduğunu bildirmiştir. Birinci (2019) 190'ını kadın, 310'unu erkek toplam 500 bireyin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında spor yapan bireylerin saldırganlık ve öfke düzeyinin düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Araz (2017) çalışmasında spor yapan 164 kadın ve 217 erkek bireyin saldırganlık eğilimlerini incelemiş ve bireylerin saldırganlık düzeyinin düşük düzeyde olduğunu bildirmiştir. Yavuz (2015) 200 profesyonel sporcu, 514 seyirci ve 71 yönetici olmak üzere toplam 785 bireyin öfke durumlarını incelediği çalışmasında sporcuların öfke puanlarının düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Doğan (2016) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 726 öğrencinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında öfke puanlarının düşük düzeyde olduğunu belirtmiştir. Bozkurt (2017) 133 erkek, 107 kadın olmak üzere toplam 240 lisanslı sporcunun öfke düzeylerini incelemiş ve takım sporu yapanların öfke puanlarının düşük düzeyde olduğunu bildirmiştir. Yurttaş (2016) 435 spor yapan ve 309 spor yapmayan bireyin öfke düzeylerini incelediği çalışmasında sporcuların öfke düzeyinin düşük düzeyde olduğunu bildirmişlerdir. Safraoui (2014) temaslı ve temassız sporlarda sporcuların

öfke düzeylerini incelediği çalışmasında, temaslı sporlarla temassız sporlar arasında anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir ve çalışmaya göre temaslı sporlarda sporcuların saldırganlık düzeylerinin daha yüksek çıktığı görülmüştür. Aynı çalışmada spor dalları arasında en yüksek saldırganlık düzeyinin ise futbol branşında olduğu belirtilmiştir. Akpınar (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 117 kadın 203 erkek öğrencinin sürekli öfke ve öfke tarzlarını incelediği çalışmasında öfke düzeylerinde spor dallarına göre anlamlı fark olduğu ve takım sporlarında ortalamanın daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

3.1.1. Futbolcuların Yaşa Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların yaşları açısından öfke düzeyleri incelendiğinde sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol puanlarında yaşa göre farklılaşmanın olduğu, içe yönelik öfke puanında ise yaşa göre fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Sürekli öfke puanlarında 22-25 yaş arasındaki futbolcuların ortalamalarının diğer yaş gruplarındaki futbolculardan, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol puanlarında yaşı büyük olan futbolcuların ortalamalarının yaşı küçük olan futbolcuların ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yaş değişkenine ilişkin bulgular nedensel bir çerçevede incelendiğinde, yaşam sürecinin farklı aşamalarındaki bireylerde öfke düzeyinin farklı değerlere sahip olduğu ve yaşı büyük olan sporcuların çevresel şartlara daha hızlı uyum sağlamasıyla sürekli öfke düzeyinde bir düşüş yaşanabileceği düşünülmektedir. Dışa yönelik öfke ve öfke kontrol puanlarında ise yaşı büyük olan sporcuların oynadıkları ligden ve ileri yaşlarda daha fazla sorumluluk üstlenmekten kaynaklı yüksek puanların görüldüğü düşünülebilir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Yavuz (2015) 200 profesyonel sporcu, 514 seyirci ve 71 yönetici olmak üzere toplam 785 bireyin öfke durumlarını incelediği çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgular elde etmiştir. Akpınar (2015) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 117 kadın 203 erkek öğrencinin sürekli öfke ve öfke tarzlarını incelediği çalışmasında öfke düzeylerinde yaş gruplarına göre anlamlı fark olduğunu bildirmiştir. Birinci vd. (2012) farklı spor branşlarındaki erkek sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzlarını inceledikleri

çalışmalarında yaş değişkenine göre anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Çelik (2006) farklı bölümlerde öğrenim gören 271 kız, 216 erkek birinci sınıf lisans öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişiler arası şemalarını incelediği araştırmasında yaşın öfke ve saldırganlık davranışlarını etkilediğini belirtmiştir.

Çalışmamız ile benzerlik göstermeyen araştırmalarda ise; Demir (2020) 72'si kadın 105'i erkek elit düzey boksörün sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcuların sporda saldırganlık ve öfke puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde edilmiştir. Kaya (2019) 38 kadın futbolcu üzerinde antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında öfke ve saldırganlık puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Esentürk (2014) lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan 285 erkek, 109 kız olmak üzere toplam 394 spor yapan öğrencinin güdülenme ve saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında sporcuların öfke puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Cengiz (2017) 65 aikido, 21 judo, 25 taekwondo ve 45 kick box antrenörünün duygusal zekâ, sürekli öfke ve sporda güdülenme düzeylerini incelediği çalışmasında yaş grupları açısından anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir. Öztürk (2019) çalışmasında 174 erkek, 75 kadın spor bilimleri öğrencisinin yaşa bağlı olarak öfke puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığını göstermiştir. Benzer olarak Bostancı vd. (2017) 224'si spor yapmayan, 262'si spor yapan öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin inceledikleri çalışmada, Doğan (2016) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 726 öğrencinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerini incelediği çalışmada ve Demir vd. (2017) 58'i bireysel, 508'i takım sporu yapan sporcunun öfke ifade tarzlarını inceledikleri çalışmada yaş grupları açısından öfke düzeylerinde anlamlı farklılığa rastlamadıklarını belirtmişlerdir.

3.1.2. Futbolcuların Lig Düzeyine Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların oynadıkları lig açısından öfke düzeyleri incelendiğinde alt boyut puanlarında lig düzeyine göre fark oluşmadığı tespit

edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde ise sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının 2. ligde oynayan futbolcularda yüksek olduğu, öfke kontrol puanlarının ise 3. ligde oynayan futbolcularda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Lig düzeyi değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında öfke düzeyinin lig statüsüne göre fark göstermemesi çalışmamızdaki futbolcuların oynadıkları ligler (profesyonel) arasında çok önemli bir statü farkının olmamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir.

Literatürde öfke düzeyleri ile ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde lig değişkeni açısından öfke puanlarını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

3.1.3. Futbolcuların Eğitim Durumuna Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların eğitim durumları açısından öfke düzeyleri incelendiğinde sürekli öfke puanında eğitim durumuna göre farklılaşmanın olduğu dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrol puanlarında ise eğitim durumuna göre fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Sürekli öfke puanlarında lise mezunu futbolcuların ortalamalarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Eğitim düzeyi değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında sürekli öfke düzeyinde yine eğitim seviyesine göre değişen çevresel koşulların etkin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Yavuz (2015) 18 yaş ve üzeri profesyonel futbol, basketbol, voleybol ve karate dallarında 318 sporcu, 700 seyirci ve 100 yönetici ile yaptığı çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgular elde etmiştir. Yıldız (2008) 133 profesyonel, 121 amatör ve 46 paf liglerinde oynayan toplam 300 futbolcu ile yaptığı çalışmasında, eğitim düzeyi değişkenine göre incelediği öfke, içsel öfke ve öfke kontrolü boyutlarında futbolcuların eğitim düzeyi yükseldikçe öfke kontrolünde daha başarılı olduklarına dikkat çekerek, futbolcuların öfke, içsel öfke ve öfke kontrolü boyutlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Balkaya ve Şahin (2003) 319 kadın, 432 erkek birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında eğitim düzeyi düştükçe saldırganlık sorunu yaşama olasılığının arttığını bildirmişlerdir. Ayrıca Kısaç (2005) 309 lise öğrencisinin öfkelerini ifade tarzlarını incelediği araştırma sonuçları da bu konudaki araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Çalışmamız ile benzerlik göstermeyen araştırmalarda ise; Demir (2020) yapmış olduğu çalışmada bireysel sporlar ile uğraşan sporcuların sporda saldırganlık ve öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde edilmiştir. Kaya (2019) 38 kadın futbolcu üzerinde antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında öfke ve saldırganlık puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Cengiz (2017) 65 aikido, 21 judo, 25 taekwondo ve 45 kick box antrenörünün duygusal zekâ, sürekli öfke ve sporda güdülenme düzeylerini incelediği çalışmasında öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Shokoufeh (2018) milli takım düzeyinde güreşen toplam 129 sporcu ile spor yapmayan 641 öğrencinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında sporda saldırganlık puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Doğan (2016) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören 726 öğrencinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında saldırganlık puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Baykan (2018) 226 erkek ve 196 kadın taekwondocuların sürekli öfke düzeylerini incelediği çalışmasında öfke puanlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir.

3.1.4. Futbolcuların Millilik Durumuna Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların milli takımda yer alma durumları açısından öfke düzeyleri incelendiğinde milli takımda oynama durumlarına göre fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde ise sürekli öfke ve içe yönelik öfke puanlarının milli takımda yer alan futbolcularda yüksek olduğu, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol puanlarının ise milli takımda yer almayan futbolcularda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Milli olma durumu değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında öfke düzeyinin milli duruma göre fark göstermemesi çalışmamızda yer alan futbolcuların tümünün profesyonel olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülebilir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Demir (2020) 72'si kadın 105'i erkek elit düzey boksörün sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcuların sporda saldırganlık ve öfke puanlarının milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde edilmiştir. Shokoufeh (2018) milli takım düzeyinde güreşen toplam 129 sporcu ile spor yapmayan 641 öğrencinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında sporda saldırganlık puanlarının milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir. Baykan (2018) 226 erkek ve 196 kadın taekwondocuların sürekli öfke düzeylerini incelediği çalışmasında öfke puanlarının milli sporcu olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde etmiştir.

3.1.5. Futbolcuların Medeni Duruma Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların medeni durumları açısından öfke düzeyleri incelendiğinde alt boyut puanlarında medeni duruma göre fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde ise tüm öfke puanlarının medeni durumu evli olan futbolcularda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Medeni durum değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında öfke düzeyinde medeni duruma göre süreklilik arz eden bir farklılaşma olmaması toplum içerisinde medeni durum ne olursa olsun sporcuların aynı statüde yer almasından kaynaklandığı, ortalamalarda evli sporcuların öfke puanlarının yüksek olmasında ise medeni duruma göre değişen sorumluluğa bağlı koşulların etkin rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla farklılık gösteren bir çalışmada Şahin (2014) 286'sı kadın ve 344'ü erkek engelli bireyin öfke puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Farklı bir çalışmada ise Beştepe vd. (2010) 150 evli çiftin öfke tutumlarını inceledikleri çalışmalarında evli bireylerin öfke düzeylerinin düşük olduğunu belirtilmiştir.

3.1.6. Futbolcuların Profesyonel Oynama Yılına Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların profesyonel oynama yılları açısından öfke düzeyleri incelendiğinde tüm öfke puanlarında profesyonel oynama yılına göre farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir. İçe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının profesyonel oynama yılı fazla olan sporcularda yüksek olduğu sürekli öfke ve öfke kontrolü puanlarında ise farklı yaş gruplarında yüksek puanlarının olduğu belirlenmiştir.

Profesyonel oynama yılı değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında öfke düzeyinin farklı değerlere sahip olarak seyrettiği ve tecrübeden kaynaklı öfke düzeylerinde farklılıkların olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Yavuz (2015) 200 profesyonel sporcu, 514 seyirci ve 71 yönetici olmak üzere toplam 785 bireyin öfke durumlarını incelediği çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının spor yapma yılına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgular elde etmiştir. Birinci (2019) 190'ını kadın, 310'unu erkek toplam 500 bireyin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının daha fazla spor yapanlarda anlamlı olarak daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde Yurttaş (2016) 435 spor yapan ve 309 spor yapmayan bireyin öfke düzeylerini incelediği çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının spor yapma durumuna göre anlamlı fark gösterdiği bulguları elde etmiştir.

Çalışmamız ile benzerlik göstermeyen araştırmalarda ise; Demir (2020) 72'si kadın 105'i erkek elit düzey boksörün sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcuların sporda saldırganlık ve öfke puanlarının spor yapma yılına göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde edilmiştir. Kaya (2019) 38 kadın futbolcu üzerinde antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında öfke ve saldırganlık puanlarının spor yapma yılına göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Öztürk (2019) çalışmasında 174 erkek, 75 kadın spor bilimleri öğrencisinin spor yapma yılı açısından öfke puanlarını incelemiş ve anlamlı fark olmadığını göstermiştir. Shokoufeh (2018) milli takım düzeyinde güreşen toplam 129 sporcu ile spor yapmayan 641 öğrencinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında öfke puanlarında

spora yapma yılı açısından anlamlı fark oluşmadığını bildirmiştir. Benzer olarak Baykan (2018) 226 erkek ve 196 kadın taekwondocuların sürekli öfke düzeylerini incelediği çalışmasında ve Doğan (2016) beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 726 öğrencinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerini incelediği çalışmasında spor yapma yılı açısından öfke düzeylerinde anlamlı fark olmadığını tespit etmişlerdir.

3.1.7. Futbolcuların Gelir Miktarına Göre Öfke Puanlarının İrdelenmesi

Çalışmamızda futbolcuların aylık gelir durumları açısından öfke düzeyleri arasında fark oluşmadığı tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde ise sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının geliri fazla olan futbolcularda yüksek olduğu, öfke kontrolü puanında ise gelir durumu az olan futbolcularda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gelir durumu değişkenine ilişkin elde edilen bu bulgulara nedensel bir çerçevede bakıldığında çalışmamıza katılan futbolcuların oynadıkları liglerde aldıkları ücretler açısından aralarında büyük farkların olmamasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde yer alan ve çalışmamızla benzerlik gösteren araştırmalar incelendiğinde; Demir (2020) 72'si kadın 105'i erkek elit düzey boksörün sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada sporcuların sporda saldırganlık ve öfke puanlarının aylık gelire göre anlamlı farklılık göstermediği bulgular elde edilmiştir. Kaya (2019) 38 kadın futbolcu üzerinde antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisini incelediği çalışmasında öfke ve saldırganlık puanlarının aylık gelire göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Esentürk (2014) lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan 285 erkek, 109 kız olmak üzere toplam 394 spor yapan öğrencinin güdülenme ve saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında saldırganlık ve öfke puanlarının gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Öztürk (2019) çalışmasında 174 erkek, 75 kadın spor bilimleri öğrencisinin aylık gelir açısından öfke puanlarında anlamlı farkın olmadığını tespit etmiştir. Shokoufeh (2018) milli takım düzeyinde güreşen toplam 129 sporcu ile spor yapmayan 641 öğrencinin saldırganlık düzeylerini incelediği çalışmasında sporda

saldırganlık puanlarının aylık gelire göre anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer olarak Yavuz (2015) 200 profesyonel sporcu, 514 seyirci ve 71 yönetici olmak üzere toplam 785 bireyin öfke durumlarını incelediği çalışmada, Baykan (2018) 226 erkek ve 196 kadın taekwondocuların sürekli öfke düzeylerini incelediği çalışmada, aylık gelir açısından öfke puanlarında anlamlı farkın oluşmadığını tespit etmişlerdir.

Çalışmamız ile benzerlik göstermeyen araştırmalarda ise; Yurttaş (2016) 435 spor yapan ve 309 spor yapmayan bireyin öfke düzeylerini incelediği çalışmada öfke puanlarının aylık gelire göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgular elde etmiştir. Beştepe vd. (2010) 150 evli çiftin öfke tutumlarını inceledikleri çalışmalarında gelir düzeyinin öfke düzeyini etkilediğini vurgulamışlardır. Doğan (2016) beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören 726 öğrencinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerini incelediği çalışmada gelir durumu açısından sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarında anlamlı fark olduğunu belirtmiştir.

3.2. Sonuç

Futbolcuların öfke durumlarına ilişkin yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular tartışma bölümünde ilgili literatürle karşılaştırılmıştır. Araştırma sonrası elde edilen verilerde yaş, eğitim durumu ve profesyonel oynama yılı değişkenleri açısından anlamlı fark olduğu lig düzeyi, milli takımda yer alma durumu, medeni durum ve aylık gelir durumu değişkenlerinde anlamlı fark olmadığı vurgulanmıştır. Bu çalışma bulguları ile literatür bulgularının ağırlıklı olarak benzerlik gösterdiği; buna karşın demografik değişkenlerin bir kısmında farklılıklar olduğu ancak bu farklılıkların literatürün tamamı ile ayrılmadığı dikkate alındığında, futbolcuların öfke düzeylerinin yaptıkları spor nedeniyle çok yüksek olmaması ve bu nedenle demografik değişkenlere göre farklılığın ortaya çıkmadığı söylenebilir. Ek olarak lig düzeyi ve medeni durum gibi değişkenlere özgü çalışma kısıtlılığı olduğu görülmüş ve ilerleyen yıllarda araştırmacılar tarafından incelemek üzere gündeme getirilmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak, çalışmamızda bahsedilen futbolcuların kendilerine has özelliklerinin öfke duyguları üzerinde önemli bir etken olduğu ve öfke duygusunu yaşama biçimlerine göre bakıldığında her değişkenin öfke duygusunun farklı boyutlarında etkili olduğu söylenebilir. Bu durum, öfkenin bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiğini söylemek yerine bireyin; kişilik özellikleri, psikolojik yapısı ve

sosyal koşulları gibi değişkenlerle açıklanabileceğini göstermektedir. Öfke duygusunun kontrol edilebilmesi amacıyla futbolcuların bu özelliklerinin göz önünde bulundurulması gereken temel unsurlar olduğu düşünülmektedir.

3.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında yapılan önerilere yer verilmiştir;

- Futbolcuların duygu durumlarını anlamaya yönelik ön araştırmalar yapılabilir ve uygun ortamlar sağlanabilir.
- Araştırma sonuçlarına göre futbolcuları bilinçlendirme amaçlı etkinlikler oluşturulabilir.
- Bu konu çerçevesinde yapılacak olan yeni çalışmalara sporcuların tüm duygu durumlarını anlayabilmek için farklı değişkenler eklenebilir.
- Futbolcuların öfke düzeylerinin farkında olmaları sağlanabilir ve buna yönelik girişimlerde bulunulabilir.
- Konuya ilişkin bilimsel anlamda farklı bireysel özelliklerde, sosyo-kültürel ve sosyoekonomik düzeydeki gruplar incelenebilir.
- Bu yönde yapılacak çalışmaların sporcuların öfke düzeyinin farklılaşma durumuna açıklık getirebileceği düşünülmektedir.
- Farklı amatör veya profesyonel liglerde mücadele eden, bireysel veya diğer takım sporcularının, antrenörlerinin öfke ve öfke ifade tarzları incelenebilir.
- Antrenörler, bu yöntem ile elde edilen bulguları kullanarak öfke durumlarını kontrol edebilmek açısından onların karakter gelişimlerinde önemli rol oynayabilirler.
- Futbolcuların öfke düzeylerinin bilinmesi psikologlar veya spor psikologları tarafından gerekli desteğin verilmesini sağlayabilir.
- Sporcuların öfke durumlarının başarı açısından önemli olduğu düşünüldüğünde antrenörler, yöneticiler veya sporcular, sporda öfke ile ilgili seminer, sempozyum, kongre gibi etkili olacağı düşünülen söyleşilere katılabilir.

KAYNAKÇA

- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akpınar, Ö. (2015). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin öz yeterlilik ve sürekli öfke ve öfke tarzlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Aksu, A. (2016). Farklı klasmanlardaki futbol hakemlerinin karar verme stilleri ve özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 107-118.
- Aksu, Y. (2015). *Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Aktepe, K. (1999). *Zihinsel antrenman*. Ankara: Aydoğdu Ofset, 54-57.
- Albayrak, B., Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(2), 58.
- Araz, G.Y. (2017). *Spor yapan bireylerin kaygı düzeyleri, saldırganlık eğilimleri ve yaklaşma-uzaklaşma tepkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Averill, J.R., (1982). *Anger and aggression: An essay of emotion*. New York: Springer-Verlag.
- Aydinoğlu Avcı, F. (2009). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Balcıoğlu, Y.H., Ildırım, E., Balcıoğlu, İ. (2016). Spor bilimleri alanında öfke duygusu ve saldırganlığın farklı açılardan değerlendirilmesi: Bir derleme. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-9.
- Balkaya, F., Şahin, H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bandura, A. (2001). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Batıgün, A. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Baykan, E. (2018). *Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.
- Bayram, Y. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Bedir, R. (2017). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression. *American Psychologist*, 494-503.
- Bernard, M.E., Ellis, A. (1998). Professional reflections. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 16, 151-181.
- Beştepe, E., Erbek, E., Saatçioğlu, Ö., Özmen, H.A., Eradaımlar, N. (2010). Comparison of dyadic adjustment, problem-solving skills, submissive acts and anger attitudes in terms of gender between married couples who sought counseling and in those ordered to undergo counseling. *Noro-Psikiyatri Arşivi*, 47(1), 15.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Birinci, R., Sivrikaya, A.H., Erhan, S.E. (2012). Farklı spor branşlarındaki erkek sporcuların öfke ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 16-21.
- Bostan, G., Kılıcıgil, E. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan ve olmayan Ankara üniversitesi öğrencilerinin saldırganlık boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 133-140.

- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Bostancı, Ö., Oda, B., Şebin, K., Erail, S. (2017). 11-13 yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 205-217.
- Bozkurt, B. (2017). *Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cengiz, M.S. (2017). *Aikido antrenörleri ile diğer savaş sanatı antrenörlerinin; duygusal zekâ, sürekli öfke ve sporda güdülenme açılarından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- 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.
- Ceylan, M., Akcakoyun, F., Mutlu, V. (2015). An examination of anger levels of the individuals doing extreme sport. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(1), 29- 34.
- Christoforidis, C., Kalivas, V., Matsouka, O., Bebetos. E., Kambas, A. (2010). Does gender affect anger and aggression in handball players?. *The Cyprus Journal of Sciences*, 8, 3-11.
- Conroy, D.E., Silva, J.M., Newcomer, R.R., Walker, B.W., Johnson, M.S. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(6), 405-418.
- Coulomb-Cabagno, G. & Rascle, O. (2006). Team sports players' observed aggression as a function of gender, competitive level and sport type. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 1980-2000.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranış: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 277-306.
- Çakır, İ. (2020). *Rize'de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.
- Çakır, İ., Kalkavan, A., Bayraktar, C., Işık, U., Akoğuz Yazıcı, N. ve Çakır, H. İ. (2018). *Farklı spor dallarında görev yapan hakemlerin öfke düzeylerinin*

araştırılması (Rize ili örneği). 6th International Conference on Science, Culture and Sport, 25-27 April 2018, Lviv.

Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri bağlanma tarzları ve kişiler arası şemalarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dagleish, T. (2004). The emotional brain. *Nat Rev Neurosci*, 5, 582-589.

Deffenbacher, J.L. (2010). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.

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.

Demir, Ş. (2020). *Elit düzey boksörlerin sporda güdülenme, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.

Demirbaş, M., Yağbasan, R. (2005). Sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına olan etkisinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 363-382

Dervent, F. (2007). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi, 26.

Doğan, V. (2016). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerilerinin tespiti*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Durak, N. (2006). *Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlıklarını belirlemeye yönelik sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Durusoy, İ. (2003). *Futbol teorisi*. İstanbul: Boyut Yayınevi.

- Engün, M. (2011). *Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketinin Türk sporcu popülasyonuna uyarlanması ve uygulanması*. Doktora tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erden, N.K. (2007). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Erkan, D. (2003). *Futbol fanatizminin bazı benlik değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Esentürk, O.K. (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ferah, A. (1999). *Futbol eğitim öğretim*. Ankara: Nehir Matbaası.
- Ferah, D. (2000). *Kara harp okulu öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının ve problem çözme yaklaşım biçimlerinin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve liderlik yapma değişkenleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 203-211.
- Flores, D. (2013). *The coach-athlete relationship: A crossfit perspective*. Degree of master of science. George Mason University.
- Freedman, J.L., Sears, D.O., Carlsmith, J.M. (2003). *Sosyal psikoloji*. (Çev. Ali Dönmez). Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1997). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. 13. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gentry, W.D. (2000). *Anger free, ten basic steps to managing your anger*. New York: Harper Collins.
- Gentry, W.D. (2007). *Anger for dummies*. Indiana: Wiley Publishing.
- Goldstein, A.P., Click, B. (1994). Aggression replacement training: Curriculum and evaluation. *Simulation and Gaming*, 25, 9-26.
- Gökpınar, F. (2011). *Cinsel travma yaşantısı olan kadınların kontrol odağı inançları ile sürekli öfke ve öfke tarzları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- İkizler, C. (2000). *Spor psikolojisinde seçme konular*. İstanbul: Alfa Yayınları.

- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. 3. Baskı, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- John, G.H., Dunn John, K., Gotwals, J., Causgrove, D., Daniel, G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 7-24.
- Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Kalkavan, A. & Ayyıldız, Y. (2021). Salgın döneminde sporcuların algılanan stres düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 14-20.
- Kaplan, A. (2007). *Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Karaca, M. (2007). *Organizasyonlarda saldırgan davranışlara maruz kalma ve mağdurların kişiliğiyle ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Karagün, E., Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *KOSBED*, 28, 113 – 127.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.
- Kasatura, İ. (2003). *Heyecansal kontrol*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kavussanu, M. & Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 97-117.
- Kaya, M.İ. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Keten, M. (1992). *Türkiye`de spor*. İstanbul: Polat Ofset.
- Kılıç, S. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin saldırgan davranışları ile ilgili okul yöneticilerinin algıları*. Yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.
- Kirsch, M. (2001). NAD (P) a directly operating antioxidant?. *The FASEB Journal*, 15(9), 1569-1574.

- Konter, E. (2016). Profesyonel futbolcuların oynadıkları pozisyonlara göre psikolojik becerilerinin araştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23).
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 12, 7-10.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. 2. Baskı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, T. (2018). *Amatör sporcuların sporcu sosyal güvenlik hakları ile ilgili bilgi düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Kurtiç, N. (2006). *Futbol seyircisini saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Kurtyılmaz, Y. (2005). *Öğretmen adaylarının saldırganlık düzeyleri ile akademik başarıları iletişim ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Lerner, H. (1996). *Öfke dansı*. (Çev: Gül S.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Levenson, R.L., Herman, J. (1991). The use of role-playing as a technique in the psychotherapy of children. *Psychotherapy*, 28, 660-666.
- Martin, R., Watson, D., Wan, C.K. (2000). A three-factor model of trait anger: dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*, 68, 869–897.
- Maxwell, J. P. & Visek, A. J. (2009). Unsanctioned aggression in rugby union: Relationships among aggressiveness, anger, athletic identity and professionalization. *Aggressive Behavior*, 35, 237–243.
- Miller, C.R., Eisner, W., Allport, C. (1994). Creative coping: A cognitive-behavioral group for borderline personality disorder. *Archives of Psychiatric Nursing*, 8(4), 280- 285.
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş*. (Çev. H. Belgin Ayvayışık ve Melike Sayıl). Ankara: Türk Psikologları Derneği, 432.
- Mudimela, S. R. (2010). Impact of level of participation on aggression, anxiety, achievement motivation and performance among soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 200-206.

- Nas, K. & Çolakoğlu, T. (2017). Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 10(53).
- Nas, K., Birol, S. Ş. & Temel, V. (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Nay, R.W. (1995). Cognitive behavioral and short-term interventions for anger and aggression. In L. Vandecreek & S. Knapp (Eds.). *Innovations in clinical practice: A source book*. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Nazik, B. (2001). *Çocuk ruh sağlığı (1.Baskı)*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Novaco, R.W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment lexington*. MA: Lexington Books
- Novaco, R.W. (1977). A stress-inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Community Psychology*, 5, 327- 346.
- Onur, B. (1995). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Özdemir, N., Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özerkan, K.N. (2004). *Spor psikolojisine giriş temel kavramlar (1. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Öztürk, Y.M. (2019). *Aktif spor yapan ve yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda şiddet eğilimi ve saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

- Radley, A. (1978). Deliberation and awareness in personal conduct. *Journal of Phenomenological Psychology*, 8(18), 1-202.
- Robazza, C., Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Ruiz, M. C. & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 242-249.
- Safraoui, S.R. (2014). *Physical, emotional, and competitive aggresssion tendencies in contact and non-contact collegiate athletes*. Unpublished master's thesis. Eastern Kentucky University.
- Sala, G. (1997). *Zonguldak karaelmas üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savaşır, İ., Şahin, N. H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Shokoufeh, S. (2018). *Türkiye'de elit erkek ve bayan güreşçiler ile spor yapmayan bireylerin zihinsel yetenek, liderlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Sofia, R. & Cruz, J. (2017). Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *Journal of Sport Psychology*, 26(2), 21-28.
- Sofia, R., Cruz, J.F.A. (2017). Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(2), 21-28.
- 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. In J.N. Butcher, and C.D. Spielberger (Eds.). *Advances in personality assessment, hillsdale*. N.J: LEA, 159-187.
- Spielberger, C.D. (1991). *Manual for the state-trait anger expression inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 161-189.
- Starner, T., Peters, R. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Stein, A. (1997). *Saldırgan çocuk*. (Çev: Polat, N.). İstanbul: Papirus Yayınları.

- Stemmler, T. (2000). *Futbolun kısa tarihi*. Ankara: Dost Kitabevi.
- Sümer, R. (1990). *Sporda demokrasi 2*. Ankara: Şafak Matbaası.
- Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şekertekin, M.A. (2003). *Spor eğitiminin uyum kişiler arası ilişkiler tarzı ve saldırganlık üzerine etkileri*. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Tambağ, H., Öz, F. (2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.
- Tatlılıoğlu, K., Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6, 1101-1123.
- Tavris, C. (1989). *Anger: the misunders too demotion (rev. Ed.)*. New York: Simon&Schuster.
- Temel, V., Akpınar, S., Nas, K. (2012). The effect of sport activity to the education: on social development, mental development, schooling development and physical development in turkish students of public administration. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2).
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Traclet A, Moret, O., Ohl, F. and Clemence, A. (2015). Moral disengagement in the legitimation and realization of aggressive behavior in soccer and ice hockey. *Aggress Behavior*, 41(2), 123-33.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2021). <https://www.tff.org/Default.aspx?pageID=971&grupID=1892#grp> [Erişim 25 Nisan 2021].
- Türkmen, M. (2005). *Profesyonel erkek ile amatör erkek futbolcuların başarılarının başarı motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Türksoy, A. (2008). *Futbolda sporcu tatmini ile antrenörlerden beklenen ve gerçekleşen liderlik davranışlarının tespiti*. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Türksoy, A., Şarkıcı, T. (2003). 12-14 yaş futbolcuların antrenörlerinden algıladıkları ve tercih ettikleri lider davranışları ile ilgili sporcu tatmini. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 200-203.
- Ulutürk, E. (2006). *Anti hipertansif kullanan bireylerin öfke ve öfke duygusunu ifade düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Üstün, B., Akgün, E., Partlak, N. (2005). *Hemşirelik iletişim becerileri öğretimi*. İzmir: Okullar Yayınevi.
- Üstün, B., Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin gücü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 42-46.
- Vikipedia Özgür Ansiklopedi, FIFA. (2022). <https://tr.wikipedia.org/wiki/FIFA> [Erişim: 23 Mayıs 2022].
- Yardımcı, O. (1996). *Futbol kültürü ve eğitimi*. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Matbaası.
- Yavuz, S. (2015). *Farklı spor dallarındaki sporcu, seyirci ve yöneticilerin küresel vatandaşlık ve saldırganlık ilişkisi (Adana–Mersin ili örneği)*. Yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Yazgan, S. (2007). *Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, E. (2014). *8-12 yaş çocuklara uygulanan yüzme antrenmanlarının fiziksel, fizyolojik ve bazı biyomotorik özelliklerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Yurttaş, H. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

EKLER

EK-1. Etik kurul raporu



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı



Sayı : 40465587-050.01.04-286
Konu : Etik Kurul

23.12.2020

Sayın Dr.Öğr.Üyesi Cengiz BAYRAKTAR

Üniversitemiz Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kuruluna yapmış olduğunuz “**2. Lig Ve 3. Ligde Profesyonel Olarak Futbol Oynayan Sporcuların Öfke Düzeylerinin İncelenmesi**” isimli başvurunuz etik kurulumuz yönergesine göre 17.12.2020 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, 2020/241 karar numarası ile bilimsel ve etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini saygılarımla rica ederim.

 **e-imzalıdır**
Prof. Dr. Hüseyin Avni UYDU
Başkan

Tel :Fax :

Bilgi : BURAK HANKAYA

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. 
Belge Kodu : 98834B05-4B83-4003-BD65-A7627F281656 - <http://ebys.erdogan.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>

EK-2. TFF izin yazısı



15.12.2020

Ünitesi : Prof. Fut. Tes. İşl. Md.
Sayı : 2020/20- *4755*
Konu : Misli.com 2.ve 3. Lig Kulüpleri Anket Çalışması Hk.

Sn. Abdullah Kalafatoğlu

İlgi: 02.12.2020 tarihli yazınız.

İlgi yazınızda bahsi geçen,
Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor
Anabilim Dalı yüksek lisans tez konusu ile ilgili olarak, Misli.com 2.ve 3. Lig Kulüpleri
ile yapmayı planladığınız anket çalışmalarına Kulüplerimizin uygun görmesi halinde
Federasyonumuzca bir sakınca bulunmamaktadır.

Saygılarımla,

[Signature]
Özcan ŞEPİK
Genel Sekreter Yardımcısı

Hasan Doğan Millî Takımlar Kamp Eğitim Tesisleri Cayağzı Köyü Riva, Beykoz - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 (216) 554 51 00 - 554 51 01 - Fax: +90 (216) 319 19 58 - +90 (216) 319 19 59
www.tff.org



EK-3. Demografik bilgi formu

Tarafımızdan yürütölmekte olan bilimsel bir araştırma kapsamında profesyonel lisanslı futbolcuların öfke düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Spor ortamında, duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik aşağıdaki ankette birtakım ifadeler bulunmaktadır. Bütün maddeleri dikkatlice okuyarak doldurunuz. Gönüllü olarak katıldığınız bu çalışmada hiçbir kişisel bilgi kullanılmayacak olup, elde edilen veriler bilimsel çalışma kapsamında değerlendirilecektir. Yaptığınız katkı için teşekkür ederim.

Demografik Özellikler	
sorular	cevaplar
1- takım adı?	
2 - yaşıınız	
3 - medeni haliniz?	evli () bekar()
4 - eğitim durumunuz?	ilköğretim () orta öğretim () üniversite () lisans üstü ()
5 - kaç yıl alt yapı eğitimi aldınız?	
6 - alt yapı eğitimi hangi ülkede aldınız?	Türkiye () Almanya () Fransa () Hollanda () diğer ()
7 - kaç yıl amatör olarak futbol oynadınız?	
8 - kaç yıldır profesyonel lisansa sahipsiniz?	
9 - milli takımlarda yer aldınız mı?	evet () hayır ()
10 - aylık kazancınız ne kadar?	10.000 tl den az () 11.000 - 20.000 tl arası () 21.000 - 35.000 tl arası () 35.000 tl üstü ()
11 - oynadığınız en üst lig hangisi?	3. lig () 2. lig () 1. lig () süper lig ()
12 - şu anda bulunduğunuz takımda kaç yıldır oynuyorsunuz?	1 yıl ve altı () 2 yıl () 3 yıl () 4 yıl () 5 yıl ve üzeri ()

EK-4. Sürekli öfke ve öfke tarz ölçeği

Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin.

Madde	Soru	Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her zaman
1	Çabuk parlarım.	1	2	3	4
2	Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3	Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
4	Başkalarının hataları yaptığım isi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi bir isten sonra, takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7	Öfkeli olduğumda, ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çileden çıkarır.	1	2	3	4
9	Engellendiğimde, içimden binlerine vurmaya gelir.	1	2	3	4
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4
11	Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12	Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13	Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14	Başkalarına karşı saygılıyım.	1	2	3	4
15	Somurtur ve da surat asarım.	1	2	3	4
16	İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17	Başkalarına içli dışlı sözler söylerim.	1	2	3	4
18	Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20	İçin için köpürürüm ama göstermem.	1	2	3	4
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22	Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29	Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
31	İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32	Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33	Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34	Duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

EK-5. İstatistiksel analizler

Group Statistics

	Lig Düzeyi	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sürekli Öfke	2. Lig	135	19,32	4,526	,390
	3. Lig	262	18,86	4,769	,295
İçe Yönelik Öfke	2. Lig	135	15,39	3,008	,259
	3. Lig	262	14,97	3,256	,201
Dışa Yönelik Öfke	2. Lig	135	13,66	3,189	,274
	3. Lig	262	13,66	3,239	,200
Öfke Kontrol	2. Lig	135	24,45	4,166	,359
	3. Lig	262	24,57	4,233	,262

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
Sürekli Öfke	Equal variances assumed	,333	,564	,918	395	,359	,456	,497		-,520	1,432
	Equal variances not assumed			,933	283,495	,351	,456	,488		-,505	1,417
İçe Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,923	,337	1,270	395	,205	,427	,336		-,234	1,088
	Equal variances not assumed			1,302	290,327	,194	,427	,328		-,218	1,072
Dışa Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,025	,876	-,014	395	,989	-,005	,341		-,676	,666
	Equal variances not assumed			-,014	274,546	,989	-,005	,340		-,673	,664
Öfke Kontrol	Equal variances assumed	,035	,853	-,262	395	,793	-,117	,446		-,994	,760
	Equal variances not assumed			-,263	274,594	,793	-,117	,444		-,990	,757

Group Statistics

	medeni haliniz?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sürekli Öfke	Bekar	302	18,91	4,634	,267
	Evli	95	19,36	4,862	,499
İçe Yönelik Öfke	Bekar	302	14,97	3,235	,186
	Evli	95	15,55	2,956	,303
Dışa Yönelik Öfke	Bekar	302	13,52	3,243	,187
	Evli	95	14,12	3,111	,319
Öfke Kontrol	Bekar	302	24,42	4,259	,245
	Evli	95	24,86	4,033	,414

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
Sürekli Öfke	Equal variances assumed	,535	,465	-,811	395	,418	-,447	,552		-1,532	,637
	Equal variances not assumed			-,791	151,531	,430	-,447	,566		-1,565	,670
İçe Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,990	,320	-1,539	395	,125	-,574	,373		-1,307	,159
	Equal variances not assumed			-1,613	170,587	,109	-,574	,356		-1,276	,129
Dışa Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,337	,562	-1,577	395	,116	-,596	,378		-1,339	,147
	Equal variances not assumed			-1,612	163,286	,109	-,596	,370		-1,326	,134
Öfke Kontrol	Equal variances assumed	,113	,737	-,888	395	,375	-,439	,495		-1,412	,533
	Equal variances not assumed			-,913	165,157	,362	-,439	,481		-1,389	,510

Group Statistics

	Eğitim Durumunuz?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sürekli Öfke	Lise	212	19,45	4,856	,334
	Üniversite	185	18,52	4,445	,327
İçer Yönelik Öfke	Lise	212	15,04	3,334	,229
	Üniversite	185	15,19	2,992	,220
Dışer Yönelik Öfke	Lise	212	13,71	3,503	,241
	Üniversite	185	13,61	2,865	,211
Öfke Kontrol	Lise	212	24,22	4,177	,287
	Üniversite	185	24,88	4,222	,310

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sürekli Öfke	Equal variances assumed	1,918	,167	1,988	395	,048	,934	,470	,010	1,858
	Equal variances not assumed			2,000	394,086	,046	,934	,467	,016	1,852
İçer Yönelik Öfke	Equal variances assumed	1,226	,269	-,490	395	,624	-,157	,320	-,786	,472
	Equal variances not assumed			-,494	394,686	,622	-,157	,318	-,781	,467
Dışer Yönelik Öfke	Equal variances assumed	6,681	,010	,330	395	,742	,107	,324	-,530	,744
	Equal variances not assumed			,334	393,387	,738	,107	,320	-,522	,736
Öfke Kontrol	Equal variances assumed	,054	,817	-1,561	395	,119	-,659	,422	-1,490	,171
	Equal variances not assumed			-1,560	386,600	,120	-,659	,423	-1,490	,172

Group Statistics

	Milli takımlarda yer aldınız mı?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sürekli Öfke	Evet	88	19,02	5,110	,545
	Hayır	309	19,02	4,568	,260
İçer Yönelik Öfke	Evet	88	15,39	3,316	,354
	Hayır	309	15,03	3,136	,178
Dışer Yönelik Öfke	Evet	88	13,48	3,162	,337
	Hayır	309	13,72	3,237	,184
Öfke Kontrol	Evet	88	24,43	4,868	,519
	Hayır	309	24,56	4,005	,228

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sürekli Öfke	Equal variances assumed	1,823	,178	,012	395	,991	,007	,567	-1,108	1,121
	Equal variances not assumed			,011	129,211	,991	,007	,604	-1,188	1,201
İçer Yönelik Öfke	Equal variances assumed	1,212	,272	,922	395	,357	,354	,384	-,401	1,109
	Equal variances not assumed			,894	134,498	,373	,354	,396	-,429	1,137
Dışer Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,636	,426	-,611	395	,541	-,238	,389	-1,003	,527
	Equal variances not assumed			-,619	143,068	,537	-,238	,384	-,997	,521
Öfke Kontrol	Equal variances assumed	1,696	,194	-,245	395	,806	-,125	,509	-1,125	,875
	Equal variances not assumed			-,220	122,489	,826	-,125	,567	-1,247	,997

Group Statistics

	Aylık kazancınız ne kadar?	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sürekli Öfke	10.000 TL ve Altı	309	18,95	4,637	,264
	10.001 TL ve Üstü	88	19,24	4,878	,520
İçe Yönelik Öfke	10.000 TL ve Altı	309	15,04	3,190	,181
	10.001 TL ve Üstü	88	15,35	3,133	,334
Dışa Yönelik Öfke	10.000 TL ve Altı	309	13,57	3,206	,182
	10.001 TL ve Üstü	88	14,00	3,255	,347
Öfke Kontrol	10.000 TL ve Altı	309	24,63	4,202	,239
	10.001 TL ve Üstü	88	24,18	4,222	,450

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sürekli Öfke	Equal variances assumed	,407	,524	-,501	395	,617	-,284	,567	-1,398	,830
	Equal variances not assumed			-,487	135,024	,627	-,284	,583	-1,437	,869
İçe Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,103	,749	-,808	395	,420	-,310	,384	-1,065	,445
	Equal variances not assumed			-,816	142,445	,416	-,310	,380	-1,062	,441
Dışa Yönelik Öfke	Equal variances assumed	,089	,766	-1,116	395	,265	-,434	,389	-1,198	,331
	Equal variances not assumed			-1,106	138,711	,271	-,434	,392	-1,209	,341
Öfke Kontrol	Equal variances assumed	,296	,587	,878	395	,381	,446	,508	-,553	1,445
	Equal variances not assumed			,875	139,853	,383	,446	,510	-,562	1,454

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Sürekli Öfke	18-21 Yaş	124	18,30	4,621	,415	17,48	19,12	10	31
	22-25 Yaş	132	19,84	4,596	,400	19,05	20,63	10	31
	26-29 Yaş	53	19,75	4,523	,621	18,51	21,00	12	30
	30-33 Yaş	69	18,64	4,929	,593	17,45	19,82	10	30
	34 Yaş ve Üstü	19	17,32	4,360	1,000	15,21	19,42	13	27
	Total	397	19,02	4,687	,235	18,56	19,48	10	31
İçe Yönelik Öfke	18-21 Yaş	124	14,77	3,256	,292	14,19	15,34	8	23
	22-25 Yaş	132	15,17	3,235	,282	14,62	15,73	8	23
	26-29 Yaş	53	15,09	3,499	,481	14,13	16,06	9	22
	30-33 Yaş	69	15,54	2,747	,331	14,88	16,20	9	23
	34 Yaş ve Üstü	19	15,42	2,795	,641	14,07	16,77	11	21
	Total	397	15,11	3,176	,159	14,80	15,42	8	23
Dışa Yönelik Öfke	18-21 Yaş	124	12,87	3,089	,277	12,32	13,42	8	21
	22-25 Yaş	132	13,82	3,315	,289	13,25	14,39	8	22
	26-29 Yaş	53	14,08	2,980	,409	13,25	14,90	8	24
	30-33 Yaş	69	14,45	3,376	,406	13,64	15,26	8	23
	34 Yaş ve Üstü	19	13,74	2,557	,587	12,50	14,97	9	19
	Total	397	13,66	3,218	,162	13,34	13,98	8	24
Öfke Kontrol	18-21 Yaş	124	24,65	4,245	,381	23,89	25,40	14	32
	22-25 Yaş	132	23,73	4,541	,395	22,95	24,52	11	32
	26-29 Yaş	53	25,42	3,201	,440	24,53	26,30	19	32
	30-33 Yaş	69	24,52	4,013	,483	23,56	25,49	16	32
	34 Yaş ve Üstü	19	26,84	3,563	,817	25,12	28,56	20	32
	Total	397	24,53	4,205	,211	24,11	24,94	11	32

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sürekli Öfke	Between Groups	247,399	4	61,850	2,869	,023
	Within Groups	8451,477	392	21,560		
	Total	8698,877	396			
İçe Yönelik Öfke	Between Groups	29,594	4	7,398	,731	,571
	Within Groups	3965,529	392	10,116		
	Total	3995,123	396			
Dışa Yönelik Öfke	Between Groups	132,744	4	33,186	3,278	,012
	Within Groups	3968,027	392	10,123		
	Total	4100,771	396			
Öfke Kontrol	Between Groups	228,198	4	57,050	3,301	,011
	Within Groups	6774,718	392	17,282		
	Total	7002,917	396			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) Yaş	(J) Yaş	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval		
						Lower Bound	Upper Bound	
Sürekli Öfke	18-21 Yaş	22-25 Yaş	-1,543 ^a	,581	,008	-2,68	-,40	
		26-29 Yaş	-1,456	,762	,057	-2,95	,04	
		30-33 Yaş	-,339	,697	,627	-1,71	1,03	
		34 Yaş ve Üstü	,983	1,144	,391	-1,27	3,23	
	22-25 Yaş	18-21 Yaş	1,543 ^a	,581	,008	,40	2,68	
		26-29 Yaş	,086	,755	,909	-1,40	1,57	
		30-33 Yaş	1,203	,690	,082	-,15	2,56	
		34 Yaş ve Üstü	2,525 ^a	1,139	,027	,29	4,77	
	26-29 Yaş	18-21 Yaş	1,456	,762	,057	-,04	2,95	
		22-25 Yaş	-,086	,755	,909	-1,57	1,40	
		30-33 Yaş	1,117	,848	,189	-,55	2,78	
		34 Yaş ve Üstü	2,399	1,242	,050	-,00	4,88	
	30-33 Yaş	18-21 Yaş	-,339	,697	,627	-1,03	1,71	
		22-25 Yaş	-1,203	,690	,082	-2,56	,15	
		26-29 Yaş	-1,117	,848	,189	-2,78	,55	
		34 Yaş ve Üstü	1,322	1,203	,273	-1,04	3,69	
	34 Yaş ve Üstü	18-21 Yaş	-,983	1,144	,391	-3,23	1,27	
		22-25 Yaş	-2,525 ^a	1,139	,027	-4,77	-,29	
		26-29 Yaş	-2,439	1,242	,050	-4,88	,00	
		30-33 Yaş	-1,322	1,203	,273	-3,69	1,04	
	İçe Yönelik Öfke	18-21 Yaş	22-25 Yaş	-,408	,398	,306	-1,19	,37
			26-29 Yaş	-,328	,522	,530	-1,35	,70
			30-33 Yaş	-,770	,478	,108	-1,71	,17
			34 Yaş ve Üstü	-,655	,784	,404	-2,20	,89
22-25 Yaş		18-21 Yaş	,408	,398	,306	-,37	1,19	
		26-29 Yaş	,080	,517	,877	-,94	1,10	
		30-33 Yaş	-,362	,472	,444	-1,29	,57	
		34 Yaş ve Üstü	-,247	,780	,752	-1,78	1,29	
26-29 Yaş		18-21 Yaş	,328	,522	,530	-,70	1,35	
		22-25 Yaş	-,080	,517	,877	-1,10	,94	
		30-33 Yaş	-,442	,581	,447	-1,58	,70	
		34 Yaş ve Üstü	-,327	,850	,701	-2,00	1,35	
30-33 Yaş		18-21 Yaş	-,770	,478	,108	-1,71	,17	
		22-25 Yaş	,362	,472	,444	-,57	1,29	
		26-29 Yaş	,442	,581	,447	-,70	1,58	
		34 Yaş ve Üstü	,115	,824	,889	-1,50	1,74	
34 Yaş ve Üstü		18-21 Yaş	,655	,784	,404	-,89	2,20	
		22-25 Yaş	,247	,780	,752	-1,29	1,78	
		26-29 Yaş	,327	,850	,701	-1,35	2,00	
		30-33 Yaş	-,115	,824	,889	-1,74	1,50	
Dışa Yönelik Öfke		18-21 Yaş	22-25 Yaş	-,947 ^a	,398	,018	-1,73	-,16
			26-29 Yaş	-1,205 ^a	,522	,022	-2,23	-,18
			30-33 Yaş	-1,578 ^a	,478	,001	-2,52	-,64
			34 Yaş ve Üstü	-,866	,784	,270	-2,41	,68
	22-25 Yaş	18-21 Yaş	,947 ^a	,398	,018	,16	1,73	
		26-29 Yaş	-,257	,517	,619	-1,27	,76	
		30-33 Yaş	-,631	,473	,183	-1,56	,30	
		34 Yaş ve Üstü	,081	,781	,917	-1,45	1,62	
	26-29 Yaş	18-21 Yaş	1,205 ^a	,522	,022	,18	2,23	
		22-25 Yaş	,257	,517	,619	-,76	1,27	
		30-33 Yaş	-,374	,581	,520	-1,52	,77	
		34 Yaş ve Üstü	,339	,851	,691	-1,33	2,01	
	30-33 Yaş	18-21 Yaş	1,578 ^a	,478	,001	,64	2,52	
		22-25 Yaş	,631	,473	,183	-,30	1,56	
		26-29 Yaş	,374	,581	,520	-,77	1,52	
		34 Yaş ve Üstü	,712	,824	,388	-,91	2,33	
	34 Yaş ve Üstü	18-21 Yaş	,866	,784	,270	-,68	2,41	
		22-25 Yaş	-,081	,781	,917	-1,62	1,45	
		26-29 Yaş	-,339	,851	,691	-2,01	1,33	
		30-33 Yaş	-,712	,824	,388	-2,33	,91	
	Öfke Kontrol	18-21 Yaş	22-25 Yaş	-,910	,520	,081	-,11	1,93
			26-29 Yaş	-,770	,682	,260	-2,11	,57
			30-33 Yaş	-,123	,624	,843	-1,10	1,35
			34 Yaş ve Üstü	-2,197 ^a	1,024	,033	-4,21	-,18
22-25 Yaş		18-21 Yaş	-,910	,520	,081	-1,93	,11	
		26-29 Yaş	-1,680 ^a	,676	,013	-3,01	-,35	
		30-33 Yaş	-,787	,618	,203	-2,00	,43	
		34 Yaş ve Üstü	-3,107 ^a	1,020	,002	-5,11	-1,10	
26-29 Yaş		18-21 Yaş	,770	,682	,260	-,57	2,11	
		22-25 Yaş	1,680 ^a	,676	,013	,35	3,01	
		30-33 Yaş	,893	,759	,240	-,60	2,39	
		34 Yaş ve Üstü	-1,427	1,112	,200	-3,61	,76	
30-33 Yaş		18-21 Yaş	-,123	,624	,843	-1,35	1,10	
		22-25 Yaş	,787	,618	,203	-,43	2,00	
		26-29 Yaş	-,893	,759	,240	-2,39	,60	
		34 Yaş ve Üstü	-2,320 ^a	1,077	,032	-4,44	-,20	
34 Yaş ve Üstü		18-21 Yaş	2,197 ^a	1,024	,033	,18	4,21	
		22-25 Yaş	3,107 ^a	1,020	,002	1,10	5,11	
		26-29 Yaş	1,427	1,112	,200	-,76	3,61	
		30-33 Yaş	2,320 ^a	1,077	,032	,20	4,44	

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Sürekli Öfke	1-3 Yıl	164	18,19	4,485	,350	17,50	18,88	10	31
	4-6 Yıl	82	20,24	5,129	,566	19,12	21,37	10	31
	7-9 Yıl	51	20,45	4,717	,661	19,12	21,78	11	30
	10 Yıl ve Üstü	100	18,64	4,289	,429	17,79	19,49	10	30
	Total	397	19,02	4,687	,235	18,56	19,48	10	31
İçe Yönelik Öfke	1-3 Yıl	164	14,52	3,196	,250	14,03	15,02	8	23
	4-6 Yıl	82	15,43	3,333	,368	14,69	16,16	8	22
	7-9 Yıl	51	16,24	3,076	,431	15,37	17,10	9	23
	10 Yıl ve Üstü	100	15,24	2,889	,289	14,67	15,81	9	23
	Total	397	15,11	3,176	,159	14,80	15,42	8	23
Dışa Yönelik Öfke	1-3 Yıl	164	12,81	3,069	,240	12,34	13,28	8	21
	4-6 Yıl	82	14,52	3,518	,388	13,75	15,30	9	23
	7-9 Yıl	51	14,45	3,574	,500	13,45	15,46	8	24
	10 Yıl ve Üstü	100	13,95	2,668	,267	13,42	14,48	8	22
	Total	397	13,66	3,218	,162	13,34	13,98	8	24
Öfke Kontrol	1-3 Yıl	164	24,79	4,145	,324	24,15	25,43	14	32
	4-6 Yıl	82	23,48	4,533	,501	22,48	24,47	11	31
	7-9 Yıl	51	23,92	4,363	,611	22,69	25,15	13	31
	10 Yıl ve Üstü	100	25,27	3,774	,377	24,52	26,02	16	32
	Total	397	24,53	4,205	,211	24,11	24,94	11	32

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Sürekli Öfke	Between Groups	354,947	3	118,316	5,573	,001
	Within Groups	8343,930	393	21,231		
	Total	8698,877	396			
İçe Yönelik Öfke	Between Groups	130,744	3	43,581	4,432	,004
	Within Groups	3864,380	393	9,833		
	Total	3995,123	396			
Dışa Yönelik Öfke	Between Groups	219,802	3	73,267	7,419	,000
	Within Groups	3880,969	393	9,875		
	Total	4100,771	396			
Öfke Kontrol	Between Groups	176,118	3	58,706	3,380	,018
	Within Groups	6826,799	393	17,371		
	Total	7002,917	396			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) Kaç yıldır profesyonel lisansa sahipsiniz?	(J) Kaç yıldır profesyonel lisansa sahipsiniz?	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Sürekli Öfke	1-3 Yıl	4-6 Yıl	-2,055*	,623	,001	-3,28	-,83
		7-9 Yıl	-2,262*	,739	,002	-3,71	-,81
		10 Yıl ve Üstü	-,451	,585	,441	-1,60	,70
	4-6 Yıl	1-3 Yıl	2,055*	,623	,001	,83	3,28
		7-9 Yıl	-,207	,822	,801	-1,82	1,41
		10 Yıl ve Üstü	1,604*	,686	,020	,25	2,95
	7-9 Yıl	1-3 Yıl	2,262*	,739	,002	,81	3,71
		4-6 Yıl	,207	,822	,801	-1,41	1,82
		10 Yıl ve Üstü	1,811*	,793	,023	,25	3,37
	10 Yıl ve Üstü	1-3 Yıl	,451	,585	,441	-,70	1,60
		4-6 Yıl	-1,604*	,686	,020	-2,95	-,25
		7-9 Yıl	-1,811*	,793	,023	-3,37	-,25
İçer Yönelik Öfke	1-3 Yıl	4-6 Yıl	-,902*	,424	,034	-1,74	-,07
		7-9 Yıl	-1,711*	,503	,001	-2,70	-,72
		10 Yıl ve Üstü	-,716	,398	,073	-1,50	,07
	4-6 Yıl	1-3 Yıl	,902*	,424	,034	,07	1,74
		7-9 Yıl	-,808	,559	,149	-1,91	,29
		10 Yıl ve Üstü	,187	,467	,689	-,73	1,11
	7-9 Yıl	1-3 Yıl	1,711*	,503	,001	,72	2,70
		4-6 Yıl	,808	,559	,149	-,29	1,91
		10 Yıl ve Üstü	,995	,540	,066	-,07	2,06
	10 Yıl ve Üstü	1-3 Yıl	,716	,398	,073	-,07	1,50
		4-6 Yıl	-,187	,467	,689	-1,11	,73
		7-9 Yıl	-,995	,540	,066	-2,06	,07
Dışer Yönelik Öfke	1-3 Yıl	4-6 Yıl	-1,713*	,425	,000	-2,55	-,88
		7-9 Yıl	-1,640*	,504	,001	-2,63	-,65
		10 Yıl ve Üstü	-1,139*	,399	,005	-1,92	-,36
	4-6 Yıl	1-3 Yıl	1,713*	,425	,000	,88	2,55
		7-9 Yıl	,073	,560	,896	-1,03	1,18
		10 Yıl ve Üstü	,574	,468	,221	-,35	1,49
	7-9 Yıl	1-3 Yıl	1,640*	,504	,001	,65	2,63
		4-6 Yıl	-,073	,560	,896	-1,18	1,03
		10 Yıl ve Üstü	,501	,541	,355	-,56	1,56
	10 Yıl ve Üstü	1-3 Yıl	1,139*	,399	,005	,36	1,92
		4-6 Yıl	-,574	,468	,221	-1,49	,35
		7-9 Yıl	-,501	,541	,355	-1,56	,56
Öfke Kontrol	1-3 Yıl	4-6 Yıl	1,317*	,564	,020	,21	2,43
		7-9 Yıl	,871	,668	,193	-,44	2,18
		10 Yıl ve Üstü	-,477	,529	,367	-1,52	,56
	4-6 Yıl	1-3 Yıl	-1,317*	,564	,020	-2,43	-,21
		7-9 Yıl	-,446	,743	,549	-1,91	1,02
		10 Yıl ve Üstü	-1,794*	,621	,004	-3,02	-,57
	7-9 Yıl	1-3 Yıl	-,871	,668	,193	-2,18	,44
		4-6 Yıl	,446	,743	,549	-1,02	1,91
		10 Yıl ve Üstü	-1,348	,717	,061	-2,76	,06
	10 Yıl ve Üstü	1-3 Yıl	,477	,529	,367	-,56	1,52
		4-6 Yıl	1,794*	,621	,004	,57	3,02
		7-9 Yıl	1,348	,717	,061	-,06	2,76

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.