

## *Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Spor Yapan/Spor Yapmayan Personellerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Ölçülmesi\**

Hakan Gökmen\*<sup>ORCID</sup>, Emin Kuru\*<sup>ORCID</sup>

\* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi,  
[eminkuru57@gmail.com](mailto:eminkuru57@gmail.com)

---

**Atf için:** Gökmen, H., Kuru, E. (2021). Ankara Gençlik Spor İl Müdürlüğü'nde Görevli Spor Yapan/Spor Yapmayan Personellerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Ölçülmesi. *Spor, Eğitim ve Çocuk*. 1 (2), 1-15. DOI: 10.5505/sec.2021.43531

---

**Geliş Tarihi:** 27.06.2021

**Kabul Tarihi:** 24.08.2021

**Yayın Tarihi:** 30.09.2021

---

### Öz

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Çalışmanın amacı, Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde görevli personellerin spor yapma durumlarına göre öfke kontrol ve tolerans düzeylerinin belirlenmesidir.

**YÖNTEM ve GEREÇLER:** Araştırma Modeli Çalışmada Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde görev yapmakta olan personelin spor yapma durumu ve bunun öfke kontrolü üzerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Amaca ulaşmak için uygulanacak olan model, tarama modelidir. Tarama modeline göre, çalışmaya konu olan durum, kişi ve olaylara hiçbir müdahale de bulunmadan olduğu gibi ifade edebilmektir. Çalışmanın evreni, 2021 yılı Ocak-Şubat aylarından Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışan personelini kapsamaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, personelden gönüllü katılımı sağlanan 100 kişi oluşturmaktadır. Veri Toplama Araçları Bu çalışmada A. Kadir Özer tarafından geliştirilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği", Ercüment Ersanlı tarafından geliştirilen "Tolerans Ölçeği" kişisel bilgi anketi ile birlikte uygulanmıştır.

**VERİLERİN ANALİZİ:** Araştırmanın tüm verileri SPSS 23.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çalışmada normal dağılım gösteren verilerin analizinde; ikili grupların karşılaştırılmasında T testi, üç ve daha fazla grubun karşılaştırılmasında Anova testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson testi uygulanmıştır.

**BULGULAR:** Katılımcıların birden fazla özellikleri dikkate alınarak çıkan sonuçların değerlendirilmesi yapılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Bu araştırmanın amacı spor yapmanın bireylerin öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığının analizinin yapılması ve çıkan sonuçların değerlendirilmesidir

**Anahtar Kelimeler:** Spor, öfke, öfke kontrol, tolerans.

## *Measuring the Anger Control Levels of the Personnel Working in Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports*

### Abstract

**INTRODUCTION:** The aim of the study is to determine the anger control and tolerance levels of the personnel working in Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports, according to whether they do sports or not.

**METHODS:** In this study, it was aimed to investigate the sports status of the personnel working in Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports and its effect on anger control. The model to be applied to achieve the goal is the scanning model. According to the scanning model, the subject of the study is to be able to express the situation, person and events as they are without any intervention. The universe of the study includes the personnel working in Ankara Provincial Directorate of Youth and Sports from January-February 2021. The sample of the study consists of 100 volunteers from the staff. Data Collection Tools In this study, the "Trait Anger and Anger Expression Style Scale" developed by A. Kadir Özer and the "Tolerance Scale" developed by Ercüment Ersanlı were applied together with the personal information questionnaire.

**ANALYSIS OF DATA:** All data of the research were analyzed in SPSS 23.0 package program. In the study, Shapiro-Wilk test was applied to measure whether the data showed a normal distribution. In the analysis of the data showing normal distribution in the study; T test was used to compare paired groups, and Anova test was used to compare three or more groups. Pearson test was applied to measure the relationship between the scales.

**RESULTS:** The results were evaluated by considering multiple characteristics of the participants.

**DISCUSSION AND CONCLUSION:** The aim of this research is to analyze whether doing sports has a significant effect on the anger levels of individuals and to evaluate the results.

**Keywords:** Sports, anger, anger control, tolerance.

## Giriş

Yüksek düzeyde saldırganlık, bireyin kendine ve çevresine fiziksel ya da psikolojik zarar vermesi olarak ifade edilmektedir. Başka bir ifade ile saldırganlık başkalarına fiziksel ve ruhsal yönden zarar verilmesi olarak açıklanabilir. Bu kavram sosyal psikologlar tarafından “diğer insanlara zarar vermek” biçiminde tanımlanmaktadır (Baron ve Richarson, 1994). Bir davranışın saldırganlık çerçevesinde değerlendirilmesinde en önemli belirleyicilerden biri saldırgan kişinin amacının bilinmesidir. Yapılan eylemin amacı dürtüsel, duygusal ya da psikolojik olabilir. Bu yüzden saldırganlık amacının bilinmesi, eylemin temel sebebinin ve saldırganlık türünün de bilinmesini sağlar (Fatma, Khan, Husain, 2017). Saldırganlık, insan genindeki doğal savunma ve hayatta kalma refleksinin bir parçasıdır. Dolayısıyla saldırganlık da insan doğasının doğal bir parçasıdır ve belirli koşullar altında ortaya çıkan bir olgudur.

Fiziksel ya da psikolojik strese bağlı olarak dolaylı ya da doğrudan, gizli ya da açık, aniden ya da planlı biçimde saldırganlık davranışı ortaya çıkabilir (Kartal ve Bilgin, 2009). Genel olarak bu davranış öfke ile bir arada görülmektedir fakat bu iki durum her zaman bir arada değildir. Öfke saldırganlık için önemli bir gösterge ya da aktivatörü olarak değerlendirilebilir. Özellikle kışkırtıcı dış unsurların mevcut olması, kişinin kendini kontrol etmesini zorlaştırabilir ve asabiyet meydana gelebilir (Taylor, Novaco, Gillmer ve Tharne, 2002).

Saldırganlık durumu doğuştan gelen insani duygular sonucunda oluşmakta ve yaşamın her alanında ortaya çıkabilmektedir. Saldırganlığa sebep olan faktörler bireysel, kalıtsal, karakteristik olabilir ancak bazıları dış uyaranların etkisiyle oluşur. Dolayısıyla saldırganlığı tetikleyen pek çok fiziksel ve psikolojik unsur mevcuttur. Bunlardan bir tanesi de spor aktiviteleridir ve özellikle son dönemlerde öfke kontrolü ile spor aktiviteleri arasındaki ilişki araştırılmaktadır. Literatürde spor yapmanın bireyin öfkesini ve öfkesini kontrol etme becerisini etkilediğini kabul eden çok sayıda araştırma bulunmaktadır (Bredemeier vd.,1987; Harrell, 1980; Kirker vd., 2000; Ryan, Williams ve Wimer, 1990; Stephens ve Bredemeier,1996; Silva, 1983; Visek ve Watson, 2005)

Sporcuların belirli hedeflere ulaşmak için kişisel disiplin geliştirmelerine ve düşünce ve eylemlerini kontrol etmelerine yardımcı olan bilimsel makaleler mevcuttur (Baumann,1994). Hedeflere ulaşmak için planlı, programlı, disiplinli ve uzun süreli çalışma, sporcuları sadece fiziksel olarak değil, zihinsel ve ruhsal olarak da geliştiren ve güçlendiren bir süreçtir. Bu nedenle spor yapmanın kişinin vücudunu ve zihnini kontrol etmesine yardımcı olduğu söylenebilir. Ayrıca bağımsız sporların yanı sıra sporcuların takım oyunları ve müsabakalar başta olmak üzere belirli kurallara uyma zorunluluğu da

sporcuların disiplinine katkı sağlamaktadır. Sporun kurallarına uyma zorunluluğu, spor yapanlar için kuralların daha kabul edilebilir olmasına katkı sağlamaktadır. Gerektiğinde öfkesini ve öz kontrolü güçlendirmek spor yapan kişilerde zorunlu olan bir durumdur (Forst, 2004).

Çalışma spor yapan bireylerin öfke kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Anket sonuçları, ankete katılanların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi) dikkate alınarak analiz edilmiştir. Bireysel öfke düzeyleri literatürde kabul edilen çeşitli ölçek ve alt boyutlar üzerinden değerlendirilmiştir. Çalışma Mart 2021 yılında Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'ndeki çalışanlardan seçilen örneklem ile sınırlandırılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular, ölçme sorularına verilen cevaplarla sınırlandırılmıştır.

## 1. Öfke ve Öfkenin Anlaşılması

Öfke, bugüne dek pek çok biçimde tanımlanmıştır. TDK'ya göre öfke “kişinin rencide olması, incitilmesi, taleplerinin karşılanmaması, engellenmesi ya da aldığı tehditlere karşılık gösterdiği sinirlilik, saldırgan olma hali, şiddet, hınç ve kızgınlık” şeklinde tanımlanmaktadır. Budak (2009: 542) ise öfkeyi “kişinin isteklerinin karşılanmaması veya yetersiz kalması gibi ya da kişinin yaşadığı çeşitli olumlu olmayan tutum ve davranışlara karşılık gösterdiği saldırgan hal ve fazlasıyla kişi içerisinde yoğunlaşan negatif şekilde etkileri olan bir duygu” şeklinde ifade etmiştir (Budak 2009, 542). Anlaşılabilir ve doğal bir duygu olan öfke, sosyal yaşantımızda bazı durumlarda açığa çıkabilmektedir. Kişinin öfkesini saklaması mümkün olamaz. Dolayısıyla kişiyi öfkesini kontrolsüz bir biçimde etrafına aktarması sebebiyle olumsuz bir duyguyu yansıttığı ifade edilebilir (Öztürk 2012, 1). Öfke hissi herhangi bir soruna çözüm, intikam almak için bahane, bir kişiye karşı şiddet ve kaba davranış göstermek amacıyla kullanılan bir duygu olmamalıdır (Soykan 2003, 22).

Bireylerin engellenmesi veya “bir amaç için olan davranışa karışma” ya da sürdürülmekte olan etkinliğin zorla durdurulması, kişilerin istemediği bir duruma zorlanması veya isteklerinin de kısıtlanması bireylerde saldırgan hareketlerin oluşmasına sebebiyet verebilir (Stephen 2004). Aynı şekilde kışkırtılma da bireyin olumsuz yönde uyarılmasına, öfke duymasına, saldırgan tavır göstermesine sebep olur. Beck'e göre, herhangi bir kişiye yapılan tehdit ve kışkırtma o kişide öfkeyi oluşturabilecek temel unsurların karşılanmasını sağlamaktadır. Öfkeyi yansıtmama durumu kişinin benliğine olan saygısına, değer yargısına ve etraftaki bireylerin beklentisi vb. gibi kişiye özel etmenlerle belli olmaktadır (Kennedy 1992).

Öfke duygusunun temelini 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 her kontrollü olma zorunluluğu hissetmesi, her alanda başarılı olmak istemesi sonucunda küçük bir olumsuzluk karşısında dahi öfke açığa çıkabilmektedir (Özer 1989).

Bütün bu sebeplerle öfkenin tek bir birey ya da tek bir açı üzerinden araştırılması yetersiz kalmaktadır. Bireyin zihinsel yapısı, gelişimi, çevresi ve çevrenin etkileri öfke durumunun boyutunun tespit edilmesini sağlamakta olup bu detaylar araştırma esnasında dikkate alınmalıdır (Sala 1997).

## 2. Öfke Yönetimi

Bireyler yaşamları boyunca farklı sebeplerle istemsizce öfkelenmektedir. Hem iç hem dış reaksiyonların kontrol edilebilmesi, öfkenin negatif yönünü doğru kontrolle pozitive çevirebilmek kişinin hayatı için büyük avantaj sağlamaktadır (Şahin, 2005; Özmen, 2004). Öfke anında bireylerin verdikleri reaksiyonlar incelendiğinde; kişilerin karşılıklı olarak iletişim kurabilmesi, büyük bir tepki öncesinde iç değerlendirme yapılması, etrafa karşı saldırganlık gösterilmemesi, dışa dönüş tepkiden kaçınılması, karşılıklı iletişimde rencide edici ifadeler kullanılması, bireysel eleştirilerde bulunulması, dikkat dağınıklığı oluşması, dışa öfke yansıtmaktan kaçınma, öfke kontrolü sağlama gibi reaksiyonlar verildiği görülmektedir. Bireyin temelinde var olan bütün diğer hisler gibi öfke de normal olan bir duygudur ve doğru kontrol sağlandığında kişinin başkalarıyla olan iletişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Soykan, 2003).

Öfke yönetimi, kişinin öfke duygusunu doğru bir biçimde ifade etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Öfke duygusunu kontrol edebilmek, öfkenin oluşma sıklığını azaltmasına ve daha az saldırgan tavırlar sergilenmesine katkı sağladığı için diğer öfkeyi ifade etme biçimlerine göre farklılık göstermektedir (Beyazaslan 2012). İnsanların etrafında bulunan kişilere karşı olan tavır ve davranışlarında karşısındaki kişiye karşı ne derece soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı, sabırlı bir şekilde davranması ve mantığın arkasına sığınma, inkar etme, karşısındakini bastırma vb. gibi savunma şekilleri öfke duygusunun kontrol edilebilmesi durumuyla ilgilidir (Sülün 2013).

Öfke kontrolü için kullanılan yöntemlerde temel amaç, öfkeye yol açan durumlar karşısında verilen duygusal ve fiziksel tepkilerin minimize edilmesidir. Öfkeye sebep olan olay ve kişilerin görmezden gelinmesi mümkün değildir, bu nedenle yapılacak en doğru şey öfke sonucu ortaya çıkan tepkilerin yaratıcı, yapıcı, olumlu biçimde açığa çıkarılmasıdır. Öfkenin kontrollü olması gerektiğinden bahsedilirken asıl söylenmek istenen, öfkenin bastırılarak dışarıya karşı yansıtılmasının engellenmesi değil, uygun ve doğru bir dille nasıl ifade edileceğinin bilinmesi gerektiğidir (Beyazaslan 2012).

Öfke duygusunun doğal ve normal bir duygu olmasının yanı sıra kontrol edilebilir de bir duygudur. Her birey kendi öfkesinin etkisinin farkına vardığında öfkenin sonucunda açığa çıkan negatif yönleri en aza indirebilecek ve olumlu sonuçlar elde edebilir. Bunun sağlanması için de öfkeye yol açan unsurların tespit edilmesi, çözüm üretilmesi gerekmektedir (Sülün, 2013). Bazı aleksitimik olan yani sorunlara üstünkörü çözüm bulmaya çalışan bireylerde öfke kontrolünün tam manasıyla sağlanması oldukça zordur. Öfke sebebiyle oluşan hislerle mücadele edebilme, sorunları çözebilme, iletişimi etkili ve doğru şekilde kurabilme gibi beceriler öfke kontrolü açısından son derece önemlidir (İmamoğlu, 2003).

## **Gereç ve Yöntem**

### **Araştırma Modeli**

Çalışmanın modeli tarama modelidir. Tarama modelinde, önceden veya şu anda mevcut olan bir durumu, olduğu gibi araştırmayı amaçlayan araştırma modelidir. Bu çalışmada, Ankara Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde çalışan kişilerin öfke kontrol düzeyleri ve spor yapmaları arasındaki ilişki araştırılmak istenilmiştir. Tarama modeli ile araştırmaya konu olan olay ve kişilere hiçbir etki yapmaksızın kendilerini hürce ifade etmelerine fırsat vermek esastır (Karasar, 2012).

### **Evren ve Örneklem**

Araştırmanın evrenini, Ankara İli Gençlik ve Spor Müdürlüğü'nde görev yapan personeli oluşturmaktadır. Örneklemi ise, rastgele örnekleme modeli ile bu kişiler arasından seçilen 100 katılımcı oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Teknikleri ve Araçları**

Araştırmada, A. Kadir Özer tarafından geliştirilen “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, Ercüment Ersanlı tarafından geliştirilen “Tolerans Ölçeği” kişisel bilgi anketi ile birlikte uygulanılmıştır.

### **Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği**

Toplam 34 sorudan oluşan ölçekte, kişilerin öfkeleri ile ilgili kendilerini nasıl ifade ettiklerine dair sorular bulunmaktadır. “1=Hiç Tanımlamıyorum”, “4=Tümüyle Tanımlıyorum” arası puanlar mevcuttur.

### **Tolerans Ölçeği**

Tolerans Ölçeği'nde toplam 30 soru bulunmaktadır. 5'li likert ölçeği şeklinde puanlanan sorularda “1=Kesinlikle Katılıyorum” “5=Kesinlikle Katılmıyorum” ifade etmektedir.

### **Verilerin Analizi**

Tüm anket verileri SPSS 23.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılıp dağılmadığını ölçmek için Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Çalışma sırasında normal dağılım gösteren veriler analiz edilirken; birleştirilmiş grupları karşılaştırmak için T testi, 3 veya daha fazla grubu karşılaştırmak için Anova testi kullanılmıştır. Ağırlıklar arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson testi kullanılmıştır.

## Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

N=100		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	25	25
	Erkek	75	75
<b>Yaş</b>	18-29	29	29
	30-39	54	54
	40-49	17	17
<b>Medeni durum</b>	Bekar	45	45
	Evli	55	55
<b>Eğitim düzeyi</b>	Lise	31	31
	Üniversite	51	51
	Lisansüstü	18	18
<b>Sosyo- ekonomik durum</b>	4000 TL ve altı	1	1
	4001- 5500 TL arası	3	3
	5501- 7000 TL arası	70	70
	7001 TL ve üzeri	26	26
<b>Spor yapıyor musunuz</b>	Evet	56	56
	Hayır	44	44
<b>Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz</b>	Amatör	50	50
	Profesyonel	50	50

Araştırmaya 25'i kadın, 75'i erkek olmak üzere toplam 100 kişi katılmıştır. Katılımcılardan %54'lük bir oranla 30-39 yaş aralığı ile çoğunluğu oluşturmaktadır. %45'i bekarken %55'i evli olduğunu bildirmiştir. Eğitim seviyeleri %51 ile çoğunluğu üniversite mezunudur. %70' i 5501-7000 arası aylık gelirleri olduğunu ifade etmişlerdir. Yine” Spor yapıyor musunuz?” sorusuna %56'sı evet yanıtını verirken, %50'si de profesyonel olarak yaptıklarını belirtmişlerdir. Anketin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır.

**Tablo 2.** Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Alt Boyutlarından Alınan Puanların Dağılımı

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Ort.	S.S	Median	IQR	Min	Max
Sürekli öfke alt ölçeği	21.91	4.36	21	4	11	36
Öfke içe alt ölçeği	18.21	3.03	18	4.75	11	25
Öfke dışı ölçeği	17.71	3.27	17.50	4	9	27
Öfke kontrol ölçeği	18.01	3.47	18	4	11	30

Tablo 2'ye göre, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği faktörlerinden alınan puanlar incelendiğinde Sürekli Öfke Alt Ölçeği ortalama 21.91, Öfke İçe Alt Ölçeği 18.21, Öfke Dışa Alt Ölçeği 17.72 ve Öfke Kontrol Ölçeği ise ortalama 18.01 puan almışlardır.

**Tablo 3.** Ölçeklerinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	T testi	P
	Kadın	25	80.32	12.04	81	15.50	0.134	0.715
	Erkek	75	77.24	12.92	80	16		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	T Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Kadın	25	20.64	4.57	20	4.50	0.030	0.862
	Erkek	75	22.33	4.23	22	5		
Öfke içe alt ölçeği	Kadın	25	17.28	2.59	17	4	1.370	0.245
	Erkek	75	18.52	3.12	19	5		
Öfke dışı ölçeği	Kadın	25	16.68	3.46	16	3	0.098	0.755
	Erkek	75	18.05	3.15	18	4		
Öfke kontrol ölçeği	Kadın	25	17	3.67	16	2.50	0.411	0.523
	Erkek	75	18.34	3.36	18	4		

Tablo 3'e göre, çalışanların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $0.71 > 0.05$ ). Aynı şekilde katılımcıların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ölçeğinden aldıkları puanlarla cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı da çıkan sonuçlar arasındadır.

**Tablo 4.** Ölçeklerden Alınan Puanların Yaşlara Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Yaş	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	18-29	29	78.79	11.50	79	12.50	2.305	0.105
	30-39	54	75.92	13.13	79	16.50		
	40-49	17	83.29	12.37	83	10		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Yaş	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	18-29	29	21	4.21	21	4.50	5.960	0.004
	30-39	54	21.40	3.67	20	4		
	40-49	17	25	5.39	26	8		
Öfke içe alt ölçeği	18-29	29	18.03	2.84	18	4.50	1.641	0.199
	30-39	54	17.92	3.03	18	4		
	40-49	17	19.41	3.22	20	4.50		
Öfke dışı ölçeği	18-29	29	17.68	3.64	17	5	0.342	0.711
	30-39	54	17.53	2.99	17	3.25		
	40-49	17	18.9	3.58	19	5.50		
Öfke kontrol ölçeği	18-29	29	18.10	3.34	17	4	0.053	0.948
	30-39	54	18.03	3.78	18	4.25		
	40-49	17	17.76	2.77	18	4.50		

Tablo 4'e göre, çalışanların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile yaş faktörü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $0.105 > 0.05$ ). Sürekli öfke alt ölçeği ile yaş faktörü arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmişken ( $0.004 < 0.005$ ), Diğer alt ölçeklerle yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışanların sürekli öfke alt ölçeğine verdikleri cevaplar arasında yaş gruplarına baktığımızda, 40-49 yaş grubunun yüksek puanlar aldıkları, 18-29 yaş grubunun ise düşük puanlar aldıkları görülmektedir.

**Tablo 5.** Ölçeklerden Alınan Puanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Medeni durum	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Bekar	45	79.37	10.84	80	11	5.433	0.022
	Evli	55	76.89	14.07	80	20		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Medeni durum	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Bekar	45	21.44	5.05	21	4	1.324	0.253
	Evli	55	22.29	3.71	22	5		
Öfke içe alt ölçeği	Bekar	45	18.04	3.13	18	4.50	0.051	0.822
	Evli	55	18.34	2.97	18	5		
Öfke dışı ölçeği	Bekar	45	17.13	3.23	17	3.50	0.487	0.487
	Evli	55	18.18	3.25	18	4		
Öfke kontrol ölçeği	Bekar	45	17.68	3.27	17	4	1.231	0.270
	Evli	55	18.27	3.63	18	4		

Tablo 5'e göre, katılımcıların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $0.022 < 0.05$ ). Tolerans ölçeği puanlarına



bakıldığında, bekar olanların puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yani ölçekteki ifadeler incelendiğinde evli bireylerin öfkelerini ve kızgınlıklarını daha çok tolere ettikleri sonucu çıkarılmaktadır. Yapılan analiz sonucunda sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçekleri ile medeni hal arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

**Tablo 6.** Ölçeklerden Alınan Puanların Eğitim Düzeyine Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Eğitim düzeyi	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Lise	31	78.77	10.39	79	12	0.589	0.557
	Üniversite	51	76.74	14.61	79	20		
	Lisansüstü	18	80.27	10.59	82	10		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Eğitim düzeyi	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Lise	31	21.45	3.93	20	4	1.722	0.184
	Üniversite	51	22.64	4.72	22	6		
	Lisansüstü	18	20.61	3.74	21.50	4.25		
Öfke içe alt ölçeği	Lise	31	18.258	3.27	18	6	0.052	0.950
	Üniversite	51	18.254	2.99	18	4		
	Lisansüstü	18	18	2.84	18.50	5		
Öfke dışı ölçeği	Lise	31	18.12	3.56	17	5	0.555	0.576
	Üniversite	51	17.66	3.43	18	5		
	Lisansüstü	18	17.11	2.13	17.50	3		
Öfke kontrol ölçeği	Lise	31	18.32	3.52	17	5	0.315	0.730
	Üniversite	51	18	3.74	18	5		
	Lisansüstü	18	17.50	2.59	17.50	3		

Tablo 6'ya göre, çalışanların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $0.557 > 0.05$ ). Yine aynı şekilde sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden alınan puanlar ile katılımcıların eğitim seviyeleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucu çıkarılmıştır. Yani üniversite mezunu bir kişi ile lise mezunu kişinin sorulara verdikleri cevaplarda anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

**Tablo 7.** Ölçeklerden Alınan Puanların Spor Yapma Durumlarına Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Spor yapıyor musunuz	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Evet	56	78.39	12	81	13	0.579	0.449
	Hayır	44	77.52	13	79.50	17.50		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Spor yapıyor musunuz	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Evet	56	20.89	3.68	21	3	4.653	0.033
	Hayır	44	23.20	4.83	24	6		
Öfke içe alt ölçeği	Evet	56	18.01	3	18	4.75	0.019	0.892
	Hayır	44	18.45	3.08	19	5		
Öfke dışı ölçeği	Evet	56	17.53	3	17	3	1.960	0.165
	Hayır	44	17.93	3.60	18	4.75		
Öfke kontrol ölçeği	Evet	56	18.23	3.44	17.50	4	0.336	0.563
	Hayır	44	17.72	3.52	18	5.75		

Tablo 7'ye göre, Tolerans ölçeğinden alınan puanlar ile spor yapıp yapmamam durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ( $0.449 > 0.05$ ). Spor yapma durumları ile sürekli öfke alt ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p=0.05 > 0.033$ ). Ancak diğer alt ölçeklere baktığımızda spor yapma durumları ile aralarında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Sürekli öfke alt ölçeğini incelediğimizde spor yapmayan kişilerin puanlarının spor yapan kişilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yani spor yapmayan kişilerin öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu çıkmaktadır.

**Tablo 8.** Ölçeklerden Alınan Puanların Hangi Düzeyde Spor Yapıldığına Göre Dağılımı

Tolerans ölçeği	Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Amatör	50	76.54	13.91	78.50	17	1.600	0.209
	Profesyonel	50	79.48	11.35	82	13		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Amatör	50	22.70	4.43	22.50	6	0596	0.442
	Profesyonel	50	21.12	4.18	20.50	4		
Öfke içe alt ölçeği	Amatör	50	18.12	2.78	18	3	3.215	0.076
	Profesyonel	50	18.30	3.28	18	6		
Öfke dışı ölçeği	Amatör	50	17.56	3.54	17.50	4	1.524	0.220
	Profesyonel	50	17.86	3	3	4		
Öfke kontrol ölçeği	Amatör	50	18.14	3.70	18	5	0.750	0.389
	Profesyonel	50	17.88	3.26	17	4		

Tablo 8'e göre, Tolerans ölçeğinden alınan puanlar ile 'hangi düzeyde spor yapıyorsunuz' sorusuna verdikleri cevaplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu çıkarılmaktadır ( $0.05 < 0.209$ ). "Hangi düzeyde spor yapıyorsunuz?" sorusuna verilen cevaplar ile Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 9.** Spor Yapan Kadın ve Spor Yapan Erkek Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımı

Tolerans ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Kadın	14	81.42	12.95	83	19.50	0.136	0.714
	Erkek	42	77.38	11.66	80	13.25		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Kadın	14	20.21	5.17	20	4.25	1.414	0.240
	Erkek	42	21.11	3.08	21	3		
Öfke içe alt ölçeği	Kadın	14	17.92	2.36	18	4	2.825	0.099
	Erkek	42	18.04	3.21	18	6		
Öfke dışı ölçeği	Kadın	14	16.92	3.79	17	3.50	0.094	0.760
	Erkek	42	17.73	2.72	18	4		
Öfke kontrol ölçeği	Kadın	14	17.71	4.14	16.50	1.75	0.062	0.805
	Erkek	42	18.40	3.22	18	4		

Tablo 9'a göre, spor yapan kadın ve erkeklerin Tolerans ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyetlerine göre anlamı arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $0.05 < 0.714$ ). Spor yapan katılımcıların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

**Tablo 10.** Spor Yapmayan Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Dağılımı

Tolerans ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova testi	P
	Kadın	11	78.90	11.23	80	15	0.793	0.378
	Erkek	33	77.06	14.55	79	18		
Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S.S	Median	İQR	Anova Testi	P
Sürekli öfke alt ölçeği	Kadın	11	21.18	3.84	20	5	0.517	0.476
	Erkek	33	23.87	4.99	24	5.50		
Öfke içe alt ölçeği	Kadın	11	16.45	2.73	16	3	0.114	0.738
	Erkek	33	19.12	2.93	19	4		
Öfke dışı ölçeği	Kadın	11	16.36	3.13	16	3	0.888	0.351
	Erkek	33	18.45	3.64	18	6		
Öfke kontrol ölçeği	Kadın	11	16.0918.27	2.91	16	4	0.959	0.333
	Erkek	33		3.58	18	5		

Tablo 10'a göre, spor yapmayan katılımcıların Tolerans ölçeğinden aldıkları puanlar ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur ( $0.05 < 0.378$ ). Spor yapmayan çalışanların Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçekleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

**Tablo 11.** Kullanılan İki Ölçek Arasındaki İlişki

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği	Tolerans ölçeği	
Sürekli öfke alt ölçeği	r=0.110	p=0.275
Öfke içe alt ölçeği	r= 0.225	p=0.025
Öfke dışı alt ölçeği	r= 0.287	p=0.004
Öfke kontrol alt ölçeği	p=0.166	r=0.099

Tablo 11'e göre, katılımcıların tolerans ölçeği ile Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçekleri olan; sürekli öfke alt ölçeği, öfke içe alt ölçeği, öfke dışı alt ölçeği, öfke kontrol alt ölçeği puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Tolerans puanları arttıkça Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği alt ölçekleri olan; sürekli öfke alt ölçeği, öfke içe alt ölçeği, öfke dışı alt ölçeği, öfke kontrol alt ölçeği puanları da artmaktadır.

## Tartışma ve Sonuç

Çalışma, spor yapan bireylerde öfke kontrol düzeylerinin tespiti amacıyla yapılmıştır. Anket sonuçları, ankete katılanların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi) dikkate alınarak analiz edilmiştir. Bireysel öfke düzeyleri literatürde kabul edilen çeşitli ölçek ve alt boyutlar üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmaya 25'i kadın, 75'i erkek olmak üzere toplam 100 kişi katılmıştır. Katılımcılardan %54'lük bir oranla 30-39 yaş aralığı ile çoğunluğu oluşturmaktadır. %45'i bekarken %55'i evli olduğunu bildirmiştir. Eğitim seviyeleri %51 ile çoğunluğu üniversite mezunudur. %70' i 5501-7000 arası aylık gelirleri olduğunu ifade etmişlerdir. Yine” Spor yapıyor musunuz?” sorusuna %56'sı evet yanıtını verirken, %50'si de profesyonel olarak yaptıklarını belirtmişlerdir.

Çalışma kapsamında önceden belirlenen hipotezleri test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analiz sonuçlarının genel olarak literatür ile benzer sonuçlar gösterdiği belirlenmiştir. Demografik değişkenler ve ölçeklere verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek için yapılan analizler sonucunda medeni durumunu evli olarak belirten katılımcıların öfkelerini tolere etme noktasında bekâr kişilere oranla daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu durum evli kişilerin aldıkları sorumluluklar ve birlikte yaşamının getirmiş olduğu zorluklar ile öfkelerini daha çok kontrol altına alabilmelerinin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcıların yaşları ve ölçeklere verdikleri cevaplara bakıldığında, özellikle genç bireylerin sürekli öfke alt ölçeğine verdikleri cevapların puanlarının olgun kişilere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Genç bireyler 18-29 yaş arası katılımcıların öfke durumları daha sürekli ve genç olmanın verdiği fevrilikle daha fazla olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bunun yanında 40-49 yaş arası katılımcılar daha sakin ve öfkelerini daha kontrol edebildikleri verdikleri cevaplarda çıkan sonuçlardır.

Spor yapan kişilerin öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu savını test edebilmek için katılımcıların spor yapma durumları ve ölçeklere verdikleri cevaplar karşılaştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, spor yapan kişilerin sürekli öfke alt ölçeğine verdikleri cevaplar arasında anlamlı olarak fark tespit edilmiştir. Yani spor yapan kişilerin öfke seviyesi açısından yapmayanlara göre düşük oldukları görülmektedir. Spor sayesinde kişiler disiplinli ve zorlu çalışmalar yaparak sabır konusunda yapmayanlara göre daha gelişmişlerdir. Özellikle çalışma bu noktada takım sporu yapan kişiler ile bireysel spor yapan kişiler arasında nasıl farklılık olduğunu araştırmak için sonraki çalışmalara yol teşkil edebilir. Çünkü takım sporu bireyi daha çok disipline ve kontrollü olmaya zorlamaktadır.

Çalışmanın uygulanmasından elde edilen verilerin genel bir değerlendirmesi yapılacak olduğunda, sporun insanların öfkelerini kontrol edebilmelerine yardımcı olduğu görülmektedir. İnsan doğasında bulunan duygular nedeniyle öfke duygusunu ortadan kaldırmak mümkün değildir. Ancak bu duyguyu kontrol etmede en etkili faktörlerden biri spordur. Öfke ifade edilebilir ve kontrol edilebilir. Öfke kontrolünün başarılı olabilmesi için bireylerin konuya çok hâkim olması ve önlem alması gerekmektedir. Spor ile ilgilenmek de aslında bu durumun bir göstergesidir.

Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler daha sonraki yıllarda yapılacak olan çalışmalara örnek olması açısından önemli bir yere sahiptir. Bunun yanında sonraki çalışmalar farklı sektörlerde çalışan farklı meslek gruplarına uygulanırsa daha anlamlı sonuçlar elde edilebilir. Yine araştırma örneklemini geniş tutularak anlamlı farklılık görülmemeyen bazı değişkenlerde, örneğin gelir seviyesi, cinsiyet vb., anlamlı sonuçlar vermesi beklenilebilir. Yukarıda da bahsedildiği gibi takım sporu ve bireysel spor yapan kişilerin öfke kontrol ve tolere durumları üzerine araştırmalar yapılabilir.

Sonuç olarak, çalışma sonucunda çıkan sonuçlara bakıldığında insanları ve özellikle ağır ve stresli iş ortamında çalışan insanları spor yapmaya teşvik etmek bireysel olarak kişilere fayda sağlarken; toplumsal olarak da öfke kontrolünü sağlamalarına yardımcı olacağı için genel huzur ve işlerin işleyişi açısından olumlu sonuçlar doğuracaktır. Bu anlamda kişi ve kurumların spor yapabilme imkânları artırılması önerilmektedir.

### KAYNAKÇA

- Baron, R. A. & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. (2. Baskı). Plenum.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (C. İkizler & A. O. Özcan, Çev.). Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Bredemeier, B. J., Weiss, M. R., Shields, D. L. & Cooper, B. A. B. (1987). The relationship between children's legitimacy judgments and their moral reasoning, aggression tendencies and sport involvement. *Sociology of Sport Journal*, 4, 48-60.
- Fatma, H., Khan, T., & Husain, M. (2017). Psychobiology of aggression in sports. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 744-747
- Forst, R. (2004). The limits of toleration. *Constellations*, 11(3), 312-325.
- Harrell, W. A. (1980). Aggression by high school basketball players: An observational study of the effects of opponent aggression and frustration-inducing factors. *International Journal of Sport Psychology*, 11, 290-298.
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kennedy, H.G. (1992). Anger and irritability" *British Journal of Psychiatry*, 161, 145-153.
- Kirker, B., Tenenbaum, G. & Mattson, J. (2000). An investigation of the dynamics of aggression: direct observation in ice hockey and basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 373-386.



- Özer Kadir A. (1989). *Duygusal gerilimle baş edebilme*. Varlık Yayıncılık.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Öztürk E. (2012). *Elazığ ilindeki ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yöntemleri*. . [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Ryan, K., Williams, J. & Wimer, B. (1990). Athletic aggression: Perceived legitimacy and behavioral intentions in girl's high school basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 48-55.
- Sala G. (1997). *Zonguldak kara elmas üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin belirlenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Silva, J. M. (1983). The perceived legitimacy of rule violating behavior in sport. *Journal of Sport Psychology*, 5, 438-448.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2),19-27.
- Stephen, D. S. (2004). *Anger experiens in violent and non-violent male offenders*. PhD. University of Miami.
- Stephens, D. E. & Bredemeier, B. J. L. (1996). Moral atmosphere and judgments about aggression in girl's soccer: Relationships among moral and motivational variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 158-173.
- 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 Fak. Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Taylor, J. L., Novaco, R. W., Gillmer, B., & Thorne, I. (2002). Cognitive-behavioural treatment of anger intensity among offenders with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 15(2), 151-165.
- Visek, A. & Watson, J. (2005). Ice hockey players' legitimacy of aggression and professionalization of attitudes. *Sport Psychologist*, 19, 178-192.