



SPORCULARIN ÖFKE İFADE TARZLARI ANGER EXPRESSION STYLES OF ATHLETES

Hayri DEMİR¹, Turan SEZAN², Havva DEMİREL³, Yahya Gökhan YALÇIN⁴, Mehmet ALTIN⁵

Öz

Bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporlarında mücadele eden sporcuların öfke ifade tarzlarını ve sporcuların bireysel/ailesel özellikleri ile öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışma, tanımlayıcı ve ilişki arayıcı olarak planlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Konya ilinde 358'i bireysel, 508'i takım sporu yapan toplam 866 aktif sporcu oluşturmuştur. Çalışmanın verilerini toplamak için, Demografik Bilgi Formu ve Sürekli Öfke/Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Sonuç olarak, takım sporcularının bireysel sporculara göre kontrollü öfke alt boyut değerlerinin yüksek olduğu, bireysel sporcuların ise dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutu puanlarının takım sporcularından fazla olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların öfke ifade tarzlarında cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: *Öfke, öfke ifade tarzı, bireysel sporcular, takım sporcuları*

Abstract

The aim of this study is to determine the anger expression styles of the athletes playing in team sports or individual games, and to investigate the relationship between the individual / family characteristics of the them and their anger expression style. The study was designed based on descriptive survey model. The population consists of 358 individuals playing on individual games, 508 individuals playing in team sports summing up total of 866 active athletes in the Konya province. Demographic Information Form and Continuous Anger and Anger Expression Style Scale (CAAES) were used to collect the data of the study. As a result, it was determined that the team athletes had higher levels of controlled anger subdimensions than the individual athletes and the scores of outward anger expression subscale scores of individual athletes were higher than team athletes. There was no statistically significant difference in terms of gender and age in the anger expression styles of the athletes.

Keywords: *Anger, anger expression style, individual sportsman, team athlete*

¹ Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hdemir@selcuk.edu.tr

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, turansezan@hotmail.com

³ Arş. Gör. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, havvademirel@selcuk.edu.tr

⁴ Öğr. Gör., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, gyalcin@selcuk.edu.tr

⁵ Yrd. Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, mealtin@selcuk.edu.tr

1. GİRİŞ

Öfke, hoşnut olunmayan durumlara karşı verilen temel duygulardan biridir. Bu tür durumlarda uygun tepkiler verildiğinde, öfke gayet sağlıklı bir duygudur. Verdiğimiz tepkileri kontrol edemediğimiz takdirde kendimize zarar verebilir veya sosyal ilişkilerimizi yıkıma uğratabiliriz. İnsani duygulardan biri olan öfke çeşitli biçimlerde tanımlanabilmektedir. (Kennedy 1992:145). Öfkeyi kısaca, “Bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı” olarak tanımlarken, (Kısaç 1997:25) ise “Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri” olarak tanımlamaktadır. Öfke, günümüzde sosyal bilimciler tarafından araştırılan en önemli konulardan biridir. Bu konu ile ilgili olan çalışmalar incelendiğinde, öfke kavramına duyulan ilginin bilimsel anlamda 1975 yılında Novaco ile başladığı görülmektedir. Novaco öfkenin, insan yaşamında olumsuz etkisinin olduğu gibi olumlu etkisinin de olduğunu belirtmiştir. Bu konu ile ilgili Tahran ise, öfke duygusunun insanı, yanlışlardan ve tehlikelerden koruduğunu dile getirmiştir (Karadal 2009:14).

Genel anlamda duyma ve farkına varma olarak söz edilebilen duygu kavramı akıl tarafından kontrol edilmesi çoğu zaman mümkün olmayan, farklı derecelerde kendini gösteren dış dünyada fark edilebilen ya da fark edilemeyen hissi hareket ve dalgalanmaların dışavurumu olarak tanımlanmaktadır (Seyyar 2004:537). Öfkenin temel iki kaynağı vardır. Bunlar: bulunduğumuz an ve önceki yaşantılarımızdır. Saldırganlık ve öfkenin her zaman bir arada olma zorunluluğu yoktur (Onbaşılı 2011:28). Öfke, kırıldığımızın, haklarımızın ihlal edilmesinin, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiğinin ve bir şeyin yanlış gittiği konusunda verilen bir mesaj olarak tanımlanmaktadır (Lerner 1996:11). Öfke, insanın zevk aldığı şeyleri yapmaktan ve kendi mutluluğunu engelleyecek her olay esnasında karşımıza çıkabilen bir duygudur (Fiyakalı 2008:22). Bireyler yaşamlarında birçok şekilde kategorize edilebilen duygular içerisine girerler. Sevgi, nefret, korku, mutluluk, üzüntü, şefkat ve öfke buna ilişkin örnekler arasında sayılabilir (Barsade ve Gibson 2007:36). Öfkenin önemli özelliklerinden biri de farklı sosyal ve kültürel ortamlarda değişik şekillerde yaşanmasıdır. Duygular bu biçimlerde tarif edilen yaşantı kesitleri olduğundan içerikleri ayrı ayrı belirlenebilir ve ayırt edilebilir. İçinde bulunulan yaşantıda kullanılan kelimeler farklılığına ortaya konulmasında önemlidir (Baumann 1994:113).

Öfke ve kızgınlık, sahip olduğumuz hakları elde edemediğimizde ya da değer verdiğimiz yakınlarımızdan beklenmedik davranışlar sergilendiklerinde yaşadığımız hislerimizdir (Atile 2015:18). Öfke yaşamın her evresinde sık sık karşımıza çıkabilecek bir duygudur. Bu duygu öfkeye sebep olan olaylar karşısında bilinçli bir şekilde sergilendiğinde uygun davranışların sergilenmesine, rahatsızlık verici durum ve olaylarla karşı karşıya kalmamamıza yardımcı olur (Çetinkaya 2016:20), (Sala 1997:22) takım sporuyla uğraşan sporcuların engellenmeler karşısında benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler göstermekte ve gergin ortamdan uzaklaşmak için çözümler aradığını belirtmektedir. (Kızmaz’ın 2004:24) aktardığına göre gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu vurgulamaktadır. Öfke ile mücadele etmek, öfke denetimi kazanmak, ruh sağlığı açısından olduğu kadar sportif başarının sağlanmasında da oldukça önemlidir. Çünkü sürekli öfkelenen birey huzursuz ve mutsuz olacaktır (Baltaş, 1984: 211). Bu nedenle öfkenin iyi tanınması, anlaşılması oldukça önemlidir. Bu belirlemeler doğrultusunda özellikle bireysel ve takım sporu ile uğraşan bireylerde öfke düzeyini belirleme,

öfkeyi kontrol altına alma, uygun başa çıkma stratejileri geliştirme, ruhsal ve bedensel sorunların erken belirlenmesinde ve sportif başarının sağlanmasında anahtar rol oynayabilmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli: Yapılan bu araştırmada sıklıkla kullanılan ve betimsel çalışma modeli olarak değerlendirilen “tarama modeli” kullanılmıştır. Tarama modeline göre gerçekleştirilen araştırma kapsamında öncelikli olarak sporculara anket uygulanmış, daha sonra anketlerden elde edilen bulgular ilgili literatürler ile tartışılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem: Araştırmanın evrenini bireysel ve takım sporları ile uğraşan aktif bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tesadüfî örneklem yoluyla seçilmiş 432 kadın, 435 erkek olmak üzere toplam 866 sporcu oluşturmuştur. Bu sporcuların 358’i bireysel, 508’ i ise takım sporu ile uğraşmaktadır.

2.3. Verilerin Toplanması: Çalışmanın verilerini toplamak için, araştırma öncesi uzman görüşüne sunulan Demografik Bilgi Formu ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Özer ve Kadir (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 34 maddelik 4’lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere dört alt gruptan oluşmaktadır.

2.4. İstatistiksel Analiz: Bu çalışmada, Cronbach Alpha kat sayısı tüm ölçek için 79; sürekli öfke için. 78; alt ölçeklerden öfke içe vurumu için. 69; öfke dışı vurumu için. 81; öfke kontrolü için ise. 79 olarak bulunmuştur.

Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS (Statistical Package for Social Sciences)-Windows 16.0 programı kullanılmış olup tanımlayıcı istatistiksel metotların (ortalama, standart sapma) yanı sıra Oneway Anova Testi, Student t Testi Testi kullanılmıştır. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan bireysel ve takım sporcularının öfke ifade tarzlarının alt boyutlar açısından karşılaştırılması

Öfke	Bireysel Sporlar (n=358)		Takım Sporları (n=508)		P
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
Sürekli	22,50	5,88	21,80	5,58	,076
Kontrollü	20,57	4,92	21,68	5,09	,001*
Dışa Dönük	17,04	4,60	16,29	4,31	,015*
İçe Dönük	16,15	3,93	15,89	3,81	,334

Tablo 1 de görüldüğü üzere, takım sporu ile uğraşan sporcuların kontrollü öfke ifade tarzı alt boyut değerlerinin, bireysel sporculara göre daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca bireysel sporcuların takım sporcularına göre dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öfke ifade tarzının diğer alt boyutlarında ise anlamlı farka rastlanmamıştır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyetlerine göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

Öfke	Erkek (n=435)		Bayan (n=431)		P
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
Sürekli	22,12	5,66	22,06	5,78	,870
Kontrollü	21,48	5,17	20,96	4,91	,133
Dışa Dönük	16,86	4,45	16,34	4,43	,066
İçe Dönük	16,16	3,80	15,83	3,91	,208

Tablo 2'ye bakıldığında sporcuların cinsiyet değişkeni ile öfke ifade tarzları alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 3. Araştırmaya katılan sporcuların yaşlarına göre öfke alt boyutlarının karşılaştırılması

Öfke	17–21 Yaş (n=250)		22–26 Yaş (n=463)		27–31 Yaş (n=153)		P
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
Sürekli	22,25	5,85	21,98	5,65	22,16	5,71	,829
Kontrollü	21,06	5,06	21,20	5,05	21,54	5,02	,644
Dışa Dönük	16,33	4,44	16,68	4,43	16,78	4,51	,517
İçe Dönük	15,80	3,94	16,08	3,79	16,05	3,93	,627

Tablo 3'e bakıldığında sporcuların yaş değişkenleri ile öfke alt boyutları arasında anlamlı farka rastlanmadığı anlaşılmaktadır.

4. TARTIŞMA SONUÇ

Araştırmaya katılan takım sporcularının öfkelerini dışa vurmada bireysel sporculara göre daha kontrollü davrandıkları, bunun yanında bireysel sporcuların ise takım sporcularına göre daha dışa dönük öfke ifade tarzı sergiledikleri görülmektedir (Tablo 1). Bireysel sporcuların dışa dönük öfke ifade düzeylerinin takım sporcularından daha yüksek olmasının temelinde spor dallarının karakteristik özelliklerinin etkili olduğu düşünülebilir. Takım sporlarında bir oyuncu tarafından yapılan basit hatalar diğer oyuncular tarafından telafi edilebilirken, bireysel sporlarda sporcu müsabakada başarılı olabilmek için sadece kendisi ve rakibi ile mücadele etmektedir. Uluşık ve Pepe (2015) spor yapan ve yapmayan ortaöğrenim öğrencilerinin stres ve saldırganlık düzeylerine yönelik yaptıkları araştırmada, bireysel sporcularının takım sporu ile uğraşanlara göre daha saldırgan tutum içinde olduklarını tespit etmişlerdir. Tutkun ve arkadaşlarının (2010:23), takım sporları ve bireysel sporcuların saldırganlık düzeylerini belirleyen çalışmasında öfke kontrolüne sahip sporcuların daha çok takım sporcularında olduklarını tespit etmişlerdir. Özbaydar (1983:55) çalışmasında bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha içe dönük ve özgür düşünceli olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca James ve Johnson (1983:31), bireysel spor yapan sporcuların daha gergin, öfkeli ve tepkisel özellik gösterdiklerini vurgulamışlardır. Araştırmamızın sonuçları yukarıdaki çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Tüm bu sonuçlar ışığında, bireysel spor dalları ile ilgilenen sporcuların dışa dönük öfke ifade düzeylerinin, takım sporları ile ilgilenen sporculardan daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın bulgularına göre araştırmaya katılan sporcuların, cinsiyet ve yaşları açısından öfke ifade tarzlarının tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 2-3). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarına yönelik yapılan bazı çalışmalar incelendiğinde, öfke ifade tarzının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre anlamlılık ifade etmediği tespit edilmiştir (Balkaya 2003:192), (Olmuş 2001:12), (Baygöl 1997:17). Bu sonuçlar araştırmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve literatür sonuçları birlikte değerlendirildiğinde; takım sporu ile uğraşan sporcuların kontrollü öfke düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olması takım sporlarında bireylerin dışa dönük öfkelerinin takımına doğrudan zarar vereceğinin bilincinde olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Bireysel sporcuların öfkelerini dışarıya yansıtmaları, başarı ya da başarısızlığın sporunun doğrudan kendini bağlamasından kaynaklandığı söylenebilir. Sporcuların yanı sıra hakemler ve antrenörlerin de müsabaka sırasındaki durumları dikkate alınarak, öfke konusunun bu örneklem grubu ile çalışılması literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5. KAYNAKLAR

- Atile Alihan (2015). Böbrek nakli bekleme listesindeki hastaların sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler eşliğinde incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. s.18-23.
- Balkaya Feza, Şahin Nesrin H. (2003).Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14 (3): s.192-202.

- Baltaş, Zuhale (1984). "Kavram Olarak Stres". İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi, Ayrı Basım, 2, s.211-220.
- Barsade, Sigal-Gibson, Donald (2007). Why does affect matter in organizations? The Academy of Management Perspectives, 21, s.36-59.
- Baumann, Stephanie (1994). Uygulamalı spor psikolojisi. 1. Baskı, İstanbul, Alfa Basım Yayım Dağıtım, s.112-115.
- Baygöl, Emel (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, s.17-20
- Çetinkaya, Mehmet (2016). Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. s.20-25.
- Fiyakalı, Nuran Ceren (2008). Anne babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli. s.22-23.
- James, Weldon-Johnson, David (1983). The Relationship Between Attitudes Towards Social Interdependence And Psychological Health Within Three Criminal Populations. Journal Of Social Psychology, s.31-37.
- Karadal, Fulden (2009). Öfke Yönetimi ve Niğde Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde. s.14-17.
- Kennedy, Harry (1992). Anger and Irritability. British Journal of Psychiatry, 1992; s.145- 153.
- Kısaç, İbrahim (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s.25-29.
- Lerner, Harriet (1996). Öfke Dansı (Çev. S Gül). 2. Baskı, İstanbul, Varlık Yayınları, s.1-70.
- Olmuş, Gülser Özkan (2001). Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, s.12-17.
- Onbaşılı, Nükhet (2011). Kadın ve aile sağlığı merkezine başvuran çocuklarda öfke: anne ve çocuğun çocukluk dönemi istismar yaşantıları, aile işleyişi ve annenin öfke düzeyi açısından bir değerlendirme. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. s.28-32.
- Özbaydar, Sabri (1983). İnsan Davranışlarının Sınırları ve Spor Psikolojisi, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi, s.55-57.
- Özer, Kadir (1994). "Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması". Türk Psikoloji Dergisi, 31: s.26-35.
- Sala, Gülcem (1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke ifade Etme Biçimlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, s.22-23
- Seyyar, Ali (2004). Davranış bilimleri terimleri: ansiklopedik sözlük, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş, s.537-538,

Tutkun, Erkut-Güner Buket Çobanoğlu-Ağaoğlu Seydi Ahmet-Soslu Recep (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), s.23-29.

Uluşık, Vedat-Pepe Kadir (2015) Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi / Cilt: 1 Sayı:1 Journal of International Sport Sciences / 1 (1), s.9-11.