



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

**FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN ÖFKE
DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)**

(Yüksek Lisans Tezi)

Sefa VURAL

**Danışman
Prof. Dr. Arslan KALKAVAN**

Rize

2024

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında, Prof. Dr. Arslan KALKAVAN danışmanlığında, Sefa VURAL tarafından hazırlanan *Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması (Trabzon İli Örneği)* adlı bu tez çalışması, 29.08.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliğiyle/oy çokluğuyla başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Unvanı, Adı SOYADI	İmza
Başkan	: Prof. Dr. Mehmet ACET	
Üye	: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN	
Üye	: Doç. Dr. Gökhan ÇAKIR	

ETİK BEYAN

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programından mezun olmak üzere teslim ettiğim “Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması (Trabzon İli Örneği)” adlı tezim, bilim ve araştırma etiği prensiplerine riayet edilerek tarafımdan yazılmıştır.

Tez çalışmamda, başka kaynaklardan aktarılan bütün bilgi ve alıntılar, Enstitünüz Tez Yazım Kılavuzu’na 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.

29/08/2024

Sefa VURAL

ÖN SÖZ

Tez hazırlama sürecinde, çalışmamın belirlenmesi, kurgulanması ve diğer aşamalarında bana yol gösteren, bilgi ve birikimlerini paylaşan değerli danışman hocam Prof. Dr. Arslan KALKAVAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca tez çalışmamdaki değerli katkılarından dolayı Arş. Gör. İsa KAVALLCI'ya da aynı şekilde teşekkür ederim.

Son olarak, sevgi ve saygı sözcüklerinin anlamlarını bana öğreten, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve hayattaki en büyük şansım olan aileme de sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Sefa VURAL
RİZE/2024

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	I
ETİK BEYAN.....	II
ÖN SÖZ	III
İÇİNDEKİLER	IIIV
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
KISALTMALAR	X
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
GİRİŞ	1
1. GENEL BİLGİLER	6
1.1. Öfkenin tanımı	6
1.2. Öfke ne değildir?.....	7
1.3. Öfke yönetimi	7
1.3.1. Psikanalitik yaklaşım	9
1.3.2. Davranışçı yaklaşım.....	9
1.3.3. Bilişsel-davranışçı yaklaşım	10
1.3.4. Biyolojik yaklaşım	10
1.3.5. Akılcı-duygusal yaklaşım	10
1.3.6. İnsancıl ve varoluşçu yaklaşım	11
1.3.7. Birey merkezli yaklaşım	11
1.3.8. Gestalt yaklaşımı.....	11
1.4. Öfke kavramına kuramsal yaklaşımlar	12
1.5. Öfkenin fonksiyonları	12
1.5.1. Öfkenin fiziksel ve fizyolojik boyutu	12

1.5.2. Öfkenin davranış ve tepki boyutu	13
1.5.3. Öfkenin bilimsel ve duygusal boyutları	13
1.6. Öfke türleri	14
1.6.1. Sürekli ya da Yıkıcı Öfke.....	14
1.6.2. Anlık, Durumluluk ya da Yapıcı Öfke.....	14
1.6.3. Öfkeyi İçte Tutma	14
1.6.4. Öfkeyi Dışta Tutma.....	15
1.6.5. Öfkenin Kontrol Edilmesi.....	15
1.7. Öfke kontrol eğitimi.....	16
1.7.1. Girişkenlik eğitimi:	17
1.7.2. Problem çözme.....	17
1.7.3. Daha iyi iletişim	18
1.7.4. Düşüncelerini değiştirme	18
1.7.5. Çevreyi değiştirme	20
1.7.6. Mizah kullanma.....	20
1.7.7. Gevşeme ve nefes egzersizi	20
1.7.8. Müzik terapi	21
1.8. Öfke iletişim yöntemleri	22
1.9. Öfke spor ilişkisi	22
1.10. Konu ile ilgili çalışmalar.....	24
1.10.1. Yurt içinde yapılmış çalışmalar	24
1.10.2. Yurt dışında yapılmış çalışmalar.....	28
2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR	31
2.1. Gereç ve yöntem	31
2.1.2. Araştırma modeli.....	31
2.1.3. Araştırma evreni ve örneklemi.....	31

2.1.5. Araştırma tekniği ve protokol	33
2.1.6. Verilerin analizi.....	33
2.2. Bulgular.....	34
2.2.1. Öğrencilerin genel özellikleri.....	34
2.2.1.1. Cinsiyete göre öğrencilerin genel özellikleri	34
2.2.1.2. Yaşa göre öğrencilerin genel özellikleri	34
2.2.1.3. Spor dalına göre öğrencilerin genel özellikleri	35
2.2.1.4. Spor yapma yılına göre öğrencilerin genel özellikleri	35
2.2.1.5. Sporculuk düzeyine göre öğrencilerin genel özellikleri	36
2.2.1.6. Gelir düzeyine göre öğrencilerin genel özellikleri.....	36
2.2.2. Hipotez testler	37
2.2.2.1. Cinsiyete göre öfke düzeyleri	37
2.2.2.1.1. Cinsiyete göre sürekli öfke düzeyleri	37
2.2.2.1.2. Cinsiyete göre içe yönelik öfke düzeyleri.....	37
2.2.2.1.3. Cinsiyete göre dışa yönelik öfke düzeyleri	38
2.2.2.1.4. Cinsiyete göre öfke kontrol düzeyleri.....	39
2.2.2.2. Yaşa göre öfke düzeyleri.....	39
2.2.2.2.1. Yaşa göre sürekli öfke düzeyleri	39
2.2.2.2.2. Yaşa göre içe yönelik öfke düzeyleri	40
2.2.2.2.3. Yaşa göre dışa yönelik öfke düzeyleri.....	41
2.2.2.2.4. Yaşa göre öfke kontrol düzeyleri	41
2.2.2.3. Spor dalına göre öfke düzeyleri	42
2.2.2.3.1. Spor dalına göre sürekli öfke düzeyleri	42
2.2.2.3.2. Spor dalına göre içe yönelik öfke düzeyleri.....	43
2.2.2.3.3. Spor dalına göre dışa yönelik öfke düzeyleri.....	43
2.2.2.3.4. Spor dalına göre öfke kontrol düzeyleri.....	44
2.2.2.4. Spor yapma yılına göre öfke düzeyleri	45
2.2.2.4.1. Spor yapma yılına göre sürekli öfke düzeyleri	45

2.2.2.4.2. Spor yapma yılına göre içe yönelik öfke düzeyleri	45
2.2.2.4.3. Spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke düzeyleri.....	46
2.2.2.4.4. Spor yapma yılına göre öfke kontrol düzeyleri.....	47
2.2.2.5. Sporculuk düzeyine göre öfke düzeyleri.....	47
2.2.2.5.1. Sporculuk düzeyine göre sürekli öfke düzeyleri.....	47
2.2.2.5.2. Sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke düzeyleri	48
2.2.2.5.3. Sporculuk düzeyine göre dışa yönelik öfke düzeyleri	49
2.2.2.5.4. Sporculuk düzeyine göre öfke kontrol düzeyleri	49
2.2.2.6. Gelir düzeyine göre öfke düzeyleri	50
2.2.2.6.1. Gelir düzeyine göre sürekli öfke düzeyleri	50
2.2.2.6.2. Gelir düzeyine göre içe yönelik öfke düzeyleri	51
2.2.2.6.3. Gelir düzeyine göre dışa yönelik öfke düzeyleri	51
2.2.2.6.4. Gelir düzeyine göre öfke kontrol düzeyleri	52
3. TARTIŞMA,SONUÇ VE ÖNERİLER.....	54
3.1. Tartışma ve sonuç	584
3.2. Araştırmaya yönelik öneriler	58
KAYNAKÇA.....	60
EKLER.....	700

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor

Tez Türü: Yüksek Lisans

Danışman: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Hazırlayan: Sefa VURAL

Yıl: 2024

Sayfa Sayısı: 85

ÖZET

FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI (TRABZON İLİ ÖRNEĞİ)

Sporcuların öfke düzeyleri hem bireysel performansları hem de takım dinamikleri üzerinde etkili olabilir. Bu çalışmanın amacı Trabzon ilindeki Farklı Branşlardaki Sporcuların demografik özelliklerine göre öfke ifade tarzı özelliklerini araştırmaktır. Çalışma, genel tarama modeli kullanılarak planlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Trabzon ilindeki farklı branşlarda aktif olan 123'ü kadın, 162'si erkek toplam 285 sporcu oluşturmuştur. Çalışmada sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için orijinali 1988 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Anketler tüm sporculara birebir yüz yüze yaptırılmıştır. Test sonuçları spor yapma yılına göre 5-10 yıl olan öğrencilerin dışa yönelik öfke kontrol puanları (17.55 ± 3.51) sırasıyla 10 yıl ve üzeri (16.91 ± 3.48), 1-3 yıl (16.70 ± 2.95) ve 3-5 yıl spor yapan öğrencilerden (16.01 ± 2.27) anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülürken; sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı fark bulunamadı ($p>0.05$). Ayrıca diğer değişkenlere (cinsiyet, yaş, spor dalı, sporculuk düzeyi ve gelir düzeyi) göre; anlamlı bir fark bulunamadı ($p>0.05$). Sonuç olarak; yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeyleri spor yapma yılı yüksek olan sporcuların dışa yönelik öfke düzeyleri daha yüksek bulundu. Spor yapma süresi arttıkça, sporcular genellikle daha büyük bir motivasyon ve hırsla sahip olurlar. Dışa yönelik öfke, bu motivasyon ve hırsların bir yansıması olabilir. Sporcuların diğer değişkenlere göre anlamlı farklılıklar bulunamaması çalışma örneklem grubunun benzer olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öfke, Spor Dalları

Recep Tayyip Erdogan University Institute of Graduate Studies

Department: Physical Education and Sports

Thesis Type: Master Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Arslan KALKAVAN

Author: Sefa VURAL

Year: 2024

Pages: 85

ABSTRACT

INVESTIGATION OF ANGER LEVELS OF ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS BRANCHES (TRABZON PROVINCE EXAMPLE)

Athletes' levels of rage can have an impact on their team relationships and individual results. The purpose of this research is to examine the traits of anger expression style in relation to the demographic traits of athletes in various branches located in the province of Trabzon. The general survey approach was utilized in the study's planning. 285 athletes, 123 of whom were female and 162 of whom were male, who competed in various branches throughout the province of Trabzon made up the study's sample. The researcher used a personal information form and the Trait Anger - Anger Style Scale (TAS-SAS), which was first established by Spielberger in 1988 and translated into Turkish by Özer in 1994, to measure trait anger and anger styles in the study. All athletes were given the surveys in person. Exam results revealed that students who had played sports for 5–10 years had significantly higher outward anger control scores (17.55 ± 3.51) than students who had played sports for 10 years or more (16.91 ± 3.48), 1-3 years (16.70 ± 2.95) and 3-5 years (16.01 ± 2.27), respectively. However, there was no significant difference in the sub-dimensions of trait anger, internalized anger, and anger control ($p>0.05$). Furthermore, no statistically significant variation was seen based on other characteristics such as gender, age, sport branch, degree of sportsmanship, and economic level. Because of this, it was discovered that athletes with more years in sport had higher levels of fury when competing. Athletes frequently exhibit more drive and desire as their playing time increases. This drive and aspiration may be reflected in outward rage. The lack of significant differences seen in relation to other factors might potentially be attributed to the similarity of the study's sample group.

Keywords: Sport, Anger, Sport Branches

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
RTEÜ	:	Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
JASP	:	Jeffreys's Amazing Statistics Program (Jeffreys'in İnanılmaz İstatistik Programı)
Ark.	:	Arkadaşları
SÖÖTÖ	:	Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı	34
Şekil 2. Öğrencilerin yaşa göre dağılımı	34
Şekil 3. Öğrencilerin spor dalına göre dağılımı	35
Şekil 4. Öğrencilerin spor yapma yılına göre dağılımı	35
Şekil 5. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre dağılımı	36
Şekil 6. Öğrencilerin gelir düzeyine göre dağılımı	36
Şekil 7. Öğrencilerin cinsiyete göre sürekli öfke puanları	37
Şekil 8. Öğrencilerin cinsiyete göre içe yönelik öfke puanları	38
Şekil 9. Öğrencilerin cinsiyete göre dışa yönelik öfke puanları	38
Şekil 10. Öğrencilerin cinsiyete göre öfke kontrol puanları	39
Şekil 11. Öğrencilerin yaşa göre sürekli öfke puanları	40
Şekil 12. Öğrencilerin yaşa göre içe yönelik öfke puanları	40
Şekil 13. Öğrencilerin yaşa göre dışa yönelik öfke puanları	41
Şekil 14. Öğrencilerin yaşa göre öfke kontrol puanları	42
Şekil 15. Öğrencilerin spor dalına göre sürekli öfke puanları	42
Şekil 16. Öğrencilerin spor dalına göre içe yönelik öfke puanları	43
Şekil 17. Öğrencilerin spor dalına göre dışa yönelik öfke puanları	44
Şekil 18. Öğrencilerin spor dalına göre öfke kontrol puanları	44
Şekil 19. Öğrencilerin spor yapma yılına göre sürekli öfke puanları	45
Şekil 20. Öğrencilerin spor yapma yılına göre içe yönelik öfke puanları	46
Şekil 21. Öğrencilerin spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke puanları	46
Şekil 22. Öğrencilerin spor yapma yılına göre öfke kontrol puanları	47
Şekil 23. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre sürekli öfke puanları	48
Şekil 24. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke puanları	48
Şekil 25. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke puanları	49
Şekil 26. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre öfke kontrol puanları	50
Şekil 27. Öğrencilerin gelir düzeyine göre sürekli öfke puanları	50
Şekil 28. Öğrencilerin gelir düzeyine göre sürekli öfke puanları	51
Şekil 29. Öğrencilerin gelir düzeyine göre dışa yönelik öfke puanları	52
Şekil 30. Öğrencilerin gelir düzeyine göre öfke kontrol puanları	52

GİRİŞ

Spor, insanlık tarihi boyunca var olmuş ve toplumsal dönemlerin etkisiyle sürekli evrilen bir olgudur. Sporcular, kendi alanlarında mücadele eden, yetenek ve başarıya sahip kişiler olarak tanımlanır. Araştırmalar, sporun doğasında rekabetçi ve saldırgan özellikler barındırdığını ve şiddet içerebileceğini belirtir. Spor sahalarında yapılan çalışmalar, genellikle sporcuların öfke ve saldırganlık gibi duygusal durumlarını mercek altına alır (Kuru ve Var, 2009; Tutkun ve ark., 2010).

Saldırganlık, “söz ile ya da fiziki olarak, hedef odaklı eylemler, öfke veya düşmanlık hislerinin dışavurumu” olarak ifade edilir (Sadock, 2009). Öfke kaynaklı saldırganlık, başkalarına fiziksel ya da psikolojik zarar verme amacı taşır. Öfke, doğal bir his olmakla birlikte, kontrol altına alınamadığında saldırgan davranışlara yol açabilir. Sporcuların, öfkelerini yönetebilmeleri ve aşırı öfkenin zarar verici sonuçlarını önleyebilmeleri için özdenetim geliştirmeleri önemlidir. Sporcuların performanslarıyla ilişkili duygusal deneyimler üzerine olan ilgi artmaktadır. Spor aktiviteleri sırasında yaşanan çeşitli duygular (gurur, öfke, memnuniyet, kaygı) performansı etkileyebilir (Cerin ve ark., 2001; Hanin, 2007). Çalışma, stresle bağlantılı bir duygu olan öfkeyle atletik performansı arasındaki ilişkiyi incelemektedir.

Hislerimiz, atletik performansı etkileyebilir ve görev icrasını destekleyebilir ya da engelleyebilir. Performans üzerindeki duyguların olumlu ve olumsuz etkileri, onların düzenleyici rollerini yansıtır. Spor psikolojisi araştırmaları, duyguların en iyi ve en kötü performans durumlarında nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceler. Genellikle, performans ile öfke arasındaki ilişki, bireyler arası farklılıkları göz önünde bulundurarak nomotetik yaklaşımlarla ele alınmıştır. Rekabetçi sporlarda, yarışmalar sırasında yaşanan stresin tetiklediği öfke yaygın bir durumdur (Hanin, 2000; Robazza ve Bortoli, 2007; Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan, 2021; Kalkavan ve Ayyıldız, 2021). Öfke, saldırı ve düşmanlık kavramları üzerine uzun süreli kavramsal karışıklıklar yaşanmıştır.

Öfke, biliş sürecinde yönlendirilen bir duygusal stres tepkisi veya bağlamsal ve kişisel özellikleri içeren “duygu-eylem” kompleksi olarak tanımlanır (Novaco, 1995). Novaco (1995), öfkenin, algılanan tehditler ve zorluklar karşısında savaşçı bir

tutum olarak görülen bir kişilik özelliği olduğunu belirtir. Lazarus (1991), öfkenin ortaya çıkabilmesi için kişinin ego kimliğine yönelik bir saldırı ya da tehdidi algılaması gerektiğini vurgular. Ayrıca, öfkenin suçlanan kaynağa karşı doğal bir eylem eğilimi ile bağlantılı olduğunu savunur. Bu bakış açısına göre, bir durumun kişisel anlamı, tehditkâr veya zararlı olayların değerlendirilmesi, ego durumunun etkisi ve bireysel başa çıkma tepkileri önemlidir (Wang ve ark., 2005).

Sendrom, otonom sinir sisteminin aktivasyonu ile ilişkili değişen yoğunlukta bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Düşmanlık, genellikle öfke içeren karmaşık bir dizi tutum olarak ifade edilirken, saldırganlık zarar verme veya yıkma eylemlerini tanımlar. Araştırmacılar, öfkeyi duygusal bir tepki (durum) ve öfke eğilimi (özellik) olarak ayırırlar. Ayrıca, öfke deneyimi ve ifadesi arasındaki fark da önemlidir. Bu nedenle, öfke hisseden ve ifade eden, hissetmeyen ve ifade etmeyen, öfkesini dışa vuran ve içinde tutan bireyler arasında bir ayrım yapılır (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Öfke ve kaygı gibi duyguların genellikle olumsuz sonuçları olduğu düşünülmüştür. Klinik psikoloji alanındaki çalışmalar, öfkenin genel sağlık üzerinde ve özellikle kardiyovasküler ile bağışıklık sistemleri üzerindeki zararlı etkilerine dair bulgular sunmuştur (Diamond, 1982; Suinn, 2001). Bundan dolayı, stresle alakalı duyguların sağlık ve psikolojik esenlik üzerinde ciddi etkileri olduğu kabul edilmektedir. Ancak, spor gibi farklı bir bağlamda yapılan araştırmalar, geleneksel varsayımların aksine, öfkenin performans üzerindeki etkilerinin her zaman zararlı olmadığını göstermiştir. Spor ortamlarında, öfke bazen performansı artırıcı bir faktör olarak da görülebilir. Bu bağlamda, öfke ve diğer olumsuz duyguları azaltma veya kontrol etme amacıyla zihinsel hazırlık ve müdahale programları geliştirilmiştir. Ancak, öfkenin atletik performans üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceğine dair ampirik kanıtlar da bulunmaktadır (Ruiz ve Hanin, 2004; Robazza ve Bortoli, 2007).

Beedie ve arkadaşlarının (2000) çalışması, öfkenin performans üzerindeki olumsuz etkilerinin sınırlı olduğunu ve öfkenin hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarla ilişkili olabileceğini öne sürmüştür. Örneğin, karate ve judo gibi sporlarda, başarılı performanslarla ilişkili yüksek öfke düzeyleri gözlemlenmiştir. Tenis oyuncusu John McEnroe'nun, maçlar sırasında yaşadığı öfke patlamalarıyla

rakiplerinin dikkatini dağıttığı bilinmektedir. Yüksek temaslı sporlarla uğraşan sporcuların, düşük veya orta temaslı sporlarla uğraşanlara göre daha agresif oldukları tespit edilmiştir (Reynes ve Lorant, 2001). Bazı araştırmalar, temas sporlarının duygu ve davranışsal öz kontrol kazanımında etkili olabileceğini öne sürerken (Skelton ve ark., 1991), öteki çalışmalarsa temas sporlarının saldırganlığı azaltmadığını göstermiştir (Reynes ve Lorant, 2002, 2004).

Sporcuların öfke durumlarını ve bu durumların davranışsal sonuçlarını göz ardı etmemek önemlidir. Sporcuların performansı ve psikolojik gelişimi için, öfkeyi etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve kontrol altına alınması gerekmektedir. Sık sık öfke tepkileri, sporcuların yaşadığı stres ve tükenmişlik hissiyle ilişkilendirilebilir. Bu nedenle, öfke ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri anlamak, etkili müdahalelerin geliştirilmesi için önemli. Genç sporcuların öfkeyle nasıl başa çıktıkları hakkında daha fazla bilgiye ihtiyaç vardır (Crocker ve ark., 2003). Yüksek sürekli öfke düzeylerine sahip bireyler, daha az öfkeye sahip olanlara göre daha yoğun ve sık öfke tepkileri gösterebilirler (Strelau, 1995).

Uygulamalı araştırmacılar ve uygulayıcılar, sporcular üzerindeki öfke etkisini hafifletmek için müdahaleler geliştirmek istemektedirler, ancak yeterli ampirik veriye sahip değillerdir. Bu nedenle, spor psikolojisi araştırmacılarının, sporcuların öfke yapısını ve başa çıkma stratejilerini sistematik olarak incelemeleri önemlidir. Sporcuların öfke ile nasıl başa çıktıklarının daha iyi anlaşılması, antrenörler, sporcular ve ebeveynler için desteklenen müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Sporcular, tüm disiplinlerde başarı elde etmek için çaba sarf etmektedirler. Öfke, sporcuları hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen bir duygu durumudur. Şiddet, saldırganlık ve öfkeli davranışlar, spor kültürümüzde giderek daha fazla önem kazanan konular haline gelmiştir.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesi; Trabzon'daki bazı sporcuların sürekli öfke puanları arasında farklılık var mıdır? şeklindedir.

Alt Problemler

1. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Cinsiyete* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?
2. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Yaşa* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?
3. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Spor Dalına* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?
4. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Spor Yapma Yılına* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?
5. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Sporculuk Düzeyine* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?
6. Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Gelir Düzeyine* Bağlı Olarak bir fark var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

H_{0a}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Cinsiyete* Bağlı Olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{0b}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Yaşa* Bağlı Olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H_{0c}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Spor Dalına* Bağlı Olarak bir fark yoktur.

H_{0d}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Spor Yapma Yılına* Bağlı Olarak bir fark yoktur.

H_{0e}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Sporculuk Düzeyine* Bağlı Olarak bir fark yoktur.

H_{0f}: Trabzon'da ikamet eden sporcuların Öfke Puanları arasında *Gelir Düzeyine* Bağlı Olarak bir fark yoktur.

Bu araştırmaya ait bütün hipotezler H₀ (ilişki/fark yoktur) hipotezi üzerine kurulmuştur. Mevcut H₀ hipotezinin kabul görmediği durumlarda hipotez olarak H₁ geçerli sayılacaktır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada uygulanan yöntemin araştırmanın hedefine uygun nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemeye uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan sporcuların ölçekleri doğru ve düzgün şekilde doldurduğu varsayılmıştır.
4. Araştırmanın örneklemini evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- ✓ Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Trabzon ilindeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- ✓ Araştırma bu konu bağlamında taranan literatür ve kaynaklarla sınırlıdır.
- ✓ Araştırma 14 yaş üstündeki sporcular ile sınırlıdır.

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Öfkenin Tanımı

Öfke, genellikle tatmin edilmeyen arzular, istenmeyen sonuçlar ve karşılanmayan beklentilere verilen doğal bir duygusal yanıttır. İnsanlarla sınırlı olmayıp, her canlı organizmanın tehditlere karşı verdiği bir tepki olarak görülür. Öfkenin temelinde, saygı beklentisi ve bu beklentinin karşılanmamasından kaynaklanan bir isyan yatar. Öfke, yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır ve kişiliğimizin doğal bir unsuru olarak kabul edilmelidir. Diğer duygular gibi, öfke de normal ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmelidir.

Öfke kontrol altına alınmadığında ve yok edici hale geldiğinde, eğitim, iş hayatı, ilişkiler ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Ancak, öfke doğru ifade edildiğinde, yapıcı olabildiği gibi iletişimde geliştirebilir. Kontrolsüz öfke ise saldırgan davranışlara ve yıkıcı sonuçlara yol açabilir.

Sosyal yaşamın her alanında, öfkenin sağlıklı ifadesinin sonuçları görülebilir. İnsanlar genellikle öfke ile ilgili sorunları olduğunda yardım almak yerine duygularını bastırmayı, reddetmeyi veya görmezden gelmeyi tercih ederler. Sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyen öfke, fiziksel sağlık üzerinde ciddi tehditler oluşturabilir ve kronik hastalıklara yol açabilir.

Öfkenin bastırılması veya reddedilmesi, sağlıklı veya etkili ifade yöntemi değildir. Her öfke formunun, koruyucu ve uyarıcı bir etkisi vardır. Sorunlarla karşılaşıldığında, öfke vücudu harekete geçirir ve kişiyi aktif bir şekilde tepki vermeye teşvik eder. Öfkenin sağlıklı şekilde yönetilmesinin, nedenlerini ve ifade biçimlerini anlamak ve agresif davranışları kontrol altına almak önemlidir.

Öfke, günlük yaşamda düşündüğümüzden daha etkilidir ve günümüz dünyasının zorlu koşulları, insanları daha fazla stres ve depresyona sürükleyebilir. Bu durumlar, insanların uzun süreli stres altında kalmasına ve gerilemesine neden olabilir. Öfke, bireyin kendisine, diğer insanlara ve yaşadığı evrene karşı ortaya çıkar. Öfke, diğer duygular gibi, anlaşılabilir, kabul edilebilir, kontrol edilebilir ve etkili bir şekilde kullanıldığında faydalı olabilir.

Öfke, insanlar ve toplum üzerinde önemli etkilere sahip olabilen en zararlı duygusal tepkilerden biridir. Kontrolsüz öfke, eşler arasında şiddet, çocuk istismarı,

suç ve toplu şiddet gibi sonuçlara yol açabilir. Ayrıca, öfke iş hayatında verimlilik düşüşüne, kişilerarası ilişki sorunlarına ve fiziksel-zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir.

Öfkenin doğru bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Öfke, uyarıcı bir işaret olarak işlev görür ve sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde yapıcı olabilir. Ancak kontrolsüz öfke, kendimize ve çevremize zarar verebilir. Bu nedenle, öfkeyi bastırmak veya reddetmek yerine kabul etmek ve kontrollü bir şekilde ifade etmek önemlidir.

Öfke, insanların hayatta kalabilmesi için gereklidir. Tehditlere karşı uyarılmamızı sağlar ve kendimizi korumamızı teşvik eder. Öfke, duygusal bir tepki olmanın yanı sıra bir uyarıcıdır. Sağlıklı bir şekilde yönetildiğinde, öfke bize yeni öğrenim yapma motivasyonu sağlayabilir.

Öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi, hem birey hem de toplum için önemlidir. Bu duygu, reddedilmemeli ve bastırılmamalıdır. Kontrollü bir şekilde ifade edildiğinde, öfke işe yarayabilir ve olumlu sonuçlar doğurabilir.

1.2. Öfke ne değildir?

Öfke, problem çözümü, intikam veya suç atma biçimi olarak kullanılmamalıdır. Öfke duygusuyla başka bireyleri kontrol etmek veya haklı çıkmak kabul edilemez bir davranıştır. Şiddet göstermek ve suç işlemek için öfke duygusunu bahane olarak kullanmak kesinlikle yanlıştır.

1.3. Öfke Yönetimi

Öfke, insan doğasının en temel duygularından biridir. Sukhodolsky ve arkadaşlarına (2004) göre öfke, bir durumdan hoşnutsuzlukla başlayıp, bu durumun sürmesi halinde kızgınlığa dönüşen ve kişiye derin bir duygusal deneyim kazandıran bir duygudur. Öfke sürekli hale geldiğinde, birey saldırgan ve şiddet eğilimli bir kişiliğe bürünebilir. Eski çağlardan bu yana edebi eserlerde "Hayatın Nefesi" olarak adlandırılan öfke, insanlık tarihinin en eski duygularından biri olarak kabul edilir (Yılmaz, 2004).

Gültekin ve arkadaşları (2008), öfkenin her bireyin içinde var olan, kişinin çevresindeki olumsuzluklara karşı kendini savunma isteğinden kaynaklanan, istek ve

ihtiyaçlarının karşılanamaması sonucunda ortaya çıkan bir refleks olduğunu ifade etmektedir. Kısa (1999), öfkeyi, bireyin çevresi tarafından "engellenmesi" bağlamında ele alır ve haksızlıklar ile tehditlere karşı içsel olarak yaşanan negatif duygular olarak tanımlar. Öfke, her insanda mevcut olan bir duygudur, ancak bu duygunun dışa vurumu kişiden kişiye farklılık gösterir. Öfkenin dışa vurumu, ie dönük öfke, dışa dönük öfke ve kontrollü öfke olarak sınıflandırılabilir (Spielberger ve arkadaşları, 1983). İe dönük öfke, kişinin öfke hislerini dışa yansıtamayarak bastırması durumudur. Dışa dönük öfke ise, kişinin çevresine, nesnelere ya da kendisine zarar vererek saldırgan bir tutum sergilemesidir. Öfke kontrolü ise, bireyin öfke duygusunu ifade etme ve bastırma becerilerine sahip olması ve öfkeyi doğru bir şekilde yönetebilmesidir (Berkowitz, 1990).

Bireyler, yaşamları boyunca farklı sebeplerden ötürü öfkelenebilir ve bu durum genellikle istemsizce gerçekleşir. Bu bağlamda, öfkenin diğer duygular gibi doğal bir duygu olarak kabul edilmesi gerektiği ortaya çıkar. Hem dışa dönük hem de ie dönük tepkileri kontrol edebilmek, öfkenin negatif yönlerini doğru bir şekilde yönetmek, birey için önemli avantajlar sağlar (şahin, 2003; zmen, 2004). Öfke anında bireylerin verdikleri tepkiler incelendiğinde, karşılıklı iletişimde bulunmak, durumu değerlendirmek, saldırgan davranışlardan kaçınmak, kendine kapanmak, kırııcı sözler sarf etmek, beden dilini aşırı kullanmak, kendini eleştirmek, öfkeyi bastırmak gibi çeşitli tepkiler gözlemlenebilir. Öfke, diğer tüm temel duygular gibi doğal bir duygudur ve doğru bir şekilde kontrol edildiğinde bireyin başkalarıyla olan ilişkilerine olumlu katkı sağlayabilir (Soykan, 2003).

Öfke, doğal ve normal bir duygu olmasının yanı sıra, kontrol edilebilir bir duygudur. Öfkenin bastırılmadan veya aşırı bir şekilde dışa vurulmadan, doğru zaman ve meknda ifade edilmesi öfke yönetimi olarak tanımlanır. Birey, kendi içinde oluşan öfkenin etkilerini fark ederse, bu duygunun negatif yönlerini azaltarak olumlu sonuçlar elde edebilir. Bunu başarmak için, kişinin kendisini neyin fkelerdirdiğini tespit etmesi ve buna uygun çözümler üretmesi, hem psikolojik hem de fiziksel sağlığını koruması açısından kritik öneme sahiptir (Sülün, 2013). Aleksitimik bireyler, yani sorunlarına yzeyssel bir şekilde yaklaşan ve nedenleri bulmada başarısız olan kişiler, öfkelerini kontrol etme konusunda zorluk yaşayabilirler. fkeden kaynaklanan olumsuz duygularla başa çıkabilme, sorun

özme yetenekleri ve etkili iletişim becerileri, öfke yönetiminde büyük önem taşır (İmamoğlu, 2003).

Sonuç olarak, öfke her insanda var olan bir duygudur. Bireylerin öfkeyi yaşama ve ifade etme biçimleri farklılık gösterir. Önemli olan, bireyin kendisini neyin öfkeliendirdiğini bularak, buna yönelik uygun çözümler geliştirmesidir. Bu da bireyin ruhsal ve fiziksel sağlığını koruması için büyük bir öneme sahiptir.

1.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımda öfke, temelde bir saldırı boyutu olarak ele alınır ve insan davranışlarının iki ana içgüdü tarafından yönlendirildiği düşünülür: yaşam içgüdü (eros) ve ölüm içgüdü (thanatos). Freud, yaşam içgüdüünün cinsellikle, ölüm içgüdüünün ise saldırganlıkla ilişkili olduğunu öne sürer. Psikanalizde öfkenin ifadesi, taburculuk (havalandırma) kavramıyla ilişkilendirilir; bireyin içinde biriken enerjiyi serbest bırakarak gerginliği azaltır ve rahatlama sağlar. Bu enerjinin serbest bırakılması, öfkenin içgüdüsel bir yönünü ortaya koyar ve katarsis olarak işlev görür (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999; Lulofs ve Chan, 2000).

Freud'un agresif enerji birikimi ve katarsis kavramları, Lorenz ve Goldberg gibi psikanalistler tarafından da desteklenmiştir. Tsai'ye göre, öfkenin ifade edilmemesi, iç baskıyı artırır ve bireylerin kontrol için daha fazla enerji harcamasına neden olur. Sürekli bastırılan öfke, zihinsel ve fiziksel sağlığı olumsuz etkileyebilir. Psikanaliz, öfkeyi duyguların önemli bir ifadesi olarak kabul eder ve Lorenz, insanın saldırganlığının sürekli bir enerji akışıyla beslenen bir içgüdü olduğunu belirtir. Bu enerji, belirli bir seviyeye ulaştığında patlama şeklinde dışa vurulabilir (Tsai, 2000).

1.3.2. Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre, bireyler öfke tepkilerini, yaşadıkları sosyal çevre ve bu çevrede gözlemledikleri örnekler aracılığıyla öğrenirler. Bu nedenle, öfkeyi tetikleyen durumlar ve bu durumlara verilen tepkiler, bireylerin cinsiyetleri, yaşları, sosyoekonomik durumları, yaşadıkları bölge, kültürleri ve diğer sosyal faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir (Tekinsav Sütçü, 2006).

1.3.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bireylerin karşılaştıkları durumlar, farklı farklı duygusal tepkilere yol açar. Bu nedenle, kişiler duygularını farklı biçimlerde ifade ederler. Bireylerin verdikleri tepkiler, olayları ve durumları algılamalarına ve bu olaylara atfettikleri anlamlara bağlıdır. Duyguların temeli, olayların anlaşılması ve onlara verilen anlamlarla ilişkilidir. Sinir sistemi, tüm duygusal durumlarda uyarılır; ancak kişinin tepki verme şekli, içinde bulunduğu çevreye bağlıdır (Morris, 2002). Tartışma, bireylerin yaşadıkları olaylara nasıl tepki verdiklerine dair bilişsel değerlendirmenin önemini vurgulamıştır. Schachter ve Singer, duygusal tepkilerin bilişsel süreçlerle ve otonom uyarılarla eşzamanlı gerçekleştiğini belirlemişlerdir (Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem, 1996).

Bilişsel yöntemlerde, öfke çoğunlukla fizyolojik, davranışsal, bilişsel ve duygusal unsurların birleşimi olarak ele alınır. Bu bağlamda, öfke, kontrol edilmesi gereken bir duygu olarak görülür. Öğrenme ilkelerine dayalı öfke yönetiminin temel görüşü, bilişsel değişikliklerle sağlanır. Beck'in (1979) bilişsel davranış yöntemine göre, öfkenin kaynağı, uyaranların kendisi değil, bireylerin bu uyaranları nasıl algıladığı ve onlara nasıl anlam yüklediğidir.

Bilişsel davranış yöntemleriyle, kişilerin rahatsız edici düşünceleri tanımlamalarına ve bu düşüncelerin gerçekliğini değerlendirmelerine yardımcı olabilir. Uygunsuz düşünceleri değiştirmeyi öğrenen ve gerçeklikle uyumlu hale getiren kişi, kendini daha da iyi hissedebilir. Problem çözme ve davranış değişikliği, bilişsel davranış yöntemlerinin ana konularıdır.

1.3.4. Biyolojik Yaklaşım

Biyolojik kuramlar, saldırgan olmanın kökenlerini organizmanın işlemindeki aksaklıklara bağlar. Bu kuramlar, saldırgan davranışların herhangi bir provokasyon olmaksızın da bir hedef bulabileceğini öne sürer (Canbuldu, 2006)

1.3.5. Akılcı-Duygusal Yaklaşım

Albert Ellis'e göre, akılcı duygusal terapinin kurucusu, duyguların insan düşüncesinin bir yansıması olduğuna inanır. İnsanların öfke veya buna benzer olumsuz duygular yaşamasının altında üç ana düşünce hatası bulunur. İlk olarak,

bireyler kendi değerlerini, kişiliklerini ve davranışlarını sürekli eleştirir ve değerlendirirler. İkinci olarak, başkalarını sürekli değerlendirme eğilimindedirler. nc düşünce hatası ise, çevrelerine dair "tamamen iyi-kötü" ya da "tamamen kabul edilebilir-kabul edilemez" gibi mutlak yargılarda bulunmalarından kaynaklanır. Bu hatalar, bireylerin engellenme durumlarına karşı toleranslarını azaltır (Akdoğan, 2007).

1.3.6. İnsancıl ve Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre, öfke bireyler tarafından farklı düzeylerde deneyimlenir ve genellikle hayatın anlamsızlığına ve ölüm gerçeğine karşı bir tepki olarak ortaya çıkar. Bu yaklaşım, öfkenin, bireylerin kendilerini savunmasız ve çaresiz hissetmelerine neden olan varoluşsal sorunlarla ilgili olduğunu savunur. Örneğin, bir sporcunun sevdiği bir takım arkadaşını kaybetmesi veya ölümle karşılaşması, bu tür duygusal tepkileri tetikleyebilir. Varoluşçu yaklaşıma göre, öfke, insan olmanın doğal bir parçasıdır ve kaçınılmazdır; her birey, bu duyguyu farklı boyutlarda yaşar (Akdeniz, 2007).

1.3.7. Birey Merkezli Yaklaşım

Merkezi birey olan yaklaşıma göre, insanlar öfkenin yaşamlarındaki rolünü ve önemini anlamaları gereklidir çünkü öfke, hayatlarında bir anlam ve işlev taşır. Bu yaklaşıma göre, öfke duygusu ve bu duyguya bağlı olarak sergilenen tepkiler, benlik saygısını zedeleyen incitici durumlara karşı verilen bir tepki olarak görülür (Ohrnstein, 1999).

1.3.8. Gestalt Yaklaşımı

Gestalt yaklaşımı, insanların yarım kalan işlerini tamamlamasına odaklanır. Kuramın savunucularına göre, yaşanan, duyguların kendisi kadar önemlidir; çünkü bastırılmış duygular zihinsel enerjinin tükenmesine ve öfkeye yol açabilir. Tamamlanmamış işler, bireyin ifade edemediği duygularla yüzleşip, bu duygularla başa ıkabilene kadar varlıklarını sürdürür (Koçak, 2008, s.35).

1.4 Öfke Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke üzerine psikolojik analizler, duyguların genel yorumlanmasına göre daha yeni bir gelişmedir. İlk teorik duygu açıklamaları 1800’lerde yapılmışken, öfke duygusu üzerine çalışmalar 1900’lerin ortalarına kadar başlamamıştır. Psikolojide öfke, çeşitli teorilerle açıklanabilir:

- James-Lange Teorisi: Bu teori, duyguların fizyolojik tepkilerden kaynaklandığını öne sürer. Örneğin, bir olay karşısında vücudumuzun verdiği fizyolojik tepki, duygusal deneyimimizi şekillendirir.

- Fizyolojik Teoriler: Bu teoriler, duyguların insan vücudundaki fizyolojik reaksiyonlardan sorumlu olduğunu ileri sürer.

- Nörolojik Teoriler: Beyin aktivitesinin duygusal reaksiyonları tetiklediğini savunur.

- Bilişsel Teoriler: Duyguların oluşumunda düşüncelerin ve diğer psikolojik etkinliklerin önemli bir rol oynadığını belirtir.

Duygular, insan davranışları üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir ve bizi zevk almaya veya kaçınmaya itebilir. Duygu, bir olayın, kişinin veya nesnenin iç dünyamızda yarattığı yankı veya izlenimdir.

1.5. Öfkenin Fonksiyonları

Öfke duygusu, genellikle yıkıcı ve saldırgan davranışlara yol açsa da, aynı zamanda uyum sağlayıcı işlevleri de vardır. Öfkenin nasıl yaşandığı, bu duygunun olumlu ya da olumsuz olmasını belirler. Bu duygu, insanları çeşitli davranışlara yönlendirebilir. Olumlu bir şekilde yönetilen öfke, bireyi kendini korumaya teşvik edebilir ve duygularını ifade etmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, sorunların çözümünde bir başlangıç noktası olarak da kullanılabilir. Ancak, olumsuz bir şekilde deneyimlenen öfke, kişilerarası ilişkileri zorlaştırabilir ve hem fiziksel hem de ruhsal sorunlara yol açabilir (Canbuldu, 2006).

1.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Öfke hissettiğimizde vücudumuzda farklı fizyolojik değişiklikler görülür, bu da öfkenin fiziksel boyutunun belirgin şekilde gözlemlenmesine olanak tanır. Öfke ile birlikte gerginlik ve stres seviyesi artar, kan basıncı yükselir, kalp atışları hızlanır

ve nefes almak zorlaşabilir. Ayrıca, baş ağrısı, yumrukları sıkma ve dişleri gıcırdatma gibi belirtiler ortaya çıkabilir; ellerde ve ayaklarda uyuşma hissi yaşanabilir.

1.5.2. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Sigara içme, aşırı yemek yeme, huzursuzluk ve ilaç kullanımı gibi davranışlar genellikle öfkenin tepki boyutuyla ilişkilidir.

1.5.3 Öfkenin Bilimsel ve Duygusal Boyutları

Psikolog Daniel Goleman, 1995'te yayımlanan “Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli” kitabında, duygusal aşırı tepkilere “amigdala kaçırma” adını vermiştir. Amigdala kaçırma, amigdalaya stres karşısında tepki verip beynin ön loblarını devre dışı bıraktığında ortaya çıkar. Bu durum, savaş ya da kaç tepkisini aktive ederken mantıklı düşünmeyi engeller. Başka bir ifadeyle, amigdala beynin kontrolünü ele geçirir ve tepkileri yönetir (Goleman, 2005).

Chade-Meng Tan'ın bu konudaki örneği oldukça açıklayıcıdır; duygulara yenik düşerek Hulk'a dönüşmek ya da sadece o duyguları hissettiğini kabul edip Hulk'a dönüşmeyi engellemek. Duygusal zekası yüksek bireyler, duygularını tanıyıp kabul etmeleri sayesinde yaşamlarının her alanında başarıya ulaşırlar. Yapılan araştırmalar, özgüveni yüksek bireylerin özel ve sosyal hayatlarında daha başarılı olduklarını göstermektedir. Duygularını kontrol edebilen bireyler, pratik zeka, kaos ortamını yönetme ve kendine güven gibi yeteneklerde öne çıkarlar. Bu kişiler, insan ilişkilerinde de başarılı olup çevrelerinde sevilir ve sosyal becerileri yüksek bireyler olarak tanınırlar. Psikolojik olarak rahat ve güvende hisseden insanlar, üretken, avantajlı ve daha anlayışlı bir yaşam sürerler. En olumsuz durumlarda bile duruma odaklanıp çözüm odaklı davranışlar sergilerler. Kendine güvenen ve kendini seven bireylerin bu durumun sonucunda ortaya çıktığı görülür. Duygularını kontrol edemeyen bireyler ise düşünme, karar verme ve konsantre olma becerilerini engelleyen içsel bir mücadele içinde olurlar (Beceren, 2022).

1.6. Öfke Türleri

1.6.1. Sürekli ya da Yıkıcı Öfke

Öfke genellikle hızla ve kolayca meydana gelir (Baltaş & Baltaş, 2002). Öfkenin yıkıcı bir şekilde ifade edilmesi, nefret, kin, düşmanlık, pişmanlık, üzüntü, saldırganlık ve korku gibi duyguların daha yoğun yaşanmasına yol açabilir (Tarhan, 2008). Bu durumda birey, öfkeyle başa çıkmak için genellikle işlevsel olmayan tepkiler gösterme eğilimindedir (Özmen, 2006). Sürekli bu tür durumlar, hastalıklara yatkınlığı artırabilir ve bu hastalıkların kronikleşmesine neden olarak hem bedensel hem de ruhsal sağlığı olumsuz etkileyebilir (Tarhan, 2008).

1.6.2. Anlık, Durumluluk ya da Yapıcı Öfke

Öfke genellikle ani bir şekilde ortaya çıkar ve çoğunlukla bir haklılık hissi taşır. Bu duygu, o anki hislerin ve düşüncelerin dışavurumu olarak görülür. Öfkeli olduğunu kabul etmek, sorunların çözümü için önemli bir başlangıç noktası olabilir. İnsanlar öfkelerini kabul ettiğinde, öfke kontrolü daha hızlı bir şekilde sağlanabilir. Öfkenin yapıcı bir şekilde kullanılması, zihinsel ve bedensel gücün artmasına, ayrıca huzur ve esenlik duygusunun gelişmesine katkı sağlayabilir (Tarhan, 2008).

1.6.3. Öfkeyi İçte Tutma

Öfkesini içine atan bireyler, öfkeyi oluşturan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimindedirler (Bridewell & Change, 1997; Spielberger, 1983). Bu duygu bazen o kadar derinlemesine bastırılabilir ki, kişinin yaşamı boyunca bilincine ulaşamaz. Eğer öfkenin kaynağındaki kişi sevilen ve kaybedilmekten korkulan biri ise, öfkenin bastırılma olasılığı daha yüksektir (Geçtan, 1993).

Öfkesini içine atan birey, bu duygunun işlevsel özelliğini kaybedebilir. Bu kişiler, öfkelerini iletişim kurmama, surat asma veya küsme gibi davranışlarla ifade edebilir ve karşılarındaki kişinin bu tepkilerden öfkeli olduklarını anlamasını bekleyebilirler (Westermayer, 2001'den akt., Zorlu, 2017). Uzun süre bastırılan öfke, zamanla psikolojik veya fiziksel sorunlara yol açabilir ve bu olumsuz duygular, bireyin kendi yaşamına son vermesine neden olabilir (Goulston & Goldberg, 2003; Türker, 2010).

Öfkenin içine atılması ve kontrol edilmesi, o an için yapıcı gibi görünebilir, ancak gerçek sorundan kaçındığı unutulmamalıdır (Sala, 1997). Bastırılmış öfkenin en yaygın ifadesi pasif saldırganlıktır. Bu durumda öfke, pasif bir şekilde yaşanır ve gizlenir; öfkeli birey kendini kullanılmış hissedebilir, ancak öfkesini paylaşmak yerine içine atma eğiliminde olabilir (Martin & Watson, 1997'den akt., İmamoğlu, 2003).

1.6.4. Öfkeyi Dışta Tutma

Öfkenin bastırılmadan sözlü veya davranışsal olarak dışa yansıtılması, öfkenin dışa vurumu olarak bilinir. Öfkenin neden olduğu stresi azaltmak amacıyla öfkenin dışa vurulması, bireyin lehine bir davranış olabilir. Saldırgan davranışlarla öfkenin dışa vurulması, istenen bir davranış biçimi olmasa da en yaygın ve kolay öfke ifade etme şeklidir. Bireyler, kendilerini korumak amacıyla olumsuzluklar ve engeller karşısında saldırgan davranışlar sergileyebilirler (Westen, 1996).

Bir kişi fiziksel olarak karşısındakine tepki verdiğinde ve bu tepkiler güvenliğini tehdit edecek boyutlara ulaştığında, öfke saldırganlık halini alabilir. Ancak, bireyler kendilerini sürekli olarak saldırgan davranışlarla ifade etmeye çalıştıklarında, aile ve sosyal çevrelerinde iletişim sorunları yaşayabilirler ve bu durum telafisi zor sorunlara yol açabilir (Campbell, 2004).

1.6.5. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Öfke kontrolü, öfkenin yaşanmasına neden olan uyarıcılara karşı stresle başa çıkmayı içerir. Bu süreçte bireyler, öfke ifade tarzlarını ve tepkilerini kontrol altında tutarlar (Starnes & Peters, 2004). Spielberger (1991), öfke kontrolünü, öfkenin olumsuz bir şekilde ifade edilmesini engellemek ve öfkeye neden olan durumlar karşısında sakin kalabilme yeteneği olarak tanımlar. Öfke kontrolü, öfkenin içe atılması ya da tepki verilmemesi anlamına gelmez; aksine, bireyin problemlerle daha sakin ve mantıklı bir şekilde başa çıkmasını sağlar ve öfke ile stres gibi olumsuz duygularla etkili bir iletişim kurmasına yardımcı olur (Martin & Watson, 1997).

Öfkenin bastırılmasının yol açtığı olumsuz sonuçlar ile öfkenin saldırganlıkla dışa vurulmasının getirdiği zararlar göz önüne alındığında, öfkenin en sağlıklı şekilde ifade edilmesinin öfke kontrolüyle mümkün olduğu söylenebilir. Bu, bireyin öfke

duygusunu tanıması, onunla başa çıkma stratejileri geliştirmesi ve olumsuz duygularla etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi anlamına gelir.

1.7. Öfke Kontrol Eğitimi

Bireyler öfke duygusuyla başa çıkarken, kendi davranışlarını kontrol edebilme ve değiştirebilme becerisini kazanmaları önemlidir. Öfke sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde, insan ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle, öfkenin denetim altına alınması ve sağlıklı yollarla ifade edilmesi gereklidir (Özmen, 2004).

Öfkeyle ilgili bozukluklar için geliştirilen tedavi ve önleme programları genellikle davranışçı ve bilişsel davranışçı temellere dayanır. Bu programlar, öfkenin tek bir bileşenine odaklanabilir (örneğin, düşmanca atıf eğilimleri veya fizyolojik uyarımı azaltma) ya da birden fazla bileşeni hedefleyebilir (örneğin, hem fizyolojik uyarımı hem de saldırgan davranışları) (Baltaş & Baltaş, 2002). Ne zaman duyguların kabul edilmesi, değiştirilmesi veya ifade edilmesi gerektiğini bilmek önemlidir. Yanlış anlaşılma, zayıf görünme veya reddedilme korkusuyla egoyu korumak amacıyla olumsuz duygular ya inkâr edilir ya da karşı tarafa yansıtılır, bu da öfkenin gerçek nedeninin belirlenmesini zorlaştırır.

Öfke kontrolünün ilk adımı, öfkenin eyleme dönüşmesini engellemektir. Bu, öfkenin tetiklendiği anda durumu ertelemek ve ortamdaki uzaklaşmakla mümkündür. Örneğin, kişi "Şu anda çok kızgıyım, bu yüzden bu konuda karar vermemeliyim" diyerek kendine sakinleşme zamanı tanımalıdır (Baltaş & Baltaş, 2002). Eleştirilerle karşılaşıldığında soğukkanlı kalmak ve gerektiğinde kibarca açıklama yapmak da önemlidir. Bu, yanlış anlaşılmaları önleyebilir ve olumlu bir iletişim ortamı yaratabilir (Gupta, 2005). Sakinleşmek için sessiz bir ortama geçmek, derin nefes almak ve olumlu telkinler kullanmak etkili olabilir (Baltaş & Baltaş, 2002).

Saldırgan davranışlar, genellikle gırışkenlik, iletişim ve problem çözme gibi sosyal becerilerdeki yetersizliklerden kaynaklanır. Bu yetersizlikler, zor durumlarla başa çıkmayı engeller ve kişiyi öfkesini kontrolsüzce ifade etmeye iter (Feindler, 1990).

Öfke kontrol eğitiminde kullanılan bazı teknikler şunlardır:

1.7.1.Girişkenlik Eğitimi:

Girişkenlik, kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve bakış açısını karşı tarafın haklarına saygı göstererek uygun şekilde ifade etmesidir. Pek çok kişi, toplumsal baskılar veya gerçekçi olmayan düşünceler nedeniyle girişken olmaktan kaçınır (Yılmaz, 2000). Girişkenlik eğitimi, kişinin duygularını sosyal ortamlarda ifade edemediğinde veya bu konuda zorlandığında kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntem, kişiye duygularını direkt, dürüst aynı zamanda uygun şekilde ifade etmeyi öğretir.

- Duygular Üzerine Konuşmak: Danışanın duygu dağarcığını geliştirmek ve bunları nasıl ifade edeceği konusunda uygulamalar yapılır.
- Yüz İfadelerini Kullanma: Danışana önce öfkeyi yüz ifadeleriyle belirtmesi öğretilir.
- Ben Dili Kullanmak: Danışanlar, sadece kendi düşünce ve isteklerini dile getirir, mantık veya kurallara başvurmadan duygularını ifade etmeyi öğrenirler.

1.7.2. Problem Çözme

Öfke duyguları bazen hayatımızdaki gerçek ve kaçınılmaz sorunlardan kaynaklanabilir. Bu tür durumlarda kızgınlık, bu zorluklar karşısında yaşanan doğal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilebilir. Ancak bu duygularla başa çıkmanın en yararlı yolu, önce durumun değiştirilebilir olup olmadığını değerlendirmektir.

Eğer durumu değiştirebilecek bir şey varsa, çözüm yolları araştırılabilir. Ancak, değiştirilmesi mümkün olmayan bir durumla karşı karşıyaysak, çözüm için çaba sarf etmek yerine, bu sorunla yüzleşmek ve kabul etmek en iyi yaklaşım olabilir (Bayhan, 1999).

Bir problemin çözülmesi, genellikle uygun yöntemlerin kullanılmasıyla elde edilen sonucun doğruluğunu veya yanlışlığını değerlendiren bir süreçtir. Örneğin, sakızın ayakkabıdan çıkartılması, enflasyonun düşürülmesi veya bir soruya doğru cevabın verilmesi gibi durumlar, problemin çözüme ulaşmış olduğunu gösterir. Problemin çözülme sürecinde, kişinin yaşı, ön bilgi ya da eğitim düzeyi, yetenekleri, sağlığı, tutumu, çözümün sağlayacağı fayda ve kişilik özellikleri gibi güdüsöl faktörler önemli rol oynayabilir (Gelbal, 1991).

1.7.3. Daha İyi İletişim

Sağlıklı iletişim, bireylerin duygularını rahatça ifade edebildiği ve anlaşılabilirdiği bir ortamı içerir. Ancak, dış çevre tarafından duygu ve düşüncelere yönelik kontrol veya yönlendirme çabaları, bireylerde rahatsızlık ve öfkeye neden olabilir. Bireyler bu tür dış kontrol baskısına öfkeyle tepki verebilir veya öfkelerini içte tutarak, kendilerini kontrol etmeye çalışan dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul edebilirler (Özmen, 2004).

Başarılı bir iletişimde önemli olan yaklaşım, her bireyin değerli olduğu ve anlatılanların dinlenmeye değer olduğu gerçeğidir. Her düşüncenin, kişinin görüşüne uyup uymasa da söylenmeye ve dinlenmeye hakkı vardır.

Etkili iletişimde ses niteliğinin önemi büyüktür. Ses tonumuz, uygun bir şekilde kullanılmadığında anlam farklılıklarına neden olabilir. Sesin zayıf, gergin veya tiz olması, kelime yutma, veya konuşma hızının çok hızlı veya çok yavaş olması gibi sorunlar yaşanabilir. Bu yüzden sesin net, uygun vurgulamalarla ve dengeli bir tempoda olması, etkili iletişim için gereklidir (Terakye, 1998).

Öfkesi olan insanlar çoğunlukla düşünmeden yargılama ve bu yargılar doğrultusunda davranma eğilimindedirler. Bu tür durumlarda, tepkileri gözlemleyip, hemen cevap vermek yerine, yavaşlamak ve asıl söylemek isteneni düşünmek faydalıdır. Karşımızdakinin söylediklerini dikkatlice dinlemek ve anlamak da önemlidir.

Öfkenin altında yatan nedenleri anlamak, tepki vermek yerine, söylenenlerin altında yatanı bulmaya çalışmak daha yapıcı bir yaklaşım olabilir. Ayrıca, öfkenin kontrolden çıkmaması için sakin kalmak ve gerekirse ortamdan uzaklaşmak faydalı olabilir (Bayhan, 1999).

1.7.4. Düşüncelerini Değiştirme

Bilişsel değişiklikler, işlevsel olmayan düşünce ve uyumsuz davranışları sürdürmeye neden olan durumları tanımlamakla başlar. Bu süreçte, bireylerin kendi düşünce ve duygularını dikkatle izlemeleri önemlidir (Wilde, 2006). Kaygı, korku ve benzeri rahatsızlık veren duygular genellikle olayların kendisinden değil, bu olaylara ilişkin görüşlerimizden ve inanışlarımızdan kaynaklanır. Bu tür duygular çoğunlukla akılla izah edilemeyen, akıl dışı olarak nitelendirilen düşüncelerle ilişkilidir.

Bilişsel çarpıtmalar, rahatsız edici düşünce ve inanışlar arasında yaygın olanlardır:

1. Aşırı Genelleme: Her şeyin olumsuz bir şekilde genelleştirilmesi (örneğin, "Her zaman başarısız olurum").
2. Üstüne Alma (Kişiselleştirme): Olumsuz olayları kişisel olarak sorumlu tutma (örneğin, "Bu hatayı yaptım, her şey benim suçum").
3. Kutuplaştırma: İki uçta düşünme ya hep ya hiç biçiminde değerlendirme (örneğin, "Her şey mükemmel olmalı ya da tamamen kötü").
4. Felaketleştirme: Hataları büyütme ve olumlu tarafları göz ardı etme (örneğin, "Bu küçük hata tüm planlarımı mahvetti").
5. -Meli, -Malı Düşünme: Kendimiz ve başkaları için zorunluluklar belirleme (örneğin, "Her şey mükemmel olmalı").

Öfkeli bireyler genellikle düşüncelerini küfrederek veya bağırarak ifade etme eğilimindedirler. Öfke anında olayları abartılı ve çarpıtılmış bir şekilde algılayabiliriz. Bu tür düşünce biçimlerini fark edip, daha mantıklı ve gerçekçi düşüncelerle değiştirmek önemlidir. Örneğin, "Her şey mahvoldu!" yerine, "Bu durum dünyanın sonu değil ve öfkelenmem bu olayı değiştirmeyecek." şeklinde düşünebiliriz.

Bilişsel müdahaleler, öfke ve anksiyete gibi duygusal durumların, gerçekçi olmayan beklentiler, yanlış algılamalar ve mantık dışı değerlendirmelerle ilişkili olduğunu öngörür. Bu işlevsel olmayan düşünceler, uyumsuz davranışlara yol açabilir ve daha uyumlu davranışları engelleyebilir (Rose, 1998).

Sıkça kullandığımız "asla" ya da "her zaman" gibi ifadeleri fark edip, yerine daha esnek ve sağlıklı düşünceler koymalıyız. "Hiçbir şey asla düzelmeyecek" yerine "Bu durumu daha iyi hale getirebilmek için ne yapabilirim?" düşüncesi daha yapıcıdır. Beklentilerimizi arzulara dönüştürmek, isteklerimizi daha sağlıklı bir biçimde ifade etmeye yardımcı olabilir (Kökdemir, 2004). Mantık öfkeyi yenebilir; bu yüzden öfkelendiğimizde mantığımıza sığınmalı ve olaylara daha geniş bir perspektiften bakmalıyız (Bayhan, 1999).

1.7.5. Çevreyi Değiştirme

Sinirlenip öfkelenmemize yol açan durumlar yoğunlukla yakın çevremizdeki sorunlar ve sorumluluklardan kaynaklanır. Bu tür durumlar karşısında, öfkemizi kontrol altına almak için kendimize biraz ara vermek yararlı olabilir. Özellikle stresli zamanlarda, kendimize küçük bir zaman dilimi ayırmak, tepkilerimizi daha dengeli hale getirmeye yardımcı olabilir. Örneğin, çalışan bir anne eve geldiğinde kendine 15 dakika ayırarak çocuklarının isteklerine daha sakin ve düşünceli bir şekilde yanıt verebilir (Bayhan, 1999).

Öfke anında abdest almak veya ortam değiştirmek etkili olabilir. Bir hadiste belirtildiği gibi, "Öfkelenince ayaktaysanız oturun, oturuyorsanız yatın. Şeytan ateşendir, ateşi de su söndürür; öyleyse öfkelendiğiniz zaman abdest alın." Bu ifade, su ve toprağın negatif enerjiyi alıcı etkilerini vurgular. Manevi ve fiziksel uygulamalar, öfkenin kontrol altına alınmasına ve daha huzurlu bir zihne kavuşulmasına yardımcı olabilir.

1.7.6. Mizah Kullanma

Mizah, öfkenin yoğunluğunu azaltmada etkili bir araç olabilir çünkü daha denge içinde bakış sağlar. Birine öfkelenip onu olumsuz sıfatlarla etiketlemeye başladığınızda, bir an durup o kişinin gerçekten bu şekilde olup olmadığını sorgulamalısınız. Örneğin, “muşmula” veya “odun kafalı” gibi sıfatlar kullanmak, kişiyi bu şekilde görmeye yol açabilir. Mizah ve öfke aynı anda var olamaz; bu yüzden mizah, öfkenin azalmasına yardımcı olabilir (Bayhan, 1999).

Ancak, mizah kullanırken iki önemli noktaya dikkat etmek gerekir:

1. Mizah, sorunları gülerek geçiştirmek değil, onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşmek anlamına gelir.
2. Alaycı ve aşağılayıcı mizah türlerinden kaçınılmalıdır. Bu tür mizah, sağlıksız öfke ifadesinin bir başka biçimi olabilir ve durumu daha da kötüleştirebilir.

1.7.7. Gevşeme ve Nefes Egzersizi

Gergin bir ortamda, vücudumuzun otomatik olarak gerilim tepkileri oluşturduğunu ve bu tepkilerin kas gerginliğine yol açtığını belirtmek önemli. Bu tür

gerilimler genellikle yüz, sırt, omuz, boyun, mide, kol ve bacak kaslarında birikir. Bu gerilimi azaltmak için basit beden hareketleri ve gevşeme teknikleri oldukça etkili olabilir.

Gevşeme teknikleri, kasları ve zihni rahatlatmak, beynin oksijenlenmesini sağlamak için kullanılır. Bu süreçte, kaslar ve zihin gevşerken, merkezi sinir sistemi aktivitesi yavaşlar ve metabolizma ile solunum rahatlar, kan basıncı ise yükselmez. Gevşeme egzersizleri sırasında yapılabilecek hareketler arasında başı iki yana yatırıp kaldırmak, daire çizmek ve bir objeye ya da nefes saymaya odaklanmak bulunur (Kulaksızoğlu, 2003).

Nefes alma ve verme, genellikle otomatik bir süreçtir ancak ruhsal ve bedensel durumumuzdan etkilenir. Gerginken solunum hızlı ve sık olabilirken, gevşeme egzersizlerinde nefesi yavaşlatmak ruhsal sakinlik sağlar. Bu, zihinsel olarak rahatlama yaratır ve genel olarak stresle başa çıkmada yardımcı olur (Kulaksızoğlu, 2003).

Stresli durumlarda nefes darlığı hissi yaygındır ve nefes almak genellikle yüzeysel olabilir. Solunum egzersizleri, bu sorunu çözmeye yardımcı olur. Derin ve yavaş nefes almayı teşvik eder, bu da oksijen miktarını artırır ve bedende rahatlama sağlar. Bu egzersizlerde, nefesin burundan alınması ve diyaframı aşağı doğru iterek karnı şişirmesi sağlanır; ardından ağızdan yavaşça verilmelidir. Bu süreç, 1-2 saniyelik aralarla toplam 8 kez tekrarlanabilir (Kulaksızoğlu, 2003).

Gevşemenin fizyolojik belirtileri arasında nabzın yavaşlaması, kan basıncının düşmesi, solunumun azalması, metabolizmanın yavaşlaması, pupil daralması, periferik dilatasyon ve periferik sıcaklıkta artış bulunur (Demiralp & Oflaz, 2007).

1.7.8. Müzik Terapi

Munro'nun tanımına göre, müzik terapisi, bir hastalık ya da yetersizlik durumunda kişilerin fizyolojik, ruhsal ve duygusal olarak bütünleşmelerine yardımcı olmak amacıyla müziğin kullanılmasıdır. Bu terapinin hedefi, bireylerde davranış değişikliği sağlamak ve duygusal durumlarını iyileştirmektir. Bu süreçte, kişilere hoş ve dinlendirici gelen, sürekli olarak keyif aldıkları ve moral buldukları müzikler seçilir (Yıldırım S, Gürkan A.2007).

Öfke duygusunu tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir, çünkü hayat her zaman zorluklar, acılar, kayıplar ve beklenmedik insan davranışlarıyla doludur. Ancak bu olayların bizi nasıl etkilediğini değiştirebiliriz. Öfke tepkilerimizi kontrol altında tutarak, öfkenin bizi mutsuz etmesini önleyebiliriz.

1.8. Öfke İletişim Yöntemleri

Öfke davranışlarının ortaya çıkmasında, kişilerarası ilişkilerdeki sorunlar ve yeterli problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, öfkenin korunmasını ve azaltılmasını hedefleyen yöntemlerde; sosyalleşme, beceri geliştirme, duygusal yönelim, kişilerarası etkileşim ve iletişim, empati kurma ve çatışma çözme etkinlikleri önemli bir yer tutar (Lerner, 1985; Greenberg, 1992).

Öfke ile başa çıkma, sorunları çözme ve etkili iletişim kurma becerileri, öfke kontrolü açısından büyük önem taşır (İmamoğlu, 2003). Öfkeli insanlar genellikle sonuçlara hemen varma ve bu sonuçlara göre hareket etme eğilimindedir, ancak bu yaklaşım yanlış sonuçlara yol açabilir. Hararetli bir tartışma sırasında ilk adım olarak yavaşlamak ve yanıtları düşünmek gerekmektedir. Literatür taramaları, akla gelen ilk şeyi söylemeden önce yavaşlayıp, ne söylemek istediğinizi dikkatlice düşünerek hareket etmenin daha etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, diğer kişinin söylediklerini dikkatlice dinlemek ve yanıt vermeden önce acele etmemek de önemlidir (APA, 2022).

1.9. Öfke Spor İlişkisi

Sporun önce kitlelere yayılması, ardından farklı kültürlere geçişi ve çeşitli spor türlerinin geniş kitlelerce benimsenip sistemli bir şekilde uygulanması, öfke ile spor arasındaki ilişkiyi araştırılmaya değer bir konu haline getirmiştir. Araştırmacılar bu konuyu dikkatle incelemeye başlamış ve spor bilimciler öfkenin spor içindeki rolünü anlamaya yönelik çalışmalar yapmıştır (İkizler ve ark., 1996; Maxwell, 2009). Ancak, sporla ilişkili öfke ve saldırganlık tanımlarındaki tutarsızlıklar, bu konuda yapılan çalışmaların ölçütlerinin belirlenmesini zorlaştırmıştır (Maxwell, 2009).

Öfke, günümüzde sosyal bilimciler tarafından geniş bir ilgi gören ve araştırılan konulardan biridir. Özellikle spor yaparken öfkenin iletişim, sağlık ve başarı gibi unsurlara olan etkisi, bu ilgiyi artırmaktadır. Bu konuya duyulan bilimsel

ilgi, 1975 yılında Novaco'nun çalışmalarıyla başlamıştır. Ayrıca, Tarhan, öfke duygusunun insanı tehlike ve hatalardan koruduğunu ifade etmiştir (Karadal, 2009).

Spor, her yaştan birey için büyük önem taşımaktadır. Literatür çalışmaları, öfke ve spor ilişkisinin paralel olarak daha sağlıklı bir şekilde yürüdüğünü göstermektedir. Spor; beden ve fiziksel eğitimlerin sonucunda bireylerin güçlerini ve takdir edebilme duygularını ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, spor sosyal yaşamda karşılaşılan anlayış, sorumluluk ve iş birliği yeteneklerini geliştirmektedir (İlhan, 2008).

Kızmaz'ın söylediğine göre, Robazza, Bertolli ve Bertoli (2006), sporcuların öfke seviyelerini arttıran en önemli faktörün rekabet olduğunu belirtmektedir. Kiper ise, sosyal psikoloji alanındaki pek çok çalışmanın, saldırgan davranışların deneysel ortamlarda incelendiğini, ancak spor ortamlarının bu tür davranışların doğal olarak ortaya çıkmasına zemin hazırladığını ifade etmektedir. Spor ortamı, öfke ve saldırganlığın nedenleri olarak görülen engellemelerin sıkça yaşandığı bir yer olduğu için, öfke davranışlarının model alınması ve öğrenilmesi açısından uygun bir ortam sağlar (Kiper, 1984).

Spor alanlarında yaygın olarak karşılaşılan rekabet duygusu, öfkeyi de beraberinde getirmektedir. Öfkelenen bireylerin önce öfkelerini yenmeleri, sonra sakin kalmaları ve son olarak öfkenin sebeplerini araştırmaları önemlidir. Bu süreç, "Bir yangın çıktığı zaman ilk önce söndürülür, sonrasında soğutulur, sonunda nedeni araştırılır" şeklinde özetlenebilir.

Öfkeyle mücadele etmek ve öfke denetimini kazanmak, psikolojik açıdan olduğu kadar sportif başarı açısından da oldukça önemlidir. Sürekli öfkeli olan birey, odaklanmada zorluk yaşar ve her konuşulanı yanlış anlayarak pozitif düşünce kaybı yaşar (Baltaş, 1984:211). Türkçeye "arınma" olarak geçen Katharsis kavramı, spor yapmanın sağladığı rahatlama ile yakından ilişkilidir. Spor yapan bireylerin zihinsel ya da ruhsal olarak rahatlama ve haz veren spor branşlarıyla ilgilenmesi, öfkenin önündeki en büyük engellerden biridir. Öfkenin etkisinden kurtulan bireylerin yaşadığı duygu boşalması ve rahatlama örnek olarak gösterilmektedir (Hülya, 2018). Cerel ve Bahadır (2012) yapmış oldukları çalışmada, sporla uğraşanların öfkelerini kontrol etmede daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir.

1.10. Konu ile İlgili Çalışmalar

1.10.1. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar

Kalkavan, Karaca ve Işık (2022) araştırmasının amacı, amatör ve profesyonel futbol liglerinde yer alan oyuncuların öfke seviyelerini belirlemek ve bu seviyeleri çeşitli değişkenler açısından analiz etmektir. Araştırma, Türkiye Futbol Federasyonu liglerinde oynayan, 20-38 yaş grubundaki 114 amatör ve 40 profesyonel erkek futbolcu ile gerçekleştirilmiştir. Veriler, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen bulgular, futbolcuların eğitim durumlarına göre içe dönük öfke alt boyutunda, anne eğitim seviyelerine göre öfkenin tüm alt boyutlarında ve baba eğitim seviyelerine göre içe dönük öfke ile öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklar bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca, futbolcuların yaşadıkları çevre, gelir durumları ve spor geçmişleri gibi faktörlere göre öfke ölçeğinin tüm alt boyutlarında belirgin farklar saptanmış ve sporcu düzeyine göre içe dönük öfke ile öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Futbolcuların yaşları ile öfke kontrolü alt boyutu arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki gözlemlenmiştir.

Özdemir ve Yıldırım (2018) tarafından yapılan bu çalışma ise üniversite öğrencileri arasında öfke seviyelerini ve öfke ifade tarzlarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada, 500 üniversite öğrencisi anket yöntemiyle değerlendirilmiştir. Öğrencilere, öfke seviyelerini belirlemeye yönelik ölçekler ve öfke ifade tarzlarını ölçmeye yönelik ölçekler uygulanmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin öfke seviyelerinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine bağlı olarak farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, öfke ifade tarzlarının bireyler arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur.

Dilek ve İmamoğlu (2020) çalışmasının amacı, spor eğitimi görenlerin sürekli öfke seviyelerini ve öfke ifade biçimlerini incelemektir. Araştırma kapsamında, 260 öğrenciye SÖ-ÖT Ölçeği uygulanmış ve elde edilen veriler bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, erkek ve kadın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke seviyeleri ile öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre benzer olduğunu ortaya koymuştur.

Traş ve Atış (2020) çalışmasının amacı, gençlerin sürekli öfke seviyelerini ve öfke ifade tarzlarını farklı farklı değişkenler açısından incelemektir. Araştırma, Orta Anadolu'daki bir ildeki 5 farklı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 534 lise öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir; bu öğrencilerin 250'si erkek ve 284'ü kadındır. Ergen bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemek için Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Bilgi Formu kullanılmıştır. Veriler t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin cinsiyete bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt ölçeklerinde, özellikle sürekli öfke ve öfkenin dışa vurumu alt boyutlarında kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar göstermiştir. Öfke kontrolü alt boyutunda ise erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ayrıca, sınıf düzeyine göre öfke içe dönüklüğü alt boyutunun 10. sınıf öğrencilerinde, 9. sınıf öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Certel ve Bahadır (2012) çalışmasının amacı, farklı kulüplerde takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, 2010-2011 sezonunda İzmir'de basketbol, futbol ve hentbol oynayan, yaş ortalaması 22.95 olan 202 sporcu ile yapılmıştır. Benlik saygısını değerlendirmek için Arıca (1999) tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği ve sürekli öfke ile öfke ifade tarzlarını belirlemek için Spielberger tarafından 1988'de geliştirilen ve Özer tarafından 1994'te Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) ile araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler, frekans, t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Katsayısı yöntemleri ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyet, spor türü, spor yılı ve millilik durumu gibi faktörlere göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Ancak, benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Sağ (2024) çalışmasında, dövüş sporcularının antrenörlerinin iletişim becerilerini algılama biçimlerinin, bu becerilerin sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya toplamda 277 sporcu (114 kadın ve 163 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Spielberger vd. (1988) tarafından

geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan Sürekli Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre, sporcu deneyimi ile antrenörün iletişim becerisi arasında cinsiyet, yaş, medeni durum, millilik durumu ve eğitim durumu gibi değişkenler açısından anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak, gelir seviyesi ve spor yılı değişkenleri açısından anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutları arasında, sürekli öfke alt boyutu ile tüm değişkenler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Öfke içe dönüklüğü alt boyutunda ise cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve millilik durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunurken, yaş, gelir seviyesi ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Öfkenin dışa dönüklüğü alt boyutu ile gelir düzeyi hariç diğer değişkenler arasında anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Öfke kontrolü alt boyutunda ise gelir seviyesi ve millilik durumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve spor yılı değişkenleri arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Güler (2022) çalışmasında, benlik saygısı ile sürekli öfke tarzları arasındaki ilişkiyi ve benlik saygısının sürekli öfke tarzları üzerindeki etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. İlişkisel tarama yöntemine dayanan bu araştırmanın örneklemini, 2022 yılında mücadele sporlarıyla ilgilenen 331 sporcu ile oluşturulmuştur. Araştırmada, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ve Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" ve Spielberger (1983) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda, katılımcıların benlik saygısı ile sürekli öfke tarzları arasında eğitim durumu ve gelir durumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, benlik saygısı ile yaş arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçlar, benlik saygısının sürekli öfke üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Manap ve Kış (2019) tarafından yapılan meta-analiz çalışması, cinsiyete göre öfke düzeylerini incelemeyi hedeflemiştir. Araştırma, 101 çalışma arasında cinsiyet değişkenini kullanan ve analiz sonuçlarını teze dahil eden 24 çalışma üzerinde gerçekleştirilmiştir. Toplamda 3495 erkek ve 3932 kadın olmak üzere 7427 bireyi kapsayan örneklem grubu kullanılmıştır. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeklerini

kullanan çalışmalar da analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, erkeklerin lehine önemsiz düzeyde bir genel etki büyüklüğünün bulunduğunu göstermiştir.

İmamoğlu Kaya, iek ve İmamoğlu (2020) alışmasında, kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, birinci ligde oynayan 19 ve ikinci ligde oynayan 19 olmak üzere toplam 38 kadın futbolcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres leğ, Sporda Güdülenme leğ ve Sürekli fke ve fke İfade Tarz leğ kullanılmıştır. Veriler, IBM SPSS 21 yazılım ile analiz edilmiştir; normallik Kolmogorov-Smirnov testi, varyans eşitliğ ise Levene testi ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık, Bağımsız rneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve post-hoc Scheffe testi ile değeriendirilmiştir. Lig değşkenine göre, puan ortalamalarında yetersiz öz yeterli algısı, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme, sürekli öfke, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Birlikte yaşanılan kişi değşkenine göre içsel ve dışsal güdülenme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir ($p<0,05$). Spor deneyim yılı değşkenine göre ise güdülenmeme ve öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

İlhan ve Uçar (2021) araştırmasında, niversite ğrencilerinin mücadele sporları (kickboks, muaythai, taekwondo, karate) yaparken öfke düzeylerini ve bu düzeylerin yaş, cinsiyet ve spor türü ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya, Türkiye'deki 207 devlet ve özel üniversiteden toplam 212 ğrenci (101 kadın, 111 erkek) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sürekli fke-fke İfade Tarz leğ kullanılmıştır; bu ölçek, öfke ifade tarzlarını ie dönük öfke, dışa dönük öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt boyuta ayırmakta ve toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizi Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testleri ile yapılmıştır. Araştırma sonuçları, mücadele sporu yapan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve spor türüne göre öfke düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak, sporcuların öfke düzeylerini belirlemek ve karşılaştırmak için ilişkili faktörlerin daha geniş bir şekilde ele alınması gerektiğ vurgulanmıştır.

Özetle bu çalışmalarda öfke kontrolü ve öfke düzeyleri, çeşitli gruplar ve demografik değşkenler üzerinden incelenmiştir. Kalkavan, Karaca ve Işık (2022),

amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin eğitim durumu, anne-baba eğitim düzeyi, yaşanılan çevre, gelir durumu ve spor geçmişi gibi faktörlerle anlamlı farklılıklar gösterdiğini bulmuştur. Özdemir ve Yıldırım (2018) üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyine göre değiştiğini belirlemiş, Dilek ve İmamoğlu (2020) ise spor eğitimi alan öğrencilerde cinsiyetin öfke düzeylerinde fark yaratmadığını göstermiştir. Traş ve Atış (2020), ergenlerin öfke düzeylerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılıklar gösterdiğini tespit etmiştir. Certel ve Bahadır (2012) sporcuların benlik saygısı ve öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamış, ancak benlik saygısı ile öfke arasında ilişki olduğunu belirtmiştir. Sağ (2024), dövüş sporcularının antrenör iletişim becerilerinin öfke düzeyleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Güler (2022), mücadele sporu yapan sporcuların benlik saygısı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek eğitim ve gelir durumunun önemli olduğunu vurgulamıştır. Manap ve Kış (2019), cinsiyetin öfke düzeyleri üzerindeki etkisini meta-analiz yöntemiyle incelemiş ve erkekler lehine küçük bir etki bulmuştur. İmamoğlu Kaya, Çiçek ve İmamoğlu (2020), kadın futbolcuların stres, güdülenme ve öfke düzeylerinde lig ve birlikte yaşanılan kişi değişkenlerinde farklılıklar tespit etmiştir. İlhan ve Uçar (2021), mücadele sporu yapan üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin cinsiyet, yaş ve spor türüne göre anlamlı bir fark göstermediğini belirlemiştir. Bu çalışmalar genel olarak öfke kontrolü ve öfke düzeylerinin demografik faktörler, benlik saygısı, güdülenme ve spor geçmişi gibi çeşitli değişkenlerle ilişkili olduğunu ve bu faktörlerin öfke yönetimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır.

1.10.2. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Bridewell ve Chang, (1997) bu çalışmada, içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolünün (Spielberger, 1991) depresif, kaygılı ve düşmanca belirtilerin yordayıcıları olarak rolü incelenmiştir. Regresyon analizlerine göre, içselleştirilmiş öfkenin ve ardından öfke kontrolü eksikliğinin hem depresif hem de kaygılı belirtilerin yordanmasında önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, depresif belirtiler için, cinsiyet ve dışsallaştırılmış öfkenin de bu sonucu öngörmede önemli bir rol oynadığı bulunmuştur. Buna karşılık, düşmanlık dışsallaştırılmış öfke tarafından yordanırken, bunu öfke kontrolü eksikliği ve

işselleştirilmiş öfke takip etmiştir. Bu sonuçlar depresyon, anksiyete ve düşmanlık ölçümleri arasında ayırım yapmanın geçerliliğini desteklemektedir.

Feindler ve Ecton, (1986) ir Öfke Kontrolü Eğitimi programı, bir devlet ortaokulunda iki haftada bir oturumlar halinde grup formatında uygulanmıştır. Otuz altı ergen, sınıf ve/veya toplum düzenini bozma oranlarının yüksekliğine dayalı olarak, çoklu cezalı suçlular için bir davranış değiştirme programındaki 100 öğrenciden oluşan bir okul içi örnekleminden seçilmiştir. Öğrenciler rastgele üç tedavi grubundan birine veya temassız kontrol grubuna atanmıştır. Tüm deneklere bir ön ve son test bataryası uygulanmış ve program süresince okuldan uzaklaştırma ve yıkıcı davranışlar için para cezalarının sürekli ölçümleri kaydedilmiştir. Öğrencilere hem genel öz kontrol stratejileri hem de agresif/yıkıcı olaylara özgü stratejiler öğretilmiştir. Sonuçların analizi, problem çözme yeteneği ve özdenetimin bağımlı ölçümlerinde tedavi denekleri için önemli değişim puanları ortaya koymuştur. Gruplar arasında yıkıcı davranışlar ve okuldan atılma ile sonuçlanan şiddetli saldırganlık için günlük para cezası sıklıklarında değişiklikler elde edilmiştir. Sonuçlar, diğer davranış değiştirme sistemlerine ek olarak okul içi özdenetim eğitim programının etkinliği açısından tartışılmıştır.

Forgays ve ark., (1998) yakın zamanda Forgays, Forgays ve Spielberger (baskıda) toplam 44 maddelik Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Envanteri'nin (STAXI) cinsiyete göre ilk açıklayıcı faktör analizini rapor etmiştir. Analizler 700'den fazla erkek ve kadın üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme dayanmaktadır ve orijinal STAXI ölçeklerinin ve alt ölçeklerinin altısını oldukça iyi bir şekilde tanımlamıştır. Buna ek olarak, kadınlar için yedinci bir faktör olan "Kendini İyi Hissetme-Öfke İfade Etme" ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada, STAXI yanıtlarını orta yaşlı bir yetişkin popülasyonundan inceledik. Keşifsel faktör analizleri, STAXI ölçümünün orijinal yapısının çoğunu, erkekler ve kadınlar için bir Kendini Beğenmiş-Dışa Vuran-Öfke faktörü de dahil olmak üzere tekrarlamıştır. Buna ek olarak, Spielberger'in (1988) AHA! modelinin geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizleri ve çapraz doğrulama prosedürleri kullandık. Bu prosedürlere dayanarak, (a) yedi faktörlü bir modelin her cinsiyet için altı faktörlü bir çözümden daha iyi bir uyum sağladığını ve (b) iki faktör için sağlam cinsiyet farklılıklarının kanıtını bulduk: Öfkeyi Hissetme ve Öfke Durumu. Bu cinsiyet

farklılıkları, kadınlarda öfke ifadesinin sosyal maliyetleri ve erkeklerde sosyal faydaları ile tutarlıdır.

Mowlaie ve ark., (2011) bu çalışmada, İranlı sporculardan oluşan bir örnekleme öfke ve öfke kontrolü boyutlarının spor performansı ile ilişkisi üzerinde özgüven ve spor öz yeterliliğinin aracılık etkileri incelenmiştir. Bu çalışmaya toplam 246 gönüllü sporcu (149 erkek, 97 kadın) dahil edilmiştir. Tüm katılımcılar Tahran Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (TMÖÖ) ve Spor Öz Yeterlilik Ölçeği'ni (SÖÖYÖ) doldurmuştur. Sporcuların spor performansını ölçmek için antrenörlerinden Spor Başarı Ölçeği'ni (SAS) doldurmaları istenmiştir. Sonuçlar, özgüven ve spor öz yeterliliğinin öfke ve öfke kontrolü boyutları ile spor performansı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Proios, (2012) öfke ile ahlak, başarı hedefleri ve atletik kimlik arasındaki ilişkiyi araştırdığı makalesinde; dört farklı bölümden 140 jimnastik sporcusu (artistik, ritmik ve akrobatik jimnastik) mevcut çalışmaya katılmıştır. Katılımcılar beş anketi doldurdular. Sonuçlar spor türünün ve cinsiyetin öfke üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Sonuçlar ayrıca öfke ile antrenör övgü yönelimi- bir sosyal ilişki biçimi - arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Özetle bu çalışmalarda öfke kontrolü ve öfke düzeyleri, çeşitli gruplar ve demografik değişkenler üzerinden incelenmiştir. Bridewell ve Chang (1997), içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolünün depresif, kaygılı ve düşmanca belirtiler üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmışlardır. Sonuçlar, içselleştirilmiş öfke ve öfke kontrolü eksikliğinin depresif ve kaygılı belirtileri yordamada önemli olduğunu, düşmanlığın ise dışsallaştırılmış öfke tarafından yordandığını göstermiştir. Forgays ve ark. (1998), STAXI ölçeğinin cinsiyet farklarını araştırmış ve kadınlar için ek bir "Kendini İyi Hissetme-Öfke İfade Etme" faktörü bulmuştur. Mowlaie ve ark. (2011), İranlı sporcularda öfke ve öfke kontrolü ile spor performansı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve özgüven ile spor öz yeterliliğinin bu ilişkiyi aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Proios, (2012) 140 jimnastik sporcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada, spor türünün ve cinsiyetin öfke üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışmalar, öfke kontrolü ve ifadesi ile ilgili çeşitli bağlamlarda önemli bulgular sunmakta ve bu bulguların farklı popülasyonlar ve durumlar için geçerliliğini vurgulamaktadır.

2. GEREÇ, YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Gereç ve Yöntem

2.1.2. Araştırma Modeli

Araştırmada, belirli bir tema veya olayla ilgili çok sayıda katılımcıdan oluşan bir evrende, evrenin genel durumunu değerlendirmek için tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, evrenin tümünü ya da ondan alınacak bir örnekleme temsil etmek amacıyla kullanılır. Araştırmada, evreni temsil edecek bir grup ya da örneklem üzerinde yapılan tarama yöntemi kullanılmıştır (Karasar, 2016).

Veri toplama tekniği olarak ise tarama tekniğinde sıkça kullanılan anket tekniği tercih edilmiştir (Nachmias ve Nachmias, 1996). Anketler, araştırma konusuyla ilgili bilgi toplamak için yaygın olarak kullanılan ve katılımcıların görüşlerini, tutumlarını veya davranışlarını ölçmeye yönelik yapılan yazılı formlardır. Bu yöntem, geniş bir katılımcı grubundan veri toplamak için etkili bir yol sağlar.

2.1.3. Araştırma Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini Trabzon ilinde 2022-2023 öğretim yılında farklı spor dallarında mücadele eden kişiler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise 2022-2023 öğretim yılında Trabzon'da farklı spor dallarında mücadele eden ve tesadüfi yöntemle seçilmiş toplam 285 sporcu oluşturmaktadır.

2.1.4. Veri Toplama Araçları

2.1.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmalarda, sporcuların kişisel bilgilerini toplamak amacıyla genellikle kişisel bilgi formu kullanılmaktadır. Öfke düzeylerini belirlemek için ise Durumluluk ve Sürekli Öfke Ölçeği gibi ölçekler tercih edilmektedir. Bu bağlamda, veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini içeren Sporcu Bilgi Formu aracılığıyla toplanmaktadır. Sporcu Bilgi Formu, sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor dalı, spor geçmişi yılı ve sporculuk düzeyi gibi kişisel özelliklerini belirlemeye yönelik sorular içermektedir.

2.1.4.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği

Durumluluk ve Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve ekibi tarafından 1983 yılında geliştirilmiş ve 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 34 maddeden oluşur ve 4 dereceli Likert ölçeği kullanır: hiç (1 puan), biraz (2 puan), oldukça (3 puan) ve tamamen (4 puan). Ölçeğin ilk 10 maddesi, sürekli öfkeyi ölçerken; kalan 24 madde, öfke ifade tarzlarını değerlendirir. Sürekli öfke, kişinin genel öfke durumunu ve sıklığını gösterir, bu alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Öfke ifade tarzları ise üç alt gruptan oluşur: öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü. Her bir alt ölçekten alınabilecek puan aralığı 8 ile 32 arasında değişir. Öfke içe vurumu puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerin toplamıyla; öfke dışı vurumu puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerin toplamıyla; öfke kontrolü puanı ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin toplamıyla hesaplanır. Geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde, sürekli öfke boyutunun Cronbach alfa değeri 0,79, öfke kontrolü boyutunun 0,84, öfke dışı vurumu boyutunun 0,78 ve öfke içe vurumu boyutunun ise 0,62 olarak bulunmuştur. Bu değerler, ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliliğini ölçen istatistiksel veriler olup, yüksek sürekli öfke puanları öfkenin yüksek olduğunu, yüksek öfke kontrolü puanları öfkenin etkili bir şekilde kontrol edildiğini, yüksek öfke dışı vurumu puanları öfkenin kolayca ifade edilebildiğini ve yüksek öfke içe vurumu puanları ise öfkenin bastırıldığını gösterir.

2.1.5. Araştırma Tekniği ve Protokol

Araştırmada öncelikli olarak kullanılacak öfke envanteri belirlenmiş ve sporcuların demografik bilgilerini toplamak amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Çalışmanın yürütölmesi için Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nden Etik Kurul onayı alınmış, ardından Trabzon Üniversitesi'nden yasal izinler alınarak ölçeklerin uygulanmasına başlanmıştır. 10.09.2022 tarihinden itibaren, belirlenen örnekleme grubuna ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanması için öncelikle okul hocaları ile iletişime geçilmiş, antrenman öncesi veya sonrası sporcular uygun ortamlara alınarak araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Sporculara kağıt kalem dağıtılmış ve ölçeği doldurmaları için uygun süre tanınmıştır. Bu süreçte gelişi güzel cevaplanan ölçekler araştırmada değerlendirmeye alınmamıştır.

2.1.6.Verilerin Analizi

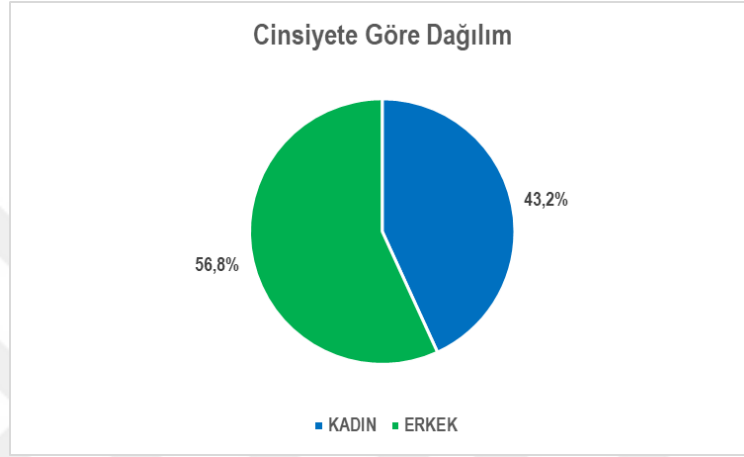
Bu tez çalışmasında verilerin düzenlenmesi ve grafiklerin oluşturulmasında MS Office 365 araçları kullanılmış, istatistiksel analizler için ise JASP istatistik paket programına başvurulmuştur. Verilerin analizi sırasında, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ve ölçek düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma) uygulanmıştır. Araştırma kapsamında veri toplamak için 285 öğrenciye Kişisel Bilgi Formu ve Durumluluk ve Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Toplanan veriler JASP programına aktarılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla "Normallik Testi" uygulanmış, arpıklık-basıklık değerleri ve histogramlar incelenmiştir. Test sonuçları verilerin normal dağılmadığını göstermiş, bu nedenle "Nonparametrik testler" arasında Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır.

2.2. Bulgular

2.2.1. Öğrencilerin Genel Özellikleri

2.2.1.1. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

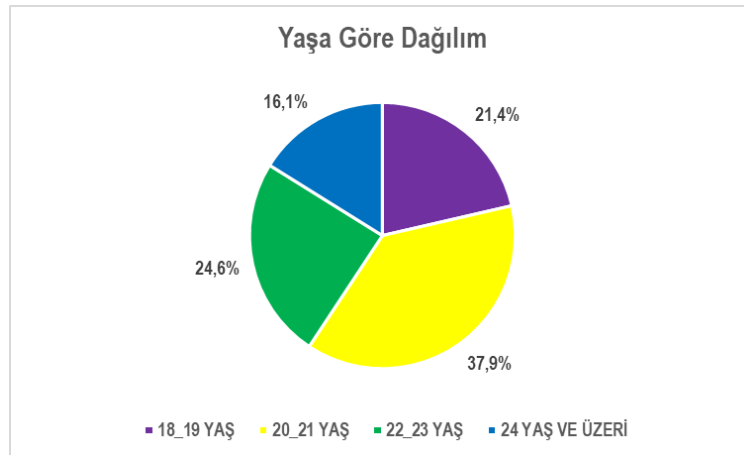
Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde %43.2'sinin (n= 123) Kadın, %56.8'inin (n= 162) ise Erkek olduğu görülmektedir.



Şekil 1. Öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı

2.2.1.2. Yaşa Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

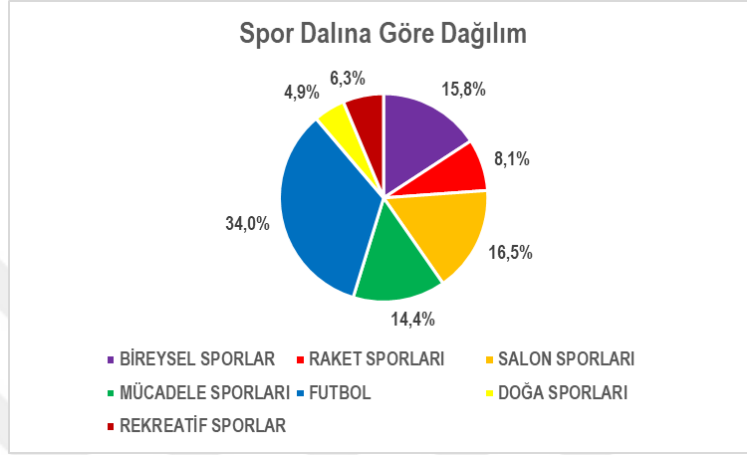
Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşa göre dağılımları incelendiğinde %16.1'inin (n= 46) 24 Yaş ve Üzeri, %21.4'ünün (n= 61) 18-19 Yaş, %24.6'sının (n= 70) 22-23 Yaş, %37.9'unun (n= 109) ise 20-21 Yaş olduğu görülmektedir.



Şekil 2. Öğrencilerin yaşa göre dağılımı

2.2.1.3. Spor Dalına Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

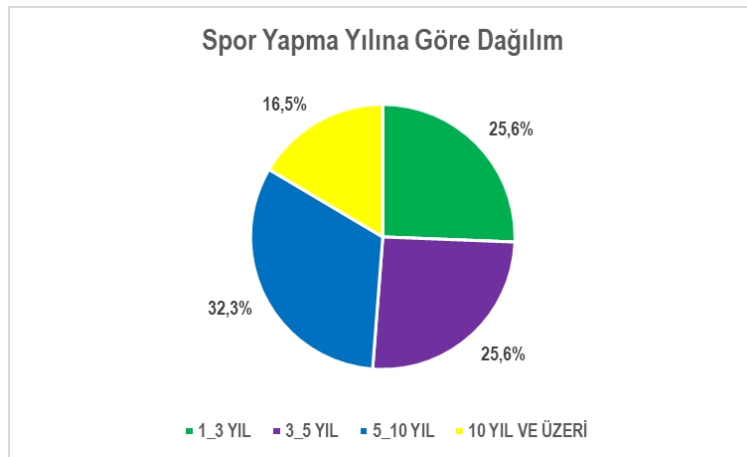
Araştırmaya katılan öğrencilerin spor dalına göre dağılımları incelendiğinde %4.9'unun (n= 14) Doğa Sporları, %6.3'ünün (n= 18) Rekreatif Sporlar, %8.1'inin (n= 23) Raket Sporları, %14.4'ünün (n= 41) Mücadele Sporları, %15.8'inin (n= 45) Bireysel Sporlar, %16.5'inin (n= 47) Salon Sporları, %34.0'ın (n= 97) ise futbol olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Öğrencilerin spor dalına göre dağılımı

2.2.1.4. Spor Yapma Yılına Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

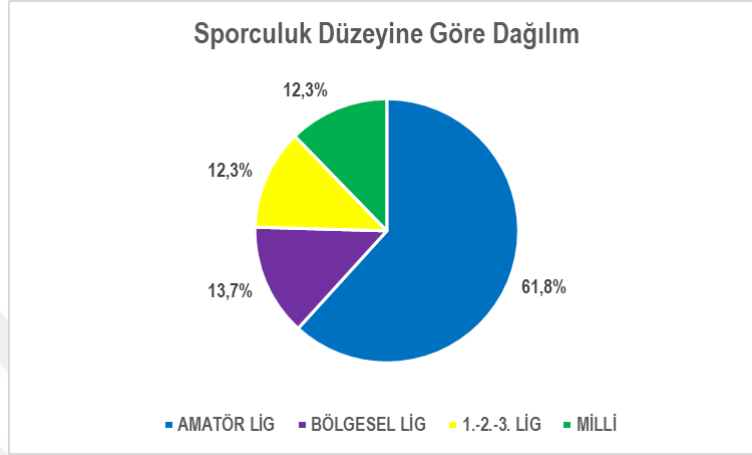
Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma yılına göre dağılımları incelendiğinde %16.5'inin (n= 47) 10 Yıl ve Üzeri, %25.6'sının (n= 73) 1-3 Yıl, %25.6'sının (n= 73) 3-5 Yıl, %32.3'ünün (n= 92) ise 5-10 Yıl olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Öğrencilerin spor yapma yılına göre dağılımı

2.2.1.5. Sporculuk Düzeyine Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

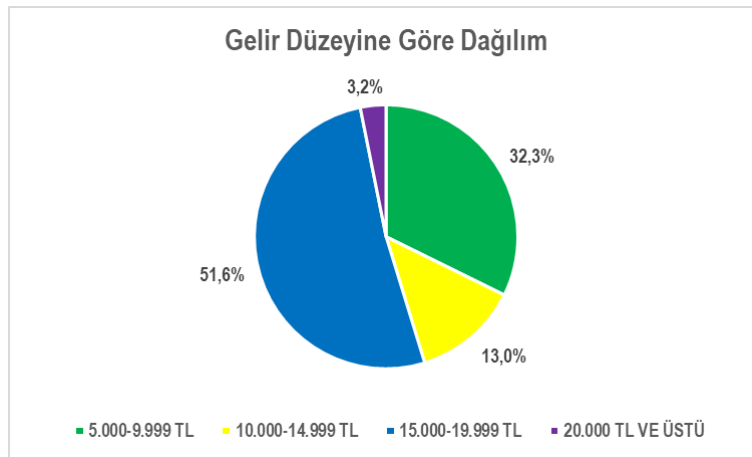
Araştırmaya katılan öğrencilerin sporculuk düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %12.3'ünün (n= 35) Milli, %12.3'ünün (n= 35) 1.-2.-3. Lig, %13.7'sinin (n= 39) Bölgesel Lig, %61.8.'inin (n= 176) ise Amatör Lig olduğu görülmektedir.



Şekil 5. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre dağılımı

2.2.1.6. Gelir Düzeyine Göre Öğrencilerin Genel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir düzeyine göre dağılımları incelendiğinde %3.2'sinin (n= 9) 20.000 TL ve Üstü, %13.0'ın (n= 37) 10.000-14.999 TL, %32.3'ünün (n= 92) 5.000-9.999 TL, %51.6'sının (n= 147) ise 15.000-19.000 TL olduğu görülmektedir.



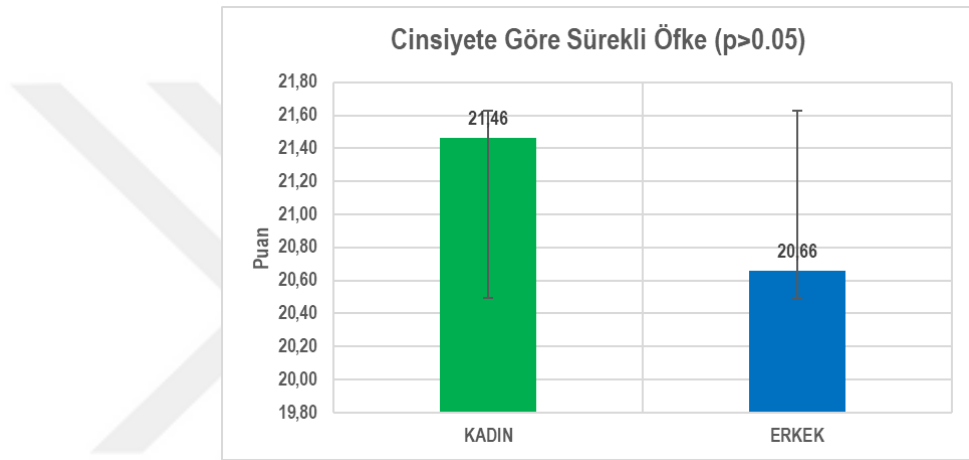
Şekil 6. Öğrencilerin gelir düzeyine göre dağılımı

2.2.2. Hipotez Testler

2.2.2.1. Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.1.1. Cinsiyete Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin cinsiyete göre sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test sonucunda, cinsiyete bağlı olarak sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($U= 9014,5$; $p>0.05$).

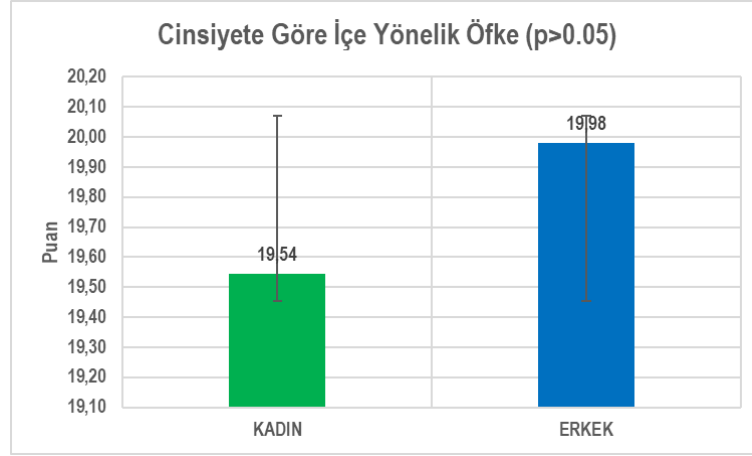


Şekil 7. Öğrencilerin cinsiyete göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları kadın öğrencilerin sürekli öfke puanlarının (21.46 ± 5.94) erkek öğrencilerden (20.66 ± 6.36) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 7).

2.2.2.1.2. Cinsiyete Göre İçe Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin cinsiyete göre içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test sonucunda, cinsiyete göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($U= 10703,5$; $p>0.05$).

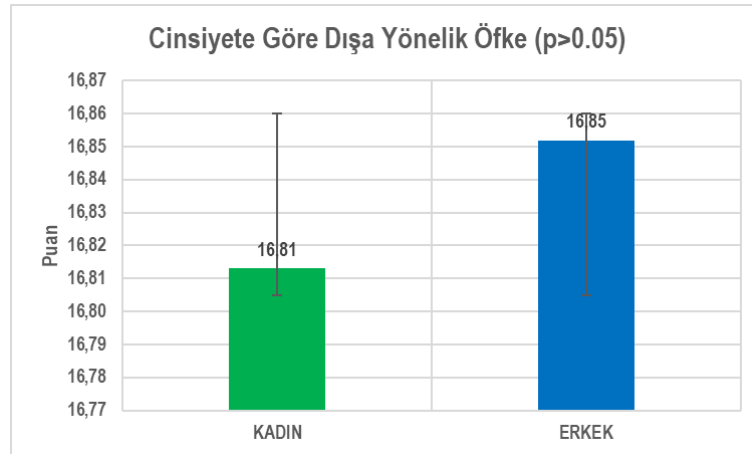


Şekil 8. Öğrencilerin cinsiyete göre içe yönelik öfke puanları

Test sonuçları erkek öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının (19.98 ± 3.03) kadın öğrencilerden (19.54 ± 3.10) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 8).

2.2.2.1.3. Cinsiyete Göre Dışa Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin cinsiyete göre dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, cinsiyete bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($U= 9984,5$; $p>0.05$).

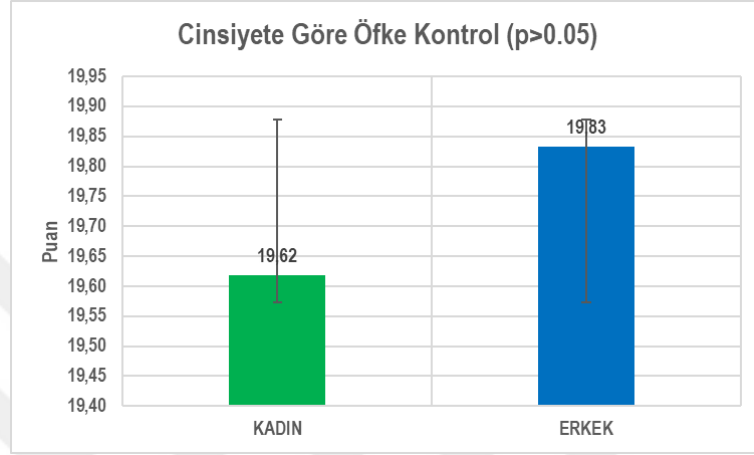


Şekil 9. Öğrencilerin cinsiyete göre dışa yönelik öfke puanları

Test sonuçları erkek öğrencilerin dışa yönelik öfke puanlarının (16.85 ± 3.12) kadın öğrencilerden (16.81 ± 3.15) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 9).

2.2.2.1.4. Cinsiyete Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin cinsiyete bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar, cinsiyete göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($U= 10493,0$; $p>0.05$).



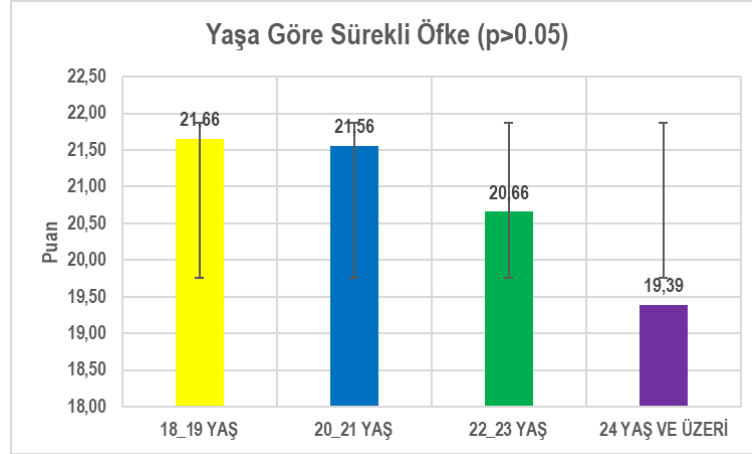
Şekil 10. Öğrencilerin cinsiyete göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları erkek öğrencilerin öfke kontrol puanlarının (19.83 ± 3.20) kadın öğrencilerden (19.62 ± 3.28) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 10).

2.2.2.2 Yaşa Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.2.1. Yaşa Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin yaşa bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar, yaşa göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $4,454$; $p>0,05$).

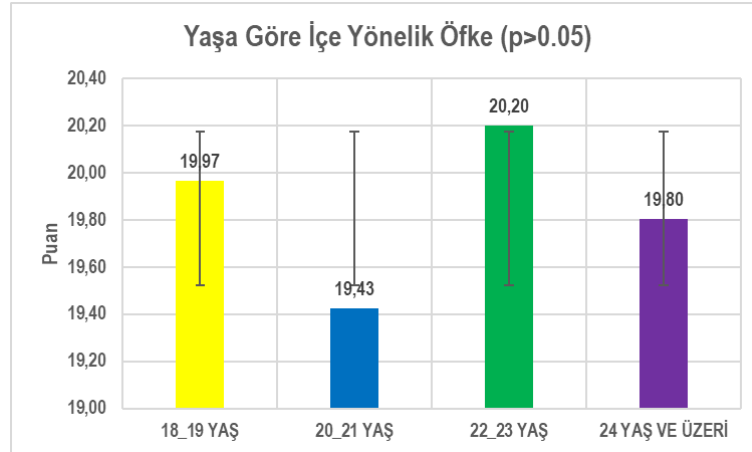


Şekil 11. Öğrencilerin yaşa göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları 18-19 yaş öğrencilerin sürekli öfke puanlarının (21.66 ± 6.29) sırasıyla 20-21 yaş (21.56 ± 6.34), 22-23 Yaş (20.66 ± 6.34) ve 24 yaş ve üzeri öğrencilerden (19.39 ± 5.20) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 11).

2.2.2.2.2. Yaşa Göre İçe Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin yaşa bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar, yaşa göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $2,394$; $p>0,05$).



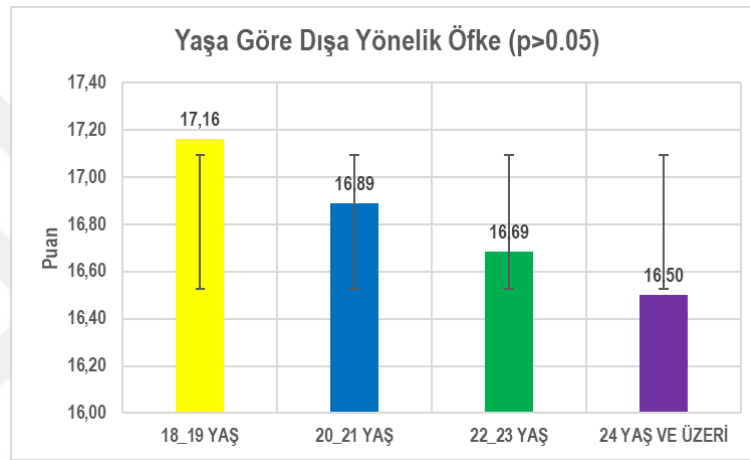
Şekil 12. Öğrencilerin yaşa göre içe yönelik öfke puanları

Test sonuçları 22-23 yaş öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının (20.20 ± 2.86) sırasıyla 18-19 yaş (19.97 ± 3.32), 24 yaş ve üzeri (19.80 ± 2.79) ve 20-21 yaş

öğrencilerden (19.43 ± 3.15) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 12).

2.2.2.2.3. Yaşa Göre Dışa Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin yaşa bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, yaşa göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $1,620$; $p>0,05$).

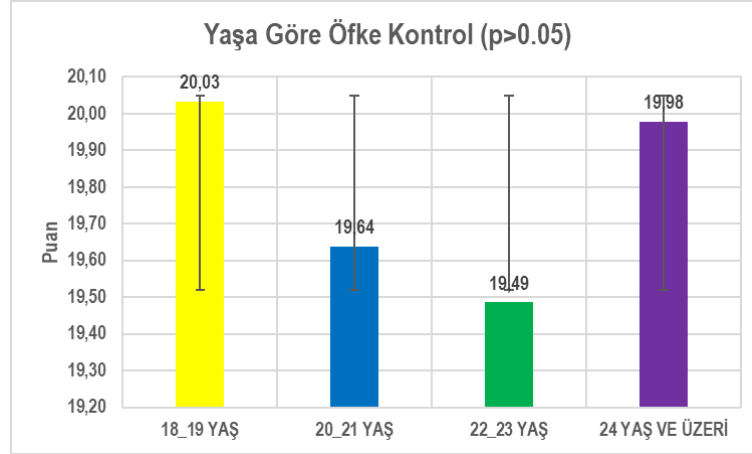


Şekil 13. Öğrencilerin yaşa göre dışa yönelik öfke puanları

Test sonuçları 18-19 yaş öğrencilerin içe yönelik öfke puanlarının (17.16 ± 3.37) sırasıyla 20-21 yaş (16.89 ± 2.93), 22-23 Yaş (16.69 ± 3.32) ve 24 yaş ve üzeri öğrencilerden (16.50 ± 3.00) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 13).

2.2.2.2.4. Yaşa Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin yaşa bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, yaşa göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $0,820$; $p>0,05$).



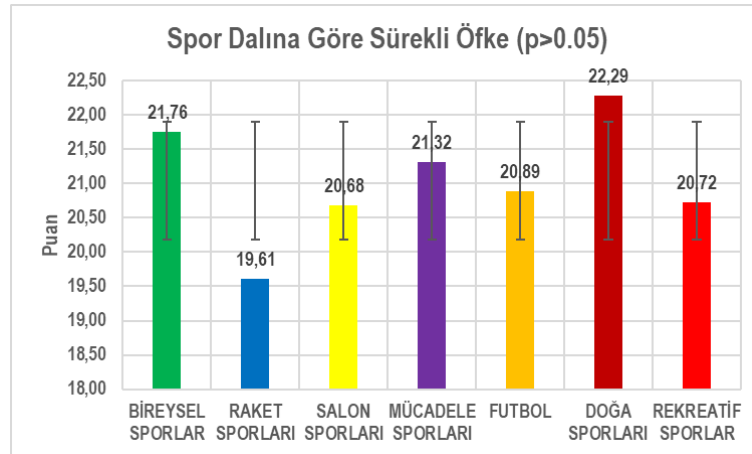
Şekil 14. Öğrencilerin yaşı göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları 18-19 yaş öğrencilerin öfke kontrol puanlarının (20.03 ± 3.42) sırasıyla 24 yaş ve üzeri (19.98 ± 3.19), 20-21 yaş (19.64 ± 3.38) ve 22-23 yaş öğrencilerden (19.49 ± 2.86) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 14).

2.2.2.3. Spor Dalına Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.3.1. Spor Dalına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor dalına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, spor dalına göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(6)$, $n=285$, $2,534$; $p>0,05$).

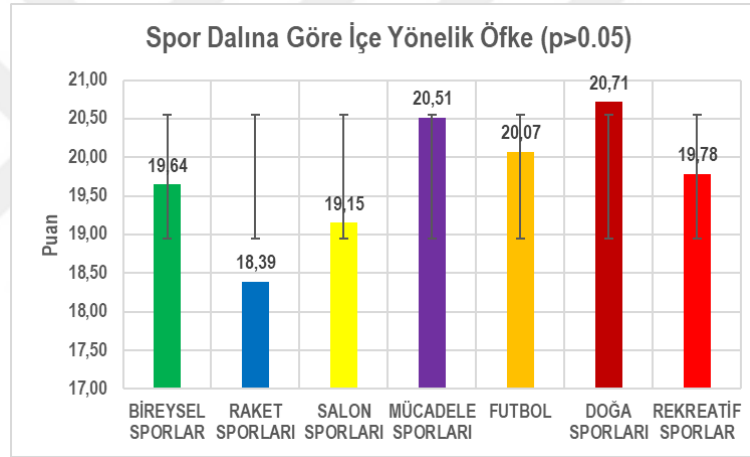


Şekil 15. Öğrencilerin spor dalına göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları doğa sporları öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının (22.29 ± 8.86) sırasıyla bireysel sporlar (21.76 ± 5.76), mücadele sporları (21.32 ± 6.50), futbol (20.89 ± 6.25), rekreatif sporlar (20.72 ± 6.76), salon sporları (20.68 ± 5.72), ve raket sporları öğrencilerinden (19.61 ± 5.00) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 15).

2.2.2.3.2. Spor Dalına Göre İçerik Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor dalına bağlı olarak içerik yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, spor dalına göre içerik yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(6)$, $n=285$, $12,352$; $p>0,05$).



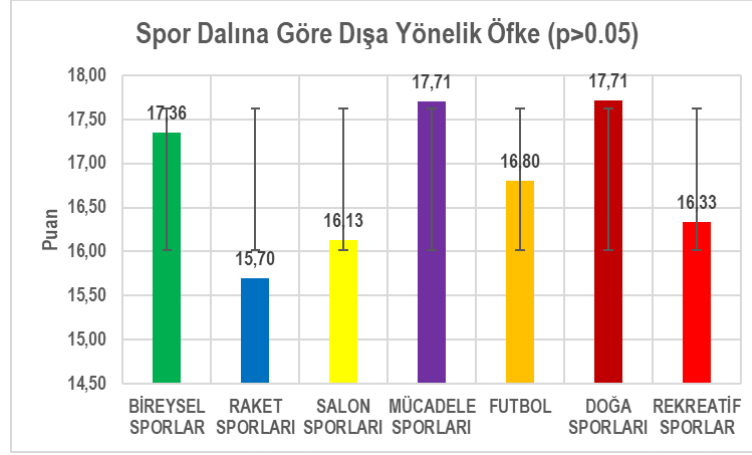
Şekil 16. Öğrencilerin spor dalına göre içerik yönelik öfke puanları

Test sonuçları doğa sporları öğrencilerinin içerik yönelik öfke puanlarının (20.71 ± 3.95) sırasıyla mücadele sporları (20.51 ± 3.47), futbol (20.07 ± 3.02), rekreatif sporlar (19.78 ± 2.75), bireysel sporlar (19.64 ± 3.41), salon sporları (19.15 ± 2.52), ve raket sporları öğrencilerinden (18.39 ± 1.77) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 16).

2.2.2.3.3. Spor Dalına Göre Dışerik Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor dalına bağlı olarak dışerik yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin spor dalına göre dışerik

yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(6)$, $n=285$, $9,872$; $p>0,05$).

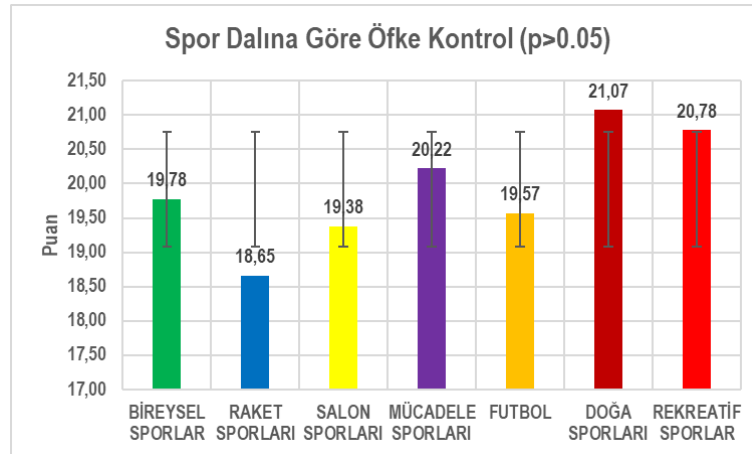


Şekil 17. Öğrencilerin spor dalına göre dışa yönelik öfke puanları

Test sonuçları doğa sporları öğrencilerinin dışa yönelik öfke puanlarının ($17,71 \pm 3,70$) sırasıyla mücadele sporları ($17,71 \pm 4,02$), bireysel sporlar ($17,36 \pm 3,17$), futbol ($16,80 \pm 2,97$), rekreatif sporlar ($16,33 \pm 3,74$), salon sporları ($16,13 \pm 2,31$), ve raket sporları öğrencilerinden ($15,70 \pm 1,79$) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 17).

2.2.2.3.4. Spor Dalına Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin spor dalına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar, spor dalına göre öfke kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görüldü ($X^2(6)$, $n=285$, $8,089$; $p>0,05$).



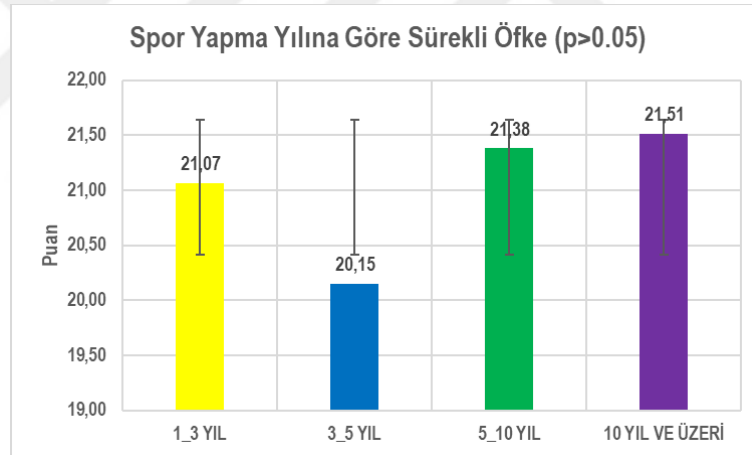
Şekil 18. Öğrencilerin spor dalına göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları doğa sporları öğrencilerinin öfke kontrol puanlarının (21.07 ± 4.04) sırasıyla rekreatif sporlar (20.78 ± 2.90), mücadele sporları (20.22 ± 3.46), bireysel sporlar (19.78 ± 3.94), futbol (19.57 ± 3.17), salon sporları (19.38 ± 2.37), ve raket sporları öğrencilerinden (18.65 ± 2.44) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 18).

2.2.2.4. Spor Yapma Yılına Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.4.1. Spor Yapma Yılına Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor yapma yılına bağlı olarak sürekli öfke puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, spor yapma yılına göre sürekli öfke puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $1,127$; $p>0,05$).



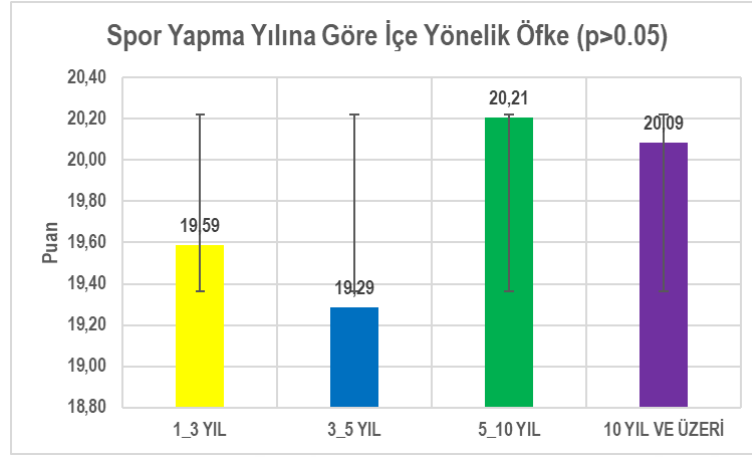
Şekil 19. Öğrencilerin spor yapma yılına göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları spor yapma yılı 10 yıl ve üzeri olan öğrencilerin sürekli öfke puanları (21.51 ± 6.78) sırasıyla 5-10 yıl (21.38 ± 6.26), 1-3 yıl (21.07 ± 6.94) ve 3-5 yıl spor yapan öğrencilerden (20.15 ± 4.75) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 19).

2.2.2.4.2. Spor Yapma Yılına Göre İç Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor yapma yılına bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasındaki farkı belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlar, spor yapma yılına göre içe yönelik öfke puanları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, 3,960; $p>0,05$).

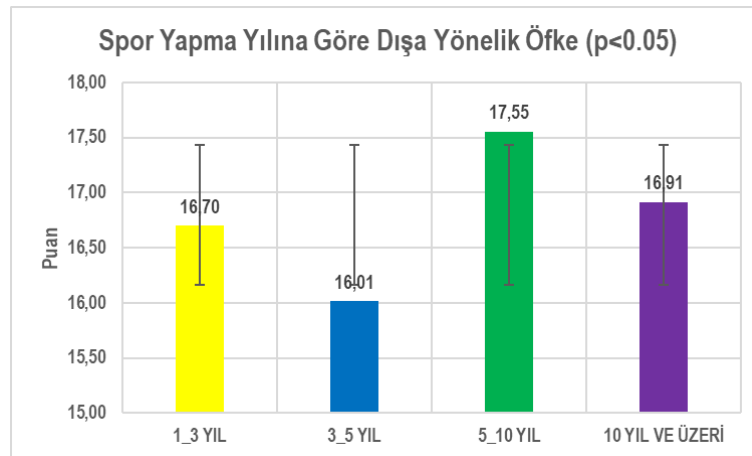


Şekil 20. Öğrencilerin spor yapma yılına göre içe yönelik öfke puanları

Test sonuçları spor yapma yılı 5-10 yıl olan öğrencilerin içe yönelik öfke puanları (20.21 ± 3.46) sırasıyla 10 yıl ve üzeri (20.09 ± 3.57), 1-3 yıl (19.59 ± 3.01) ve 3-5 yıl spor yapan öğrencilerden (19.29 ± 2.04) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 20).

2.2.2.4.3. Spor Yapma Yılına Göre Dışa Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin spor yapma yılına bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkı belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bu testin sonuçları, spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, 9,756; $p<0,05$).

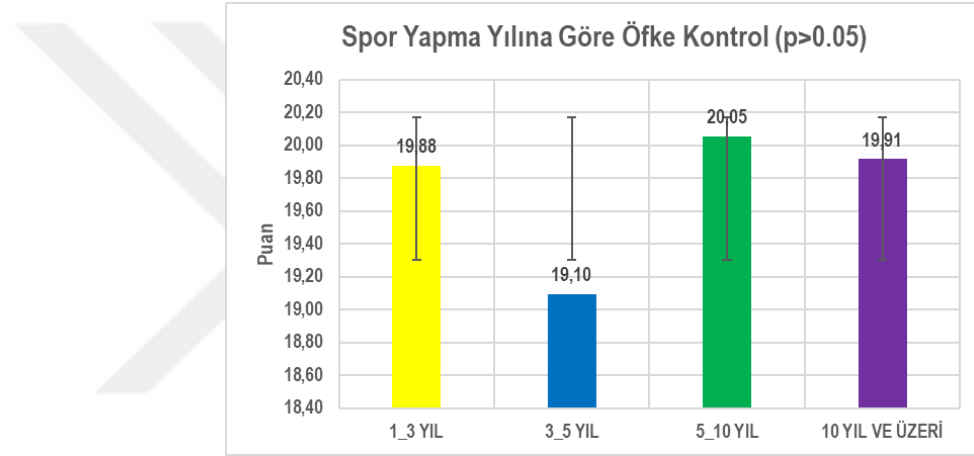


Şekil 21. Öğrencilerin spor yapma yılına göre dışa yönelik öfke puanları

Test sonuçları spor yapma yılı 5-10 yıl olan öğrencilerin içe yönelik öfke puanları (17.55 ± 3.51) sırasıyla 10 yıl ve üzeri (16.91 ± 3.48), 1-3 yıl (16.70 ± 2.95) ve 3-5 yıl spor yapan öğrencilerden (16.01 ± 2.27) anlamlı bir şekilde daha olduğunu gösterdi (Şekil 21).

2.2.2.4.4. Spor Yapma Yılına Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin spor yapma yılına bağlı olarak öfke kontrol puanları arasındaki farkı belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Bu testin sonuçları, spor yapma yılına göre öfke kontrol puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, 3,638; $p>0,05$).



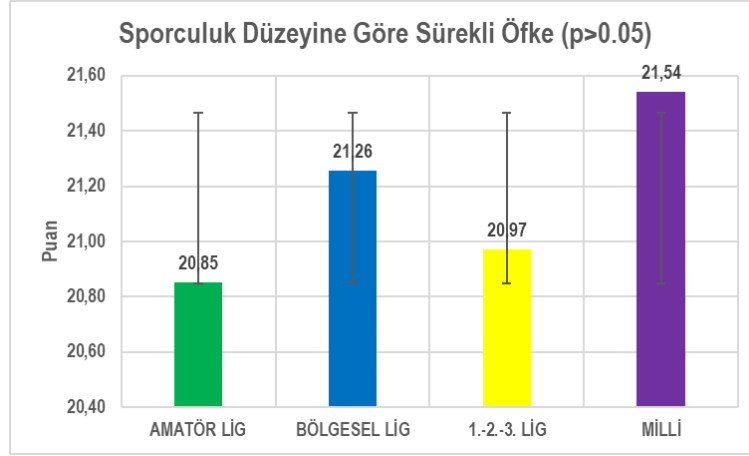
Şekil 22. Öğrencilerin spor yapma yılına göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları spor yapma yılı 5-10 yıl olan öğrencilerin öfke kontrol puanları (20.05 ± 3.64) sırasıyla 10 yıl ve üzeri (19.91 ± 3.12), 1-3 yıl (19.88 ± 2.98) ve 3-5 yıl spor yapan öğrencilerden (19.10 ± 2.94) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 22).

2.2.2.5. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.5.1. Sporculuk Düzeyine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin sporculuk düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin sporculuk düzeyine göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, 0,366; $p>0,05$).

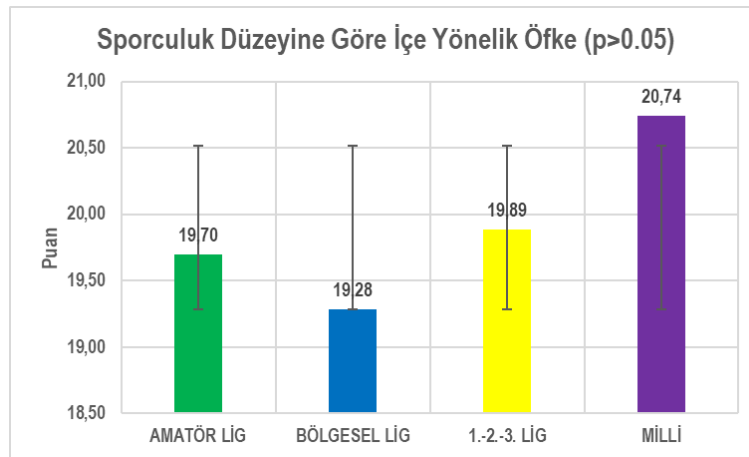


Şekil 23. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları milli öğrencilerin sürekli öfke puanları (21.54 ± 7.75) sırasıyla bölgesel lig (21.26 ± 5.00), 1.2.3. lig (20.97 ± 6.52) ve amatör lig öğrencilerinden (20.85 ± 6.05) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 23).

2.2.2.5.2. Sporculuk Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin sporculuk düzeyine bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $4,179$; $p>0,05$).



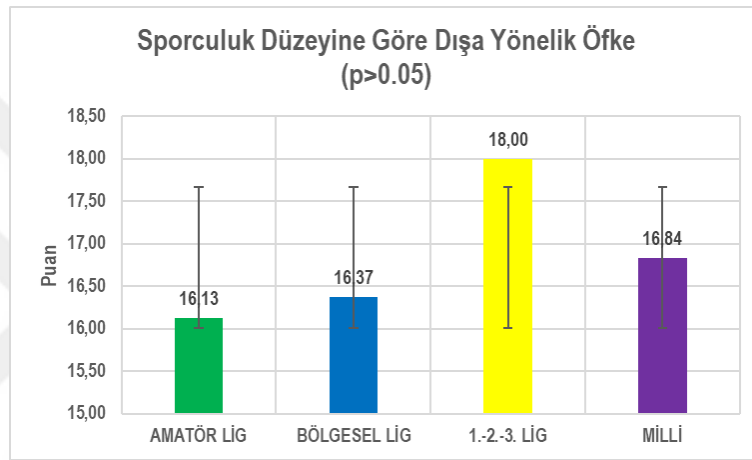
Şekil 24. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke puanları

Test sonuçları milli öğrencilerin içe yönelik öfke puanları (20.74 ± 3.79) sırasıyla 1.2.3. lig (19.89 ± 3.26), amatör lig (19.70 ± 3.00) ve bölgesel lig

öğrencilerinden (19.28 ± 2.29) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 24).

2.2.2.5.3. Sporculuk Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin sporculuk düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin sporculuk düzeyine göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $4,384$; $p>0,05$).

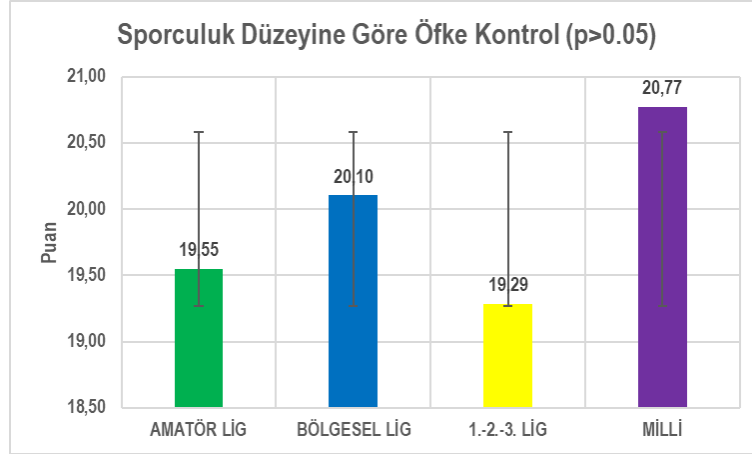


Şekil 25. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre içe yönelik öfke puanları

Test sonuçları 1.-2.-3. lig öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları (18.00 ± 4.49) sırasıyla milli (16.84 ± 3.13), bölgesel lig (16.37 ± 2.64) ve amatör lig öğrencilerinden (16.13 ± 2.70) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 25).

2.2.2.5.4. Sporculuk Düzeyine Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin sporculuk düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin sporculuk düzeyine göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $3,865$; $p>0,05$).



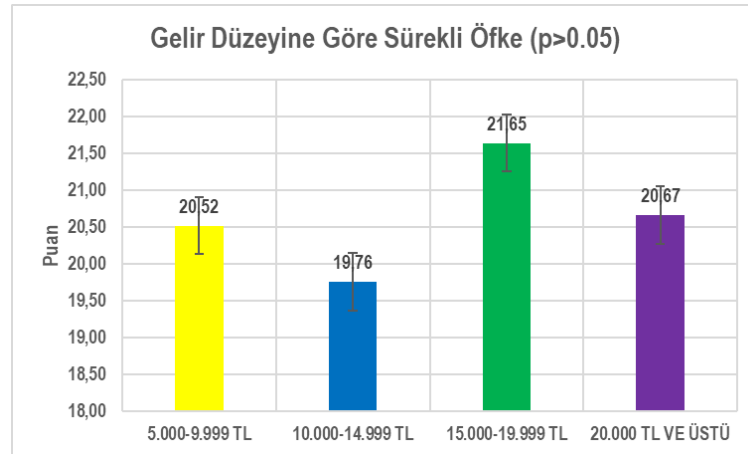
Şekil 26. Öğrencilerin sporculuk düzeyine göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları milli öğrencilerin öfke kontrol puanları (20.77 ± 4.05) sırasıyla bölgesel lig (20.10 ± 3.32), amatör lig (19.55 ± 2.95) ve 1.-2.-3. lig öğrencilerinden (19.29 ± 3.43) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 26).

2.2.2.6. Gelir Düzeyine Göre Öfke Düzeyleri

2.2.2.6.1. Gelir Düzeyine Göre Sürekli Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin gelir düzeyine bağlı olarak sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin gelir düzeyine göre sürekli öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, 4,148; $p>0,05$).

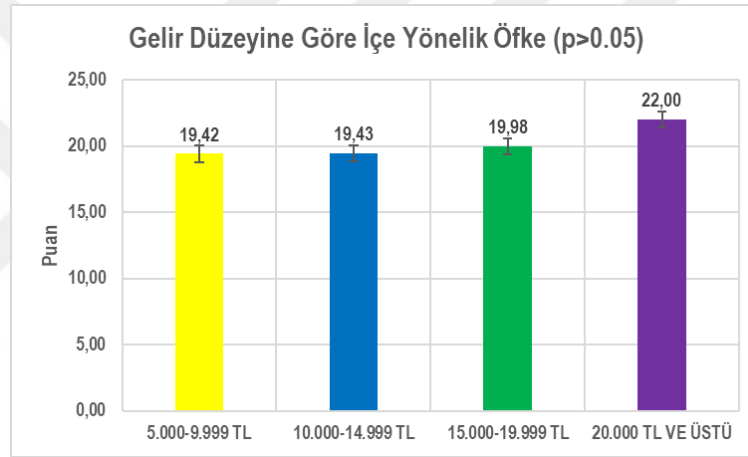


Şekil 27. Öğrencilerin gelir düzeyine göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları gelir düzeyi 15.000-19.999 TL olan öğrencilerin sürekli öfke puanları (21.65 ± 6.54) sırasıyla 20.000 TL ve üstü (20.67 ± 5.26), 5.000- 9.999 TL (20.52 ± 5.72) ve 10.000-14.999 TL olan öğrencilerden (19.76 ± 5.97) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 27).

2.2.2.6.2. Gelir Düzeyine Göre İçe Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin gelir düzeyine bağlı olarak içe yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin gelir düzeyine göre içe yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $6,170$; $p>0,05$).

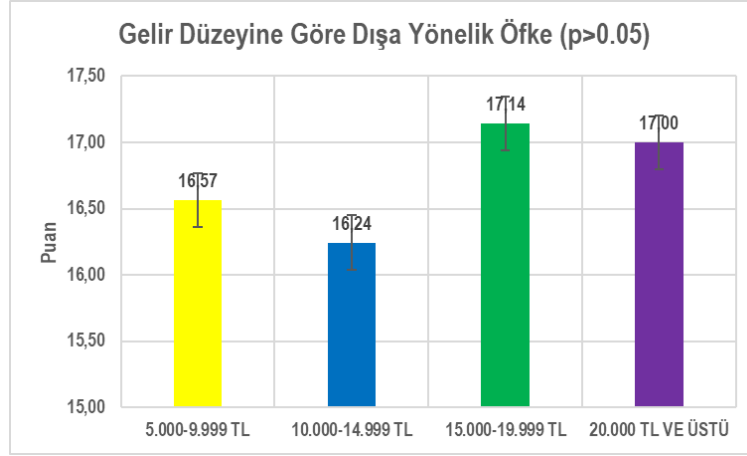


Şekil 28. Öğrencilerin gelir düzeyine göre sürekli öfke puanları

Test sonuçları gelir düzeyi 20.000 TL ve üstü olan öğrencilerin içe yönelik öfke puanları (22.00 ± 3.08) sırasıyla 15.000-19.999 TL (19.98 ± 3.32), 10.000-14.999 TL (19.43 ± 3.14) ve 5.000- 9.999 TL olan öğrencilerden (19.42 ± 2.49) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 28).

2.2.2.6.3. Gelir Düzeyine Göre Dışa Yönelik Öfke Düzeyleri

Öğrencilerin gelir düzeyine bağlı olarak dışa yönelik öfke puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin gelir düzeyine göre dışa yönelik öfke puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $3,728$; $p>0,05$).

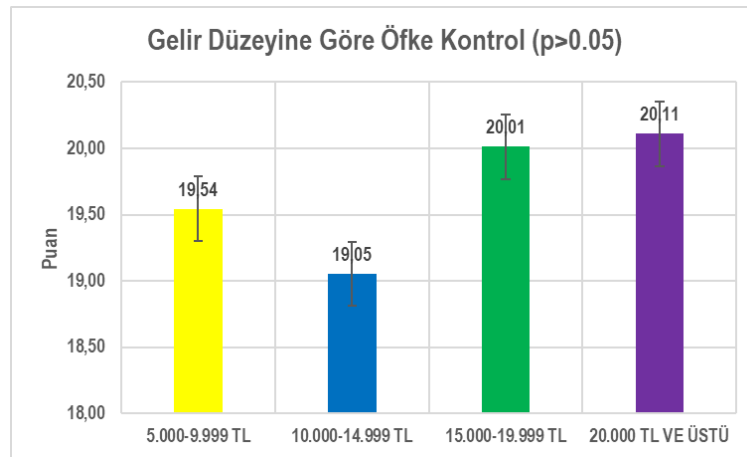


Şekil 29. Öğrencilerin gelir düzeyine göre dışa yönelik öfke puanları

Test sonuçları gelir düzeyi 15.000-19.999 TL olan öğrencilerin dışa yönelik öfke puanları (17.14 ± 3.41) sırasıyla 20.000 TL ve üstü (17.00 ± 3.64), 5.000- 9.999 TL (16.57 ± 2.73) ve 10.000-14.999 TL olan öğrencilerden (16.24 ± 2.72) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 29).

2.2.2.6.4. Gelir Düzeyine Göre Öfke Kontrol Düzeyleri

Öğrencilerin gelir düzeyine bağlı olarak öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Kruskal- Wallis testi uygulandı. Buna bağlı olarak öğrencilerin gelir düzeyine göre öfke kontrol puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görüldü ($X^2(3)$, $n=285$, $2,987$; $p>0,05$).



Şekil 30. Öğrencilerin gelir düzeyine göre öfke kontrol puanları

Test sonuçları gelir düzeyi 20.000 TL ve üstü olan öğrencilerin öfke kontrol puanları (20.11 ± 2.52) sırasıyla 15.000-19.999 TL (20.01 ± 3.60), 5.000- 9.999 TL

(19.54 ± 2.64) ve 10.000-14.999 TL olan öğrencilerden (19.05 ± 3.10) daha yüksek olduğunu gösterse de bu sonuçlar anlamlı bulunmadı (Şekil 30).



3. TARTIŞMA,SONUÇ VE ÖNERİLER

3.1. Tartışma Ve Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerden elde edilen bulgular, cinsiyet, yaş, spor dalı, spor yapma yılı, sporculuk düzeyi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre incelenmiştir.

Hipotez 1. Cinsiyete göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken sürekli öfke alt boyutu hariç diğer alt boyutların hepsinde erkeklerin daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Çakır (2020) yarışmaya katılan sporcularla yapmış olduğu çalışmada, cinsiyet ile öfke ölçeğinin tüm alt boyutları arasında herhangi anlamlı bir farklılık ortaya konulmamıştır. Farklı spor dallarında cinsiyetin öfke ifade tarzları üzerindeki etkilerini incelendiği çalışmada; erkeklerin genellikle daha yüksek öfke düzeylerine sahip olduğunu ve bu öfkeyi daha belirgin şekilde dışa vurduklarını bulmuşlardır (Tuckers ve Parks, 2001; Björkqvist, 2018). Forbes vd., (2006) cinsiyetin öfke ifade şekilleri ve rekabetçi sportlardaki performans arasındaki ilişkilerini ele almıştır. Çalışma sonuçlarında rekabetçi sportlara katılan erkeklerin daha yüksek düzeyde sürekli saldırganlık ve öfkeli olduklarını bildirdikleri tespit edilmiştir. Yine benzer şekilde yapılan araştırmalara bakıldığında; ergen sporcular arasında cinsiyet ve spor türünün öfke yönetimi üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Bulgular, erkeklerin genellikle daha yüksek öfke düzeylerine sahip olduğunu ve bu öfkeyi kontrol etmede daha fazla zorluk yaşadıklarını göstermiştir. Elde edilen sonuç ve literatür incelendiğinde çalışmamızı destekler niteliktedir (Collins vd., 1995; Deffenbacher vd., 1996).

Çalışma örneklem grubunun benzer sorunlarla karşılaşp benzer eğitim ortamı paylaşan ve yine aynı şekilde benzer bölgelerde ikamet eden sporcular olduğundan dolayı cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark bulunamamış olması durumunu destekleyebilir.

Hipotez 2. Yaşa göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Yaş değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Dubihlela ve Surujlal (2012) yaş değişkeni ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, daha genç sporcuların daha yüksek öfke puanları aldığı görülmüştür. Yine benzer şekilde İbrahim (2018) çalışmasında yaştan öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Genç sporcuların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmamızda elde edilen sonuçların tersini gösteren çalışmalarda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve yaşça büyük sporcuların daha yüksek öfke puanları aldığı tespit edilmiştir (Baykan, 2018; Türkçapar ve Yasul 2021).

Çalışmamızda yaşa göre anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi, sporcuların yaşlarından bağımsız olarak benzer derecede deneyim ve psikolojik stratejilere sahip olmaları olabilir. Ayrıca, yaş faktörünün öfke düzeyleri ve performans üzerindeki etkisinin, sporcuların gelişim sürecindeki diğer faktörler tarafından gölgelenmiş olması da mümkündür.

Hipotez 3. Spor dalına göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Spor dalı değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında spor dalı değişkeni ile öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak doğa sporları ile ilgilenen sporcuların daha yüksek öfke puanları aldığı görülmüştür (İnalı 2019; Çakır, 2020; Bryan vd., 2023). Bu sonuçlar çalışmamızı desteklerken çalışmamızın tersini gösteren çalışmalar da mevcuttur (Lafuente vd., 2021; Collins vd., 1995).

Çalışmamızda spor dalına göre anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi, farklı spor dallarındaki sporcuların öfke düzeylerini etkileyen psikolojik ve fiziksel faktörlerin benzer şekilde işliyor olması olabilir.

Hipotez 4. Spor yapma yılına göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Spor yapma yılı değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık yokken dışa yönelik öfke alt boyutunda 5-

10 yıl spor yapanların diğerlerine oranla öfke durumlarında daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

Çakır (2020) analiz sonuçlarına göre dışa yönelik öfke alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda katılımcıların spor yılları açısından herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bazı araştırmalar sporla uğraşma süresi ile öfke düzeyleri arasında genel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstersede (Sağ, 2024; Biricik ve Sivrikaya 2022; Ustun ve Taşkın, 2020), spesifik bulgular rekabetçi sporlara uzun süreli katılımın artan öfke ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Ruiz ve Hanin (2011) elit karate sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, zaman içinde yüksek düzeyde çalışmaya devam edenlerin, sporu bırakanlara kıyasla öfke düzeylerinde önemli bir artış olduğu bulunmuştur. Bu, rekabetçi sportlardaki yoğunluğun ve uzun süreli katılımın daha yüksek öfke seviyelerine katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca Bryan vd., (2023) araştırmalarında, sporcuların öfkesi ile psikopati, makyavelizm ve narsisizm gibi çeşitli psikolojik özellikler arasında bağlantılar tespit etmiştir ve bu bağlantılar kapsamlı spor deneyimi olan bireylerde daha belirgin olabilmektedir. Bu bulgular, genel ilişki her zaman anlamlı olmasa da uzun süreli spor katılımıyla ilişkili belirli koşulların ve özelliklerin sporcularda yüksek öfke seviyelerine katkıda bulunabileceğini ima etmektedir. Spor yapma süresi arttıkça, sporcular genellikle daha büyük bir motivasyon ve hırsla sahip olurlar. Dışa yönelik öfke, bu motivasyon ve hırsların bir yansıması olabilir.

Hipotez 5. Sporculuk düzeyine göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Sporculuk düzeyi değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

İmamoğlu Kaya (2019) tarafından kadın futbolcularla yapılan çalışmada, takımların lig düzeylerine göre öfke ölçeği alt boyutları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının, ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanları daha yüksek bulunurken; öfke kontrolü puanında ise birinci lig oyuncularının puanları, ikinci lig oyuncularının puanlarından daha düşük olmuştur. Literatürde yapılan farklı çalışmalarda sporculuk düzeyi değişkeni ile öfke

düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış, ancak üst düzey sporcuların ya da rekabetin arttığı sporlarda sporcuların daha yüksek öfke puanları aldığı görülmüştür (Sofia ve Cruz, 2017; Özmen, 2023). Prudhomme (2019) araştırmasında ise saygı, adalet ve özdenetimi içeren daha yüksek sportmenlik seviyelerinin daha iyi öfke yönetimi ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Üst düzey sporcular, rekabetçi ortamlardaki kapsamlı eğitimleri ve deneyimleri nedeniyle genellikle daha fazla duygusal düzenleme ve sportmenlik sergilemekte, bu da öfkeyi daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olacağı düşünülebilir.

Sporculuk düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamasının sebebi örneklemimizde yeterli kadar çeşitlilik olmaması olabilir.

Hipotez 6. Gelir düzeyine göre öğrencilerin öfke düzeylerinin sınanması

Gelir düzeyi değişkenine göre öğrencilerin öfke puanlarına bakıldığında tüm öfke alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Literatürde, sporcularda gelir düzeyleri ile öfke düzeyleri arasında genel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren çalışmalar vardır (Elkin ve Karadağlı 2016; Erdoğan, 2020) ancak bazı araştırmalar daha yüksek gelir düzeyine sahip sporcuların daha yüksek öfke puanları sergilediğini gözlemlemiştir.

Örneğin, bazı çalışmalar yüksek gelirli sporcuların daha fazla baskı ve beklentiyle karşı karşıya kalabileceğini, bunun da stresi ve potansiyel öfke sorunlarını artırabileceğini öne sürmektedir. Yüksek gelirli sporcular genellikle daha yoğun rekabetle uğraşmakta, bu da daha yüksek öfke seviyelerine katkıda bulunabilmektedir. Bu dinamik, finansal başarının artan stres ve duygusal düzenleme zorluklarıyla ilişkili olduğu çeşitli bağlamlarda gözlemlenmektedir (Rogowska ve Tataruch, 2024; Pestane vd., 2018). Bu bulgular, sporcularda gelir ve duygusal refah arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulamakta ve gelirin tek başına öfkeyi doğrudan etkileyebileceğini, ancak ilişkili yaşam tarzı faktörlerinin ve baskıların önemli bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmamızda gelir düzeyine göre anlamlı bir fark çıkmamasının sebebi, sporcuların gelir düzeylerinden bağımsız olarak benzer şekilde desteklenmeleri ve kaynaklara erişimlerinin eşit olması olabilir.

Sonuç olarak; sporcuların öfke düzeyleri ve demografik değişkenler arasındaki ilişki, çeşitli demografik faktörlerden etkilenebilir. Bu faktörler arasında spor yapma yılı önemli rol oynar. Öfke, kontrolsüz bir şekilde dışarıya yansıtıldığında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Spor yapma süresi arttıkça, sporcular genellikle daha büyük bir motivasyon ve hırsla sahip olurlar. Dışa yönelik öfke, bu motivasyon ve hırsla bir yansıması olabilir.

3.2. Araştırmaya Yönelik Öneriler

Sporculara Yönelik Öneriler

Sporculara düzenli olarak öfke yönetimi eğitimleri verilmelidir. Bu eğitimler, sporcuların öfkelerini daha etkili bir şekilde kontrol etmelerine ve performanslarını arttırmalarına yardımcı olabilir.

Sporcular, profesyonel bir spor psikoloğundan düzenli olarak destek almalıdır. Bu destek, sporcuların duygusal zorluklarla başa çıkmalarına ve stres seviyelerini yönetmelerine yardımcı olabilir.

Sporcular, düzenli antrenman ve fiziksel aktivitelerle öfke kontrolünü sağlayabilirler. Fiziksel aktivite, öfkenin ve stresin azaltılmasında etkili bir yöntemdir.

Antrenörler İçin Öneriler:

Antrenörler, sporcularıyla etkili iletişim kurma becerilerini geliştirmelidir. Empati, aktif dinleme ve pozitif geri bildirim gibi iletişim teknikleri, sporcuların duygusal yönetiminde olumlu etkiler yaratabilir.

Antrenörler, sporcularına duygusal destek sağlamalı ve onların duygusal ihtiyaçlarına duyarlı olmalıdır. Bu destek, sporcuların güven duygusunu artırabilir ve öfke kontrolünü kolaylaştırabilir.

Antrenörler, sporculara stres yönetimi tekniklerini öğretmelidir. Nefes egzersizleri, meditasyon ve gevşeme teknikleri, sporcuların stresle başa çıkmalarına ve öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı olabilir.

Spor Kulüpleri ve Federasyonlar İçin Öneriler:

Spor kulüpleri ve federasyonlar, sporculara yönelik psikolojik destek hizmetleri sunmalıdır. Bu hizmetler, sporcuların duygusal ve psikolojik sağlığını destekleyebilir.

Spor kulüpleri ve federasyonlar, öfke yönetimi ve stres yönetimi konularında eğitimler ve seminerler düzenlemelidir. Bu tür etkinlikler, sporcuların ve antrenörlerin bilgi ve becerilerini artırabilir.

Spor kulüpleri ve federasyonlar, sporcuların duygusal yönetimi ve öfke kontrolü konularında daha fazla araştırma yapmalı ve geliştirme projelerine yatırım yapmalıdır. Bu araştırmalar, sporcuların performansını artırmak için yeni stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler:

Gelecek araştırmalarda, daha geniş ve çeşitli örneklemeler kullanılarak, öfke kontrolü ile demografik özellikler arasındaki ilişkiler daha kapsamlı bir şekilde incelenmelidir.

Uzun vadeli ve uzunlamasına çalışmalar yapılarak, sporcuların öfke kontrolündeki değişiklikler zaman içinde izlenmelidir. Bu, öfke yönetimi stratejilerinin uzun vadeli etkilerini değerlendirmeye yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G., & Yurtsever, Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Karşılaştırılması (Kocaeli Üniversitesi Örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 46-60.
- Akdeniz, M. (2007). Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. Çukurova University Institute of Social Sciences.(Master Thesis), 10.
- Arkonaç, S. A. (2005). Psikoloji: Zihin süreçleri bilimi. Alfa Yayınları.
- Aronson, E. (1980). The social animal San Francisco. H. Freeman and Company.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. E. Bem, DJ & Nolen-Hoeksema, S. 1996. Hilgard's Introduction to Psychology.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2002). Stres ve başa çıkma yolları.(21. Basım, s. 23). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (1984). Kavram olarak stres. *Pedagoji Dergisi*, 2, 15-27.
- Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575.
- Bayhan, M. (1999). Öfke sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin. Türk Psikologlar Derneği.
- Baykan, E. (2018). Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Beceren, E. (2004). Duygusal zekâ kavramının gelişimi. Web: <http://www.duygusalzekâ.net..>
- Beck, A. T. (2008). Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar. Litera Yayıncılık.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American psychologist*, 45(4), 494.
- Biricik, Y. S., & Sivrikaya, M. H. (2022). The Effect Of The Covid-19 Pandemic On Trait Anger-Anger Expression Style İn Individual Athletes: The Predictive Role Of Psychological Resilience. *Synesis (Issn 1984-6754)*, 14(1), 291-308.
- Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. *Current opinion in psychology*, 19, 39-42.

- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and anger control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Brondolo, E., DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (1997). Exposure-based treatment for anger problems: Focus on the feeling. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4(1), 75-98.
- Bryan, W., Donachie, T. C., Vaughan, R. S., & Madigan, D. J. (2023). Don't look back in anger: A cross-sectional and dyadic examination of the Dark Triad, anger, and aggression in athletes. *Psychology of sport and exercise*, 64, 102305.
- Can, H. (2006). ARİSTOTELES'TE KATHARSİS KAVRAMI. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 63-70.
- Canbuldu, S. (2023). Çok boyutlu okul öfke envanteri'nin (the multidimensional school anger inventory) uyarlama çalışması.
- Cerin, E., Szabo, A., & Williams, C. (2001). Is the experience sampling method (ESM) appropriate for studying pre-competitive emotions?. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(1), 27-45.
- 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.
- Collins, D., Hale, B., & Loomis, J. (1995). Differences in emotional responsivity and anger in athletes and nonathletes: Startle reflex modulation and attributional response. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 171-184.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakır, İ. Rizede yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590.
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., ... & Eiswerth-Cox, L. (1996). State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131.
- Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L., & Oetting, E. R. (1994). Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 386.
- Demiralp, M., & Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132-139.

- Diamond, E. L. (1982). The role of anger and hostility in essential hypertension and coronary heart disease. *Psychological Bulletin*, 92(2), 410.
- Dilek, A. N., & İmamoğlu, O. (2020). Spor eğitimli öğrencilerde sürekli öfke-öfke ifade tarz durumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 566-575.
- Dubihlela, J., & Surujlal, J. (2012). Anger, hostility, verbal aggression and physical aggression: correlates among South African university student-athletes psychology. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 18(41), 729-741.
- Dykeman, B. F. (1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal of instructional psychology*, 22(2), 194.
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 21(1), 64-71.
- Erdoğan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Eys, M. A., Jewitt, E., Evans, M. B., Wolf, S., Bruner, M. W., & Loughhead, T. M. (2013). Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(3), 373-383.
- Feindler, E. L. (1990). Adolescent anger control: Review and critique. *Progress in behavior modification*, 26, 11-59.
- Feindler, EL, & Ecton, RB (1986). Roweton, W. E. (1992). Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques. New York: Pergamon, 163 pp., \$14.95.
- Forbes, G. B., Adams-Curtis, L. E., Pakalka, A. H., & White, K. B. (2006). Dating aggression, sexual coercion, and aggression-supporting attitudes among college men as a function of participation in aggressive high school sports. *Violence against women*, 12(5), 441-455.
- Forgays, D. K., Spielberger, C. D., Ottaway, S. A., & Forgays, D. G. (1998). Factor structure of the State-Trait Anger Expression Inventory for middle-aged men and women. *Assessment*, 5(2), 141-155.
- Geçtan, E. (1993). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1993). Sonrasi, 5. basım. İstanbul, Remzi Kitabevi. Geçtan, E. (1999). İnsan olmak. Remzi Kitapevi.

- Gelbal, S. (1991). Problem çözme. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(6).
- Goleman, D. (2016). Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir. Varlık Yayınları.
- Goulston, M. ve Goldberg, P. (2003). Kendi Yolunuzdan Çekilin. (Çev. B. Çelik ve İ. Özyayla). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gupta, M. K. (2004). How to Control Anger: The Deadly Enemy. Pustak Mahal.
- Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 503-515.
- Gültekin, F., Acar, N. V., Arıcıoğlu, A., & Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(35), 342-350.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı (T. Ergene, S. Aydemir Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. Psychology of sport and exercise, 9(5), 663-685.
- İbrahim, İ. M. S. (2018). Irak ve Türkiye'de öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları.
- İkizler, C., Balcıoğlu, İ., & Atay, S. (1996). Birden fazla sakatlanma geçiren bireysel mücadele sporcularında sakatlığın saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla ilişkisi. In Yeni Symposium (Vol. 34, No. 1-2, pp. 40-42).
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. Kastamonu Education Journal, 16(1), 315-324.
- İlhan¹, A., & Uçar, T. C. (2021). Mücadele Sporcularının Öfke Düzeylerinin İncelenmesi.
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeyleri. Journal Of International Social Research, 13(74).

- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- İnalı, Ç., Zekioglu, A., & Tatar, A. (2019). Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 2(2), 81-107.
- Kalkavan, A., & Ayyıldız, Y. (2021). Salgın Döneminde Sporcuların Algılanan Stres Düzeylerinin Araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 14-20.
- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C., & Kayhan, R. F. (2021). Spor lisesindeki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin araştırılması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 9(24), 124-137.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.
- Karadağ, D. G. Savunma Ve Dövüş Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Ve Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi.
- Karslı, N. (2011). Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1).
- Kiper, G. (1984). Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kocabaş, İ. (2024). Aydın Süper Amatör Liginde Oynayan Futbolcularda Saldırganlık, Öfke Düzeyi Ve İlişkili Faktörler (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1996). Bireysel ve toplumsal siddet. *Altın*.
- Kuhl, J. (1990). A theory of action and state orientation (pp. pp-9). Verlag nicht ermittelbar.
- Kulaksızoglu, A. (2003). Kişisel gelişim uygulamaları, Nobel yayıncılık.

- Kuru, E., & Var, L. (2009). Futbol Seyircilerinin Spor Alanlarındaki Saldırganlık Davranışları Hakkında Betimsel Bir Çalışma Kırşehir İli Örneği. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 141-153.
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. Aggression and Violent Behavior, 58, 101611.
- Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. American psychologist, 46(4), 352.
- Lerner, H. G. (1985). The dance of anger Harper & Row. New York.
- Manap, A., & Kış, A. (2019). Cinseyete Göre Öfke Düzeyinin İncelenmesi: Türkiye’de Yapılan Tezler Üzerine Bir Meta-Analiz Çalışması. Turkish Journal of Educational Studies, 6(3), 15-28.
- Martin, R., & Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(3), 285-294.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression?. Psychology of sport and exercise, 5(3), 279-289.
- Maxwell, J. P., Visek, A. J., & Moores, E. (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. Psychology of sport and exercise, 10(2), 289-296.
- Mayne, T. J., & Ambrose, T. K. (1999). Research review on anger in psychotherapy. Journal of Clinical Psychology, 55(3), 353-363.
- Morris, S. B., & DeShon, R. P. (2002). Combining effect size estimates in meta-analysis with repeated measures and independent-groups designs. Psychological methods, 7(1), 105.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 138-142.
- Nelson-Jones, R., & Akkoyun, F. (1995). Danışma psikolojisi kuramları. Yayl. y..
- Novaco, R. W. (1994). Clinical problems of anger and its assessment and regulation through a stress coping skills approach. Handbook of psychological skills training: Clinical techniques and applications, 320-338.
- Omli, J., & LaVoi, N. M. (2009). Background anger in youth sport: A perfect storm. Journal of sport behavior, 32(2), 242-260.
- Ornstein, P. H. (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. Journal of clinical psychology, 55(3), 283-293.

- Özdemir, M., & Yıldırım, İ. (2018). Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim ve Bilim*, 43(194), 135-150.
- Özer, A. (1989). *Duygusal Gerilimler Bas Edebilme*.
- Özmen, A. (2004). Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri (Elazığ ili örneği). *Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ*.
- Pestana, E. R., de Carvalho, W. R. G., de Menezes Nunes, L. A., Almeida Junior, F. D. A. D. S., & Salvador, E. P. (2018). Sports practice and factors associated with school performance in grade and high school: comparison between athletes and non-athletes. *Sport Sciences for Health*, 14, 639-644.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*.
- Proios, M. (2012). The relation between the emotion of “anger” and the cognitive processes in gymnastics athletes. *International Quarterly of Sport Science*, 1, 10-18.
- Prudhomme, G. A. (2019). *A Correlational Study Examining the Relationship between Sportpersonship and Winning Percentage* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Puig, N., & Vilanova, A. (2011). Positive functions of emotions in achievement sports. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(2), 334-344.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2001). Do competitive martial arts attract aggressive children?. *Perceptual and Motor Skills*, 93(2), 382-386.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. *Perceptual and motor skills*, 94(1), 21-25.
- Reynes, E., & Lorant, J. (2004). Competitive martial arts and aggressiveness: a 2-yr. longitudinal study among young boys. *Perceptual and motor skills*, 98(1), 103-115.

- Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 68.
- Rose, S. D. (1998). *Group therapy with troubled youth: A cognitive-behavioral interactive approach*. Sage Publications, Inc.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 242-249.
- Ruiz, M., & Hanin, Y. (2004). Idiosyncratic description of anger states in skilled Spanish karate athletes: an application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1).
- Ruiz, P. (2000). Comprehensive textbook of psychiatry (Vol. 1, pp. 938-950). B. J. Sadock, & V. A. Sadock (Eds.). Philadelphia: lippincott Williams & wilkins.
- Sağ, S. (2024). Dövüş sporcularının algılarına göre antrenör iletişim becerisinin sporcudaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisi.
- Skelton, D. L., Glynn, M. A., & Berta, S. M. (1991). Aggressive behavior as a function of taekwondo ranking. *Perceptual and Motor Skills*, 72(1), 179-182.
- Smith Spencer-Segal, J. L., , C. A., Slavin, A., Sampang, L., DiGiovine, D., Spencer, A. E., ... & Vaughn, V. M. (2021). Mental health outcomes after hospitalization with or without COVID-19. *General Hospital Psychiatry*, 72, 152.
- 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).
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271-302.
- Spielberger, C., Crane, R. S., Kearns, W. D., Pellegrin, K. L., Rickman, R. L., & Johnson, E. H. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. *Stress and emotion*, 14, 266-283.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Strelau, J. (1995). Temperament and stress: Temperament as a moderator of stressors, emotional states, coping, and costs. *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity*, 15(1), 215-254.

- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 9(3), 247-269.
- Sungur, M. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. *Psikoterapiler El Kitabı* (Ed A Güngör), 50, 66.
- Sülün, Ö. (2013). Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şahin, H. M. (2003). Sporda şiddet ve saldırganlık. *Gaziantepspor Klübü Spor Eğitim Yayınları*.
- Tambağ, H., & Öz, F. (2005). Aileleri İle Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1), 11-21.
- Tarhan, N. (2008). *Duyguların Dili*. Timaş Yayınları, İstanbul: Entegre Matbaacılık.
- Tatlılıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 6(6).
- Terakye, G. (1998). *Hasta Hemşire İlişkileri*. 5. basım. Aydoğdu Ofset: Ankara, 54-65.
- Traş, Z., & Atış, Y. (2020). Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 154-165.
- Tsai, P. C. (2000). *The lived experienced of anger in children*. Dissertation, PhD, Department Of Educational Psychology, Calgary, Alberta.
- Tucker, L. W., & Parks, J. B. (2001). Effects of gender and sport type on intercollegiate athletes' perceptions of the legitimacy of aggressive behaviors in sport. *Sociology of Sport Journal*, 18(4), 403-413.
- Tuna, D. (2012). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Tutkun, E., Güner, B. Ç., Ağaoğlu, S. A., & Soslu, R. (2010). Takım Sporları Ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Türkçapar, Ü., & Yasul, Y. (2021). Üniversite okul takımlarında yer alan bireysel ve takım sporu yapan öğrencilerin öfke düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1923-1931.

- Ustun, F., & Tasgin, E. (2020). Trait Anger and Anger Expression Styles in Muay Thai Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 258-267.
- Wang, X., Trivedi, R., Treiber, F., & Snieder, H. (2005). Genetic and environmental influences on anger expression, John Henryism, and stressful life events: the Georgia Cardiovascular Twin Study. *Psychosomatic Medicine*, 67(1), 16-23.
- Westen, D &. Younger, A., (1996). Study guide, *Psychology: mind, brain & culture*, Drew Westen. (No Title).
- Wilde, J. (2006). Öfke sorunu yaşayan çocuklara yönelik uygulamalar. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39(1), 135-152.
- Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2012). Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2013), 24.
- Yılmaz, H. (2000). Genellikle 40 yaş üzerinde ortaya çıkan asrın hastalığı hipertansiyon. *Health News*, 10, 19-24.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yildirim, S., & Gürkan, A. (2007). Müzi in, kemoterapi yan etkilerine ve kayg düzeyine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 37-45.
- Zorlu, E. (2017). Ofke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Ofke Ve Ofke İfade tarzlarına Etkisi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

EKLER

Ek-1. Resmi Kurum Onayı



T.C.
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : E-69961574-300-2200050076
Konu : Araştırma İzni (Sefa VURAL)

30.11.2022

TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 18.11.2022 tarihli ve E-99699167-300-2200047929 sayılı yazınız.

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sefa VURAL'ın tez çalışması kapsamında Fakültemiz öğrencilerine ölçek uygulama isteği Dekanlığımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. İdiris YILMAZ
Dekan V.

Ek-2. Ölçek Kullanım İzni

Ölçek kullanma izni Harcı Gelen Kutusu x



Prof.Dr. ARSLAN KALKAVAN

12:29 (43 dakika önce) ☆

Merhabalar Hocam, Yürüttüğümüz bilimsel bir çalışma kapsamında tarafınızdan türkçe uyarlaması yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğini" kullanmayı pla



ozer.akadir

12:57 (15 dakika önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▼

🔍 Türkçe > İngilizce İletiyi çevir

Türkçe için kapat x

Sn Prof Dr Kalkavan

Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz Esenlikler Prof Dr Kadir Özer

Sent from my Galaxy

----- Original message -----

From: "Prof.Dr. ARSLAN KALKAVAN" <

Date: 12/8/22 12:30 (GMT+03:00)

To:

Subject: Ölçek kullanım izni

Merhabalar Hocam,

Yürüttüğümüz bilimsel bir çalışma kapsamında tarafınızdan türkçe uyarlaması yapılan "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğini" kullanmayı planlamaktayız. Ölçek kullanma izni verilmesini saygılarımla rica ederim

Prof.Dr. Arslan KALKAVAN

RTE Üniv. Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı

Ek-3. Etik Kurul Kararı



T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 14/10/2022
Toplantı K. Sayısı : 2022/194

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Öğrencisi Sefa VURAL'ın "Farklı Spor Dallarındaki Sporcuların Öfke Düzeylerinin Araştırılması (Trabzon İli Örneği)" isimli projesi kapsamında yürütülecek çalışmalar için izin talebi kurulumuzca değerlendirilmiş olup;

☒ Etik açıdan uygun bulunmuştur.

☐ Etik açıdan uygun bulunmamıştır.

☐ Etik açıdan önerilen değişikliklerin yapılmasıyla uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Nebi GÜMÜŞ
Başkan

Ek-4. Sporda Sosyal Bütünleşme Ölçeği

SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

Sayın Katılımcı;

Tarafımızdan yürütülmekte olan bilimsel bir araştırma kapsamında sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Spor ortamında, duygularınızı, düşüncelerinizi ve yeteneklerinizi değerlendirmenize yönelik aşağıdaki ankette bir takım 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

Sefa VURAL
Y.Lisans Öğrencisi

Prof.Dr. Arslan KALKAVAN
Danışman

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

Yaş:

Cinsiyet: 1) Kadın () 2) Erkek ()

Eğitim Durumunuz? 1) Lise () 2) Üniversite () 3) Lisansüstü ()

Gelir Düzeyiniz 1) Asgari Ücret ve Altı () 2) 5000-9999 TL () 3) 10.000-15.00 TL ()
4) 15.001-20.000 TL () 21.000 TL ve Üstü ()

Spor Dalı

Spor Yapma Yılı 1. 1-3 Yıl () 2. 3-5 Yıl () 3. 5-10 Yıl () 4. 10 Yıl ve Üyesi ()

Sporculuk Düzeyi: 1. Amatör () 2. Bölgesel Lig () 3. Üçüncü Lig () 4. İkinci Lig ()
5. Birinci Lig () 6. Millî Sporcu ()

ACIKLAMA: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. 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. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerine fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Madde	Soru	Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1	Çabuk parlam.	1	2	3	4
2	Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3	Öfkesi burnunda bir insanım.	1	2	3	4
4	Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi bir işten sonra, takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6	Öfkelerince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7	Ökeliendiğinde, ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8	Başkalarının önünde eleştirmek beni çileden çıkarır.	1	2	3	4
9	Engellendiğinde, içimden birilerine 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 ya da surat asarım.	1	2	3	4
16	İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17	Başkalarına içteli 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 herveye saldırırım.	1	2	3	4
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
26	Giziden 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	Hosgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
31	İçimden, insanların farketmediğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32	Sinirlenime hakim olamam.	1	2	3	4
33	Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34	Duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4