

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
2023-YL-017

**SPORCULARIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ: TOHM ÖRNEĞİ**

HAZIRLAYAN
Ceren ERESEN

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Hasan ULUKAN

AYDIN-2023

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
AYDIN

Bu tezde sunulan tüm bilgi ve sonuçların, bilimsel yöntemlerle yürütülen gerçek deney ve gözlemler çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

... / ... /2023

Ceren ERESEN

ÖZET

SPORCULARIN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (TOHM ÖRNEĞİ)

Ceren ERESEN

Yüksek Lisans Tezi, Spor Yönetim Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Hasan ULUKAN

2023, XV + 76 Sayfa

Bu çalışmada Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) olimpiyatlara hazırlanan sporcuların olimpiyatlara hazırlık sürecindeki sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde aktif spor yapan 14-24 yaş grubunu kapsayan 1103 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara ulaşmada Google Online Formlar kullanılmış ve araştırmaya katılımda gönüllülüğe önem verilmiştir. Toplamda 666 sporcuya ulaşılmış olup aykırı uç değerler analizi sonucu 1(bir) ölçek formu değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 665 form değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Charles D. Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilen, Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği oluşturmuştur.

Araştırmamızda verilerin analizi katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığına göre yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'den küçük olduğundan verilerin normal dağılımdan gelmediği saptanmış ve parametrik olmayan testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. İkili değişkenlerde MannWitney U testi, ikiden fazla değişkenlerde KruskalWallis H testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Yaş Değişkeni arasında öfke kontrol alt boyutu ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu; cinsiyet değişkeninde sadece Öfke dışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu; aile tipi değişkeninde öfke kontrol alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu; aile tipi

değişkeninde ölçek toplam puanında ve diğer tüm alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu arkadaş ilişkileri değişkeninde öfke dışı alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu; akademik başarı değişkeninde sadece sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu yapılan çalışma sonucunda ortaya çıkmıştır ($p<0.05$).

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Olimpik Hazırlık Merkezleri, Öfke İfade Tarzı, Sporcu, Tohm



ABSTRACT

INVESTIGATION OF TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES OF ATHLETES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

(TOHM SAMPLE)

Ceren ERESEN

MSc Department of Sports Management Sciences

Supervisor: Doç. Dr. Hasan ULUKAN

2023, XV + 76 pages

In this study, it has been aimed to examine the trait anger and anger expression styles of our athletes who prepare for the Olympics in Turkey Olympic Preparation Centers (TOHM) during the preparation process for the Olympics according to various variables. The study group of the research consists of 1103 athletes, including the age group of 14 and 23, who are actively involved in sports in the Turkish Olympic Preparation Centers. In the research, google forms were used to reach the participants, and volunteerism was given importance in participating in the research. A total of 666 athletes were reached, and 1 scale form was not evaluated as a result of outlier analysis, and a total of 665 forms were evaluated.

The questionnaire which was used to collect the relevant data in the study consisted of two parts. In the first part, the personal information form created by the researcher, and in the second part, the Trait Anger Style Scale developed by Charles D. Spielberger, Jacobs, Russell, and Crane and adapted into Turkish by Özer (1994) were formed.

In our research, the analysis of the data was made with the SPSS 25.0 package program in line with the information obtained from the participants, according to the 95% confidence interval. Since the significance level was less than $p < 0.05$ according to the Kolmogorov-Smirnov test, it was determined that the data did not come from a normal distribution and it was found appropriate to use non-parametric tests. Mann Whitney U test was used for binary variables and Kruskal Wallis H test was used for more than two variables.

As a result of the research, a statistically significant difference was found between the anger and anger expression characteristics of the participants, the age variable in the anger control sub-dimension and the total score of the scale; a statistically significant difference was

found only in the anger outburst sub-dimension for the gender variable; a statistically significant difference was found in the total score obtained from the scale for the family type variable and in the other 3 sub-dimensions, except for the anger control sub-dimension; a statistically significant difference was found in the general value of the scale and in all other sub-dimensions for the family type variable; a statistically significant difference ($p < 0.05$) was found only in the sub-dimensions of anger and anger control in the academic performance variable.

KEYWORDS: Anger Expression Style, Athlete, Olympic Preparation Centers, Tohm



ÖNSÖZ

Büyük olmak için kimseye iltifat etmeyeceksin, hiç kimseyi aldatmayacaksın, ülke için gerçek amaç ne ise onu göreceksin ve o hedefe yürüyeceksin. Herkes senin aleyhinde bulunacaktır, herkes seni yolundan çevirmeye çalışacaktır. Fakat sen buna karşı direneceksin, önüne sonsuz engeller de yığılacaktır; kendini büyük değil küçük, zayıf, araçsız, hiç sayarak, kimseden yardım gelmeyeceğine inanarak bu engelleri aşacaksın. Bundan sonra da sana büyük derlerse, bunu söyleyenlere güleceksin.

Mustafa Kemal ATATÜRK

Bu araştırmamın gerçekleştirilmesinde, bilgisini ve tecrübesini bana aktaran tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Hasan ULUKAN'a, tez çalışmam boyunca beni her zaman destekleyerek bana yardımcı olan Sporcu Yetiştirme Daire Başkanı Sayın Selçuk ÇEBİ'ye, sabrı, yardımsever kişiliği ve ulaşılabilirliği için Ankara TOHM Koordinatörü Ali SOSANOĞLU'na İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürü Sayın Murat ESKİCİ'ye, Sayın Bilal YILDIRIM'a, Sayın Mehmet Sinan ÖZMEN'e, 24 il'de yapmış olduğum bu çalışmamda bana her konuda destek sağlayan TOHM İl Koordinatörlerine, çalışmamdaki veriler için bana her konuda yardımcı olan TOHM Şube personeli Spor Eğitim Uzmanı Sayın Fatih FOÇALI'ya, teşekkürü bir borç bilirim.

Hayatım boyunca üzerimde en çok emeği olan dostlarım Damla Ferah ERKEK, Ceren TOPÇUOĞLU, Melek KÜÇÜKAVCU, Emine YURT'a, benim öğretmenim olan, hayatta her şeyi başarabileceğime beni inandıran Annem Filiz ERESEN'e, Babam Harun ERESEN'e, Abim Kutay ERESEN'e ve Yeğenim Berrak ERESEN'e teşekkür ederim.

Ceren ERESEN

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ	xiv
KISALTMALAR DİZİNİ	xv
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM	4
1. OLİMPİYAT OYUNLARININ TARİHSEL GELİŞİM SÜRECİ	4
2. BÖLÜM	5
2. TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİ (TOHM)	5
2.1. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler.....	5
2.2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Yasal Dayanak.....	7
2.3. Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği ve İşleyişi.....	7
2.3.1. Amaç ve Kapsam.....	7
2.3.2. Dayanak	7
2.3.3. Kuruluş ve Yönetim.....	7
2.4. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin İşleyişi ve Sorumlu Birim	8
2.5. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri Sporcu Başarıları	8
3. BÖLÜM	10
3. ÖFKE KAVRAMI.....	10
3.1. Öfkenin Genel Özellikleri.....	11

3.2. Öfkenin Kaynakları.....	11
3.3. Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri	12
3.3.1. Olumsuz İşlevleri.....	12
3.3.2. Olumlu İşlevleri	13
3.4. Öfke Türleri	15
3.4.1. Pasif-Agresif Öfke	15
3.4.2. Kendine Yöneltilen Öfke	16
3.4.3. Ani Öfke	17
3.4.4. Utanca Dayalı Öfke	17
3.4.5. Planlanmış Öfke.....	18
3.5. Öfkenin Bilimsel ve Duygusal Boyutları.....	18
3.6. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	19
3.7. Öfke İfade Biçimleri	20
3.7.1. İçe Dönük Öfke.....	20
3.7.2. Dışa Dönük Öfke	21
3.8. Öfkenin Kontrol Edilmesi.....	21
3.9. Yaklaşımlara Göre Öfke	22
3.10. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri.....	23
3.10.1. Bilişsel Yöntemler	23
3.10.2. Duyuşsal Yöntemler	23
3.10.3. Duygusal Yöntemler	24
3.10.4. Davranışsal Yöntemler	25
3.11. Öfke İletişim Yöntemleri	25
3.12. Öfke Spor İlişkisi	26
4. BÖLÜM	28
4. GEREÇ VEYÖNTEM.....	28

4.1. Araştırmanın Modeli.....	28
4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	28
4.3. Araştırmanın Soruları veya Araştırma Hipotezleri.....	29
4.4. Veri Toplama Araçları.....	29
4.5. Kişisel Bilgi Formu.....	30
4.6. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	30
4.7. Veri Toplama Yöntemi.....	30
4.8. Verilerin Değerlendirilmesi.....	30
5. BÖLÜM.....	31
5. BULGULAR.....	31
6. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	39
6.1. Öneri ve Sınırlılıklar.....	42
7. KAYNAKLAR.....	44
8. EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLolar DİZİNİ

Tablo 5.1. Demografik Değişkenler	31
Tablo 5.2. Ölçek ve Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 5.3. Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları.....	32
Tablo 5.4. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler.....	32
Tablo 5.5. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Yaş Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	33
Tablo 5.6. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları	33
Tablo 5.7. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Aile Tipi Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	34
Tablo 5.8. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Aile Yapısı Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	35
Tablo 5.9. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Arkadaş İlişkileri Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	36
Tablo 5.10. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Akademik Başarı Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	37

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği	57
Ek 2. Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurul Kararı	72
Ek 3. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazısı	73
Ek 4. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğünün Araştırma İzni	74



KISALTMALAR DİZİNİ

EYOF	:Avrupa Gençlik Olimpiyat Oyunları
GSB	:Gençlik ve Spor Bakanlığı
IOC	:Uluslararası Olimpiyat Komitesi
ISF	:Uluslararası Okul Sporları Federasyonu
RG	:Resmi Gazete
TDK	:Türk Dil Kurumu
TMOK	:Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi
TOHM	:Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi

GİRİŞ

Öfke doğal bir seleksiyondur, olumsuzlukla mücadele eden birçok hayvanın kullandığı evrimsel savaş, donakal veya kaç reaksiyonunun bir parçası olarak gelişmiştir. Tehdit altında hissettikleri zaman bir koruma yöntemi olarak hayvanlar, tehde doğru hareket ederler. Korkutucu görünmek için kendilerini şişirirler, dişlerini gösterirler, daha keskin renge bürünürler, tıslarlar veya başka sesler çıkarırlar. Tüm bunlar, tıpkı insan öfkesi gibi güç gösterisidir ve bu da öfkenin temelde, algılanan tehditle veya gerçekleşmesi yakın bir saldırıyla başa çıkmak için ortaya çıkan yaklaşma reaksiyonudur (Soylu ve Ardanıç, 2021). İnsanların zamanla oluşturdukları karakterleri öfkeye meyillidir fakat bu öfke davranışları kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Başka bir tabirle öfkelenme kişinin kendisi ya da sevdiklerini koruma içgüdüleriyle ortaya çıkar. Öfkenin amaca ulaşmada bir engel değil aksine öfke kontrolünün kişinin amacına ulaşmasında bir araç olarak kullanılması kişiye mental ve bedenen güç verebilir. “Öfke bir işarettir ve dinlemeye değer bir işarettir.” (Lerner, 2014).

Spor, günümüzde insanları bir araya getirerek farklı kültürlerin iletişimini ve birbirlerinden etkilenerek ulusal ve uluslararası alanda prestij kazanılmasıyla sonuçlanan bir alandır. Sporda rekabet duygusu giderek ulusların temsiliyeti haline gelmiştir (Altun M. Koçak S, 2015). Spor yapan bireylerin mental olarak daha sağlıklı, sosyal yaşamlarında daha anlayışlı, güçlü, sorumluluk sahibi ve öz denetimini kazanmış bireyler oldukları ve çevrelerine pozitif enerji verdikleri bilinmektedir. Spor bireylerin kendilerini geliştirmesine yardımcı olmasının yanı sıra öz denetimlerini sağlayarak kendi kendilerini eğitmelerine de yardımcı olmaktadır. Sportif ortam, saldırgan davranışların yönelimlerini spor branşına yönlterek o davranışın model olarak alınmasına ve taklit edilmesine sebep olmaktadır. Bu yüzden spor alanları öfke kontrolünün ve istenmeyen olayların, sahalardan çıkıp sokaklara inmesini engelleyen bir araç olarak görülmektedir (Yıldız, 2009: 15- 27). Spor; zamanla mücadele, çaba, disiplin ve saldırganlık gibi duyguları içinde barındıran ve geniş kitlelere yayılan bir alan olmuştur. Yine spor oyunları esnasında spor kurallarından dolayı içerisinde sert temasların bulunduğu spor oyunlarının şiddet unsuru olarak gösterilmemesi gerektiği, yapılan çalışmalarla ortaya çıkmıştır (Scott,1958:120).

Öfke tanımlarına bakıldığında özellikle engellenme duygusu dikkat çekmektedir. Spor alanında engellenmenin ön planda olduğu ve rekabet duygusuyla paralel gerçekleştiği söylenebilir. Bu sayede öfke duygusuyla yüzleşme ve performans üzerindeki etkisi oldukça olasıdır (Kiper, 1984). Literatür taramalarının sonuçlarına bakıldığında öfke kavramıyla ilgili

yapılan çalışmaların 1975 yılında Novaco ile başladığı ve halen bu çalışmaların devam ettiği görülmektedir(Budak, 2000). Öfke planlanmayan bir şekilde birden ortaya çıkar. Birden çıkması duygunun bastırılması, değiştirilmesi ve kontrol etmenin zorluğunu da beraberinde getirmektedir(Balkaya,2001: 21-45). Öfke olumsuz duygulardan oluşan normal kişilik örgütlenmesi ve de psikolojik problemlerle bağlantısı olan temel olumsuz duygulardan biridir. Öfkeyi tanımlayan birden fazla yaklaşım olmasına rağmen genel olarak şu şekilde ifade edebiliriz; haksızlığa ya da adaletsizliğe karşı meydana gelen tutkunluk boyutunda ahlaki bir duygu olarak karşımıza çıkan, genellikle de bir tehdit unsuru algılanan başka bir kişiye yöneltildiği konusunda hem fikir olduğu kanısına varılmıştır. Ayrıca öfke duygusu; bireyin kendi benliğine veya cansız bir nesneye de gösterilebilmektedir(Power ve Dalglish, 2008).

Beşeri duygulardan biri olarak karşımıza çıkan öfke birçok yerde karşımıza çıkabilmektedir. Köknel(2000) öfkeyi korku ve engelleme gibi olumsuz durumlarda meydana gelen coşku ya da duygulanım durumları olarak açıklamaktadır(Köknel, 2000). Öfke, insanlar için doğal ve muhtemel bir duygu haline gelmiştir fakat buna rağmen insanlar, öfkelerini kontrol edemeyip zor durumlarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar. Öfke kontrolü sağlandığı zaman olumsuz durumlar ortadan kalkmaktadır. Aslında var olan bir diğer yanlıştır ise öfkenin bastırılması sonucu kişinin içinde yaşadığı duygu durumunun kendisine ve çevresine daha fazla zarar vererek ortaya çıkmasıdır. Olması gereken, kişinin öfke durumunu kontrol altına alarak ve öfkesini yöneterek doğru bir şekilde kendini ifade etmesidir.

Lerner'e göre öfke; haklarımızın ihlal edilmesinden dolayı yaşadığımız kırgınlığın, ihtiyaç ve beklentilerimizin engellenmesinin ardından ortaya çıkan duygu durumudur (Lerner, H.1985). Kennedy'e göre öfke; bireylerin kendisine yönelik bir sakıncalı durumdan dolayı karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan bir yaşantı sonucudur(Kennedy HG., 1992). Sürekli öfkeyle alakalı çalışmalara baktığımızda Charles D. Spielberger ve grubu tarafından 1980'li yıllarda çalışmaların başladığı görülmektedir (Spielberger,1980; 1988; Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983). Öfke ile başa çıkmak, öfkeyi yönetmede ve kişinin mental sağlığını korumada olduğu kadar sportif başarının sağlanmasında da oldukça önemli bir yere sahiptir. Normal yaşamında ve sportif hayatında sürekli öfkelenen ve öfke kontrolünü sağlayamayan birey, hem huzursuz hem de mutsuz olacaktır. Dryden'e göre ise öfkenin derecesinin, genellikle kişinin benlik saygısıyla doğru orantıda olduğu ve benlik saygısı düşük kişilerin öfke kontrolünde daha fazla zorlandığı, benlik saygısı yüksek olan kişilerin ise öfke kontrollerini daha sağlıklı yürütebildiğini belirtmiştir (Dryden W. 1990). Öfkeyle birlikte meydana gelen enerji olumlu yönde kullanıldığı zaman, öfkenin sağlıklı ve normal olarak

kabul edilir olduğu belirtilmektedir. Bunun sonucunda kişilerin bireye g, üstünlük, olayları kontrol altına alabilme gibi duyguların aktif hale gelmesini sağlamaktadır (Tambağ, H. & z, F.2005). Duygular insanların doğasında genetik olarak mevcuttur. Genetikle kazanılmayan ise duygu durumlarının nasıl kontrol altına alınacağı ve öğrenme yoluyla nasıl harekete geirileceğidir. Öğrenmenin ne derece etkili oluşu ise verdiğimiz tepkilerden anlaşılmaktadır.

Bu araştırma ile sporcular tarafından öfkenin iyi tanınması, sebeplerinin ve nedenlerinin neler olduğunun bilinmesi ve bu belirlemeler öncülüğünde bireysel ve takım sporu ile ilgilenen sporcuların öz denetimlerinin sağlanmasıyla öfkenin bedenlerine, spor kariyerlerine ve sosyal hayatlarına etkilerinin en aza indirilmesi amaçlanmaktadır. Tüm Türkiye’de bulunan TOHM sporcularının verdikleri cevaplar ile öfke duygularını ne sıklıkla hissettiklerini, hissettikleri duygu durumlarının davranışlarına ne derece yansıyor etki ettiği ve öfkeye sebep olan nedenlerin tespit edilerek o nedenlerin bilimsel bulgularla açıklanmasına bu araştırmada yer verildi.

Bu alışmada Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) olimpiyatlara hazırlanan sporcuların olimpiyatlara hazırlık sürecindeki sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1. BÖLÜM

1. OLİMPİYAT OYUNLARININ TARİHSEL GELİŞİM SÜRECİ

Olimpiyat oyunları; uluslararası düzeyde yüksek maliyetleri olan bir spor organizasyonudur. Basın yayın kanalları, medya ve sporseverlerin katılımlarıyla da tanınabilirliği üst düzeyde arttırılmış ve geniş kitlelere yayılmıştır. Genellikle olimpiyatlara ev sahipliği yapmak isteyen ülkeler bu yüksek maliyetleri karşılamakta ve bunun sonucunda da tanıtım, kültür ve turizm faaliyetlerini en üst düzeyde gerçekleştirmektedirler (Ataçocuğu, 2008).

Koryürek (2003) olimpiyat tarihi için; “bilim adamlarının görüşüne göre tarih yazı ile başlamış bu da o zamanda mevcut imkanlarla bulunan (M.Ö. 776) kaynakların en eski tarihli olarak olimpiyatlara ait olduğu görüşünü bizlere sunmuştur. Olimpiyatlar aralık vermeden 1200 yıl boyunca devam etmiştir. Günden güne kitlesi artmış ve farklı yerlerden ses getirmeye başlamıştır. Ticareti arttırmış, insanların etkileşim düzeyini arttırmıştır. Başka yerlerde yapılan spor organizasyonları ve spor şenlikleri olimpiyat oyunlarını örnek alarak küçük küçük farklı kentlere de yansımıştır fakat hiçbiri olimpiyatlar kadar önem arz etmemiştir” demiştir.

Baron Pierre de Coubertin(1896), İngiltere ve Amerika gibi büyük ülkelerdeki spor faaliyetlerini araştırmış ve çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Uzun ve çok yorucu yılların sonunda kendisi 1896 yılında ‘Modern Olimpiyat Oyunları’nın kurucusu’ olarak dünyaya takdim edilmiştir. Coubertin, Olimpiyatların insanları bir araya getiren ve dünya barışının sağlanmasına yardımcı olduğu inancına sahipti. Coubertin’in temel hedefi Fransa halkının güçlü ve dinamik bir karakterle ruhlarını beslemek ve Fransız gençlerinin dayanma gücünü arttırmayı amaçlamak olmuştur(Ataçocuğu, 2008).

2. BÖLÜM

2. TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİ (TOHM)

2.1. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Etkili Olan Faktörler

Toplumla sporu buluşturmak ve sporu tabana yaymak için yasal düzenlemeler gerçekleştirilmiştir. Ülkemizde sporun anayasal dayanağı olan 1982 anayasasında sporla ilgili düzenlemeler yapılmıştır. Devlet, spora ve sporculara devamlı bir destek sağlamaktadır. 1982 anayasasının 59 uncu maddesinde yer alan Türk sporunun milli ve uluslararası alandaki spor politikasının amaç ve hedeflerine yön veren, devletin spor politikasını ortaya çıkaran “Devlet her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır” maddesi sporun kitlelere yayılmasına katkıda bulunmaktadır. Anayasada “Devlet başarılı sporcuyu korur” ibareleri bulunmaktadır. Bu hükmün içeriğinde beden sağlığının korunması, kitlelere sporun yayılması ve tabandan tavana mantığının benimsenmesi vardır. Kanunun amacı sporseverlerin, antrenörlerin ve sporun her alanındaki bireylerin daha sağlıklı bir ortamda yaşamaya sevk edilmesi ve bunun devletçe ele alınmasının öngörüldüğünün açıkça ortaya konulmasıdır (Ak, 2017).

Olimpik merkezler için “Olimpik hazırlık merkezlerinin kuruluş, çalışma, görev, yetki ve sorumluluk yönetmeliği çıkarılmıştır.” (Türkiye Cumhuriyeti, Resmi Gazete, 11 Nisan 2015 Cumartesi, sayı 29323). Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri (TOHM) “Olimpik Sporcu Fabrikaları” olarak tanımlanmaktadır. Türkiye’de ilk planda 12 ilde, biri paralimpik olmak üzere 17 farklı olimpik branşta faaliyet gösterecek olan Olimpiyat Hazırlık Merkezleri’nde sporcuların performanslarını geliştirmesi, sosyal ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi hedeflenmiştir. Yatılı ve gündüzlü statüde faaliyet gösterecek olan merkezlere yerleştirilecek sporcuların aldıkları eğitimlerle Türk sporuna yön verecekleri düşünülerek Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin temelleri atılmıştır.

Olimpiyatların her ülke için bu kadar önemli olması, sporun tabana yayılması ihtiyacını doğurmuştur. Olimpik Hazırlık Merkezleri erken yaştaki spora yeteneği olan çocukları profesyonel antrenörler eşliğinde eğiterek onlara olimpiyatların yolunu açmaktadır. Olimpik Hazırlık Merkezlerin temel inancı dil, din, ırk, yaş, sosyal statü ayırmaksızın gençlere sporla tanışma fırsatı ve kendilerini ve yeteneklerini keşfederek geliştirme fırsatı

sunmaktır. Olimpik merkezler bir nevi olimpiyat okullarıdır. Olimpiyat oyunlarının yanı sıra hem disiplin hem de sosyal olarak kendilerini geliştiren gençler bu sayede öz denetim bilincini de erken yaşta kazanmaktadırlar.

Sporun kitleler halinde yapılmasının ne derece önemli olduğu olimpiyatlardaki uluslararası mücadelelerde görülmektedir. Olimpiyat oyunları gibi köklü organizasyonlara hazırlanmak kısa bir süreci değil uzun ve zorlu bir süreci kapsamaktadır. Olimpik Hazırlık Merkezlerinin kurulmasındaki asıl amaç ise, Olimpik Hazırlık Merkezlerinin amacı sporu toplumumuzun vazgeçilmez tutkusu haline getirerek yaşam biçimi haline getirmektir. Buna göre;

- Küçük yaşlardan itibaren devamlı spor yapan, hayatının bir noktasında sporla buluşan çocukların erken yaşta spora yönlendirilmesinin istenmesi,
- Spor psikoloğu, beslenme uzmanı, kondisyoner, fizyoterapist, masör gibi spor elemanlarının milli takımlar düzeyinde sporculara hizmet verilmesinin istenmesi (Kıloğlu, 2017),
- Profesyonel ya da amatör başarılarla sahip olan sporcuların spor kariyerlerine yön verilmesi adına adımların atılmak istenmesi,
- Sporcuların daha disiplinli ve başarılı olacakları bir alanda bulunmak istemeleri,
- Sporcuların barınma, ulaşım, beslenme spor tesislerinden öncelikli yararlanma konularında olumsuzluk yaşamama gibi altyapısı zayıf olan branşlarda gelişim sağlanılmasının istenmesi (Kıloğlu, 2017),
- Sporcuların ve antrenörlerin maddi ve manevi olarak devlet desteğiyle eğitimlere devam etmek istemeleri,
- Spor tesis yeterliliğinin ve performans testlerinin daha profesyonelce değerlendirilmesinin istenmesi,
- Bilinçsizce kullanılan ilaç ve doping kullanımının önüne geçilmesinin sağlanmak istenmesi gibi ulusal ve uluslararası düzeyde sportif başarının sağlanmak istenmesi gibi nedenler ve taleplerden dolayı TOHM merkezleri ülkemizde çok önemli bir yere sahip olmaktadır.

2.2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kurulmasında Yasal Dayanak

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri metninin yazılmasında; T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü'nün bilgilendirilmesi (EK-D), Gençlik ve Spor Hizmetleri Kanunu (RG Tarihi:28.05.1986 / RG Sayı:19120), Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanuna dayandırılarak, 11 Nisan 2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan "Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Görev, Sorumluluk, Yetki ile Olimpik hazırlık merkezlerinin mevzuat yapısı tamamlanmıştır. Olimpik ve Paralimpik Sporcu Yetiştirilmesine dair Yönetmelik için (RG Tarihi:25.05.2021 / RG Sayı:31491), ilgili Federasyonların resmi web siteleri kaynak olarak değerlendirilmiştir (Gsb, 2022).

2.3. Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği ve İşleyişi

"Olimpik Hazırlık Merkezlerinin Kuruluş, Çalışma, Görev, Yetki ve Sorumluluk Yönetmeliği" 11 Nisan 2015 tarihli ve 29323 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak Olimpik hazırlık merkezlerinin mevzuatı ve yapısı tamamlanmıştır.

2.3.1. Amaç ve Kapsam

Olimpik Hazırlık Merkezlerinin birinci maddesine istinaden; olimpiyatlara katılacak ya da katılma olasılığı olan, başarılı sporcuların belirlenmesi, yetiştirilmesi, performans düzeylerinin artırılması için olimpik hazırlık merkezlerinin kurulması, sporcu seçimi ve gerekli kurallar ve bu TOHM'larda görev yapacak olimpik hazırlık merkezi koordinatörü, akademik danışman ve diğer görevlilerin çalışma, görev, yetki ve sorumluluklarını ortaya koymaktadır.

2.3.2. Dayanak

Bu Yönetmelik, 21/5/1986 tarihli ve 3289 sayılı Spor Genel Müdürlüğü'nün Teşkilat ve Görevleri Hakkında Kanununun 2 nci ve 10 uncu maddelerine dayanılarak hazırlanmıştır.

2.3.3. Kuruluş ve Yönetim

Olimpik Hazırlık Merkezlerinin kuruluş, çalışma, görev, yetki ve sorumluluk yönetmeliğinin madde 4'üne istinaden; Olimpiyat ve paralimpik oyunlarına, ulusal veya

uluslararası yarışmalara katılacak ve katılması muhtemel yetenekli sporcuların performanslarının geliştirilmesi, eğitimlerinde ve sosyal gelişimlerinde müşterek ve standart bir uygulamanın sağlanması için Değerlendirme Komisyonu tarafından yapılacak inceleme sonucunda açılması uygun bulunan il müdürlükleri bünyesinde Bakan onayı ile TOHM merkezleri kurulur.

2.4. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin İşleyişi ve Sorumlu Birim

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin kurulması ile Türkiye’de 24 il (Ankara, Adana, Afyon, Antalya, Artvin, Bolu, Bursa, Diyarbakır, Edirne, Erzurum, Gaziantep, İzmir, Kayseri, Kahramanmaraş, Kocaeli, Konya, Malatya, Manisa, Mersin, Rize, Sakarya, Samsun, Trabzon, Aksaray) 21 Olimpik branş (Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Buz Pateni, Cimnastik, Curling, Eskrim, Güreş, Halter, Judo, Kano, Kayak, Kürek, Modern Pentatlon, Okçuluk, Taekwondo, Tenis, Triatlon, Yelken, Yüzme) ve 1103 sporcu Tohm kapsamına alınmış ve sportif performanslarının takibine başlanmıştır (25.05.2022 tarihinde saat: 14.50 itibari ile TOHM Alan Koordinatörlüğünden alınan bilgi).

2.5. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri Sporcu Başarıları

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri kurulduğu tarihten itibaren sporcularına her konuda destek olmaktadır. Özenle hazırlanan bu merkezlerden yararlanan sporcuların beslenmelerine özen gösterilerek en iyi diyetisyenlerle sporcuların günlük programları hazırlanmaktadır. Sporcuların sağlık kayıtlarının tutulması da merkezlerde bulunan spor hekimleri tarafından gerçekleştirilmektedir. Sporcuların yarışlardan önce ve yarışlardan sonraki performans ve başarı düzeylerinin artmasında uzman psikologlar önemli rol oynamaktadır. Psikologlar tarafından sporcuların sportif motivasyonuna katkı sağlanırken diğer yandan da sporcuların yaşadığı ruhsal gerginliği gidermek için çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Merkezlerdeki bu özenli çalışmalar sporcuların başarılarına da katkı sağlamaktadır.

Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri kurulduğundan bu yana Olimpiyat oyunlarında 1 gümüş madalya, dünya şampiyonalarında 38 altın, 34 gümüş, 47 bronz madalya, Avrupa şampiyonalarında 104 altın, 99 gümüş, 157 bronz madalya, gençlik olimpiyatlarında 1 gümüş, 2 bronz madalya, Akdeniz oyunlarında 1 altın, 1 gümüş, 2 bronz madalya, Avrupa

oyunlarında 3 bronz madalya, Universiade’da 2 altın, 2 bronz madalya, ISF Gymnasiade’de 4 altın, 5 gümüş, 7 bronz madalya, EYOF’da 7 altın, 7 gümüş, 10 bronz madalya, 4. İslami Dayanışma Oyunlarında 5 altın, 2 gümüş, 9 bronz madalya, diğer turnuva ve kupalarla birlikte toplamda 1535 madalya ve kupayı ülkemize getirerek ulusal ve uluslararası düzeyde büyük başarılar imza atmıştır (04.07.2022 tarihinde TOHM Alan Koordinatörlüğünden alınan resmi bilgi).



3. BÖLÜM

3. ÖFKE KAVRAMI

Kavramsal olarak dilimizde öfkenin karşılığı; engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ya da gazap olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). İngilizcede ise; başına gelen haksız ya da kaba bir durum yüzünden birini incitmek ya da hoş olmayan biri olmak istemene neden olan güçlü bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Dictionary, 2022).

Öfkenin etkilerini her insanda görmek mümkün, fakat öfke duygu durumunun etkisi uzun ve şiddetli ya da kısa ve kontrol edilebilir olduğunu görülmektedir. Öfke araştırmalarında uzmanlaşmış bir psikolog olan Charles Spielberger'e göre, öfke yoğunluğu hafif tahrişten, yoğun öfke ve öfkeye kadar değişen duygusal bir durum şeklinde tanımlanmıştır. Diğer duygular gibi fizyolojik veya biyolojik değişimler de eşlik eder; bireylerin öfkelendiğinde, enerji hormonları, adrenaline ve noradrenaline / norepinefrin (beynin çevreye cevap vermesini sağlayan ve kalp atım hızını etkileyen bölüme verilen ad) seviyelerinde olduğu gibi kalp atış hızı ve kan basıncı da yükselir (APA,2022). Öfke sonucunda bireylerin vücudunda ortaya çıkardığı etkiler kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

Literatürde Berkowitz (1993) düşmanca ve saldırgan davranışları benzer olarak değerlendirirken, Westermayer (2001), öfke duygu durumunu inceleyerek duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları olan bir duygu durumu olduğunu ortaya koymuştur. Novaco'ya göre ise öfke ile dış etkiler arasında doğrudan bir etkileşim yoktur, öfkenin oluşumunda bilişsel süreçlerin etkisi vardır (Robbins ve Novaco,1999).

Bir insanın olgunluğu, onun öfkesini ne kadar yönetebilmesinden anlaşılır. Olgun insan kızmayan insan değil, öfkesini iyi yönetip yönlendirebilen insandır. İyi yönetilememiş öfke farklı ve olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Cüceloğlu, 2009).

Gallup (2022), 100'den fazla ülke ve bölgedeki insanların duygusal durumunu keşfetmek için küresel araştırmaları dünya çapında gerçekleştiren ve kamuoyu yoklamalarıyla tanınan 1935 yılında kurulmuş bir şirkettir. Bu araştırma bulgularına göre 2021'in ikinci yarısı ve 2022'nin başlangıcını kapsayan raporunda, Lübnan'daki insanların %49'unun anketten bir gün önce öfke yaşadığını, dünyanın herhangi bir yerinde kaydedilen en yüksek öfke olduğu

tespit edildi. Bu sıralamada ikinci sırada Türkiye, üçüncü sırada Ermenistan, dördüncü sırada Irak ve beşinci sırada Ürdün yer alıyor. Küresel araştırma şirketi Gallup tarafından yürütülen araştırma, beş temel ilkeye dayanıyor: stres, üzüntü, öfke, kaygı ve psikolojik acı.

3.1. Öfkenin Genel Özellikleri

Dr. Deffenbacher'e göre aşırı öfkeli insanların altında yatan mesajın " İşler Benim İstedğim Gibi Gitmeli!" cümlesinden de anlaşılacağı gibi ben merkezli bir düşünceden bahsedilmektedir (APA, 2022). Bundan yola çıkarak öfkeli insanların ahlaki olarak kendi söylediklerinin doğru olduğunu ve kendilerini sürekli haklı gördüklerini, planlarının ve hayat görüşlerinin aksi bir yönde tavırla karşılaştıklarında ise öfkelenedikleri sonucu çıkartılmaktadır.

Öfkelendiğimizde bize güç ve enerji veren adrenalin ve noradrenalin hormonları salgılanır. Bu sayede vücudumuzdaki savunma mekanizması devreye girer. Adrenalin ve noradrenalin kan basıncımızı artırır. Artan kan basıncı sonrasında terleme ve göz bebeklerinde büyüme meydana gelir. Kanımız bizi aksiyon durumuna hazırlamak için vücudumuzdaki tüm uç noktalara kadar kan pompalar. Öfkeli insanların yüzlerinin kızarması bu yüzden (Öfke ve Korku, T.Y.).

3.2. Öfkenin Kaynakları

Öfkenin etkileri kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Yaşanılan durumun büyüklüğü ve kişilerdeki etkisi farklılık göstermektedir. Bazı insanlar bağırarak öfkelerini ifade ederken, bazıları susarak, bazıları ise dışavurum yoluyla nesnelere alır öfkesini. Her zaman öfkeyi sakince kontrol etmek ve yönlendirmek mümkün değildir. Öfke kontrolünü gerçekleştiren bireylerin mental ve fiziksel sağlıkları daha kontrol edilebilir olmaktadır (Block, 2021).

Yapılan çalışmaların neticesinde, öfkelenme eğiliminde olan bireylerin yüksek nevrotik (güvensizlik duygusu) ve düşük uyumluluk ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bazı alışkanlık ve tutumlar öfkeyle bağlantılıdır. Bunlardan bazıları; yetki (kişinin kendi hak ve özgürlüğünü diğer insanlardan üstün görmesi), kişisel kontrolün dışındaki şeylere odaklanmak, arkadaş davranışları, antrenör davranışları ya da oynadığı spor branşının kuralları, duyguların dışarıdan düzenlenmesi (kişinin çevresini kontrol ederek duygularını düzenlemeye çalışması), dış kontrol odağı (kişinin kendi dışındaki kaynaklar tarafından

kontrol edildiğine inanmak), diğer bakış açılarını görmeyi reddetme, rahatsız olduğu durumlara karşı ve belirsiz durumlara karşı düşük tolerans gösterme, suça aşırı odaklanma ve kırılğan bir egoya sahip olma gibi durumlar sonucunda bireyler çok çabuk öfkelenme ve öfke patlamaları yaşayabilmektedirler (PsychologyToday, 2022).

Öfkeye sebep olabilecek diğer unsurlar ise; testosteron seviyesi, yaş, alkol ve madde alımı, sıcak hava, kontrol edilemeyen ağrı, günlük huzursuzluklar ve hayal kırıklıkları, görelî yoksunluk, sosyal reddedilme, ihmal edilme, dışlanma, alay edilme, televizyonla veya bilgisayar oyunları ile bu davranışların öğrenilmesi gibi faktörlerin öfkeye etkisi vardır (Soylu ve Ardancı, 2021).

Bazı durumlarda örneğin; duygusal acı, korku, yalnızlık veya kayıp gibi başa çıkmayı tercih edilmeyen diğer duyguların yerine öfke kullanılır. Bu durumlarda, öfke ikincil bir duygu haline gelir. Öfke, fiziksel acıya bir tepki, korku duygularına bir tepki olarak ortaya çıkar. Algılanan bir saldırıdan korunmak veya sinir bozucu bir duruma tepki olarak da ortaya çıkmaktadır(Block, 2021).

Öfke; geçmiş yaşantılar ya da günümüz yaşantılarla paralel olarak ilerler. Bu yaşantıları düşünüp yorumlayarak karar vermek öfke kontrolünü sağlar. Kişilerin öfke stratejileri geliştirerek öfke ile başa çıkma yollarının önünü açar.

3.3. Öfke Duygusunun Olumlu ve Olumsuz İşlevleri

Novaco (1975) “Anger Control(öfke kontrolü)” başlıklı yazısıyla öfke tedavi devriminin kapısını aralayan isim olmuştur. Novaco öfkenin altı adet işlevi olduğunu savunmuştur. Bu işlevler ayrımcı, kışkırtıcı, savunmacı, dışavurumcu, bozucu ve enerji verici. Öfkenin hem olumlu pozitif sosyal değişimler, hem de olumsuz negatif sosyal değişimlerin meydana gelmesine yol açacağı, araştırmalar ile değerlendirilmiştir.

3.3.1. Olumsuz İşlevleri

Öfke, kişinin kendisini veya arkadaşlarını ilgilendiren şeylere haklı bir gerekçe göstermeden yöneltilen bariz bir hafifliğin göze çarpan intikamına yönelik, acıyla birlikte bir dürtü olarak tanımlanabilir (AmercanRhetoric, 2022).

Şiddetle bağlantılı duygulardan biri olarak değerlendirilen öfke; genellikle bireyin öfke sonucunda kendini kötü hissetmesi ve olumsuz sosyal çevre olarak bazı sonuçlar meydana getirmektedir (Kassinove and Sukhodolsky, 1995:1-26). Öfke genellikle yaşanan travmalardan kaynaklandığı için, kişilik bozuklukları, duygusal dengesizlik, duygu durum bozuklukları, sinirlilik ve saldırganlık gibi unsurları da beraberinde getirmektedir (Novaco, R. W. (2010). Öfkeli bireylerin şiddete meyilli olmaları ya da tam tersi şiddet mağdurlarının da öfkeye meyilli olmaları yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Sosyal çevrenin azlığı da bireyin öfke durumuna girmesine sebep olmaktadır (Fryxell, 2000:86-94).

Öfke ister içte tutulsun ister dışa vurulsun, insan ilişkilerinde ve bireyin kendisinde yıkıcı etkilere sebep olmaktadır. İçte tutulan öfke bireyin halk arasında kullanılan tabiriyle kendi kendini yemesine neden olmakta, kafasındaki sesleri susturamamakta, kendiyle çatışma yaşamakta ve bunlara engel olamamak gibi sonuçları doğurur. Kişi sosyal ilişkilerinin bozulmaması için öfke durumlarından ve olaylarından kaçınma yöntemini kullanır. Bunun sebebi sosyal ilişkilerinin bozulmasının önüne geçmek istemesidir. Dışa vurulan öfke ise bireyin öfkesini bir nesneye ya da karşısındaki kişiye yöneltmesiyle meydana gelmektedir. Birey vurarak, dağıtarak, bozarak ya da bağırarak, şiddet uygulayarak öfkesini atma yöntemine gidebilir. Dışavurum yoluyla zararlı sonuçlar doğurabilecek öfkenin, kontrol edilmesi daha güçtür. Öfke zararının en aza indirilebilmesi için öfkenin sebebinin ve hissedilen olumsuz duyguların zamanında açıklanması gerekmektedir (Stearns, 1972; Walters, 1983; Rosselini ve Worden, 1985).

3.3.2. Olumlu İşlevleri

Aristo'nun bir sözüne göre "Öfkeli adam ulaşabileceğinin peşindedir ve amacına ulaşacağına inanmak hoştur" (Ratson, 2017). Öfke, kaynakları seferber eder, uyanıklığı artırır özellikle de öfke zarar verme ve yok etme eğiliminden ayrılabiliriyorsa, hedef arayışımızın önündeki engellerin kaldırılmasını kolaylaştırır (Davidson, 2012). Freud'a göre ise dolaylı olarak öfkeyi ifade etme daha yararlı olacaktır, yani birine üzgün olduğunuzu söylemek yerine, onlara pasif bir şekilde öfkelenmeden davranışlarınızla duygunuzu belli edebilirsiniz. Öfke sadece agresif bir tepki değildir (Gans, 2021). Genellikle çevremizdeki dünyayla daha iyi ilişki kurmamızı sağlayan bilgiler sağlar. Efron (1997) öfkenin kişiye yararları olduğundan bahsetmektedir. Bu yararlardan bazıları kişide uyandırdığı güç ve otorite etkisinin muazzam hazzının duyulması. İnsan ilişkilerine daha az önem vererek kişinin sorunlardan kaçmasına sebep olmaktadır. Öfkeli bir antrenör ile çalışmak, öfkeli bir sporcuyla

hazırlanmak ya da öfkeli takım arkadaşlarının olması herkes açısından zor bir durumdur. İnsanlar öfkeli bireylerle onların kendilerinde kurdukları savunma mekanizmalarıyla uğraşmak istemezler. Bunun tersi görüş ise öfkelerini yönetip yönlendirdiğin sporcular antrenörler için daha olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Sporcunun vurma kırma gibi bir yeteneği var ise o sporcunun fiziksel güç gerektiren sporculara yönlendirip güç kullanımı kontrol altına antrenörler tarafından alınır. Spor branşlarında, genellikle öfke kontrol ve şiddet eğilimlerini sporla güçlendirip kontrollü güç elde etmek, ardından başarıları da beraberinde getirmektedir. Uygun duygu ve uygun öfke kontrolü sağlandığında bazı olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır bunlardan bazıları;

- Öfke bireyleri ayakta tutar; öfke insanları tehditlere karşı son derece uyanık olmaya sevk edip odak noktalarını keskinleştirir.
- Bireyin kendisini bulmasını sağlar; en basit öfke davranışlarının altında bireyin daha önceden yaşadığı duygu durumları ya da olaylar yatar, öfkenin kaynağına inerek aslında öfkenin gerçek sebebi de bulunmuş olur. Bu sayede birey kendinin farkında olarak asıl kendi özüne döner.
- Öfkenin doğru şekilde kullanılması; öfke vücuttaki gerilimi boşaltarak stresle başa çıkmaya yardımcı olur.
- Öfke oto-kontrol ilişkisi; öfkesini uygun şekilde deneyimleyen ve sergileyen bireyler, öfkelerini bastıranlara göre ihtiyaçlarını karşılama ve kaderlerini kontrol etme konusunda daha iyi bir konumdadırlar. Bununla birlikte, öfkenin ortaya çıkarabileceği güç duygusuna takıntılı olmaya karşı önlem almak önemlidir.
- Meydan okuma; öfkeli bireyler sevmedikleri bir iş ile ilgili çalışıyor olsa da başarı için öfkelerini bastırarak işbirliği içerisine girerler.
- Altruizm ve öfke; öfkeli bireyler var olan bir durumu değiştirme gücünü kendilerinde daha fazla görürler bu da o bireyleri Altruisme yani diğer bir adıyla diğerkâmlığa sevk eder.
- Öfkenin pozitifliği; günlük durumlarda, öfke bireyin kendisi için ayağa kalkmaya ve karşılaşılan zorluklara yaratıcı çözümler bulmaya motive eden olumlu bir güç olarak hizmet eder.
- Öfke motivasyon birlikteliği; işler olması gerektiği gibi gitmezse öfke motive eder ve çözümlere yönelik dinç tutar.

- Adalet duygusu; öfke başkalarıyla iletişim kurmaya ve adil davranılması konusunda bireylerle mücadele etmeye yardımcı olur.
- Hedeflere doğru yönlendirmede öfke kontrolü; amaca ulaşmada öfke kontrolü önemli bir etkidir. Bireylerin amaçlarını gerçekleştirmede öfkeyi araç olarak kullanmaları, bireylerin amaçları doğrultusunda harekete geçmelerine yol gösteren konumundadır.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre en üst ulaşılabilen evre "Kendini Gerçekleştirme" evresidir. Kendini gerçekleştiren bireyler "erdemli, yaratıcı, içten, problem çözücü, önyargısız ve hakikatleri kabul eden" (Maslow, 1943) gibi konularda kendi kendine yetebilen insanların ulaşabileceği yerdir. Buraya ulaşabilmek de öfke kontrolünü sağlayıp motive olarak ve öfke karşısında verilen tepkileri nasıl ve ne şekilde ortaya koyulmasından geçmektedir.

3.4. Öfke Türleri

3.4.1. Pasif-Agresif Öfke

Pasif agresif insanlar genellikle herhangi bir problem durumuyla karşılaştıklarında sınırlarına hakim olamayıp en küçük şeyleri kocaman bir olay haline getirmektedirler. Bu kişilerle geçirilen her vakit bireyde diken üstünde oturuyormuş hissini verir ve zaman geçirmek istenilmez. Hayatlarında bazı travmalarla karşılaşan insanlar, genellikle bu travmaların sonuçlarında kendilerini koruma mekanizması geliştirirler. Kendi alanlarının içlerine kimseyi almadan yollarına devam ederler. Pasif agresif bireylerin bazı ortak özellikleri şu şekildedir; asık yüzlü ve tartışmacı olmaları, düşünce ve görüşlere pasif direnç gösterme, pişmanlık duyma ve düşmanca meydan okuma arasında değişiklik gösterme, kıskançlık ve gücenme duygularının ağır basması, otoriteyi küçük görme ve eleştirileri mantıksız görme, takdir edilmemekten ve yanlış anlaşılmaktan yakınma, kişisel şanssızlıktan yakınma gibi tutum ve davranışlar sergilerler (Duyan& Gelbal 2016).

Edilgen (pasif), girişken ve saldırgan bir bireyin davranış şeklini Dökmen şu şekilde örneklendirmiştir; Bir kişi kuyrukta sıra beklerken önüne geçen bir diğer bireye kızdığı halde sesini çıkarmaz görmezden gelirse edilgen davranmış, tam tersi kuyruğun arkasına geçmesini söylerse girişken davranmış olur (Dökmen, 1995).

3.4.2. Kendine Yöneltilen Öfke

Bu tip öfkede, insanlar herkesten önce kendilerini suçlarlar, yaşadıkları her durumun sonucunu kendilerine bağlarlar çünkü bu daha kolaydır. Onlar için ortamda herhangi bir şeyin suçlusu olmak kendilerine daha kolay gelir ve kendilerini koruduklarını düşünürler. Her şekilde kendilerini değersiz ve mutsuz hissedebilirler, kendilerini başkalarıyla yarıştırmayı yetkinliklerini sorgularlar ve kendilerinin yetersizliğine kendilerine inandırırılar. Bu tip kişiler kendilerine ve vücutlarına zarar verirler. Bazı bağımlılıkların sebebi de kendine yöneltilen öfkenin sonuçlarıdır, kişi sorunları kaldıramayacağını düşünüp madde kullanımına yönelmeyi ya da kendine zarar vermeyi daha kolay görmekte ve saklanmayı tercih etmektedir.

Bireyler duygularını içselleştirdiğinde ve bunlarla baş edemediğinde öz eleştirilerin boyutu fazlasıyla ağır ve sonuçları büyük olmaktadır. Bu süreç ciddi boyutlara ulaşırsa depresyon ve değersizlik duygularında önemli rol oynar. Başka birçok neden olmasına rağmen, depresyonun geleneksel olarak öncelikle kendine yöneltilen öfkeden kaynaklandığı anlaşılmıştır. Kişinin kendine zarar vermesi ve hatta bazen de intihar davranışlarına kadar gidebilen durumlara sebep olmaktadır (Mofokeng, T.Y.).

Yaşanılan zor durumlar, kaybedilen mücadeleler karşısında bireyler kendilerine istemedikleri halde öfke duyarlar, diğer insanları sorumlu tutmak yerine kişinin kendisini sorumlu tutması daha kolaydır. Fakat bireylerin farkına varmaları gereken bir nokta da kendilerine yaptıkları acımasız eleştiri, suçluluk hissi ve öfkeyi diğer insanlara yapmış olsalar çevrelerinde kimse kalmazdı. Bireylerin, sorunların sebebini kendinde bulması kişiye kontrol duygusu ve güvenlik hissi vermektedir kişi kendini bu şekilde daha rahat hissetmektedir. Güçsüz ve güvensiz hissetmemek için her durumun kendi kontrolünde olduğuna inanmak ister, fakat yüklenen bu sorumluluklar bireylerin kendilerine öfkelenmesine sebep olup yaşam kalitelerinde düşüşe neden olmaktadır (Ekşi, 2017). Acımasızca kendini eleştirerek öfkelenmek, duygu durumunu olumsuz yönde etkilemekte ve kişinin içe kapanık bir birey olmasına varan sonuçlara sürüklenmektedir. Hayatlarına giren insanların sessizlikleri bile bazen onları sinirlendirmeye ve öfkelenmeye yetebilir. Depresyon ve anksiyete de kendine yöneltilen öfkelerin vücuttaki şeklidir. Depresyon kişinin kendine özgüvensiz ve hiçbir çaba sarf etmeden sadece kendi içine kapanmasıyla ya da tam tersi depresyon yüzünden vakalık sayılabilecek sonuçlar meydana gelmektedir.

3.4.3. Ani Öfke

Bu tip öfke kişinin tamamen kontrolden çıkmasına yol açar. Bu tipteki kişilerin ne zaman ne yapacaklarını kestirmek mümkün değildir. Sürekli dikkat içinde olmanız gerekir ne zaman öfkeleneyeceğiyle ilgili. Bu kişilerin sabırları yok denecek kadar azdır. Her zaman kendi istedikleri gibi olsun isterler. Bu kişiler genellikle ben merkezilerdir, empati duyguları az denilecek kadar yoktur durumu araştırmak yerine durumun ona yararıyla ya da zararıyla ilgilenirler.

LeBron James (2022) filminde “Sugarman lakaplı Stanley'in İspanya sokaklarında yeteneğini keşfettiği bir gencin (Bo Cruz) NBA seçmeleri sırasında öfke kontrolüne sahip olamayıp yetkililer tarafından ne kadar başarılı olsa dahi başarısız kabul edildiği konusunu, öfkenin hayatımızı olumsuz etkilediğini, ince bir dille anlatıyor. “NBA seçmelerinde yapacağınız en son şey; NBA yetkilileri ve yetenek avcılarına öfkenize hakim olamadığınızı göstermektir.” (LeBron James, 2022).

3.4.4. Utanca Dayalı Öfke

Utanc, yanlış davranış bilincinin neden olduğu acı verici bir aşağılanma veya sıkıntı duygusudur (OxfordLanguages, T.Y.). Utanç diğer duygularla bağ kurabilen bir duygudur, utanç duyarken aynı anda sevinebilir, üzülebilir, korkabilir ya da öfke duyulabilir. Birey yaptığı hareketten dolayı utanç duyduğunda, bu utancı bastırabilmek için öfkesini abartılı bir şekilde çevresine yöneltebilir.

Utanc insanı değersiz ve mutsuz hissettirebilen karmaşık bir duygudur. Dolayısıyla bu duyguyla sağlıklı bir şekilde başa çıkamayan insanlar etraflarına karşı saldırgan tavırlar içine girebilirler. Utanç büyük bir öfke tetikleyicisi olabilir, içinde utanç barındıran bireyler eleştirildiklerinde ya da geri bildirim aldıklarında öfkelenerek savunma tepkisi verirler (Golden, 2020).

Spring(2021)'in makalesinde belirtildiği üzere “Utanc bana iyi hizmet ediyor. Beni koruyor ama bundan nefret ediyorum. Beynime ve vücuduma getirdiği baş döndürücü yavaşlıktan nefret ediyorum. Kendime karşı hissettirdiği mide bulandırıcı rahatsızlıktan nefret ediyorum. Bana dünyadan, insanlardan, hatta kendimden saklanma isteği uyandırmasından nefret ediyorum, ama itiraf etmeliyim ki onsuz, hayatta bile olmayabilirim. Çünkü utanç, öfkenin el frenidir” şeklinde utancı tanımlamıştır.

Utandır evrensel bir duygudur fakat herkes bu duyguyu kendi yaşadıkları, gördükleri ve edindikleri tecrübelerle bağlı kalarak farklı derecelerde deneyimler. Utandır duymak bazen kişi kaynaklı bazen de toplum kaynaklı olabilir. Kendinizi en mutlu hissettiğiniz bir ortamda birden bir utandır duygusu duyabilir ya da hissedebilirsiniz, bu durum sizinle alakalı olmayabilir. İnsanların farklı görüş ve yaşam tarzlarına ayak uydurmak zorunda olmamakla birlikte bu duyguyu hissedip hissetmemek ve ne derecede olduğu kişiyi ilgilendirmektedir. Utandır sizin için bir sorunsay, düşüncelerinizi, inançlarınızı ve kendinize karşı tutumlarınızı değiştirmeye başlamanın zamanı gelmiştir. Bireyler, içinde buldukları durumdan utandır duymadan mutlu olduklarını düşünürlerse utancın artık bir sorun olmadığını, bireylerin değiştirilemeyen parçalarını kabul etmenin daha kolay olacağı belirtilmektedir. Bu süreç boyunca, başkalarının sizi olumlu bir şekilde destekleyebileceğini de öğreneceksiniz (Cuncic, 2021).

3.4.5. Planlanmış Öfke

İnsanların kaçınmasına sebebiyet veren öfke, sineye çektiiren bir olgu olması nedeniyle, bazı kişiler bilinçli bir biçimde istediğini elde edebilmek için öfkeli davranışı gösterir ve bu durumdan mutluluk duyarlar. Bunun sonucunda öfke ne kadar planlı da olsa fizyolojik etkileri kontrol dışı olup bireye zarar verecektir (Tatlıoğlu ve Karaca 2013).

3.5. Öfkenin Bilimsel ve Duygusal Boyutları

Psikolog Daniel Goleman, 1995 tarihli “Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemli” adlı kitabında, bu duygusal aşırı tepkiyi strese “amigdala kaçırma” olarak adlandırdı. Amigdala kaçırma; amigdala'nız strese tepki verdiğinde ve ön loblarınızı devre dışı bıraktığında meydana gelir. Bu, savaş ya da kaç tepkisini etkinleştirir ve mantıklı tepkileri devre dışı bırakır. Başka bir deyişle, amigdala beyninizin kontrolünü ve tepkilerini ele geçirir (Goleman, 2005).

Chade-Meng Tan'ın bu konuda verdiği örnek çok uygundur; ya duygunun kendisine yenilip Hulk'a dönüş ya da o duyguyu sadece hissettiğini kendine söyle ve Hulk'a dönüşünü durdur. Duygusal zekası yüksek olan insanların; kendi duygularını bilmesi ve kabul etmesi kişinin hayatındaki her alanında başarılı olmasını sağlamaktadır. Öz güveni yüksek bireylerin özel ve sosyal hayatlarında da daha başarılı oldukları yapılan araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Duygularını kontrol edebilen insanların pratik zekaları, kaos ortamını yönetme, kendine güven gibi becerileri ön plandadır. İnsan ilişkilerinde de oldukça başarılı olan bu kişiler

çevrelerinde sevilen ve sosyal becerileri yüksek olan insanlardır. Psikolojik olarak rahat ve kendilerini güvende hisseden insanlar üretken, avantajlı ve daha anlayışlı bir yaşam sürmektedirler. En olumsuz olaylarda bile konsantre olup sadece durumu çözme odaklı davranışları göstermektedirler. Bireyin kendine güveni ve kendini sevmesi de beraberinde gelen sonuçlardır. Aksi durum düşünüldüğünde duygularını kontrol edemeyen kişilerin ise düşünebilme, karar verme ve konsantre olabilmelerini engelleyen içsel bir mücadeleye girdikleri görülmektedir (Becerren, 2022).

3.6. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Plutchik'e göre öfke duygusunun uyarıcı olayı engellenmedir. Bireyin bilişsel olarak karşıdakini düşman olarak algılaması sonucu gösterilen tepki davranışını ise ısırma ve vurma olarak tanımlamaktadır (Plutchik, 1980). Öfke duygusunun, kimi kuramcılara göre temel duygulardan biri olduğu kimi kuramcılara göre de en temel duygu olduğudur. Kuramcıların ortak görüşü ise engellenme durumunda ortaya çıkan vurma, itme, bağırma, kırma gibi saldırganca davranışların olduğu görüşü ağır basmaktadır (Şahin, 2005).

Öfkenin çeşitli ifade şekilleri vardır bunlardan bazıları bağırma, tartışma, küfretme ve alay etmektir. Ancak öfke fiziksel olarak yumruğu sıkarak, yere bir şeyler fırlatarak, bir şeyleri parçalayarak, bağırarak, ağlayarak, kişinin kendisine zarar vermesiyle de ifade edilebilir. "Gözüm kararıyor Olric! Elimden bir kaza çıkacak" (Atay, 1998).

Bazen öfke dışarıdan ifade edilemez ancak içsel ruminasyon (tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerin dönüp durması) olarak kişide belirtileri olmaktadır. Engelleyici bir durumla karşılaşan bireylerden bazıları öfkelerini o anda gösterirken, bazıları o durum sona erdikten sonra öfkelerini fark edebilirler, bu noktadan sonra birey ya bu öfke duygusunu bastırır ya da öfkelerini kontrol edemez (Geçtan 1995). McKay ve Dinkmeyer (1998), basit kızgınlıkların öfkeye dönüşmesinden önce belirli derecelerin olduğunu belirtmektedirler. İnsanlar öfkelenirken zorbalık, önyargı, hiddet ve küstahlık gibi diğerlerinde görmekten nefret ettikleri olumsuz davranışları kendileri sergilemektedir. Öfkenin yıpratıcı ve yıkıcı etkileri olabilir ve bu etkilerin sonucunda da kontrolsüz güç ortaya çıkabilir.

Peter Farrelly (2018) filminde "1960 yılında Amerikalı siyahilerin kimlik mücadelesiyle ilgili bir filmi kaleme almıştır. Kendini geliştiren ve kendine bu dünyada bir yer açmaya çalışan Dr. Don Shirley ırkçılığın her yerden belli edildiği Amerika'nın güneyine doğru bir müzik turnesine çıkacaktır. Dr. Don Shirley dönemin Amerika'sında rahatsız

edilmeden gezip, konaklayabilecekleri rotaları çizerek müzikteki başarısını herkesle paylaşmayı umut etmektedir. Bu turneleri gerçekleştireceği güzergâhlarına da ‘The Green Book’ isimli kitabın ismini vermiştir. Dr. Don Shirley’e bu zorlu yolculuk için bir şoför ve koruma gerekmektedir. Filmin başında aslında kendisi de bir ırkçı olduğu görülen şoför Tony Lip adlı barda çalışan ve bir süredir işsiz olması nedeni ile Dr. Don Shirley’nin teklifini kabul eder. Birbirine tamamen zıt karakterlere sahip bu iki kişi birlikte zorlu bir yolculuğa çıkar. Dr. Don Shirley, kendini hayranlıkla dinleyen yüksek mevkilerdeki sosyete ve iş adamlarının (beyazların) müzik keyfi bitene kadar ona saygılı olduklarını görür fakat kendi girdikleri tuvalete girmelerine izin vermeyip, aynı yerde yemek yemeyip ve aynı yerde kalmalarına müsaade etmeyecekleri bir yolculukta bulurlar kendilerini. Ancak beyazların hayranlık duyduğu bir siyahidir. Shirley’in gerek siviller gerek resmi yetkililerden ikinci sınıf vatandaş muamelesi gördüğü anlarda dahi öfkesine hakim olarak sadece sanatını sergilemesi filmin güzelliğini gözler önüne sere. İnsanlara öfkenin kolay olduğunu ama kolay yolu seçmediğini gösterir. Ne kadar zorluk yaşarsa yaşasın öfkelenmez ve kendine saygı duyulan biri haline gelerek sanatını icra eder” konusunu anlatarak öfkeyle başa çıkmamızın sonuçlarını çok ince bir çizgi halinde bize anlatmaktadır.

3.7. Öfke İfade Biçimleri

Spielberger; Öfke duygusunu “ süreklilik ” ve “ durumsallık ” kavramları olarak incelemiştir. Spielberger tarafından; durumsal öfke bir amaca giderken engellenme durumuyla karşılaşma ya da hiddet, sinirlilik ve kızgınlık olarak ifade edilmişken süreklilik ise durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını anlatan bir kavram olarak tanımlanmıştır.

Aristo yaklaşık 2000 yıl önce öfkenin cinsel arzu gibi doğuştan var olduğunu söylemiştir. Bu da her insan ve her kültürde var olduğu anlamına gelmektedir. Öfke günlük yaşantımızın belirleyicisi olan önemli duygularımızdan biridir. Öfke duygusunun varlığı doğaldır, ancak nasıl deneyimlendiği ve nasıl ifade edildiği önemlidir. Öfke biçimlerinin kısa tanımlarını aşağıda açıkladık;

3.7.1. İçe Dönük Öfke

Lulofs ve Chan (2000)’a göre öfkenin içe atılması öfkenin bastırılması ve ifade edilememesi anlamına gelmektedir. Öfkeleri içe yönelik olan kişiler öfkeli olduklarını çoğunlukla kabul etmezler. Çünkü bireylerin öfke tepkileri genellikle edilgen tepkilerden oluşmaktadır. Bu dolaylı öfke tepkileri surat asma, içine kapanma, sessizleşme ve küsme gibi

biçimlerde ortaya çıkar. Edilgen tepkilerle ifade edilen bu davranışlar, bireylerin tüm hayatını etkilemektedir. Bazı insanlar için ise öfkelerini içlerine atmak bir kaçıştır “nasıl olsa ne söylersem söyleyeyim kendimi ifade edemeyeceğim, söylediklerim bir şeyi değiştirmeyecek” şeklindeki düşünceler de öfke duygusunu insanların içlerinde yaşadıklarının kanıtıdır (Brondolo ve ark.,1997).

Öfke duygusunu dışa vurmayan birey o anlık durumu kurtardığını düşünse de içinden atamadığı öfkelerini, paylaşamadığı duygularını, daha sonra daha büyük bir öfke patlamasına sebep olmasıyla kendine zarar verebilir. Kişinin bunalıma girmesinden, psikolojisinin bozulmasına kadar her türlü duygusal sorunlara neden olabilir (Goulston ve Goldberg, 2003; Türker, 2010).

3.7.2. Dışa Dönük Öfke

Öfkenin dışa yönelmesi sözel ve fiziksel olarak ifade edilmesidir. Öfkenin ifade edilmesi buz dağına benzer. Kişinin normalde gösterdiği yüzü ile suyun altındaki yani bilinçaltındaki kişiliği daha farklıdır. İnsanlar öfkeli olduklarında daha farklı kişiliklerini ortaya koymaktadırlar. Bastırılan ve susturulan tüm duygular zaman içerisinde ortaya çıkarak patlak vermektedir. Öfkenin dışa yöneltilmesi, öfkenin kontrolsüz bir biçimde dışarıya bırakılmasıdır. Günlük hayat içerisinde pek çok bireyin kendisinin sebep olmadığı halde bu durumlara maruz kaldığı, haksız yere saldırıya uğrayan bireylerde de bu durumdan doğan öfke artışlarının gerçekleşmesi oldukça yaygındır (Eroğlu, 2007: 68).

Tekme, tokat, bağırma, hakaret, karşındakine yersiz eleştiri, açık arama, saldırgan davranışlar, lakap takma, dedikodu, incitici davranışlar, önyargı, şüphencilik gibi açıkça başkalarını incitmeyi veya etraftaki kişilere zarar vermeyi istediğini yansıtan fiziksel ya da sözel tacizler genellikle öfkeyi doğrudan görülebilen belirtileri şeklinde tanımlanabilmektedir (Soykan, 2003: 23). Öfkeli bireylerin öfkelerini başkalarından çıkarmalarının eğitimdeki adı yer-yön değiştirme (Displacement)'dir. Örneğin; antrenörün ailevi sorunları nedeniyle öfkeli halini ve davranışlarını sporcularına yansıtması gibi.

3.8. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Öfke kontrol edilmesi en zor duygulardan biridir. Çünkü bu duygunun ortaya çıkışı çok ani olmakta ve ortaya çıktıktan sonra da çok kısa bir sürede şiddeti artmaktadır. Öfkenin kontrol edilmesi onun ifade edilmemesi anlamına gelmez. “Öfkemi amacıma ulaşmayı

engellemeyecek bir tarzda nasıl ifade edebilirim?” sorusunun yanıtı üzerinde düşünmek bu kontrole yardımcı olacaktır.

Öfke sezgilere aykırı gibi gözükse bile öfkeli olduğunuzda bedenimizin nasıl algıladığını kontrol edebilmek genellikle öfkenin duygusal yükünü minimuma indirgeyebilmektedir. Biraz derin nefes alın. Derin ve yavaş nefes alma artan gerilimi önlemeye yardımcı olur. Harekete geçmek, fiziksel aktivite bastırılmış enerjiyi serbest bırakır. Duyularınızı kullanmak öfkenizi kontrol etmenize yardımcı olacaktır örneğin en sevdiğiniz müzik parçasını dinlemeyi, değerli bir fotoğrafa bakmayı, bir fincan çayın tadını çıkarmayı veya bir evcil hayvanı okşamayı deneyebilirsiniz. Yavaşça ona kadar sayın. Rasyonel zihninizin duygularınızı yakalamasına izin vermek için saymaya odaklanın. Ona ulaştığınızda hala kontrolden çıkmış hissediyorsanız, tekrar saymaya başlayın (Smith & Segal2021).

Öfke kontrol teknikleriyle birlikte, kişi bireysel yaşamına uygun olmasıyla verimliliği artırır (Öztürk, 2012). Birey; öfkelendiği kişi, olay veya durumları yok edemez, değiştiremez ya da bazı durumlarda ondan uzaklaşamaz. Bu sebeple; öfkelenilen olay, durum ya da kişilere karşı yapılması gereken şey öfkenin olumsuz etkilerinden uzaklaşarak, içsel ve dışsal tepkilerin kontrol altına alındığı bir seviyeye getirmektir(Kökdemir, 2004). En önemli faktörlerden bir tanesi kişinin kendini izlemesi, kendini tanımasıdır. Kişi kendini tanıdığı zaman neye öfkelenip neye öfkelenmediğini neye hangi tepkileri verip vermediğinin de farkında olup ona göre davranış geliştirmelidir. Öfkesini engellemek için bireyin kişisel gelişimine önem vermek, başta sağlık, arkadaş ilişkileri ve kariyer planlaması gibi baştan sona hayatının her aşamasını etkilemektedir. Burada amaç, sosyal çatışmalar ya da anlaşmazlıkların üstesinden gelebilmek için olumlu kişilerarası becerileri artırmak, yoksa da oluşturmak için çaba sarf etmektir(Deffenbacher ve ark., 1994).

3.9. Yaklaşımlara Göre Öfke

Watson ve Skinner’ın öncülüğünü yaptığı klasik davranışçı yaklaşıma göre çevre faktörü öfke için bir sebeptir. Çevreden gelen uyarıcılar bireyin öfkelenmesine sebep olmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfkeye neden olan şey uyarıcı değil bireyin uyarıcıyı algılama biçimi ve uyarıcıya verdiği anlamdır (Lyons, 1985:21-22). Sosyal yapısalcı yaklaşıma göre öfke duygusu taklit ve gözlem yoluyla çevreden öğrenildiği görüşünü savunmaktadır(Özmen, 2006:47). Hümanizmin öfke duygusu hakkındaki görüşleri, bir birey veya olayın etkilerinin duygular yoluyla aktarıldığı öfkenin yönelimsel özelliklerini vurgulamaktadır (Arkonaç, 2005:283).

1961 yılında Bandura, gözlem yoluyla öğrenme üzerine bir dizi deney yaptı. Bu deneylerin genel adı “Bobo Doll Deneyi (hacıyatmaz)” olarak bilinmektedir. Bu deneyin amacı, sosyal davranışların (öfke gibi) öğrenilmesinde, gözlem ve taklit yolunun etkisini araştırmaktı. Stanford Üniversitesi Anaokulunda 3-6 yaş arası 36 erkek ve 36 kız çocuğu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Deneyden önce çocukların öfkeli davranış gösterme dereceleri gözlem yoluyla test edilmiştir. Daha sonra her gruptaki çocuklar, günlük davranışlarında benzer öfke seviyelerine sahip olacak şekilde eşleştirilmiştir. Deney sırasında 24 çocuğa, hacıyatmaza öfkelenen bir model, 24 çocuğa hacıyatmaza öfke davranışı göstermeyen bir model ve 24 çocuğa da herhangi bir model gösterilmemiştir. Çocuklar bu modelleri gözlemledikten sonra oyuncaklarla dolu bir odaya alınmışlardır. Öfkeli saldırgan modeli izleyen çocuklar hacıyatmaza aynı şekilde öfkeli(öfke dışı) davranışlar sergilemişlerdir ve hatta kendi saldırma yöntemlerini oluşturmuşlardır. Hacıyatmaza herhangi bir öfke uygulamayan modeli izleyen çocuklar ve herhangi bir modeli izlemeyen çocuklarda öfkeli davranışlar gözlemlenmemiştir(Bandura, 1961). Bu sonuçlar gösteriyor ki yaklaşımlar arasından gözlem yoluyla öğrenme, görsel algı olarak önem arz etmektedir. Yaşantılar sonucu ortaya çıkan davranış sonuçlarının öfke yönetimi üzerindeki etkisi büyüktür.

3.10. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri

3.10.1. Bilişsel Yöntemler

Mantık rahatlıkla sınırlarını aşabilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yüzden öfke durumlarında mantığın ön planda tutulması gereklidir(Kökdemir, 2004). Tabuları yıkmak hemen olacak bir durum değildir.

Öfkenin bilişsel en temel yollarından birisi de öfkemizi kabul etmek ve buna göre hareket etmektir. Değiştirebileceğimiz durumlarla ilgili fikir yürütmek bizi rahatlatacağı gibi değiştiremeyeceğimiz konularda (ölüm, kayıp, işveren işçi ilişkisi) kabullenmek, kişiler açısından daha sağlıklı olacak ve kişileri yıpratmayacaktır.

3.10.2. Duyuşsal Yöntemler

Öfkeyle mücadele edebilmek için vücudun sinyalleri algılaması ve duyuşsal boyutun ona göre düzenlenmesi gerekmektedir. Bu sinyallere bağlı olarak sakin davranmak ve öfkeyi başlamadan engellemek büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda da “sakinliği korumak” ya da “sakinliği muhafaza etmek” öfke durumunun kontrol edilmesinde çok önemli

hususlardandır(Karslı, 2011). Başka bir deyişle öfke durum sürecinde duyuşsal boyutta bireyin bir beden olarak verdiği tepkiler ve duyuşsal boyutta ortaya çıkan değişimler önemli boyutta farkındalık sağlanmasına sebep olmaktadır(Kökdemir, 2004). Öfkeye maruz kalan bireylerin duyuşsal boyutta olaya hâkim olması ve öfkeyle başa çıkabilme çabası içerisine girmesi gerekmektedir(Tuna, 2012). Bu çaba ile bireyin durumu kabullenmesi ve bu çaba ile başa çıkması daha sağlıklı olmaktadır.

3.10.3. Duygusal Yöntemler

İnsanlar orta şiddetten güçlüye doğru öfke gösterdiklerinde genellikle sadece dürtüsel veya olgunlaşmamış olduklarına ya da ciddi bir karakter sorununa sahip olduklarına inanılır. Bu öfkeler şu tarz tepkilerle karşılaşabilir: “Neden bu kadar öfkелisin? Senin sıkıntın ne? Biraz büyü ve kendine gel! Durum bu, kabul et! Bu kadar sinir küpü olma.” Bu insanlar aynı zamanda kendilerini “ çocuk, çömez, duygusal olarak hassas veya dünyayla alakası olmayan” gibi etiketlemelerin yapıldığı dedikodulara konu olmuş bulabilirler (Soylu ve Ardanıç, 2021). Bu tarz ithamlarla karşı karşıya kalındığında bilinmesi gereken en önemli konulardan bir tanesi kişi karşısındakini de öfkелendirdiğinde aslında kendini yansıtarak duygusal anlamda rahatlama sağlamaktadır. Önemli olan hayatın her aşamasında karşımıza çıkan bu öfkeyi yönetmek ve doğru yönlendirmektir.

Öfke duygusunun başlangıcına bakıldığında, bireyin etrafındaki diğer bireylere karşı kendini kanıtlama isteği, ailesinden, arkadaşlarından ya da sosyal çevresinden onay alma isteği, etrafındakiler tarafından beğenilme isteği gibi durumların da öfkelenmeye yol açtığı görülmektedir. Bireyin hep kontrollü olma zorunluluğu hissetmesi, her alanda başarılı olmak istemesi sonucunda küçük bir olumsuzluk karşısında dahi öfke açığa çıkabilmektedir (Özer, 1989). Bu da geçmiş yaşantıların ve birikimlerinin sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Bazen normal ve sıradanlaşmış kişi ve durumlara aniden verilen öfke tepkileriyle başa çıkmak için 3 temel boyut üzerinde odaklanılmaktadır. Birinci boyut bireyin sahip olduğu duygu durumlarının farkına varabilmesidir. İkinci boyut farkına varmış olduğu duygu durumlarının olumlu bir şekilde ifade edilmesidir. Üçüncü boyut ise olumlu bir şekilde ifade edilen duygu durumlarının sürekli bir şekilde devam etmesi ve empatik yaklaşımın sağlanmasıdır (Kökdemir, 2004). Bu üç boyut temelinde hareket eden birey öfke durumu ile başa çıkma sürecinde duygusal boyutta olumlu anlamda öne çıkmaktadır. Bu üç boyuta sahip bireylerin bakış açıları çok geniştir (Soykan, 2003).

3.10.4. Davranışsal Yöntemler

İnsanların etrafında bulunan kişilere karşı olan tavır ve davranışlarında karşısındaki kişiye karşı ne derece soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı, sabırlı bir şekilde davranması ya da mantığın arkasına sığınma, inkar etme, karşısındakini bastırma vb. gibi savunma şekilleri öfke duygusunun kontrol edilebilmesi durumuyla ilgilidir (Sülün, 2013).

Öfke durumunun kontrolünde bireyin yaşadığı sıkıntılar ve ruhsal çöküntülere ortam hazırlamak gerekmektedir. Hazırlanan ortam içerisinde öfke durumu açısından olumsuzluğun giderilmesi sağlanmaktadır. Öfkenin bireyden uzaklaşması için, egzersiz yapmak kişinin beden ve ruh sağlığına olumlu katkı sağlamaktadır. Öfkeyi engellemenin diğer bir yöntemi ise mizahsendir, mizahsenle birlikte öfke durumu yavaş yavaş yerini rahatlamaya bırakır (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013). Toplum tarafından genelde kullanılan bir tabir vardır; sinirli bireyler daha komik olur. Öfke durumunun kontrolünde ya da ortaya çıkmadan önleminde mizah davranışı oldukça önemli yer tutmaktadır. Günlük yaşamda bireylerin psikolojik stresle ilişkili olarak gerilmeler meydana gelebilmekte bu durum da öfke patlaması ile sonuçlanmaktadır. Yaşanılan her olayın temeline inerek mizah boyutunun belirlenmesi, hem pozitif anlamda davranışsal boyutu hem de katkı sağlaması açısından duyuşsal boyuta etki etmektedir (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013).

Öfke kontrolünü sağlamak için düzenli periyotlar halinde egzersizlerin yapılması, tekrar edilmesi, nefes ve nabız kontrolünün sağlanması ve bütün yapıların bir organizasyon temelinde bir bütün olarak yapılması gerekmektedir (Soykan, 2003).

3.11. Öfke İletişim Yöntemleri

Öfke davranışlarının ortaya çıkmasında, kişilerarası ilişkiye ait birçok sorunun ve yeterli düzeyde problem çözme becerilerinin etkili olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı öfkeden korunmayı ve azaltmayı hedefleyen yöntemlerde, sosyalleşme, beceri geliştirme duygusal yönelim, kişilerarası etkileşim ve iletişim, kendini karşıdakinin yerine koyma, çatışma çözme etkinlikleri gibi çalışmalar öfke iletişiminde önemli bir yere sahiptir (Lerner 1985, Greenberg 1992).

Öfke sebebiyle oluşan hislerle mücadele edebilme, sorunları çözebilme, iletişimi etkili ve doğru şekilde kurabilme gibi beceriler öfke kontrolü açısından son derece önemlidir (İmamoğlu, 2003).

Öfkeli insanlar hemen sonuçlara atlama ve bu sonuçlara göre hareket etme eğilimindedir ve bu sonuçların bazıları çok yanlış sonuçlar doğurabilir. Hararetli bir tartışma içindeyse birey, yapılacak ilk şey yavaşlamak ve yanıtları düşünmektir. Yapılan literatür taramalarına bakıldığında; aklınıza gelen ilk şeyi söylemeden, yavaşlayarak ve ne söylemek istediğinizi dikkatlice düşünerek hareket etmek daha doğrudur. Aynı zamanda, diğer kişinin söylediklerini dikkatlice dinleyip ve cevap vermeden önce acele etmeden hareket etmek gerekmektedir (APA, 2022).

3.12. Öfke Spor İlişkisi

Sporun önce kitlelere yayılması, daha sonra da farklı kültürlere yayılması ve spor türlerinin büyük kitlelerce benimsenip sistemli bir şekilde uygulanmasına bağlı olarak öfke ile spor arasındaki ilişki araştırılmaya açık bir hale gelmiş ve araştırmacılar tarafından dikkat çekmiştir (İkizler ve ark. 1996). Zamanla öfkenin spor içindeki yerini anlamak, spor bilimcilerin dikkatlerini çekmiş ve bu konuda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Maxwell, 2009). Fakat sporla ilişkili öfke ve saldırganlık tanımlarının yapılmasındaki tutarsızlıklar, bu konudaki çalışmaların ölçütlerinin belirlenmesinde engel teşkil etmiştir (Maxwell, 2009). Öfke, günümüzde sosyal bilimciler tarafından araştırılan ve en çok rağbet görülen konulardan biridir. Bunun sebebi spor yaparken öfkenin kişilerin iletişim, sağlık ve başarı gibi unsurlara etki etmesidir. Bu konu ile ilgili olan çalışmalar incelendiğinde, öfke kavramına duyulan ilginin bilimsel anlamda 1975 yılında Novaco ile başladığı görülmektedir. Bu konu ile ilgili Tahran ise, öfke duygusunun insanı, hata ve tehlikelerden koruduğunu dile getirmiştir (Karadal 2009:14).

Spor her yaşta birey için önem arz etmektedir. Yapılan literatür çalışmaları gösteriyor ki öfke spor ilişkisinin paralel olarak daha sağlıklı yürüdüğü ortaya çıkmaktadır. Spor; “beden ve fiziksel eğitimlerin sonucunda ortaya çıkan spor eğitimi doğrultusunda, bireylerin gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Bunların yanı sıra spor, sosyal yaşamın içinde sık karşılaşılan anlayış sorumluluk taşıyabilme ve iş birliği içinde düzen sağlama yeteneğini de geliştirmektedir.” (İlhan, 2008).

Kızmaz’ın aktardığına göre Robazza, Bertolli ve Bertoli (2006), gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu vurgulamaktadır. Kiper’e göre, sosyal psikoloji alanında yapılan birçok araştırmalarda saldırgan davranışlar, deneysel bir ortamda gerçekleştirilirken; sportif ortam

bu davranışların ortaya çıkarılmasında, doğal bir ortam olma özelliğine sahiptir. Çünkü öfke ve saldırganlığa neden olduğu düşünülen engellenme, spor içerisinde her zaman vardır. Rakibin amaca yönelik bir hareketi sürekli engellemeye çalışması söz konusudur. Sportif ortam, öfke davranışının model olarak alınması ve taklit edilmesi, daha doğru bir ifade ile öğrenilmesi içinde uygun bir ortamdır (Kiper, 1984). Spor alanlarında en çok karşılaşılan rekabet duygusu, beraberinde öfke duygusunu da getirmektedir. Öfkelenen bireylerin önce öfkelerini yenmeleri sonra sakinliğini koruma sonra da sebeplerinin araştırılmaları sırasını takip önem arz etmektedir. “Bir yangın çıktığında önce söndürülür, sonra soğutulur, sonra nedeni araştırılır”.

Öfke ile mücadele etmek, öfke denetimi kazanmak, psikolojik açıdan olduğu kadar sportif başarının da beraberce artmasında oldukça önemlidir. Sürekli öfkeli olan birey odaklanmakta problem yaşayacak ve her konuşulanı yanlış anlayarak pozitif düşünce kaybı yaşayacaktır (Baltaş, 1984:211). Türkçeye arınma olarak geçen Katharsis kavramı da aslında tam olarak spor yapmanın verdiği rahatlama ile bağdaşmaktadır. Spor yapan bireylerin zihinsel ya da ruhsal rahatlama ve haz veren spor branşlarıyla uğraşmaları 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 sporcuların öfkelerini kontrol etmede daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir.

Literatürde sporculara yönelik öfke ile ilgili çalışmalar incelendiğinde daha çok bölgesel çalışmalar olduğu görülmüştür (Certel ve Bahadır, 2012; Öpoz ve Erden, 2017; Demir ve Sezan, 2017; Aslan ve Çalışkan, 2017; Dilek ve İmamoğlu, 2020). Öfkenin her insanın yaşayabileceği normal insani bir duygu olmasının yanında öfkenin iyi tanınması, anlaşılması önemlidir ve bu belirlemeler doğrultusunda TOHM sporcularının öfke düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenerek bulguların ortaya çıkarılması bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

4. BÖLÜM

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel tarama yöntemlerinden birisi olan “genel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model çok sayıda kişinin olduğu bir evrende, genel bir kanıya ulaşmak için evrenden alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Karasar, 1994). Çalışmada bağımsız değişken olarak Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde(TOHM) 21 Olimpik branşta aktif eğitim gören 1103 sporcunun demografik ve sporla ilgili özellikleri ile bağımlı değişken olan sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Söz konusu bağımsız değişkenin alt boyutları yaş, cinsiyet, aile tipi, aile yapısı, akademik başarı, arkadaş ilişkileri ve branş seçilmişken, bağımlı değişkenin alt boyutları ise sürekli öfke, içte yaşanan öfke, dışa aktarılan öfke ve öfkenin kontrolü olarak belirlenmiştir.

4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırma, Gençlik ve spor Bakanlığı bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde aktif eğitim gören sporcuları kapsamaktadır. Araştırmanın evrenini 24 ilde 21 olimpik branşta 1103 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Türkiye Hazırlık Merkezleri(TOHM)'nde aktif eğitim gören 14-24 yaş aralığındaki 666 sporcu oluşturmaktadır.

Ulusal Gençlik ve Spor Politika Belgesinde yer alan 14-29 yaş aralığı genç nüfus olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada da hedef alınan yaş aralığı 14-24 yaş olarak belirlenmiş ve politikaya uygun şekilde çalışmalar yürütülmüştür. Genç nüfus dediğimizde çalışan, aktif, sosyal, pozitif ve dinamik bir potansiyel olarak olumlu yanlarını görürken olumsuz olarak da yeterli özgürlük ve imkana sahip olamayan, ilgiye ve sevgiye eksikliği olan, istismara açık ve korunması gereken bir topluluk olarak bazı durum ve olaylarda karşımıza çıkmaktadır. Tek bir yaş kategorisini almak yerine ulaşılabilir olan 14-24 yaş arasındaki bireylerle çalışma imkanı sağlandı.

4.3. Araştırmanın Soruları veya Araştırma Hipotezleri

- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları aile yapısı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arkadaş ilişkileri değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları akademik başarı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.
- TOHM sporcularının sürekli öfke düzeyleri düşüktür.
- TOHM sporcularının içe dönük öfke düzeyleri düşüktür.
- TOHM sporcularının dışa dönük öfke düzeyleri düşüktür.
- TOHM sporcularının öfke kontrol düzeyleri yüksektir.

4.4. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında kullanılan anket iki kısımdan meydana gelmektedir. Araştırmanın birinci bölümünde somut verilere ulaşılması açısından bağımsız değişken olan TOHM sporcularının özelliklerine göre kişisel bilgiler formu kullanılmıştır. İkinci bölümde ise bağımlı değişken olan ve TOHM sporcularının öfke kontrollerinin daha net anlaşılabilmesi açısından Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke - Öfke Tarz ölçeği oluşturulmuştur.

4.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgiler formu TOHM sporcuları hakkında daha detaylı analiz yapılarak genel özellikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak amacıyla oluşturulmuştur. Çalışmada katılımcılara ait yaş, cinsiyet, aile tipi, aile yapısı, akademik başarı, arkadaş ilişkileri ve branş gibi araştırmacı tarafından oluşturulan 7 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

4.6. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Ölçeğin orijinal adı The State Trait Anger Scale(STAS)'dir. Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ise Özer tarafından geçerlilik ve güvenilirlik testlerinin ardından 1994 yılında yapılmıştır. Ölçeğin amacı verilen bir takım ifadelerin okunarak kendine en yakın ve bireyi en iyi tanımlayan ifade işaretlenmesidir. Bu sayede öfke tanımlarının daha net anlaşılması ve öfke ifadelerinin daha net açıklanması hedeflenmiştir. Sürekli öfke ile ne sıklıkta kişinin öfkelenildiği araştırılırken Öfke Tarzları ile ne şekilde ifade edildikleri ortaya konulmuştur. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği 34 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek dördümlü likert tekniğiyle derecelendirilmiştir. Ölçek alt boyutları sırasıyla; Sürekli öfke, Öfke içte, Öfke dışı, Öfke kontrol şeklindedir.

4.7. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada katılımcılara ulaşmada Google Online Formlar kullanılmış ve araştırmaya katılımda gönüllülüğe önem verilmiştir.

4.8. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmamızda verilerin analizi katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığına göre yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'den küçük olduğundan verilerin normal dağılımdan gelmediği saptanmış ve parametrik olmayan testlerin kullanılmasını uygun bulunmuştur. İkili değişkenlerde MannWitney U testi, ikiden fazla değişkenlerde KruskalWallis H testi uygulanmıştır.

5. BÖLÜM

5. BULGULAR

Tablo 5.1. Demografik Değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	14-18 yaş	522	78,5
	19-23 yaş	130	19,5
	24 yaş ve üstü	13	2,0
	Total	665	100,0
Cinsiyet	Kadın	276	41,5
	Erkek	389	58,5
	Total	665	100,0
Aile Tipi	Çekirdek aile	500	75,2
	Geniş aile	142	21,4
	Parçalanmış aile	23	3,5
	Total	665	100,0
Aile Yapısı	Aşırı koruyucu	131	19,7
	İlgisiz kayıtsız	8	1,2
	Baskıcı otoriter	36	5,4
	Demokratik	74	11,1
	Fazlasıyla serbest	11	1,7
	Güven verici destekleyici	405	60,9
Total	665	100,0	
Akademik Başarı	Çok iyi	124	18,6
	İyi	353	53,1
	Orta	182	27,4
	Kötü	6	,9
Total	665	100,0	
Arkadaş İlişkileri	Çok iyi	263	39,5
	İyi	315	47,4
	Orta	76	11,4
	Kötü	11	1,7
	Total	665	100,0
Branş	Atıcılık	44	6,6
	Atletizm	67	10,1
	Bisiklet	2	,3
	Boks	20	3,0
	Buz pateni	4	,6
	Cimnastik	42	6,3
	Curling	11	1,7
	Güreş	102	15,3
	Halter	50	7,5
	Judo	49	7,4
	Kano	22	3,3
	Kayak	45	6,8
	Kürek	11	1,7
	Modern Pentatlon	1	,2
	Okçuluk	11	1,7
	Taekwondo	33	5,0
	Tenis	26	3,9
Triatlon	2	,3	
Yüzme	123	18,5	
Total	665	100,0	

Tablo 5.1’de araştırmanın katılımcılarına kişisel bilgiler yer almaktadır. Kategorik değişkenler içinde en yüksek değişkenler sırasıyla Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler sırasıyla yaş kategorisinde 14-18 yaş (%78,5); Cinsiyet kategorisinde erkek katılımcılar (% 58,5); Aile Tipi durumunda çekirdek aile, (%75,2); aile yapısında güven verici destekleyici (%60,9); akademik başarısı iyi olanlar (%53,1); iyi arkadaşlık ilişkilerine sahip olanlar (%47,4) ve yüzme branşına sahip olan katılımcılardan oluşmaktadır (% 18,5).

Tablo 5.2. Ölçek ve Alt Boyutlarına İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Cronbachalpha
Sürekli öfke	,842
Öfke İçe	,733
Öfke dışı	,671
Öfke kontrol	,822
SÖÖİTÖ	,831

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarına baktığımızda Sürekli Öfke 0.84, Öfke Dışa 0.67 ve Öfke İçe 0.73, Öfke Kontrol 0.82, Ölçek geneli 0.83 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5.3. Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sürekli öfke	,121	665	,000	,953	665	,000
Öfke İçe	,111	665	,000	,966	665	,000
Öfke dışı	,124	665	,000	,913	665	,000
Öfke kontrol	,067	665	,000	,986	665	,000
SÖÖİTÖ	,093	665	,000	,925	665	,000

Tablo 5.3’de katılımcılardan elde edilen verilere göre normallik testi sonuçları yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnov testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ’den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 5.4. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss	Skewness	Kurtosis
Sürekli öfke	10,00	40,00	19,7038	5,29017	,869	,956
Öfke İçe	8,00	32,00	16,2556	3,98312	,700	1,017
Öfke dışı	8,00	32,00	14,8887	3,31839	1,373	3,816
Öfke kontrol	8,00	32,00	21,8857	4,57095	,068	-,197
SÖÖİTÖ	34,00	136,00	72,7338	10,86180	1,207	5,622

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları incelendiğinde ölçek toplam, öfke kontrol ve öfke içe boyutunda ortalamalarının “çoğu zaman” işaretleyenlerin çoğunlukta

olduğu; sürekli öfke ve öfke dışı boyutlarında ise “bazen” işaretleyenlerin çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Tablo 5.5. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Yaş Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki- kare Değeri	df	p	Fark
Sürekli öfke	(1)14-18 yaş	522	329,11	1,054	2	,590	-
	(2)19-23 yaş	130	345,98				
	(3)24 yaş ve üstü	13	359,27				
Öfke içe	(1)14-18 yaş	522	326,96	3,377	2	,185	-
	(2)19-23 yaş	130	350,10				
	(3)24 yaş ve üstü	13	404,58				
Öfke dışı	(1)14-18 yaş	522	327,75	2,712	2	,258	-
	(2)19-23 yaş	130	347,45				
	(3)24 yaş ve üstü	13	399,38				
Öfke kontrol	(1)14-18 yaş	522	323,11	6,503	2	,039*	3>1
	(2)19-23 yaş	130	368,18				
	(3)24 yaş ve üstü	13	378,46				
SÖÖİTÖ	(1)14-18 yaş	522	323,19	8,000	2	,018*	2,3>1
	(2)19-23 yaş	130	362,28				
	(3)24 yaş ve üstü	13	434,19				

p<0,05*

Tablo 5.5’te katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile yaş düzeyleri arasında yapılan KruskalWallis H Testi sonucuna göre öfke kontrol alt boyutu ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizinde, öfke kontrol alt boyutunda; 24 yaş ve üstü katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin 14-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 19-23 yaş ve 24 yaş ve üstü katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin 14-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5.6. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Cinsiyet Değişkeni Arasında Yapılan Man Witney U Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Sürekli öfke	Kadın	276	326,89	90222,00	51996,000	-,692	,489
	Erkek	389	337,33	131223,00			
Öfke içe	Kadın	276	342,31	94478,50	51111,500	-1,057	,290
	Erkek	389	326,39	126966,50			
Öfke dışı	Kadın	276	310,42	85675,00	47449,000	-2,569	,010*
	Erkek	389	349,02	135770,00			
Öfke kontrol	Kadın	276	326,42	90093,00	51867,000	-,745	,456
	Erkek	389	337,67	131352,00			
SÖÖİTÖ	Kadın	276	320,75	88527,50	50301,500	-1,386	,166
	Erkek	389	341,69	132917,50			

p<0,05*

Tablo 5.6’da katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U Testi sonucu sadece öfke dışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Erkek katılımcıların öfkelerini kolayca ifade ettiği ortaya çıkmıştır.

Tablo 5.7. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Aile Tipi Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Aile Tipi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sürekli öfke	(1) Çekirdek aile	500	327,25	6,504	2	,039*	3>1
	(2) Geniş aile	142	337,42				
	(3) Parçalanmış aile	23	430,74				
Öfke içe	(1) Çekirdek aile	500	326,69	8,439	2	,015*	3>1,2
	(2) Geniş aile	142	337,14				
	(3) Parçalanmış aile	23	444,65				
Öfke dışı	(1) Çekirdek aile	500	327,47	10,484	2	,005*	3>1,2
	(2) Geniş aile	142	332,01				
	(3) Parçalanmış aile	23	459,28				
Öfke kontrol	(1) Çekirdek aile	500	343,23	5,847	2	,054	-
	(2) Geniş aile	142	303,93				
	(3) Parçalanmış aile	23	290,04				
SÖÖİTÖ	(1) Çekirdek aile	500	330,59	7,995	2	,018*	3>1,2
	(2) Geniş aile	142	323,64				
	(3) Parçalanmış aile	23	443,20				

$p<0,05^*$

Tablo 5.7’de katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile aile tipi arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre öfke kontrol alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfke düzeylerinin çekirdek aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; öfke içe alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfke düzeylerinin çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; öfke dışı alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfkelerini çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılara göre daha kolayca ifade ettiği; ölçek toplam puanında ise parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların puanlarının çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5.8. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Aile Yapısı Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Aile Yapısı	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sürekli öfke	(1) Aşırı koruyucu	131	357,37	16,097	5	,007*	2>1 3>6
	(2) İlgisiz kayıtsız	8	507,13				
	(3) Baskıcı otoriter	36	394,35				
	(4) Demokratik	74	340,93				
	(5) Fazlasıyla serbest	11	318,18				
	(6) Güven verici-destekleyici	405	315,18				
Öfke içe	(1) Aşırı koruyucu	131	341,18	22,555	5	,000*	3>6
	(2) İlgisiz kayıtsız	8	491,38				
	(3) Baskıcı otoriter	36	429,21				
	(4) Demokratik	74	346,25				
	(5) Fazlasıyla serbest	11	435,64				
	(6) Güven verici-destekleyici	405	313,47				
Öfke dışı	(1) Aşırı koruyucu	131	323,69	16,442	5	,006*	2>4
	(2) İlgisiz kayıtsız	8	452,44				
	(3) Baskıcı otoriter	36	409,18				
	(4) Demokratik	74	380,44				
	(5) Fazlasıyla serbest	11	351,55				
	(6) Güven verici-destekleyici	405	317,71				
Öfke kontrol	(1) Aşırı koruyucu	131	301,81	11,092	5	,050*	4>2
	(2) İlgisiz kayıtsız	8	177,88				
	(3) Baskıcı otoriter	36	369,00				
	(4) Demokratik	74	332,31				
	(5) Fazlasıyla serbest	11	351,09				
	(6) Güven verici-destekleyici	405	342,59				
SÖÖİTÖ	(1) Aşırı koruyucu	131	333,05	15,904	5	,007*	3>6
	(2) İlgisiz kayıtsız	8	452,44				
	(3) Baskıcı otoriter	36	428,42				
	(4) Demokratik	74	349,55				
	(5) Fazlasıyla serbest	11	384,68				
	(6) Güven verici-destekleyici	405	317,72				

p<0,05*

Tablo 5.8’de katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile aile yapısı arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre ölçek toplam puanında ve diğer tüm alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda İlgisiz kayıtsız aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin Aşırı koruyucu aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Öfke içe alt boyutunda baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Öfke dışı alt boyutunda ilgisiz aile yapısına sahip katılımcıların öfkelerini demokratik aile yapısına sahip katılımcılara göre daha kolayca ifade ettiği ortaya çıkmıştır. Öfke kontrol alt boyutuna baktığımızda demokratik aile yapısına sahip katılımcıların öfke kontrollerinin ilgisiz kayıtsız aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçek toplam puanında ise baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların toplam puanlarının güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5.9. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Arkadaş İlişkileri Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Arkadaş İlişkileri	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sürekli öfke	(1) Çok iyi	263	296,93	34,701	3	,000*	3,4>1,2
	(2) İyi	315	336,03				
	(3) Orta	76	418,55				
	(4)Kötü	11	517,36				
Öfke içe	(1) Çok iyi	263	280,92	56,572	3	,000*	2,3,4>1 3,4>2
	(2) İyi	315	343,85				
	(3) Orta	76	437,78				
	(4)Kötü	11	543,41				
Öfke dışı	(1) Çok iyi	263	318,81	5,104	3	,164	-
	(2) İyi	315	334,17				
	(3) Orta	76	369,60				
	(4)Kötü	11	386,00				
Öfke kontrol	(1) Çok iyi	263	362,10	14,250	3	,003*	1>3
	(2) İyi	315	323,34				
	(3) Orta	76	286,71				
	(4)Kötü	11	233,64				
SÖÖİTÖ	(1) Çok iyi	263	303,10	30,285	3	,000*	3,4>1,2
	(2) İyi	315	331,34				
	(3) Orta	76	418,50				
	(4)Kötü	11	504,77				

$p<0,05^*$

Tablo 5.9’da katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile arkadaş ilişkileri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre öfke dışı alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi ve iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; öfke içi alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri iyi, orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; öfke kontrol alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri çok iyi olan katılımcıların öfke kontrollerinin arkadaşlık ilişkileri orta olan katılımcılardan yüksek olduğu ölçek toplam puanında ise arkadaşlık ilişkileri orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi ve iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 5.10. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Akademik Başarı Değişkeni Arasında Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	AkademikBaşarı	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Fark
Sürekli öfke	(1) Çok iyi	124	298,64	9,536	3	,023*	2,4>1
	(2) İyi	353	339,35				
	(3) Orta	182	338,31				
	(4)Kötü	6	508,42				
Öfke içi	(1) Çok iyi	124	304,67	6,585	3	,086	-
	(2) İyi	353	329,72				
	(3) Orta	182	355,89				
	(4)Kötü	6	417,08				
Öfke dışı	(1) Çok iyi	124	325,86	1,665	3	,645	-
	(2) İyi	353	339,34				
	(3) Orta	182	323,49				
	(4)Kötü	6	395,83				
Öfke kontrol	(1) Çok iyi	124	374,99	9,875	3	,020*	1>3
	(2) İyi	353	331,51				
	(3) Orta	182	310,28				
	(4)Kötü	6	242,25				
SÖÖİTÖ	(1) Çok iyi	124	327,92	2,645	3	,450	-
	(2) İyi	353	332,72				
	(3) Orta	182	332,87				
	(4)Kötü	6	458,33				

$p<0,05^*$

Tablo 5.10’da katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile akademikbaşarı düzeyleri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna sadece sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt

boyutunda akademik başarıları iyi ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin akademik başarıları çok iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; Öfke kontrol alt boyutunda akademik başarıları çok iyi olan katılımcıların öfke kontrollerinin akademik başarıları orta olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.



6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) olimpiyatlara hazırlanan sporcuların olimpiyatlara hazırlık sürecindeki sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının yaş, cinsiyet, aile yapısı, aile tipi, arkadaş ilişkileri ve akademik başarı düzeyleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde aktif spor yapan 14-24 yaş grubunu kapsayan 1103 sporcu oluşturmaktadır.

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile yaş düzeyleri arasında yapılan KruskalWallis H Testi sonucuna göre öfke kontrol alt boyutu ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizinde, öfke kontrol alt boyutunda; 23 yaş ve üstü katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin 14-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek toplam puanında ise 19-23 yaş ve 24 yaş ve üstü katılımcıların öfke kontrol düzeylerinin 14-18 yaş aralığı katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Bu araştırmaya benzer bir biçimde Albayrak ve Kutlu yaşı tüm öfke tarzlarını etkilemediğini çalışmalarında belirtmişlerdir (Albayrak & Kutlu, 2009). Bozkurt ve Çam yaş arttıkça öfke davranışlarının arttığını bulmuştur(Bozkurt & Çam, 2010). Keskin, Gümüş ve Engin (2011) yaptıkları araştırmada, yaş arttıkça içe yönelik öfke puanlarının arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar bulgumuzla uyum sağlamamaktadır. Sonuç olarak katılımcıların yaşları arttıkça sürekli öfke kontrollerinin arttığı, bu durumun katılımcıların yaş ile birlikte daha fazla müsabakaya çıktıkları için kendilerini kontrol edebildiklerini ve daha fazla tecrübeye sahip olmalarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmaların çalışmamızla paralellik gösterdiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U Testi sonucu sadece öfke dışı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Erkek katılımcıların öfkelerini kolayca ifade ettiği ortaya çıkmıştır. Literatüre baktığımızda çalışmamızla paralellik gösteren ve göstermeyen sonuçlar mevcuttur. Karadağ (2021) savunma ve dövüş sporcularıyla yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ile sporcuların öfke/kontrol puanlarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Certel ve Bahadır (2012) Takım Spor Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin inceledikleri çalışmada ise cinsiyet fark etmeksizin tüm sporcuların sürekli öfke düzeylerinin aynı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kısaç'a (1997) araştırma bulgularında erkekler katılımcıların puan ortalamalarının kadın

katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yağcı (2017) araştırma bulgularında kadın katılımcılar lehine sürekli öfke, içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke puan ortalamalarının daha yüksek bulunmuştur. McKinnie ve Burney (2006) bulgularında kız öğrenciler öfke kontrol puanlarının erkekler öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu ortaya çıkmış, Kılıçaslan (2000) araştırmasında ise öfke içe vurum ortalamalarının kadın katılımcı puanlarının erkek katılımcılara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Kılıçaslan, 2000). Sharkin, (1993) araştırma bulgularında öfke yaşama sıklığı ve öfkenin ifade edilmesi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak kadın sporcuların öfkelerini dışa vurmakta daha sakin ve kontrollü iken erkek sporcular öfkelerin dışa vurmakta çekingen davranmadıklarını ve erkek sporcuların öfkelerini daha sesli ve hırçın bir şekilde ifade ettiklerini göstermektedir. Literatür incelendiğinde bazı çalışmaların araştırmamızla paralellik gösterdiği görülürken, bazı çalışmaların ise araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaştığı tespit edilmiştir. Araştırmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmaların farklı örneklem gruplarına uygulaması ve farklı zamanlarda uygulanmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile aile tipi arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre öfke kontrol alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfke düzeylerinin çekirdek aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; öfke içe alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfke düzeylerinin çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; öfke dışa alt boyutunda parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların öfkelerini çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılara göre daha kolayca ifade ettiği; ölçek toplam puanında ise parçalanmış aile tipine sahip katılımcıların puanlarının çekirdek aile ve geniş aile tipine sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak parçalanmış aile tipine sahip olan katılımcıların çekirdek aile ve geniş aileye sahip katılımcılara göre, düzenli bir hayatlarının olmaması ve herhangi bir sorun, sıkıntı ya da üzüntüleri olduğunda bunu anlatacak kimseyi bulamamalarından kaynaklı olarak öfkelerini hırçın, agresif ve sesli olarak ifade ettikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile aile yapısı arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre ölçek toplam puanında ve diğer tüm alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda İlgisiz kayıtsız aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin Aşırı koruyucu aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu görülmektedir. Öfke içe alt boyutunda baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların öfke düzeylerinin güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Öfke dışı alt boyutunda ilgisiz aile yapısına sahip katılımcıların öfkelerini demokratik aile yapısına sahip katılımcılara göre daha kolayca ifade ettiği ortaya çıkmıştır. Öfke kontrol alt boyutuna baktığımızda demokratik aile yapısına sahip katılımcıların öfke kontrollerinin ilgisiz kayıtsız aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçek toplam puanında ise baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların toplam puanlarının güven verici-destekleyici aile yapısına sahip katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda demokratik aile yapısında yetişen bireylerin duygusal zeka puanı, ailesin otoriter, aşırı hoşgörülü, aşırı koruyucu olan bireylerden yüksek ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak ilgisiz kayıtsız aile yapısına sahip katılımcıların ve baskıcı otoriter aile yapısına sahip katılımcıların aşırı koruyucu, demokratik, güven verici destekleyici aile yapısına sahip katılımcılara göre öfke kontrolü, hırçın, zarar vermeye meyilli ve asosyal kişilik yapısına sahip oldukları düşünülmektedir. Bu durum aile yapısının bireyin yaşamına olan etkisinin ne denli önemli olduğunu göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmamızla ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmamızın literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile arkadaş ilişkileri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre öfke dışı alt boyutu dışında ölçek toplam puanında ve diğer 3 alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi ve iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; öfke içe alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri iyi, orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; öfke kontrol alt boyutunda arkadaşlık ilişkileri çok iyi olan katılımcıların öfke kontrollerinin arkadaşlık ilişkileri orta olan katılımcılardan yüksek olduğu

ölçek toplam puanında ise arkadaşlık ilişkileri orta ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin arkadaşlık ilişkileri çok iyi ve iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak arkadaş ilişkileri iyi olan katılımcıların empati yeteneğinin yüksek olduğu, sosyal ilişkileri ve bağlarının kuvvetli olduğu herhangi bir konuda sorun yaşadıklarında sakin kaldıkları tespit edilirken, arkadaş ilişkileri orta ve kötü olan katılımcıların karşılaştıkları sorunlarda saldırgan bir tavır sergiledikleri, empati kuramadıkları ve sosyal ilişkilerinin zayıf olmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmamızla ilgili çalışmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmamızın literatüre katkı sağlayacağı ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile akademik başarı düzeyleri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna sadece sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan post hoc analizinde, sürekli öfke alt boyutunda akademik başarıları iyi ve kötü olan katılımcıların öfke düzeylerinin akademik başarıları çok iyi olan katılımcılardan yüksek olduğu; Öfke kontrol alt boyutunda akademik başarıları çok iyi olan katılımcıların öfke kontrollerinin akademik başarıları orta olan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak akademik başarı düzeyi iyi ve kötü olan katılımcıların öfkelerini sürdürdükleri ve öfke seviyelerinin yüksek olduğu görülürken akademik başarı düzeyi çok iyi olan katılımcıların ise başarı hissini getirmiş olduğu güven, huzur ve takdir edilme gibi duygularının gelişmiş olması ile açıklanabilir. Bir başka sonuçta ise akademik başarısı orta düzeyde olan katılımcıların öfkelerini kontrol etmekte zorlandıkları ve çabuk sinirlendikleri görülürken, akademik başarısı yüksek olan katılımcıların otokontrolleri sağlayabildikleri ve sakin kalabildikleri tespit edilmiştir.

6.1. Öneri ve Sınırlılıklar

Bu çalışma ile Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) olimpiyatlara hazırlanan sporcuların olimpiyatlara hazırlık sürecindeki sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen çalışma sürecinde çeşitli sınırlılıklarla karşılaşmıştır. Söz konusu sınırlılıklar içerisinde çalışma örnekleminin 14-24 yaş grubu arasında olması Tohm merkezlerinin Türkiye’de sadece 24 İl’de bulunması ve 21 branş üzerinden değerlendirmeye alınması bu çalışmanın sınırlılıklarındandır. Ayrıca çalışmanın yapıldığı sırada Türkiye’de 1103 Tohm sporcusu var

olmasına rağmen bazı sporcularının yarışmalarda olması, bazılarının izin ile ailelerinin yanında olmaları bazılarının ise telefonunun olmaması örneklem grubunun 666 kişi ile sınırlanmasına sebep olmuştur. Bu çalışmada branş ve Tohm merkezlerine ulaşmak için her merkezin ayı ayrı olan internet sitelerine ulaşıldı. Verilere ulaşma sürecinde yaşanan pandemi koşulları da sporcular ile iletişime geçme konusunda engellere ve zorluklara neden olmuştur. Sporcuların yaş faktörleri değerlendirildiğinde yaşı küçük olan sporcuların telefonlarının olmadığı ve araştırmaya katılmadığı çalışmanın diğer bir sınırlılığıdır. Sporcuların yaş kategorileri düşünüldüğünde ölçek maddelerinin sporcular tarafından uzun gelmesi de çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Bu çalışmada hangi branşlarda Tohm merkezlerinin olduğu bilinmediği ve sürekli revize edildiği için Tohm koordinatörlüklerine ulaşılmakta güçlük yaşandı, yapılacak olan tek elden yürütülen bir internet sitesinin olması Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinin ulaşılabilir ve görünebilir olması açısından daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir. Yapılan bu merkez Tohm internet sitesi Tohm seçim şartlarına, faal olan branşlara, hangi il’de hangi branşların olduğu vb. gibi konulara ulaşılmasında daha fazla kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmayı ön bilgi alacak diğer araştırmacılar için tek bir noktaya yönelerek branşların ayrı ayrı sürekli öfke ve öfke kontrol ile ilişkisine bakılması çalışmanın detaylandırılması yapılacak olan diğer çalışmalar için önerilerimiz arasındadır.

Bu alanda daha sonra yapılacak diğer çalışmaların nitel araştırma tekniklerinin kullanılması Ülkemizi temsil edecek sporcuların fikir, görüş ve önerileri hakkında araştırmacıya daha ayrıntılı veri elde etmesinde yardımcı olacaktır. Görüşme yöntemi zor fakat sporcuların duyu ve düşüncelerini anlama açısından daha güvenilir olacağı önerilmektedir. Bu çalışmanın 24 İl Türkiye Olimpik Merkezlerinde ayrı ayrı ya da bölge bölge yapılması kültürel ve sosyo-ekonomik açıdan değerlendirme verilerine bakılması açısından önerilmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Ak, A. (2017). Türk Sporunda Sorunlar ve Çözüm Önerileri, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara
- Albayrak, B.,& Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2, 57-69.
- Altun M, Koçak S, (2015). Türkiye sportif başarı açısından değerlendirilmesi: BAKÜ Avrupa Oyunları örneği. Spor Bilimler Dergisi, 26 (3):114-128.
- American Psychological Association resmi web sayfası, 14.06.2022 tarihi ve saat 10:30'da <https://www.apa.org/topics/anger/control> adresinden alınmıştır.
- Americanrhetoric resmi sayfası. 16 Haziran 2022 tarihi saat 17:07'de [https://www.americanrhetoric.com/aristotleonrhetoric.htm#:~:text=For%20since%20nobody%20aims%20at,as%20obviously%20of%20no%20importanceSelected Moments From Aristotle's Rhetoric](https://www.americanrhetoric.com/aristotleonrhetoric.htm#:~:text=For%20since%20nobody%20aims%20at,as%20obviously%20of%20no%20importanceSelected%20Moments%20From%20Aristotle's%20Rhetoric) 2. Kitap:2.Bölüm'den alınmıştır.
- APA, (2022). Control anger before it controls you. Apa. Erişim Tarihi 21.06.2022 <https://www.apa.org/topics/anger/control>
- Arkonaç, S. A. (2005). Psikoloji: zihin süreçleri bilimi. Alfa Yayınları.
- Aslan, Ş.,Çalışkan, T. (2017). Zihinsel engellilerde egzersiz ve sportif oyun programı öncesi ve sonrası öfke durumunun karşılaştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19 (1), 32-40
- Ataçocuğu MŞ, (2008). Olimpiyat Oyunlarının Ev Sahibi Ülke ve Kente Ekonomik Etkilerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla,s.7.
- Atay, Oğuz (1998), Tutunamayanlar, 15. Baskı, İstanbul: İletişim Yayınları, s.542.
- Balkaya, F. (2001). “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”. Türk Psikoloji Dergisi, 4 (7), 21-45.
- Baltaş, & Zuhul (1984). “Kavram Olarak Stres”. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedagoji Dergisi, Ayrı Basım, 2, s.211-220.

- Bandura, A. , Ross, D. & Sheila, A. S. (1961). Transmission of Agression Through Imitation of Agressive Models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 575-582. <http://psychclassics.yorku.ca/Bandura/bobo.htm>
- Barsade, Sigal-Gibson, Donald (2007). Why does affect matter in organizations? *The Academy of Management Perspectives*, 21, s.36-59.
- Baygöl, E. (1997). Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beceren, E. (2022). Duygusal zeka kavramının gelişimi. Erişim tarih: 20 Haziran 2022, saat 14:27. Alındığı Yer <https://eraybeceren.blogspot.com/>.
- Belli, E. , Gürbüz, A. & Gültekin, O. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 20 (3) , 163-171.
- Berkovvitz L (1993) *Aggression Its causes, consequences and control* McGraw-Hill, New York.
- Beyazaslan, T. (2012). Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Block, D.B. (2021). What is anger ?, Erişim Tarihi: 24.06.2022, <https://www.verywellmind.com/what-is-anger-5120208>
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. & Özen A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18.
- Bozkurt, S., & Çam, O. (2010). Çalışan Ergenlerde Öfke Bilesenleri ile Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/Investigation of the Relationship Between Anger Components and Mental Symptoms in Working Adolescents. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(2), 105.
- Brondolo, E., DiGiuseppe, R. ve Tafrate, R. C. (1997). Exposure-Based Treatment for Anger Problems: Focus on Feeling. *Cognitive and Behavioral Practice*, 4,75-98.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cambridge Dictionary Resmi Sayfası, 14.06.2022 tarihi saat 18:30'da <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/anger> adresinden öfke tanımı bilgisi alınmıştır.

Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14 (2), 157-164.

Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Analysis of the relationship between self esteem, trait anger and anger expression in athletes making team sports. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.

Cuncic, A. (2021). What is shame? *Verywellmind*. Erişim Tarihi, 21.06.2022 <https://www.verywellmind.com/what-is-shame-5115076>

Cüceloğlu, D. (2009). *Öfke Yönetimi*. Haber Türk Gazetesi (2009).

Davidson, R. (2012). *The Emotional Life of Your Brain: How Its Unique Patterns Affect the Way You Think, Feel and Live—and How You Can Change Them*. London, UK: PenguinBooks.

Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). Overcoming situational and general anger: A protocol for the treatment of anger based on relaxation, cognitive restructuring, and coping skills training. California: New Harbinger Publications

Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T.L. ve Oetting, E. R. (1994). Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (3), 386-396.

Demir H. Sezan T., Demirel H., Yalçın Y. G. Altın M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19), 408-414.

Dilek, A. N., İmamoğlu, O. (2020). Spor Eğitimli Öğrencilerde Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz durumlarının Araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6 (2), 586-595.

Dökmen Ü. (1995). *İletişim Çalışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık. 25.

Dryden W. (1990). *Dealing with Anger Problems: Rational Emotive The Rapeutic Interventions*, FL: Professional Resources Exchange, Sarasota,.

- Dunn, J., Brown, J. (1994). Affect expression in the family, children's understanding of emotions their interactions with others. *Merril-Palmer Quarterly*, 40, 120-137.
- Duyan, V. & Gelbal, S. (2016). Passivity, Assertiveness and Aggression Scale-PAAS: Study of Reliability and Validity . *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care* , 10 (4) , 233-242 .
- E.Cüneyt Koryürek. "Olimpiyadlar." *Olimpiyat komitesi Website*, 2003, Erişim Tarihi: 02 Haziran 2022. <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpiyat-Oyunlari-Tarihi/44/1>
- Editör, (2022). Fiziksel aktivite öfke kontrol becerisini artırır, Vamoos resmi internet adresi, Erişim tarihi:28.06.2022, <https://vamoos.com/online/fiziksel-aktivite-ofke-kontrol-becerisini-artirir>
- Efron, R. P. (1997) Her An Öfkeli misiniz? (Öfkenizi Denetim Altında Tutabilmek İçin Bir Kılavuz), ("1994) (Çev . Semra Eren), Ankara: HYBYayınılık
- Ekşi, M (2017). Depresyondaiken kendimize duyduğumuz öfkenin altında yatan iki mekanizma. Erişim Tarihi 22.06.2022 <https://www.uplifers.com/depresyondaiken-kendimize-duyduzumuz-ofkenin-altinda-yatan-iki-mekanizma/>
- Elkin, N., & Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği Dergisi*, 21 (1), 64-71.
- Fischhoff, B.,Gonzalez, R. M., Lerner, J. S., &Small, D. A. (2005). EvolvingJudgments of Terror Risks: Foresight, Hindsight, and Emotion. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 11 (2),124-139
- Ford, B. Q.,&Tamir, M. (2014). Preferring Familiar Emotions: As You Want (and Like) It? *Cognition and Emotion*, 28,311-324.
- Fryxell, Dale (2000). "Personal, social and family characteristics of angry students".
- Gallup Resmi Sayfası, 19.07.2022 tarihi saat 15.07'de <https://news.gallup.com/interactives/248240/global-emotions.aspx#chapter-anger> adresinden What Is the World's Emotional Temperature başlıklı araştırmadan veriler alınmıştır.

- Gans, S. (2021). *20 Common Defense Mechanisms Used for Anxiety*. Erişim Tarihi: 17.06.2022 saat 15:59 <https://www.verywellmind.com/defense-mechanisms-2795960>
- Gazda, G. M. (1995). *Human relations development*. Boston. Simon and Schuster Company.
- Geçtan, E. (1993) *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Golden, B. (2020). How anger can mask shame triggered by intimacy. Psychologytoday. Erişim Tarihi, 21.06.2022, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/overcoming-destructive-anger/202003/how-anger-can-mask-shame-triggered-intimacy>
- Goleman D. Duygusal zeka neden IQ' dan daha önemlidir?. (Çeviri Editörü: Seçkin B) İstanbul: Varlık Yayınları; 2005.
- Goulston, M. ve Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin*. (Çev. B. Çelik ve İ. Özyayla). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Halberstadt, A. G. (1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 827-836.
- Hankins G (1993). *Prescription for anger* VVarner Books, New York.
- Henk, A. et al. (2010). The Art of Anger: Reward Context Turns Avoidance Responses to Anger-Related Objects into Approach. *Psychological Science* 21, 1406-10.
- Hülya, C. A. N. Aristoteles'te Katharsis Kavramı. *Flsf Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (2), 63-70.
- İkizler, C., Balcıoğlu, İ., Atay, S. (1996). Birden Fazla Sakatlanma Geçiren Bireysel Mücadele Sporcularında Sakatlığın Saldırganlık ve Düşmanlık Duygularıyla İlişkisi. *Yeni Symposium*, 34 (1-2), 40-42.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25 (2):315-324.
- İmamoğlu, O., Dilek, A. N. & Türkmen, M. (2017). Türkiye'de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, Özel Sayı 2, 95-106.

- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- İskit, Y. (2019). Beş basamaklı öfke kontrol eğitiminin yetişkinlerdeki öfke düzeyine etkisi. İzmir klinik psikolog Resmi Sayfası. 20.06.2022 tarihi saat 16:29'da <https://www.izmirklinikpsikolog.com/> adresinden "Ego Savunma Mekanizmaları Nelerdir ve Ne Şakillerde Karşımıza Çıkabilir" adlı yazıdan alınmıştır.
- Jim Burke, Charles B. Wessler, Brian Hayes Currie, Peter Farrelly, Nick Vallelonga (Yapımcılar), Vallelonga, N. & Currie B.H., (Senaristler), Farrelly P. (Yönetmen) (2018). *Green Book*. Türkiye: Netflix.
- Journal of clinical psychology, 55 (3), 325-337.
- Karadağ, D.G. (2021). Savunma ve Dövüş Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık ve Sürekli Öfke/ Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.
- Karadal, Fulden (2009). Öfke Yönetimi ve Niğde Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde. s.14- 17
- Karagün, E. & Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (28) , 113-127 .
- Karasar, N. (1994). Nilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Karlı N. Öfke kontrolü ve dindarlık ilişkisi (Erzurum örneği). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi (Danışman: Prof. Dr. Faruk Karaca). Erzurum, 2011.
- Kassimove, H., & Tafrate, C. R., (2019). Öfke Yönetimi: Terapistler için uygulama kılavuzu (Çev. Soylu, İ. & Ardancı C.R. , İstanbul: Apamer Psikoloji Yayınları (Eserin orijinali 2019'dayayımlandı.

- Kassinove, Howard and Sukhodolsky Denis. G. (1995). Anger disorders: basic science and practice issues. In this book: Ed.Howard Kassinove. Anger disorders: definition, diagnosis and treatment. Washington, Taylor & Francis, p:1-26.
- Kennedy, HG. Anger and Irritability. British Journal of Psychiatry, 1992; s.145- 153.
- Keskin, G., Gümüş, A. B. & Engin, E. (2011). Bir grup sağlık çalışanında öfke ve mizaç özellikleri: İlişkisel bir inceleme. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 24 (3), 199–208.
- Kılıçarslan, İ. (2000) Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kıloğlu, M., (2017). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk ÜniversitesiSBE.
- Kısaç İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.
- Kızmaz, M. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2004.
- Kiper, G. (1984). Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Kökdemir, H. Öfke ve Öfke Kontrolü. Pivolka Dergisi. 2004; 12: 7-10.
- Köknel, Ö. (2000). Bireysel ve Toplumsal Şiddet, 2. basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- LeBron James, Maverick Carter, Jeff Kirschenbaum, Joe Roth, Zack Roth (Yapımcılar), Materne, T. & Fetters, W. (Senaristler), Zagar, J. (Yönetmen). (2022). *Hustle*. Türkiye: Netflix.
- Lerner HG (1985) The dance of anger Harper & Row, New York.
- Lerner J.S.,& Keltner D. (2001). Fear, Anger, and Risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 146-159.
- Lerner, H. (2014). The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships.

- Lerner, H. Öfke Dansı, 5. Baskı, (Çeviri:Gül,S), Varlık Yayınları, İstanbul, 2004. Lewis, M. - Michalson, L. (1983), *Children's and Mood* , Plenum Press, New York.
- Lickerman, A. (2012). *The Undefeated Mind: On the Science of Constructing an Indestructible Self*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
- Lumley, M. A., Mader, C., Gramzow, J., & Papineu, K. (1996). Family factors related to alexithymic characteristics. *Psychosomatic Medicine*. 58, 211-216.
- Lyons, William (1985). *Emotion*. Melbourne: Cambridge University Press
- M. D. N. Moyer. Amygdala Hijack: What It Is, Why It Happens & How To Make It Stop. (22 Nisan 2019). Erişim Tarihi: 20 Haziran 2022, Saat 14:17 Alındığı Yer:<https://www.healthline.com/health/stress/amygdala-hijack>
- Madlovv L (1972) *Anger How to recognize and cope with it* Schribners, New York. Maslow, A. H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- 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, 289-296.
- Mckay, G. D. & Dinkmeyer, D. (1998) *Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı*, (Çev. Ayşe Güran), Ankara: HYBYayıncılık
- McKinnie-Burney, D. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students.
- Mentalhelp, Anger vs. Fear. Erişim Tarihi: 20 Haziran 2022, Saat 14:10. Alındığı Yer: <https://www.mentalhelp.net/anger/vs-fear/>
- Mind, (T.Y.). How to cope. Erişim Tarihi: 24.06.2022, <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anger/causes-of-anger/>
- Mofokeng, (T.Y.). The dangers of-self-directed anger. Gugumofokeng. Erişim Tarihi, 22.06.2022 <https://gugumofokeng.com/the-dangers-of-self-directed-anger/>
- NegroEduc Rev, 57 (1/2),35-43
- Novaco, R. W. (2010). Anger and psychopathology. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (pp. 465–497).

Novaco, R.W.,& Taylor, J. L. (2015). Reduction of assaultive behavior following anger treatment of forensic hospital patients with intellectual disabilities. *Behaviour Research and Therapy*,65,52-59. NY: PsychologyPress

Olimpiyat komitesi resmi web sayfası. 02 Haziran 2022 tarihi saat 13:42'de <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/Olimpiyat-Madalyalarimiz> adresinden alınmıştır.

Olimpiyatlar resmi web sayfası. 02 Temmuz 2022 tarihi saat 10:33'de <https://olympics.com/en/> adresinden alınmıştır.

Onbaşı, 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.

Öpoz, T. Y.,Erden, G. T. D. (2017). Spor veya sanatla uğraşan ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki.Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özer A. Duygusal Gerilimler Bas Edebilme. 1. basım. Varlık Yayınları: İstanbul; 1989, s: 196-230.

Özmen, A. (2006). “Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler”. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, (39)1.

Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Plutchik, R. 1980 *Emotion: A psychoevolutionary synthesis.* New York, Harper and Row.

Power, M.,&Dalgleish, T. (2008). *Cognitionandemotion: Fromordertodisorder.* (2nd ed.).

Professional School Counseling, 4 (2), 86-94.

Psychology Today Resmi Sayfası, 15.06.2022 tarihi saat 14:27'de <https://www.psychologytoday.com/us/basics/anger> adresinden Anger başlıklı yazıdan alınmıştır.

- Ratson, M., (2017). *The Value of Anger: 16 Reasons It's Good to Get Angry*, GoodTherapy.org Topic Expert. <https://www.goodtherapy.org/blog/value-of-anger-16-reasons-its-good-to-get-angry-0313175> Erişim Tarihi, 17.06.2022.
- Robazza, C., Bertollo, M. and Bortoli, L. Frequency and Direction of Competitive Anger in Contact Sports. *Journal of Sports Medicine And Physical Fitness* (2006). 46 (3): 501-508 SEP.
- Robert Wood, "AncientOlympicGames." TopendSportsWebsite, 2010, Erişim Tarihi: 24 Mayıs 2022. <https://www.topendsports.com/events/summer/ancient.htm>
- Robins, S. ve Novaco, R. W. (1999). Systems Conceptualization and Treatment of Anger.
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of clinical psychology*, 55(3), 325-337.
- Rossellini, G ve M. Worden. (1985). *Of Course You're Angry*. Haselden Foundantion. NY.
- Scott, John Paul (1958). *Aggression*. Chicago: University of Chicago Pres. p.120.
- Sell, A. (2005). *Regulating Welfare Tradeoff Ratios: Three Tests of an Evolutionary-Computational Model of Human Anger*. *Diss Abstr Int B Sci Eng*. 2006;66 (8-B):4516.
- Sharkin, B. S. (1993) Anger and gender: Theory, research and implications. *Journal of Counselling & Development*, 71 (4), 386-389.
- Smith, M. & Segal, J. (2021, Kasım). Anger management. *Helguide*. Erişim Tarihi, 24.06.2022 <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/anger-management.htm>
- Soykan Ç. (2003). *Öfke ve Öfke Yönetimi*. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27.
- Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., ve Crane, R., (1983). Assessment of Anger: The State Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment*, Hillsdale, NJ:LEA, Vol.2, 159-187.
- Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü 2022.Olimpiyat Oyunlarının Tarihçesi. Erişim Tarihi: 01 Mayıs 2022<https://shgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/128/163/OlimpiyatOyunlarininTarihcesi>
- Spring, C. (2021, Mayıs). Shame is the handbrake on anger. *Carolynspring*. Erişim Tarihi, 21.06.2022 <https://www.carolynspring.com/blog/shame-is-the-handbrake-on-anger/>

- Starner T. M & Peters R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents.
- Stearns, F. R. (1972). Anger: Psychology, Physiology, Pathology. Charles Thomas Publication.
- Sülün, Ö. (2013). Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (10), 1-22.
- Şimşek, A. (2006) Duygusal zekanın, anne baba tutumunun ve doğum sırasının tercih edilen liderlik tarzlarına etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şiyhan, E., (2021 Eylül). Türkiye'nin 2020 Tokyo Olimpiyatları ve Paralimpik Oyunları'ndaki Başarısı. Erişim Tarihi: 08 Nisan 2022, <https://www.aa.com.tr/tr/analiz/turkiyenin-2020-tokyo-olimpiyatları-ve-paralimpik-oyunlarındaki-başarısı/>
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ulusal Gençlik ve Spor Politikası Belgesi (2015). (ikinci basım). Ankara, Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayın No,57.
- Tambağ, H. & Öz, F. (2005). Aileleri İle Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri . *Kriz Dergisi* , 13 (1) , 11-21 .
- Tatlıoğlu K, Karaca M. Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 2013; 6: 1101-23.
- Tekinsav Sütçü, G. (2006). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir.
- The Journal Of School Nursing, 20 (6), 335-342.
- Tiryaki, S., (2000). *Spor psikolojisi*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- TOHM Bilgi Sistemi Resmi Sayfası. 25.05.2022 tarihi saat 09:39'da <https://tohm.gsb.gov.tr/> adresinden alınmıştır sayısal veriler.

- Tuna, D. (2012). Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı öfke kontrolü eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türk Dil Kurumu Resmi Sayfası. 14.06.2022 tarihi saat 09:53'de <https://sozluk.gov.tr/> adresinden öfke tanımı bilgisi alınmıştır.
- Türker, S. (2010), Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetim ve Denetimi Bilim Dalı, Sakarya.
- Türkiye Cumhuriyeti, Resmi Gazete Tarihi: 28.01.2010 Resmi Gazete Sayısı: 27476 Türkiye Cumhuriyeti, Resmi Gazete, 11 Nisan 2015 Cumartesi, sayı 29323.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Resmi Sayfası. 13.06.2022 tarihi saat 16:50'de <https://www.olimpiyatkomitesi.org.tr/> adresinden alınmıştır sayısal veriler.
- Unker, Ü. (2020). Öfke kontrolü, Erişim Tarihi: 24.06.2022, <https://www.umatunker.com/haber/ofke-kontrolu>
- Vamos M, Hambridge J, Edwards M, Conaghan J (2007) The impact of Huntington's disease on family life. *Psychosomatics*, 48:400-404.
- Van Kleef, G. A. (2010). The Emerging View of Emotion as Social Information. *Social and Personality Psychology Compass*, 4/5, 331-343.
- Vecchio, T., O'Lear, D.K. (2004). "Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review". *Clinical Psychology Review*, 24, (1), 15-34.
- Walters, R. P. (1983). *Anger: What To Do About It*. Interscience Press, London.
- Wikipedia resmi web sayfası. 02 Haziran 2022 tarihi saat 09:52'de https://en.wikipedia.org/wiki/Olympic_Games#:~:text=Baron%20Pierre%20de%20Coubertin%20founded,defining%20its%20structure%20and%20authority adresinden alınmıştır.
- Yağcı, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yeşilay, (2021) “Geleceğin Olimpiyat Şampiyonları TOHM’da Yetiştiriyor.”Yeşilay Website,
, Erişim Tarihi: 20 Ağustos 2022

Yıldız, M. (2009). The investigation of personality type and trait anger-types of expression of soccer players who play in amateur and youth soccer leagues. Atatürk University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 11(3), 15-27.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları ve öfke kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Likert ölçeğinde, Hemen hiçbir zaman=1; Bazen=2; Çok zaman=3; Hemen her zaman=4 puan olarak kabul edilir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmezsiniz genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

* Gerekli

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

Kadın

Erkek

2. Yaş *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

14-18

19-23

23+



Arayışirmacı
Ceren ERESEN

3. Branş *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Atıcılık
 Atletizm
 Bisiklet
 Boks
 Buz pateni
 Cimnastik
 Curling
 Tenis
 Yüzme
 Eskrim
 Güreş
 Halter
 Judo
 Kano
 Kayak
 Kürek
 Okçuluk
 Taekwondo

4. Aile tipi *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Çekirdek aile
 Geniş aile
 Parçalanmış aile



**Araştırmacı
Ceren ERESEN**

5. Aile yapısı *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Aşırı koruyucu
 İlgisiz kayıtsız
 Baskıcı otoriter
 Demokratik
 Fazlasıyla serbest
 Güven verici destekleyici

6. Akademik başarı durumu *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Çok iyi
 İyi
 Orta
 Kötü

7. Arkadaş ilişkileri *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Çok iyi
 İyi
 Orta
 Kötü



Araştırmacı
Ceren ERESEN

1. BÖLÜM

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

8. Çabuk parlarım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

9. Kızgın mizaçlıyımdır *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

10. Ofkesi burnunda bir insanım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

11. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

12. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkır *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

13. Öfkelenince kontrolümü kaybederim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

14. Öfkelenildiğimde ağızıma geleni söylerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

15. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

16. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

17.

Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

Hemen hiçbir zaman

Bazen

Çok zaman

Her zaman

18. Öfkemi kontrol ederim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

Hemen hiçbir zaman

Bazen

Çok zaman

Her zaman

19. Kızgınlığımı kontrol ederim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

Hemen hiçbir zaman

Bazen

Çok zaman

Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

20. Kızgınlığımı gösteririm *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

21. Öfkemi içime atarım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

22. Başkalarına karşı sabırlıyımdır *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

23. Somurtur ya da surat asarım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

24. İnsanlardan uzak dururum *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

25. Başkalarına İğneli sözler söylerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

26. Soğukkanlılığımı korurum *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

27. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

28. İçin için köpürürüm ama göstermem *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

29. Davranışlarımı kontrol ederim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

30. Başkalarıyla tartışırım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

31. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

32. Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

33. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

34. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

35. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

36. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

37. Kötü şeyler söylerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

38. Hoşgörüü ve anlayışlı olmaya çalışırım *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

39. İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

40. Sinirlerime hakim olamam *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

41. Beni sınırlendirene, ne hissettiğimi söylerim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman

42. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim *

Uygun olanların tümünü işaretleyin.

- Hemen hiçbir zaman
 Bazen
 Çok zaman
 Her zaman



Araştırmacı
Ceren ERESEN

Ek 2. Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Etik Kurul Kararı

T.C.
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU

SAYI: 31906847/050.04.04-08 /208
KONU: Başvurunuzun değerlendirilmesi

AYDIN
30/11/2021

Sayın Doç. Dr. Hasan ULUKAN
Spor Bilimleri Fakültesi

Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 30/11/2021 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 10 nolu karar aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Muhammet Bilal ARIK
Adnan Menderes Üniversitesi
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları
Etik Kurulu Başkanı



KARAR-

Protokol No :.....
Sorumlu Yürütücü Doç. Dr. Hasan ULUKAN
Spor Bilimleri Fakültesi

Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'na 30/11/2021 tarihinde onay verilen; Doç. Dr. Hasan ULUKAN'ın yürürlüğe girmiş olduğu “TOHM'da Görev Alan Sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmaya ait 25/11/2021 tarihli başvuru dilekçesi görüşüldü.

Çalışmanın Etik Kurul Uygunluk Onayını almasına oy birliği ile karar verilmiştir.

Ek 3. Ölçek Kullanımına İlişkin İzin Yazısı


RE: Ölçekleriniz hk. - ceren eresen - Outlook - Google Chrome


about:blank

Reply | Delete | Junk | Block sender | ...

← RE: Ölçekleriniz hk.

You replied on Tue 10/19/2021 10:04 PM

 Kadir Özer <ozek.akadir@gmail.com>
To: You

 ÖFKEÖLÇveREFERANS.doc
36 KB

Sn. Eresen
Ekte söz konusu ölçeği gönderiyorum.
Başarı dileklerle
Kadir Özer

From: ceren eresen [mailto:ceren_eresen@hotmail.com]
Sent: Sunday, October 17, 2021 11:21 AM
To: ozek.akadir@gmail.com
Subject: Ölçekleriniz hk.

Ek 4. T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğünün Araştırma İzni



T.C.
GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI
Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü

Sayı : E-36592570-604.02-1743905

27.01.2022

Konu : Araştırma İzni

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğünün 08.12.2021 tarihli ve 82493341-300.01.01-E.106781 sayılı yazısı.
b) Bakanlığımız 27/07/2020 tarihli ve 754387 sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile başvurusu yapılan "*Sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (TOHM Örneği)*" başlıklı araştırma izni talebi, Gençlik ve Spor Bakanlığı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından ilgi (b) Genelge çerçevesinde değerlendirilmiş ve söz konusu araştırmanın ilgili kurumlarda yürütülmesi uygun bulunmuştur. Tüm araştırma uygulamaları ilgi (a) yazı ile başvuruyu gerçekleştiren **araştırmacılar tarafından** yürütülecek olup, anket vb. uygulamalar **kurum yetkilileri** tarafından yürütülmeyecektir. Kurum yetkilileri araştırmalara, gönüllülük esasına göre, katılımcı olarak destek verebileceklerdir. Buna göre;

a) Araştırma kapsamında veri toplama ile ilgili her türlü iş ve işlem ilgi (b) Genelge doğrultusunda araştırmacı(lar) tarafından yürütülecektir. Araştırmacı (lar) tarafından araştırmalarda elde edilen veri setlerinin uygulama tamamlandıktan sonra 30 (otuz) gün içerisinde Bakanlık tarafından istenilen formatta, araştırmaların sonuç raporlarının ise çalışma bitiminden itibaren 30 (otuz) gün içerisinde Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğüne ulaştırılması, araştırma raporlarında kurumsal gizliliğin korunması, üretilecek bildiri, tez, makale ve benzeri yayınlarda Bakanlık isminin verilmemesi gerekmektedir.

b) Araştırma sürecinin gözetim ve denetimi, ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri tarafından gerçekleştirilecektir. Bu çerçevede; (1) örneklemdaki kişilerin reşit olmamaları durumunda velilerin yazılı izinlerinin alınması, (2) onay verilen araştırma faaliyetleri kapsamı dışında hiçbir uygulama ve etkinlik yapılmaması, (3) araştırmanın uygulanması esnasında öncelikle kurum faaliyetlerinin aksatılmaması, (4) tüm araştırma süreçlerine katılımıda gönüllülüğün esas alınması, (5) Eğitim, Araştırma ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü tarafından mühürlenmiş veri toplama araçları dışında bir araç ya da form kullanılmaması, (6) araştırmanın kurumlarda uygulanmasından kaynaklanabilecek her türlü fiziksel zararın araştırmacı(lar) tarafından karşılanması, (7) araştırmada ticari amaç güdülmemesi ve katılımcılardan ücret talep edilmemesi ve (8) araştırmanın ilgi (b) Genelgeye uygun yürütülmesi hususlarında gerekli **gözetim ve denetim** ilgili kurum müdürlükleri ile Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinin yetki ve sorumluluğundadır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Dr. Mehmet Ata ÖZTÜRK
Bakan a.
Genel Müdür

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 448708CD-DDBC-4B75-B5AA-D283A62C22EE

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>

Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA

Bilgi için: Rahime MERCAN

Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99

SARI

İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr

Sosyolog



Ek:

- 1 - Onaylanmış Ölçek Formu (15 Sayfa)
- 2 - Dağıtım Listesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: 448708CD-DDBC-4B75-B5AA-D283A62C22FE Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gsb-ebys>
Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13/A Altındağ/ANKARA Bilgi için: Rahime MERCAN
Telefon: 444 0 472 Faks No: (0 312) 517 67 99 SARI
İnternet Adresi: www.gsb.gov.tr Kep Adresi: genclikvesporbakanligi@hs01.kep.tr Sosyolog

