



T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ
FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

MERVE PUL

DANIŞMAN

DOÇ. DR. AYÇA GENÇ

BARTIN-2025



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI
DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Merve PUL

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman : Doç. Dr. Ayça GENÇ
Üye : Doç. Dr. Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Merve PUL tarafından hazırlanan “GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, 13.03.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Aygöl ÇAĞLAYAN TUNÇ

Üye : Doç. Dr. Ayça GENÇ

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Recep AYDIN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa Sabri GÖK
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Doç. Dr. Ayça GENÇ danışmanlığında hazırlamış olduğum “GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13.03.2025

Merve PUL

ÖN SÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde katkı sağlayan ve desteğini esirgemeyen tüm kişi ve kurumlara teşekkürlerimi sunarım. Öncelikle, değerli danışmanım Prof. Dr. Bilal Demirhan ve Doç. Dr. Ayça Genç'e, her aşamada sağladıkları akademik rehberlik ve değerli önerileri için teşekkür ederim. Onların bilimsel bilgi ve deneyimleri, bu çalışmanın kalitesine büyük katkı sağlamıştır.

Ayrıca, bu süreçte beni her zaman destekleyen aileme, yanımda olduğunda güç bulduğum, her an yanımda destekçi olan tüm sevdiklerime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Merve PUL

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Merve PUL

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ayça GENÇ

Bartın-2025, sayfa: 50

Bu çalışmanın amacı; güreşçilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

Bu çalışmada betimsel tarama yöntemlerinden “genel tarama modeli” kullanılmıştır. Araştırma grubu, TOHM'da eğitim gören 100 güreşçi ile milli takım kamplarına davet edilen 100 kulüp güreşçisinden oluşmakta olup toplamda 200 sporcuyu kapsamaktadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Özer (1994) tarafından uyarlanan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor yılı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Kulüp sporcularında ise, öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olduğu, genç sporcularda öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete, göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu

belirlenmiştir. Eğitim düzeyi daha düşük olan sporcularda öfke düzeyi daha yüksek olarak bulunmuştur. İki grup arasındaki karşılaştırmalarda ise; milli takımda bulunan TOHM sporcularının öfke düzeyleri, kulüp sporcularından daha yüksektir. Uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının sürekli öfke, öfke iç ifadesi ve öfke kontrol düzeyleri kazanmamış sporculara göre daha düşüktür. Öfke dış ifade tarzında ise, madalya kazananlarda daha yüksektir. Madalya kazanan sporcuların sürekli öfke ve öfke iç ifade tarzlarında daha düşük ortalama mevcutken, öfkenin dış ifadesi ve öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Parçalanmış aileye sahip TOHM ve kulüp sporcularının öfke düzeyleri çekirdek aileye sahip sporculardan daha yüksektir. TOHM ve kulüp sporcularında arkadaşlık ilişkileri iyi ve orta düzeyde olan sporcuların öfke düzeyleri kötü olan sporculardan daha düşüktür. Son olarak her iki grupta da gelir farklılıklarının öfke düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak; TOHM ve kulüplerdeki güreşçilerin öfke ve öfke ifade tarzlarını etkileyen faktörler farklılık göstermesine rağmen, milli takımda yer almak, madalya kazanmak, parçalanmış aileye sahip olmak ve arkadaşlık ilişkilerinin her iki düzeydeki sporcularda benzer etkilere sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygu Durumu, Güreş, Öfke,

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

EXAMINATION OF CONTINUOUS ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES OF WRESTLERS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES

Merve PUL

Bartın University

Graduate School

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ayça GENÇ

Bartın-2025, pp: 50

The purpose of this study is to examine the trait anger and anger expression styles of wrestlers according to different variables.

In this study, the "general screening model", one of the descriptive screening methods, was used. The research group consists of 100 wrestlers receiving training at TOHM and 100 club wrestlers invited to national team camps, covering a total of 200 athletes. The "Personal Information Form" developed by the researcher and the "Trait Anger and Anger Expression Style Scale (SÖÖTÖ)" adapted by Özer (1994) were used as data collection tools. SPSS 26.0 package program was used in the analysis of the data and the significance level was taken as $p<0.05$.

When the findings are examined; there is no significant difference between the trait anger and anger expression styles of TOHM athletes according to the variables of age, gender, education level and sports year. In club athletes, there is a significant difference between anger and anger expression styles depending on the age variable, and it was determined that anger levels are higher in young athletes. In addition, while there was no significant difference between the trait anger and anger expression styles of club athletes according to

gender, it was determined that there was a significant difference according to education level. Anger levels were found to be higher in athletes with lower education levels. In the comparisons between the two groups; anger levels of TOHM athletes in the national team were higher than national team athletes who were club athletes. The trait anger, internal expression of anger and anger control levels of TOHM athletes who have won international medals are lower than those who have not won. The external expression of anger is higher in medal winners. While the trait anger and internal expression of anger are lower in medal winners, it has been determined that the anger external expression and anger control levels of athletes who have won medals are higher. The anger levels of TOHM and club athletes with broken families are higher than those with nuclear families. The anger levels of athletes with good and moderate friendships among TOHM and club athletes are lower than those with bad friendships. Finally, it has been determined that income differences do not have a significant effect on anger levels in both groups.

As a result; although the factors affecting the anger and anger expression styles of wrestlers in TOHM and clubs differ, it can be said that being in the national team, winning a medal, having a broken family and friendships have similar effects on athletes at both levels.

Keywords: Anger, Emotion, Wrestling.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	3
2.1. Spor.....	3
2.1.1. Bireysel Sporlar.....	4
2.1.2. Takım Sporları.....	4
2.2. Güreş.....	5
2.2.1. Uluslararası Güreş ve Stilleri.....	7
2.2.1.1. Serbest Güreş Stili.....	7
2.2.1.2. Grekoromen Stil Güreş.....	7
2.2.2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri (TOHM).....	9
2.2.3. Sporcu Eğitim Merkezleri (SEM).....	10
2.3. Öfke.....	10
2.3.1. Öfkenin Boyutları.....	11
2.3.1.1. Öfke Türleri.....	13
2.3.1.2. Öfkenin Sebepleri.....	13
2.3.2. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri.....	14
2.3.2.1. Bilişsel Yöntemler.....	15
2.3.2.2. Duyuşsal Yöntemler.....	15
2.3.2.3. Duygusal Yöntemler.....	16
2.3.2.4. Davranışsal Yöntemler.....	16
2.3.2.5. İletişim Yöntemleri.....	17
2.3.3. Öfke ve Cinsiyet.....	19

2.3.4. Sporcularda Öfke.....	19
3. MATARYEL VE METOD	21
3.1. Araştırma Modeli	21
3.2. Evren ve Örneklem	21
3.3. Veri Toplama Araçları.....	21
3.4. Verilerin Analizleri.....	22
4. BULGULAR	24
4.1. Demografik Özellikler.....	24
5. TARTIŞMA.....	33
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	42
KAYNAKLAR.....	44
EKLER	50
ÖZGEÇMİŞ	53

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
No	No
3.1: Ölçek ve Alt Boyutların Güvenirlik Düzeyleri	22
4.1: Katılımcıların demografik özellikleri.....	24
4.2: TOHM sporcularının yaşa göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar.....	25
4.3: TOHM sporcularının cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar	25
4.4: TOHM Sporcularının Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar.....	26
4.5: TOHM sporcularının spor yılına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar	26
4.6: Kulüp sporcularının yaşa göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar.....	27
4.7: Kulüp Sporcuları Yaş Grupları Arasındaki Farklılıkların Belirlenmesi İçin Tukey Testi.....	27
4.8: Kulüp Sporcularının Cinsiyete Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar	28
4.9: Kulüp Sporcularının Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar.....	28
4.10: Kulüp Sporcuları Eğitim Düzeyi Grupları Arasındaki Farklılıkların Belirlenmesi İçin Tukey Testi.....	29
4.11: Kulüp Sporcularının Spor Yılına Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar	29
4.12: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Sürekli Öfke Düzeyleri.....	29
4.13: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları İçe Dönük Öfke Düzeyleri.....	30
4.14: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Dışa Dönük Öfke Düzeyleri.....	30
4.15: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Öfke Kontrol Düzeyleri.....	30
4.16: Uluslararası Madalya Kazanmış ve Kazanmamış TOHM Sporcuları Öfke	

Düzeyleri.....	30
4.17: Uluslararası Madalya Kazanmış ve Kazanmamış Kulüp Sporcuları Öfke Düzeyleri.....	31
4.18: Ailesi Parçalanmış ve Çekirdek Aileye Sahip TOHM Sporcuları Öfke Düzeyleri.....	31
4.19: Ailesi Parçalanmış ve Çekirdek Aileye Sahip Kulüp Sporcuları Öfke Düzeyleri.....	31
4.20: Arkadaşlık İlişkilerine Göre Sporcuların Öfke Düzeyleri	32
4.21: Gelir Farklılıklarının Sporcuların Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi.....	32

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1: Etik Kurul Onay Formu	50
EK 2: Demografik Bilgi Formu	51
EK 3: Sürekli İfade Tarzı Ölçeği	52

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

N	Frekans
%	Yüzde
F	F
p	P
(\bar{X})	Ort.
S.s	S.S.
r	Regresyon
r^2	Etki (yordama)

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
FİLA	: Uluslararası güreş Federasyonu
SEM	: Sporcu Eğitim Merkezleri
TOHM	: Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri
vd	: Ve diğerleri

1. GİRİŞ

Spor; insanoğlunun varoluşundan günümüze kadar hayatlarında önemli bir yer kaplayan geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşamlarını devam ettirmek için avlanma, barınma, korunma gibi faaliyetlerde bulunan insanoğlu; farkında olmadan sporun temellerini atmıştır (Horne vd., 2004). Spor tarihler boyunca uluslar üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler oluşturmuş ve dünya üzerinde kabul edilen kültürlerin önemli bir parçası olarak kabul görmüştür. Sağlık, eğitim, rekreatif vb. faaliyetler için yapılan spor; zamanla kategorilere ayrılmış, insanların yetenekleri, arzuları, ilgileri istekleri doğrultusunda gerçekleştirilmeye başlanmıştır (Zarif, 2019).

Spor bireysel ve takım sporları gibi farklı kategorilere ayrılmaktadır (Horne ve Manzenreiter, 2006). Her branşın kendine özgü kural ve zorlukları bulunmaktadır. Bireysel bir spor olan güreş, yüksek düzeyde fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır (Karnincic vd., 2009). Güreşçilerin duygusal düzenleme becerileri, performansları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Duygusal düzenleme, bireylerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme yeteneği olarak tanımlanabilir ve bu yetenek, sporcuların stresli durumlarla başa çıkmalarında kritik bir rol oynar. Özellikle, güreş gibi rekabetçi spor dallarında, sporcuların öfke ve diğer olumsuz duygularını nasıl yönettikleri hem bireysel hem de takım performansını etkileyebilir (Leguizamo vd., 2021; Costa vd., 2020; Kalkhoran vd., 2015). Öfkenin tam anlamıyla yaşanması ve kontrol edilebilmesi için evvela bu duygunun bastırılmaması yani kabul edilmesi, sebeplerinin ve türlerinin anlaşılması aynı zamanda net bir şekilde aktarılıp içselleştirilmesi gerekir (Tuna, 2012). Çünkü bu şekilde yaşanmayan yani sürekli bastırılan öfke, insanda istenmeyen davranışlara sebep olarak kin gibi duyguları ortaya çıkarmaktadır (Öz, 2008). Araştırmalar, sporcuların duygusal düzenleme stratejilerini kullanarak performanslarını artırmak için göstermektedir. Örneğin, olumlu duyguların düzenlenmesi, sporcuların motivasyonunu artırırken, olumsuz duyguların yönetimi performans kaybını önleyebilir (Kwamanakweenda vd., 2022; Oktafiani, 2023). Ayrıca, erkek ve kadın güreşçiler arasında duygusal düzenleme stratejileri açısından farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Erkek sporcuların öfke bastırma eğilimleri, kadın sporculara göre daha belirgindir (Kwon vd., 2013). Yüksek düzeyde açıklık ve dışa dönüklük sergileyen sporcuların, bilişsel yeniden değerlendirme gibi daha adaptif stratejileri tercih ettikleri görülmektedir. Diğer yandan,

nevrotik kişilik 6zellikleri taşıyan sporcuların, duygularını bastırma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir (Karmakar, 2023). Güreş gibi yüksek fiziksel ve psikolojik stres altında gerçekleştirilen sporlarda, öfkenin yönetimi ve ifade tarzı, sporcuların performansını ve genel iyilik halini doğrudan etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfke, sporcuların hem performansını hem de davranışsal tepkilerini şekillendirmektedir (Güvendi ve Keskin, 2020).

Bu durum, güreşçiler arasında öfke ve öfke ifadesi tarzlarının farklı değişkenlere göre nasıl değiştiğini anlamak için önemlidir. Bu bilgiler ışığında çalışmamız kadın ve erkek güreşçilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Çalışmanın bu bölümünde çalışmaya ilişkin kavramsal çerçeve, tanım ve yapılan çalışmalardan derlemelere yer verilmiştir,

2.1. Spor

Spor, dilimize Fransızcadan geçmiştir. Fransızcada aynı anlama gelen "sport" sözcüğünden türetilmiştir. Spor kelimesinin kökeni ise, "eğlence, fiziksel ve bilişsel keyif alma" anlamında kullanılan "desport" sözcüğüne dayanmaktadır (Püsküllüoğlu, 1992). Spor, bedensel ve zihinsel gelişimi arttırmak amacıyla tek başına ya da toplu olarak belirli kurallara göre gerçekleştirilen eylemler şeklinde tanımlanır (Weinberg ve Gould, 2018).

Spor, branşlara göre farklılık yaratan kişiliklerin oluşmasını sağlar ve sporcuların bu branşların disipliniyle yaşam koşullarını şekillendiren bir mecradır (Baker ve Tremayn, 2016). Kişinin ilgilendiği spor dalı, fiziksel durumunda gözle görülür farklılıklar yarattığı gibi; kişilik oluşumunda, sporcunun dünya görüşünde, davranışlarında ve sosyal durumunda da önemli bir yere sahiptir (Weinberg ve Gould, 2018). Spor, çocukluk döneminde oyun şeklinde ortaya çıkar ve sosyalleşmeye katkı sağlar (Horne vd., 2004). Aileye veya sosyal çevreye uyum sağlayamayan gençler, spora döndüklerinde ve dengeli bir kişiliğe sahip olduklarında, psikolojik boşluklardan kurtulurlar (Tremayne, 2016). Tüm spor öğelerinde dinlenme ve eğlencenin yanı sıra sosyal bir uyum da vardır. Sporun, sosyalleşme ve özdeşleşmede önemli bir rolü vardır. Sporun sağladığı fiziksel ve ruhsal doyum fırsatları, boş zamanlarını ve yaşam seviyelerini yükseltmeye özlem duyan sanayileşmiş ülkelerin yeni yaşam biçiminin ayrılmaz bir parçasıdır (Horne vd., 2004).

Bireysel ve takım halinde yapılan pek çok spor branşı bulunmaktadır (Coakley, 2009). Bireysel sporlar veya takım sporları, yapıldığı branşa göre birtakım kurallar çerçevesinde, genellikle yarışmaya yönelik fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerin gelişimini destekleyen, eğitici ve zevk veren bir süreçtir (Çolak, 2018).

2.1.1. Bireysel Sporlar

İnsanlık tarihi göz önüne alındığında, savunma amaçlı olarak ortaya çıkan spor kavramı, günümüzde savunma ve saldırı boyutundan ayrılarak belli kurallar çerçevesinde yarışma ve kazanma amacı şeklinde değişikliğe uğramıştır (Coakley, 2009). Günümüz toplumlarının ekonomik gelişimi sonucunda, insanlar sosyal faaliyetlere daha fazla yönelerek spor etkinliklerine katılım sağlamaya başlamıştır (Gould ve Carson, 2008). Böylece spor daha da yaygınlaşmış ve bazı spor dallarında kişiler arasında rekabet ortamı meydana gelmiştir (Vealey, 2007). Bir insanın başka biriyle etkileşime girmeden yaptığı sporlar, bireysel sporlar olarak adlandırılır (Weinberg ve Gould, 2018). Bireysel sporlar, kendine güveni, denetimi, hızlı kararlar vermeyi ve haklarını koruyarak bireyin kendi yeteneklerinin farkına varmasına yardımcı olur (Weinberg ve Gould, 2018). Bireysel spor dallarında yer alan branşlardan bazıları; güreş, boks, judo, karate, taekwondo, halter, eskrim, bisiklet ve yüzmedir. Bireysel sporlarda, dışsal faktörler hariç, başarı veya başarısızlık sadece sporcunun kendi becerisinden kaynaklanır. Fiziksel, ruhsal ve zihinsel anlamda sporcuyu, tam anlamıyla sorumluluk sahibidir (Weinberg ve Gould, 2018). Bireysel sporcular genellikle kendilerini yalnız hissederler. Spor branşlarının bir sonucu olarak, kendi sorunlarını çözme eğilimindedirler. Günlük yaşamlarında karşılaştıkları problemleri, yarışmalarda olduğu gibi, kendi başlarına çözmek isterler. Bu durum, onların yaptıkları branşlarla özdeşleştiklerini gösterir (Rodriguez-Romo vd., 2021).

2.1.2. Takım Sporları

İki veya daha fazla sporcudan meydana gelen grupların, yarışmak ve kazanmak için birbirleriyle yaptıkları mücadele, takım sporları olarak adlandırılır (Coakley, 2009). Takım sporlarında, sporcuların strateji ve taktik bilincine sahip olmaları önemlidir. Grup dinamikleri açısından değerlendirildiğinde, kazanma ya da kaybetme sorumluluğunu tüm takım birlikte karşıladığı için sporcular, mental ve ruhsal olarak bireysel sporlarla uğraşan sporculardan daha az etkilenirler (Carron ve Brawley, 2008). Başarı ve yenilgi sorumluluğu bölüştüğünden, sporcular kendilerini yarışma esnasında, bireysel sporlarda olduğu gibi, duygusal olarak çok fazla zorlamazlar (Schinke ve McGannon, 2014). Dayanışma, yardım, takım arkadaşlarını tanıma ve karşı takım hamlesini tahmin etme gibi özellikler, takım sporcuları için önemlidir (Carron ve Eys, 2012). Takım sporlarında; ekip

çalışması, iş birliği ve galibiyet ile mağlubiyeti paylaşabilme gibi farklılıklar göze çarpar (Sharma ve Sharma, 2017).

Futbol, basketbol, voleybol, buz hokeyi, hentbol, ragbi gibi branşlar, takım sporlarına örnek verilebilir (Coakley, 2009). Galibiyet ve yenilgi tüm ekibe dağıtıldığından, sporcular daha az sorumluluk ve zihinsel zorlamaya sahiptir (Carron ve Eys, 2012). Sorumluluk paylaşıldığından, sporcular yarışmada kendilerini duygusal olarak daha az yorarlar. Takımla birlikte çalışma, iş birliği yapma ve yenilgiyi ve galibiyeti bölüşme gibi özellikler ön plana çıkar. Sporcunun fiziksel ve mental özellikleri, çalışma ve eğitim süreci ne kadar iyi olursa olsun, stres ve kaygı ile başa çıkmak için ayrıca bir çaba göstermelidir (Weinberg ve Gould, 2018). Bu noktada, bireysel branşlarda olduğu gibi, mental antrenmana ihtiyaç vardır. Psikolojik hazırlık, yani mental hazırlık, sporun doğasına göre farklılık gösterir. Takım sporları, bireysel branşlardan farklı bir forma sahiptir. Bu sebeple, bireysel sporcular ile takım sporu yapan sporcuların davranışları, sosyal yaşantıları ve sosyal tercihleri de bazı noktalarda farklılık gösterebilir (Gould ve Carson, 2008). Özellikle yarışma esnasında yoğun baskı altında karar verme şekilleri, muhakeme ve teknik uygulama stilleri hem yaptıkları branşlara göre hem de takım veya bireysel sporlara göre değişebilir (Weinberg ve Gould, 2018).

2.2. Güreş

Güreş kelimesinin kökeni, Özbek ve Başkurt Türklerinin “Küreş” kelimesinden geldiği belirtilmektedir. “Kür” eki; güçlü, kuvvetli, cesur anlamlarını taşırken, “Eş” eki ise rekabet, mücadele, uyum anlamlarına gelir ve güçlü, cesur anlamlarını ifade etmek için kullanılır (Türkmen ve Arstanbekov, 2020). Güreş, sadece erkeklere yönelik bir spor olmayıp, kadınların da katılım sağladığı, hatta eski çağlardan beri kadınların da güreş yaptığı bildirilmiştir (Curby ve Jomand, 2015). İlk çağlarda güreşin amacı, hayatta kalma mücadelesidir (Kürkçü ve Özdağ, 2005). Güreş uzun süre askeri eğitim sisteminin bir parçası olmuştur. Daha sonraları herkes tarafından yapılan ve son zamanlarda popülerliği artan bir branş haline gelmiştir (Tazegül, 2018). Güreş branşı, Türk kültüründe düğünlerde, eğlencelerde veya toplantılarda daima önemli bir yer tutmuştur. Halk arasında güreş yapan pehlivanlara özel bir ilgi ve alaka gösterilmektedir. Güreşçilere en çok zikredilen isimlerden biri pehlivandır. Pehlivan sözcüğü, Farsça “Pehlevan”dan gelmektedir ve

“güreşçi, yiğit, savaşçı ve kahraman” anlamına gelir. Bu sözcük, 12. yüzyıldan itibaren eski Türk Destan geleneğinde yer alan “Alp” sıfatının yerini almıştır. Alp sözcüğü ise, bugün dahi Sibiryâ Türklerinde pehlivan kelimesiyle aynı anlamda algılanmaktadır. Batı Türklerinde XX. yüzyılın başına kadar güreş dâhil her türlü sporda (okçuluk, binicilik vb.) başarılı olanlar için bir isim ve sıfat kullanılmış, yaklaşık bir asırdır ise sadece güreşçi için kullanılan bir terim oluşmuştur. Günümüz Türk lehçelerinde Azeriler “pahlâvân”, Başkurtlar “köraşî”, Kazaklar “baluvan”, Kırgızlar “balban”, Özbekler “palvan”, Tatarlar “köraşçi”, Türkmenler “palvân” ve Uygurlar “palvan” demeye devam etmektedir (Türkmen ve Arstanbekov, 2020). Dünya üzerinde hakimiyetini ve hayatını sürdürebilmek için insanlar, bedensel ve fiziksel imkanlarını kullanmış, yaban hayat koşullarına kendilerini hazırlayarak hayatta kalma mücadelesi vermiştir. Bu sayede günümüzde güreş sporunun temelleri atılmıştır (Toy, 2015). Dünyaca kabul görmüş uluslararası güreşlerin yanı sıra, bazı uluslara ait az bilinen ulusal güreş türlerinin de olduğu saptanmıştır. Bunlardan bazıları: Çin’de Juedi, Hindistan’da Kushti, Japonya’da Sumo, Afrika toplumlarında Nubian, Moğollarda Bukh, Kore’de Ssireum, İzlanda’da ise Glimadır (Tazegül, 2018).

Güreş, iki kişinin beden ve ruhen galip gelmek için yaptıkları en eski mücadele sporudur (Şahin, 2005). Güreş, sporcuların fiziksel ve zihinsel kapasitelerini belirli kurallar, alan ve zaman içinde kullanarak, rakibin sırtını yere getirmek veya puanlarla mutlak üstünlük elde etme prensibine dayanır (Filiz, 2010). Modern olimpiyatlarda güreş; erkeklerde alt ve üst ekstremitelerin birlikte kullanıldığı serbest stil ve sadece üst ekstremitelerin kullanıldığı grekoromen stil olmak üzere iki ayrı gruba ayrılır. Kadınlarda ise sadece serbest stil müsabakalarda yapılır (García-Pallarés vd., 2011; Curby ve Jomand, 2015).

Güreş sporunun psikolojik, pedagojik ve fiziksel yönü, gençlerin ilgisini çekmektedir (Gökdemir, 2023). Güreş, Türklerin milli sporu olup, tüm gelenekleri ve görenekleriyle atalarımızdan kalma bir spordur (Arı, 2023).

Güreşte gerekli duyulan tüm özelliklerin insan vücudunda işlevsel bir şekilde var olduğu görülmektedir. Vücut sistemlerinin sınırlarını zorlayan güreş branşı; cesaret, risk alma, kazanma isteği, kendine inanma gibi duygu durumlarıyla insan vücudundaki organizmalarla uyum içinde faaliyet gösterir (Kaynar, 2014).

Güreş maçları, U15 (14–15 yaş grubu), U17 (16-17 yaş grubu) ve Veteranlar (35 yaş ve yukarısı) için 2 devre ve 2'şer dakika, U20 (18 – 20 yaş grubu), U23 (18-23 yaş grubu) ve Büyükler (18–35 yaş grubu) için 3'er dakikalık iki devreden oluşur. Her yaş grubunda devre arası 30 saniyedir. Sporcu bir maçı; tuş (rakibin her iki omzu da mindere tutulur), teknik üstünlük (serbest ve kadınlar güreşi için rakibine 10 sayı fark, Greko-Romen güreşi için 8 sayı fark) veya normal sürenin bitiminde rakibinden daha çok puan alması ile kazanır (United World Wrestling International Wrestling Rules, 2022).

2.2.1. Uluslararası Güreş ve Stilleri

Minder güreşi olarak da bilinen uluslararası güreş; FİLA tarafından kabul görülen kurallar dahilinde tüm dünya da resmi olarak Avrupa, Dünya ve Olimpiyat oyunları şeklinde yapılmaktadır. Uluslararası arenada güreş; serbest ve grekoromen stilde gerçekleştirilmektedir (Bromber vd., 2014).

2.2.1.1. Serbest Güreş Stili

Bireyin bütün vücudunu kullanarak yani ayak bileklerinden başına kadar olan bölgelerdeki uzuvlar ile hareket edilerek (UWW'nin belirttiği tehlikeli ve yasak tutuşlar haricinde) yapılır. Bu stili diğer stilden ayıran en önemli özellik rakibin ayaklarına da teknik uygulayabilmektir. Serbest güreş ilk defa 1904 Saint Louis Olimpiyatları'nda resmen yer almıştır. Serbest stil güreşte erkek kategorisinin yanı sıra kadınlar kategorisi de yer almaktadır (Ayesbaevich, 2023).

2.2.1.2. Grekoromen Stil Güreş

Grekoromen güreş stiline, serbest stil gibi tüm vücut uzuvları kullanılmaz. Bireyin beli ve baş kısmı arasındaki bölüm kullanılarak teknik ya da güç üstünlüğü sağlanmaya çalışılır. Ayaklardan tutmak ihtar alma sebebidir. Grekoromen stilde güreş yaparken ayaklardan tutulmaz ve ayaklar kullanılarak güreş teknikleri uygulanması yasaklanmıştır (Yard ve Comstock, 2008).

2.2.2. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri (TOHM)

Spor, kültürleri birleştiren bir güç olarak, ulusların rekabet ve prestijlerini artırmak için dünya çapında yarıştığı bir alana dönüşmüştür (Bale, 2003). Dünya Kupası, Avrupa Kupası Şampiyonlar Ligi, Balkan Oyunları gibi yarışmalarda ülkeler, birbirlerine karşı strateji geliştirerek üstünlük kurma çabasıdadır. Spor organizasyonlarında, dünyanın dört bir yanından binlerce sporcu, kendi bayrağını en üst düzeyde dalgalandırmak için mücadele verir (Bale, 2003). Olimpiyatları diğer uluslararası şampiyonalardan ayıran en önemli özellik, dünyanın en yüksek katılımlı spor etkinliği olmasıdır. Sporcular genellikle ülkeleri için yarışır, ancak olimpiyatlarda dünyanın en iyi sporcusu olabilmek için yarışır. Olimpiyat şampiyonluğu, bir sporcunun ulaşabileceği en üst noktadır (Guttman, 2004). Dünya çapında dev organizasyonlar, uluslararası müsabakalar ve özellikle olimpiyat oyunları, kitleler tarafından yoğun ilgi çekmektedir. Ülkemizin bu tür prestijli organizasyonlarda yer alması ve bayrağımızın o platformlarda dalgalanması, ülke sporunun gelişimi açısından çok önemlidir (Çakır, 2010). Ülkemizin beş yıllık kalkınma programında yer alan en önemli projelerden biri de Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri'dir. Olimpiyat hazırlıklarına yönelik olarak, 23 Kasım 2013 tarihinde gayri resmi olarak kurulan bu merkezler, ilk etapta 17 ilde ve 17 branşta faaliyet göstermeye başlamıştır; daha sonradan bu sayı 20'ye çıkarılmıştır. Olimpik hazırlık merkezlerinde, 20 ilde (Ankara, Artvin, Adana, Antalya, Bolu, Bursa, Diyarbakır, Erzurum, Edirne, Gaziantep, İzmir, Kahramanmaraş, Konya, Kayseri, Kocaeli, Mersin, Rize, Samsun, Sakarya, Trabzon) 18 Olimpik branşta (Atıcılık, Atletizm, Bisiklet, Boks, Buz Pateni, Cimnastik, Kayak, Kürek, Eskrim, Curling, Güreş, Tekvando, Yüzme, Halter, Okçuluk, Kano, Judo, Tenis) yatılı veya gündüzlü olarak faaliyetler devam etmektedir. Bu merkezler, yaklaşık 1700 sporcuyla faaliyetlerini sürdürmektedir. Olimpik merkezler için Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri Yönetmeliği çıkarılmıştır (Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete, 11 Nisan 2015 Cumartesi, sayı 29323).

TOHM'lar, "Olimpik Sporcu Fabrikaları" olarak tanımlanmaktadır. Olimpik Hazırlık Merkezleri'nde kalan sporcular, performanslarını artırmak, sosyal ve kişisel becerilerini geliştirmek için çok sayıda fırsat ve imkana sahiptir. Sporcular, yatılı veya gündüzlü olarak hizmet verdikleri bu merkezlerde, fiziksel ve sosyal olarak gelişimlerini sağlayarak

aldıkları eğitimlerle Türk sporuna yön vermeleri amaçlanmaktadır (İmamoğlu vd., 2017; Deryahanoğlu, 2019).

2.2.3. Sporcu Eğitim Merkezleri (SEM)

Spor Genel Müdürü tarafından kurulan spor eğitim merkezleri, uygun yaştaki çocukların üst düzeyde sporcular olarak yetiştirilmelerini sağlamak amacıyla kurulmuştur. Türkiye’de güreşe yönelik ilk antrenman merkezleri olarak kurulan bu merkezler, diğer spor dallarına da hizmet vermeye başlayınca sporcuların antrenman merkezleri haline gelmiştir. Bu merkezler Türk sporunun oyuncu havuzunun oluşmasında önemli rol oynar (Koca, 2017). Spor Genel Müdürünün İş ve Faaliyetleri Hakkında Kanununun 2. madde c bendinde “İzcilik faaliyetlerini ve okul dışındaki spor faaliyetlerini planlamak, organize etmek, yönetmek ve geliştirilmesini sağlamak; eğitim, öğretim sağlamak, spor lideri, antrenör, gözlemci, spor personeli ve hakem sayısını artırmak” amacı şeklinde bildirilmiştir (Karaç, 2017).

2.3. Öfke

Öfke, kişilerin taleplerinin, planlarının ve ihtiyaçlarının gerçekleşmemesi ve karşılaştıkları durumları adaletsizlik olarak algılaması sonucunda kendilerini savunmak amacıyla ortaya çıkan en temel duygulardan biridir (Kısaç, 1997). Bir diğer tanımda ise öfkenin değişen yoğunluklardaki içsel bir duygu olduğu belirtilmiştir (Martin, 2000). Öfke, içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklı olarak ortaya çıkabilir. Örneğin, bir rakipten veya öğretmenden tehdit almak ya da geçmişteki başarısız anılarla yüzleşmek, öfke duygusuna yol açabilir (Gentry, 2007). Tehdit öncesi durumlar ve kritik süreçlerin yanı sıra, anıları ve görüntüleri tetikleyen dışsal olaylar, öfkenin içsel deneyimini ve güçlü tepkilerin yaşanmasını sağlayabilir. Öfke, bireyin açıkça görebildiği dış bir nedenden kaynaklanabileceği gibi, bilinçdışı süreçlerden de etkilenebilir (Christofouridis, 2010). Öfkenin kökenleri, kişinin iç dünyasına ilişkin çatışmaların yanı sıra, istismar ve yaralanma gibi dışsal olaylardan da kaynaklanabilir (Ekinci, 2013).

Duygular, insanın genlerinde vardır. Ancak bu duyguların doğası ve aktarılma şekli, kişinin zaman içinde deneyimlediği eylemler ve durumlarla şekillenir (Kandirchi, 2013). Öfke, bu yönüyle olumsuz bir duygu gibi görünse de olumsuz durumlarda insanı koruyucu

bir etkiye sahip olabilir. Ancak öfkenin kontrolü, yoğunluğu ve ifade edilme şekli, bireylerin ve toplumun ruh sağlığını ve refahını etkileyebilir (Aydın, 2010).

Literatürdeki öfke tanımlarını geniş ölçüde kapsayan özelliklerini sıralamak gerekirse;

- Herkes öfkeyi hisseder,
- Öfke çok sağlıklı ve doğal bir duygudur,
- Öfke yok edilemez,
- Öfke güçlü bir duygudur ancak kontrol edilebilir (Kökdemir, 2004),
- Planlı davranış olarak görülmez,
- Sosyal olarak farklı ifade edilir,
- Öfke sağlık açısından tehlikelidir (Ekinci, 2013).

İnsanların hayatta kalmak için gösterdiği normal bir duygusal tepki olan öfke, bir uyarı işareti olması nedeniyle insanları çevresel tehditlerden korur. Öfke kontrol edildiği sürece sağlıklı ve üretken bir davranıştır. Ancak kontrol edilmezse insanlara ve çevreye zarar verebilir (Suikan, 2003). Öfke içsel bir durum olarak saldırganlık olarak bilinen bazı olumsuz davranışlar şeklinde kendini gösterir (Suikan, 2003). Örneğin öfke, fiziksel sorunlar yaşayan bazı insanları, sonuçlarını düşünmeden kendilerine zarar vermeye sevk eder (Oxway ve Ogle 2003). Bu da şiddetin tetikleyicisidir. Bu tür saldırgan ve şiddet içeren mesajlar, öfkeden kaynaklanan sözlü veya sözsüz saldırganlığa yol açar. Kişinin öfke anında ne tarzda hareket edeceği sorusunun cevabına ilişkin etkenler şu şekilde sıralanabilir;

- Mevcut durum ve genel kişilik,
- Öfke yoğunluğu,
- Benzer durumlardaki geçmiş deneyimler,
- Kültürel normlar,
- Öfke öncesi iletişim (Aksu, 2015).

2.3.1. Öfkenin Boyutları

Öfke yoğunluğu, hafif öfke veya hayal kırıklığından aşırı öfkeye kadar değişen duyguları içeren zihinsel bir durumdur. Öfke otonom sinir sistemini etkiler ve aktivasyon, nöroendokrin süreçler ve uyarılma ile ilişkilidir. Öfke genellikle bir öncelik olarak kabul edilir. Öfke anında kişi saldırgan olabilir ve başkalarına karşı kötü bir tutum sergileyebilir

hatta zaman zaman çok saldırgan olabilir ve birçok olumsuz eylem ve düşünceye sahip olabilir (Aldao ve Nolen Hoeksma 2010).

2.3.1.1. Öfke Türleri

Spesifik veya negatif öfke ile geçici, durumsal veya yapısal öfke olarak bilinen iki ana öfke türü vardır. Geçici öfke, yoğunluğu hafif öfke veya üzüntüden, yoğun öfkeye kadar değişen ve duygusal stresle karakterize edilen bir duygusal durum olarak tanımlanır. Kalıcı veya negatif psikolojik stres, kas gerginliğinin yanı sıra endokrin ve otonom sinir sistemlerinin uyarılmasıyla ilişkilidir. Zamanla, öfke daha yoğun hale gelir ve yanlış davranışlar, saldırganlık veya hayal kırıklığı hissedilir (Atkinson vd., 2010). Öfke yönetiminin iki ana bileşeni vardır: öfkeyi bastırmak ve öfke ifadesini kontrol etmeye yönelik dışa dönük girişimler. Öfkeyi başka insanlara ya da çevredeki nesnelere ifade etmek, açık öfkenin içe yönelmesi anlamına gelir. Yani, öfkenin kapanmaması için başkalarına söylemeden öfkeye yönelmek gerekir. Öfke yönetimi, kişinin çevresindeki diğer insanlara veya nesnelere yönelik öfkenin ifadesiyle ilgilidir ve antikonvülzanlar tarafından bastırılan öfke duygularını yönetmeyi içerir (Sofia ve Cruz, 2017).

2.3.1.2. Öfkenin Sebepleri

Literatürde, insanların öfkelendiğinde birbirlerini etkileyen ve aynı anda ortaya çıkan birçok tepki yolu olduğu görülmektedir (Diril, 2011; Ekinci, 2013; Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

- **Biliş;** kısaca kişinin kendisini öfkelendiren durum karşısındaki düşünceleridir. Kişinin kendisinin reddedildiğini, yetersiz kaldığını, kısıtlamaya maruz kaldığı vb. düşünmesidir.
- **Duygu;** kişinin öfke durumunda hissettiği duygulardır. Örneğin can sıkıntısı, bıkkınlık hissi.
- **İletişim;** kişinin yaşadığı öfke durumunu çevresine yansıtmasıdır. Ses tonundaki farklılaşmalar, yüz ifadesinde değişiklik vb. sözlü ya da sözsüz iletilerle çevreye verilen mesajlardır.
- **Etkileniş;** öfke durumunda kişinin hayatı algılama tarzıdır.
- **Davranış;** öfkeli halini dışa vurduğu, çevresindeki eşyalara zarar verme, duvara yumruk atma gibi saldırgan davranışlar sergilediği durumdur (Ekinci, 2013).

İnsanlar yaşadıkları öfkeyi fiziksel, davranışsal ve sözel olarak yansıtırlar. Öfkenin nedenlerine bakıldığında tek bir neden olduğu söylenemez ancak bu durumlarda asıl neden depresyondur (Yıldız, 2008).

Öfke zamanlarında insanların hayal kırıklığına karşı toleransı neredeyse yoktur (Yezgan, 2016). Çoğu durumda öfke, kişinin baskı altında olduğu ve ideolojik engellerle karşı karşıya olduğuna inandığı veya bu durumu kabul ettiği durumlarda ortaya çıkar (Akgül 2000). Şiddetin nedenlerine genel olarak bakıldığında iç koşullar ve dış çevresel nedenler olmak üzere iki farklı başlıkta sınıflandırılabilir (Tatlıoğlu ve Karaja 2013).

İçsel sebepler; kişinin olayları ve duyguları algılaması, onaylanma ihtiyacı gibi faktörlere bağlı olabilir. Stres ve insanın amacına ulaşmaması da öfkeye neden olur. Kişinin kendini küçümsemesi, özeleştirme yapma gibi durumlarda öfke belirtileri olarak görülebilir (Aksu, 2015). Öfkeye yol açan bu durumların temelinde üzüntü, yalnızlık ve depresyon, gelecek kaygısı, kıskançlık, kendini ifade edememe gibi duygular yer almaktadır (Tatlıoğlu ve Karaca 2013).

Dışsal sebepler; insanların hedeflerine veya arzularına ulaşmanın engellenmesi, başkalarının hataları nedeniyle işlerinin yavaşlaması, trafik kurallarına uymayan sürücülerin haksızlığa uğraması, sosyal veya bireysel konuşmalar, olumsuz eleştirilerden etkilenmek veya bir işi zamanında bitirememek gibi nedenler bu kategoride yer alabilir. Bu anlamda dışsal nedenler ışığında ifade edilen duygular, kişinin karşılaştığı olayları değil, kişinin çevresindeki nesnelere de kapsamaktadır. Bu nesnelere kişinin farklı zamanlarda öfkelenmesine neden olabilir. Örneğin; tuttuğu takımın maçını izlerken televizyonun bozulması ya da acil aranması gereken birini aramak üzereyken telefonun bozulması durumunda kişi çok sinirlenmektedir (Özmen, 2006). Dış uyaranlar kişinin amacına erişmesini engeller. Bu dışsal uyaranların bir kısmı sosyal olarak yarattığı sosyal-sosyal faktörlerdir. Şehirlerdeki nüfus artışı, insancılığın yarattığı sosyal normlar, ekonomik adaletsizlikler, nesiller arasındaki farklılıklar gibi faktörler ve şiddet olgularıyla ilişkilidir (Tatlıoğlu ve Karaja, 2013).

2.3.2. Öfke ile Başa Çıkma Yöntemleri

Öfke ile başa çıkmada temel beş yöntem vardır.

2.3.2.1. Bilişsel Yöntemler

Bir bireyin dünyasında, ilişkiler, kendisi ile başkaları arasındaki etkileşimler ve inanç sistemleri arasındaki bağlantılar, çeşitli terapi kuramlarının temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Örneğin, çekememe duygusu, birinin kendisinden daha iyi bir şey yaptığına inanan bir kişinin inancına dayanmaktadır. Bu duygular, kişinin dünyada yaşadıkları ve inançlarını etkileyebilir. Bu nedenle, öfkenin ne olduğunu anlamak oldukça önemlidir. Öfke, kişide oluşan olumsuz enerjilerin ortadan kalkmasına yardımcı olur (Kökdemir, 2004).

Öfke, insana bir şeylerin değişmesi gerektiğini hatırlatır. İnsanın öfke anındaki düşünceleri, o anki yorum türüne göre değişir ve öfke anında zor olsa da mantıkla hareket edilmesi gerekir (Karslı, 2011). Kökdemir (2004), birisi öfkelendiğinde, kişinin tepki vermeden önce 5 nefes almasını veya 10'a kadar saymasını önermektedir. Öfke kontrolünde sorunun çözülmesi çok önemlidir. Çünkü insanlar, öfkeyi bir savunma aracı olarak kullanabilir ve duygularını bastırabilirler. Bastırılmış duygular, buzdağının görünen kısmıdır. Kişinin öfkesini artıran ve kıskırtan olaylara rasyonel ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaşabilmesi, onun daha fazla kontrol sahibi olmasını sağlar (Karslı, 2011). Bir kişinin öfkelenmişindeki düşünme şekli, onun olaylara farklı bir bakış açısı ve tarzına sahip olduğunu gösterir. Bu durumu anlamak ve bu düşünceleri pratik düşüncelerle değiştirmek önemlidir (Sülün, 2013).

2.3.2.2. Duyuşsal Yöntemler

Kişi öfkelenmeye başladığında, kontrolü kaybetmeden duruma son vermelidir (Tuna, 2012). Literatürde, öfke anında meydana gelen bazı değişiklikleri şu şekildedir:

- Kaşların kalkması
- Ağzın büzülmesi
- Sert bir şekilde karşıdaki kişiye doğru yürümek
- Karşıdaki kişiye parmağını sallamak
- Ellerin kalçanın yanlarına konması
- Gözlerin daha fazla açılması veya tam tersi kısılması
- Arkasını dönmek

- Ses tonunun sertleşmesi.

Zira öfke kontrolünün temel amacı, öfke eyleminin dönüşmesini engellemektir. Böyle olaylarda sakin kalması önemlidir (Nas vd., 2016).

2.3.2.3. Duygusal Yöntemler

Kişinin öfkesi olduğunda gülmesi ve espirtüel yanını öne çıkarması, olaya bakış açısını ortaya çıkarabilir. Kişinin kendisine özgü saldırılara tepki vermekten kaçınması ve bu özelliklerini değiştirmesi şeklindedir (Soykan, 2003).

2.3.2.4. Davranışsal Yöntemler

Beslenme tarzının önemi ve öfke durumunda sakin kalma sağlayacak davranışları sergilemek öfkeyle mücadelede önemli bir rol oynar.

Beslenme tarzına ilişkin yöntemler: Beslenme alışkanlığı kişinin duygusal değişimi ve kendine güvenini etkiler. Öfkeyle, stres hormonlarının üretimi artar. Bu durum, insan vücudunda, özellikle kan şekerinde düşüş gibi çeşitli fizyolojik farklılıklara neden olur. Öfke anında kahve ve çay gibi kafein içeren içeceklerden kaçınılmalıdır. Öfke ile başa çıkmak için yavaş yemek ve kan basıncına zarar vermemek için tuz tüketimini sınırlandırmak önemlidir (Karslı, 2011).

Ortam değişikliği: Olağan yaşamdaki kuralların ayrıntıları ve baskılar, kişinin ruhunu etkilemekte ve öfke duygusuna yol açabilmektedir. Böyle bir durumla karşılaşıldığında belirli bir süre ara verilmesi, ortaya çıkan sorunu ortadan kaldırılabılır. Kişinin günlük yaşamında gerginleşmeye başladığını fark ettiğinde, bir süreliğine sakin kalmalı ve öfkeyi tetikleyen uyaranların olduğu yerden uzaklaşmalıdır (Tatlılıoğlu ve Karaca 2013).

Rahatlamayı sağlayan yöntemler: Bu tür yöntemler arasında nabız atışlarının ve nefes alışverişinin kontrolü, ayrıca kişinin kendisini sakinleştirmeye yönelik egzersizleri sık sık tekrarlaması yer alır (Soykan, 2003).

Öfke durumunda önerilen egzersiz şu şekilde olmalıdır: İlk olarak dik bir şekilde oturmak ve derin nefes almak gerekir. Nefes alırken göğüs kafesi değil, karın kısmı şişirilmelidir.

Kişinin bu nefes alışverişi sırasında sakinleştirici hayaller kurması faydalı olacaktır (Sülün, 2013). Öfkeli kişinin bu tür bir egzersizleri gergin olduğu zamanlarda tekrarlaması, öfkesini kontrol etmeye yardımcı olur. Ayrıca belirli sosyal etkinliklere katılmak da oldukça faydalıdır. Bu tür faaliyetlerin sürekli hale getirilmesi, olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak ve zihni öfke uyaranlarından uzak tutmak için faydalı olacaktır. Sık öfkelenen kişiler için düzenli spor yapmak veya bir hobi edinmek de iyi bir çözümdür (Tatlıhoğlu ve Karaca, 2013).

Meditasyon; kişinin duygu ve düşüncelerinin bilincine varma noktasına odaklanan ve bu doğrultuda eğitici bir süreç olan bir yöntemdir. Meditasyon, öfke kontrolü, ani tepki ve genel olarak iyileşme açısından özellikle faydalı bir yöntemdir. Meditasyon, gün boyunca sakinleştirici etkisiyle öfkeyi kontrol etme gücünü artırır (Güler, 2022).

2.3.2.5. İletişim Yöntemleri

Öfkeli bir ortamda, ön yargılar düşünmeyi zorlaştırabilir. Ön yargılar genellikle doğru değildir ve bu nedenle kişinin gözünde olayların kötü yönleri öne çıkar. Bu durum, karşıdakini eleştirme ve saldırgan davranmaya yol açar. Söylenenlere değil, söylenmek istenen şeylerin altında yatanlara odaklanmak, böyle bir sorunu önlemenin bir yoludur. Özellikle öfkelenildiğinde, kişinin tepkilerini yavaşlatması ve gerçekten söylenmek istenen şeyleri düşünerek iletişim kurması faydalıdır (Sülün, 2013).

Kökdemir (2004), tepki vermeden önceki on beş saniye boyunca, "Neredeyim?", "Kimlerle birlikteyim?", "Neler oluyor?", "Zihnimden geçenler neler?" ve "Olayı nasıl anlamlandırıyorum?" gibi sorulara sorarak bir değerlendirme yapmanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu soruları kendine sormak, kişinin tepkilerini yumuşatır. Bu süre boyunca, kişinin öfke duyduğu kişinin yerine geçmesi ve neden bu şekilde davrandığını açıklaması gerekir. Bu zaman zarfında, kişinin kendisini öfke duyduğu kişinin yerine koyması, onun neden bu şekilde davrandığını anlamaya çalışması ve onun ne düşündüğünün ve ne hissettiğinin bilincine varmak, sağlıklı iletişim imkânını artıracaktır. Ayrıca, bu durum kişinin kendi hatalı yönlerinin ve olaya karşı abartılı davranılıp davranılmadığının farkındalığını oluşturacağından, iletişim kurmada empatik bir tutum faydalı olacaktır (Güvendi ve Keskin, 2020).

2.3.3. Öfke ve Cinsiyet

İnsanların öfke dışında kolaylıkla ifade edebildiği bir duygu yoktur. Erkeklerin kadınlara karşı gösterdiği davranışlar daha şiddetli ve öfkeye yöneliktir. Saldırganlığa ilişkin literatür araştırmalarında erkeklerin kadınlara göre daha olumsuz olma eğiliminde olduğu bildirilmiştir (Ekmez, 2009). Kadınların erkeklere oranla öfkelerini daha az dışa vurdukları yargısına rağmen, öfkenin sıklığı ve yoğunluğu açısından kadınlar ile erkeklerin farklılaşmadıkları bilinmektedir (Cogn Emot, 2000). Mevcut pek çok çalışmada kadınların öfkelerini erkeklere oranla daha çok gizlemedikleri yönünde bulgular elde edilmiştir (Behavres Ther,1996). Öfkenin dışavurumundaki cinsiyete dayalı farklılıklar ise tipik olarak dışavurumun sıklığıyla değil, dışavurum tarzıyla ilişkindir. Örneğin kadınların öfkelendiklerinde sıklıkla ağladığı belirtilirken, erkeklerin objelere ya da kişilere vurma veya onları fiziksel olarak savurma ve sözel saldırganlık (örn. isim takma, alay etme) sergilediği saptanmıştır (PsycholBull, 2013).

2.3.4. Sporcularda Öfke

Sporcularda öfke, performans ve psikolojik durum üzerinde önemli bir etkiye sahip olan karmaşık bir duygudur. Özellikle rekabetçi sporlar, sporcuların yüksek düzeyde öfke ve saldırganlık hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum hem içsel hem de dışsal faktörlerden kaynaklanabilir. Örneğin, bir sporcu, düşük performans veya zihinsel hazırlık eksikliği gibi içsel nedenlerle öfke hissedebilirken, rakiplerin kötü davranışları veya hakemlerin tartışmalı kararları gibi dışsal faktörler de öfkeyi tetikleyebilir (Uluç, 2022). Bu bağlamda, güreş gibi bireysel sporlar, sporcuların karşılaştıkları zorluklar ve rekabetin doğası gereği öfke ve saldırganlık düzeylerini artırabilir (Uzun vd., 2022).

Güreş, doğası gereği fiziksel ve zihinsel dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Bu spor dalında, sporcuların karşılaştıkları baskılar ve rekabet ortamı, öfke ve saldırganlık eğilimlerini artırabilir. Araştırmalar, güreş gibi bireysel sporların, takım sporlarına göre daha fazla öfke ve saldırganlık eğilimleri sergileyebileceğini göstermektedir (Işık vd., 2017). Bu durum, bireysel sporcuların kendi performansları üzerinde daha fazla kontrol hissetmeleri ve bu kontrolün kaybı durumunda öfke duymaları ile ilişkilidir. Ayrıca, müsabakalarda yaşanan kayıplar ve hatalar, sporcuların öfke düzeylerini artırabilir (Demir vd., 2024).

Öfkenin sporcular üzerindeki etkileri, zihinsel hazırlık ve duygusal durum ile de ilişkilidir. Müsabaka öncesi zihinsel hazırlık düzeyi yüksek olan sporcuların, kaygı ve öfke düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Turan vd., 2023). Bu durum, sporcuların zihinsel olarak daha iyi hazırlandıklarında, olumsuz duygularla başa çıkma yeteneklerinin arttığını göstermektedir. Öte yandan, olumsuz içsel konuşma ve zihinsel hazırlık eksikliği, sporcuların öfke ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olabilir (Orhan, 2024). Bu nedenle, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaları, öfke yönetimi açısından kritik bir öneme sahiptir.

3. MATARYEL VE METOD

Çalışmanın bu bölümünde çalışmaya ilişkin model, evren ve örneklem grubu, veri toplama araçlarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler, verilerin analizi ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama yöntemlerinden “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 modeli olarak karşımıza çıkmaktadır (Karasar, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini, 7 ilde Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde (TOHM) güreş branşında eğitim gören 210 güreşçi ile kulüp sporcuları ve milli takım kamplarında yer alan 400 milli güreşçi olmak üzere toplamda 610 güreş sporcusu oluşturmaktadır. Araştırma grubu ise, TOHM'da eğitim gören 100 güreşçi ile milli takım kamplarına davet edilen 100 kulüp güreşçisinden oluşmakta olup toplamda 200 sporcuyu kapsamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Spielbergervd., (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe güvenilirlik geçerlilik çalışması Özer (1994) tarafından yapılan “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı” ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları aşağıda sıralanmıştır:

- **Kişisel Bilgi Formu:** Çalışmada katılımcılar, yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sıklet, güreş yılı, güreş stili, milli sporculuk durumu, sportif başarısı, eğitim durumu, akademik başarı seviyesi, aile durumu, arkadaşlık ilişkileri ve gelir seviyesi gibi araştırmacı tarafından oluşturulan 15 soruluk kişisel bilgi formu doldurmuştur.

- **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 Özer (1994), tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ve güvenilirlik geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği 34 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek dörtlü likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçek alt boyutları sırasıyla; sürekli öfke, içte yaşanan öfke, dışa aktarılan öfke, öfke kontrolü şeklindedir.

3.4. Verilerin Analizleri

Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik analizleri, T testi, ANOVA ve regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Uygulanan istatistiki testlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin normal dağılıma uyum sağlayıp sağlamadıkları çarpıklık ve basıklık değerlerinin kontrolüyle sağlanmıştır. Verilerin tüm çarpıklık-basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında olduğu belirlenmiş olup, normal dağılıma uyum sağladıkları ve parametrik test tekniklerinin kullanılması gerektiği belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2020; Field, 2009). Verilerin güvenilirlik düzeyleri ise Tablo 3.1'de paylaşılmıştır.

Tablo 3.1: Ölçek ve Alt Boyutların Güvenirlik Düzeyleri

Araçlar	Cronbach's Alpha
Sürekli Öfke	0,857
Öfke İçte	0,872
Öfke Dışa	0,837
Öfke Kontrol	0,747
Ölçek Toplam	0,874

Tablo 3.1 incelendiğinde ölçek alt boyutları ve toplam ölçeğin Cronbach's Alpha katsayılarının 0,70'in üzerinde olduğu, bu bağlamda güvenilirlik düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın bağımsız değişkenleri sporcuların demografik ve sporla ilgili özellikleri iken; bağımlı değişkenleri sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki olarak belirlenmiştir. Söz konusu bağımsız değişkenlerin alt boyutları yaş, cinsiyet, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, sıklet, güreş yılı, güreş stili, milli sporculuk durumu, sportif başarısı, eğitim

durumu, akademik başarı seviyesi, aile durumu, arkadaşlık ilişkileri ve gelir seviyesidir. Bağımlı değişkenin alt boyutları ise sürekli öfke, içte yaşanan öfke, dışa aktarılan öfke ve öfkenin kontrolü olarak değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde çalışmada elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özellikler

Çalışmada katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların demografik özellikleri

	Özellik	Frekans (N)	Yüzde (%)
Grup	TOHM	100	50,0
	Kulüp	100	50,0
Cinsiyet	Kadın	100	50,0
	Erkek	100	50,0
Yaş	18-20	87	43,5
	19-21	30	15,0
	22-24	36	18,0
	25-27	29	14,5
	28 ve üzeri	18	9,0
Boy	140-160 cm	41	20,5
	161-170 cm	106	53,0
	171-180 cm	42	21,0
	181 cm ve üzeri	11	5,5
Kilo	40-60 kg	68	34,0
	61-80 kg	97	48,5
	81-100 kg	31	15,5
	101 kg ve üzeri	4	2,0
Sıklet	38-50 kg	25	12,5
	53-68 kg	124	62,0
	72-86 kg	34	17,0
	92-125 kg	17	8,5
Yıl	1-3 yıl	26	13,0
	4-6 yıl	69	34,5
	7-10 yıl	62	31,0
	11 yıl ve üzeri	43	21,5
Stil	Serbest	161	80,5
	Grekoromen	39	19,5
Milli Sporcu	Evet	163	81,5
	Hayır	37	18,5
Uluslararası Madalya	Evet	141	70,5
	Hayır	59	29,5
Türkiye Şampiyonasında Madalya	Evet	178	89,0
	Hayır	22	11,0
Eğitim	Lise	72	36,0
	Üniversite	116	58,0
	Yüksek Lisans	72	6,0
Akademik Başarı	İyi	68	34,0
	Orta	124	62,0
	Kötü	8	4,0
Aile Durumu	Çekirdek Aile	183	91,5
	Parçalanmış Aile	17	8,5
Arkadaş İlişkileri	İyi	145	72,5
	Orta	51	25,5

	Özellik	Frekans (N)	Yüzde (%)
Gelir Seviyesi	Kötü	4	2,0
	Yok	20	10,0
	Orta	168	84,0
	Yüksek	12	6,0
Toplam		200	100

Tablo 4.1 incelendiğinde örnekleme alınan 100 TOHM, 100 kulüp sporcusunun; yarısının kadın, yarısının erkek, en fazla 18-20 yaş aralığında, 161-170 cm boyunda, 61-80 kg, 53-68 kg sıkletinde, 4-6 yıldır sporla ilgilenen, serbest stil güreş yapan, milli sporcu, uluslararası ve Türkiye şampiyonasında madalyaya sahip, üniversite düzeyinde eğitim gören, akademik başarısı orta düzeyde olan, çekirdek aileye sahip, arkadaşlık ilişkileri iyi olan ve son olarak gelir seviyesi orta olan sporculardan oluştuğu belirlenmiştir.

Tablo 4.2: TOHM sporcularının yaşa göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	F	p
Sürekli Öfke	Gruplararası	0,126	0,107	0,980
	Grupiçi	27,903		
Öfke İçte	Gruplararası	0,477	0,411	0,800
	Grupiçi	27,597		
Öfke Dışa	Gruplararası	0,594	0,457	0,767
	Grupiçi	30,859		
Öfke Kontrol	Gruplararası	0,933	0,720	0,580
	Grupiçi	30,755		

*p<0,05

Tablo 4.2 incelendiğinde TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4.3: TOHM sporcularının cinsiyete göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar

Özellikler	Cinsiyet	N	Ort. (\bar{X})	F	t	p
Sürekli Öfke	Kadın	50	2,052	2,542	-0,844	0,401
	Erkek	50	2,142			
Öfke İçte	Kadın	50	2,042	0,016	0,210	0,834
	Erkek	50	2,020			
Öfke Dışa	Kadın	50	1,880	0,126	-1,020	0,310
	Erkek	50	1,995			
Öfke Kontrol	Kadın	50	2,690	0,718	-0,176	0,861

Erkek	50	2,710
-------	----	-------

*p<0,05

Tablo 4.3 incelendiğinde TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4.4: TOHM Sporcularının Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	F	p
Sürekli Öfke	Gruplararası	0,459	0,807	0,449
	Grupiçi	27,570		
Öfke İçte	Gruplararası	0,363	0,635	0,532
	Grupiçi	27,711		
Öfke Dışa	Gruplararası	0,601	0,946	0,392
	Grupiçi	30,852		
Öfke Kontrol	Gruplararası	0,395	0,612	0,544
	Grupiçi	31,293		

*p<0,05

Tablo 4.4 incelendiğinde TOHM sporcularının eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Tablo 4.5: TOHM sporcularının spor yılına göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	F	p
Sürekli Öfke	Gruplararası	0,532	1,931	0,130
	Grupiçi	0,275		
Öfke İçte	Gruplararası	0,234	0,821	0,485
	Grupiçi	0,285		
Öfke Dışa	Gruplararası	0,617	2,001	0,119
	Grupiçi	0,308		
Öfke Kontrol	Gruplararası	0,041	0,126	0,945
	Grupiçi	0,329		

*p<0,05

Tablo 4.5 incelendiğinde TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında spor yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4.6: Kulüp sporcularının yaşa göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki farklılıklar

Alt Boyutlar		Kareler Toplamı	F	p
Sürekli Öfke	Gruplararası	2,997	2,788	0,031
	Grupiçi	25,532		
Öfke İçte	Gruplararası	2,575	2,771	0,032
	Grupiçi	22,072		
Öfke Dışa	Gruplararası	2,631	2,497	0,048
	Grupiçi	25,033		
Öfke Kontrol	Gruplararası	7,033	3,608	0,009
	Grupiçi	46,291		

*p<0,05

Tablo 4.6 incelendiğinde kulüp sporcularının öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için post hoc testlerinden Tukey uygulanmıştır (Tablo 4.7).

Tablo 4.7: Kulüp Sporcuları Yaş Grupları Arasındaki Farklılıkların Belirlenmesi İçin Tukey Testi

Bağımlı Değişken	Yaş	Yaş	Standart Hata	p
Sürekli Öfke	18-20	25-27	0,164	0,049
Öfke İçte	18-20	25-27	0,152	0,047
Öfke Dışa	19-21	22-24	0,168	0,018
Öfke Kontrol	25-27	18-20	0,221	0,011
		28 yaş ve üzeri	0,344	0,029

*p<0,05

Tablo 4.7 incelendiğinde, kulüp sporcularında 18-20 yaş aralığındaki sporcuların (ort.=2,228) sürekli öfke düzeylerinin 25-27 yaş aralığındaki sporculardan (ort.=1,792) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; 18-20 yaş aralığındaki sporcuların (ort.=2,303) öfke içte düzeylerinin, 25-27 yaş aralığındaki sporculardan (ort.=1,875) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; 19-21 yaş aralığındaki sporcuların (ort.=2,114) öfke dışa vurma düzeylerinin 22-24 yaş aralığındaki sporculardan (ort.=1,741) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve son olarak 25-27 aralığında sporcuların (ort.=3,423) öfke kontrol düzeylerinin, 18-20 yaş aralığındaki (ort.=2,690) ve 28 yaş ve üzerindeki sporculardan (ort.=2,395) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.8: Kulüp Sporcularının Cinsiyete Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar

Özellikler	Cinsiyet	N	Ort. (\bar{X})	F	t	p
Sürekli Öfke	Kadın	50	2,066	1,045	0,352	0,725
	Erkek	50	2,028			
Öfke İçte	Kadın	50	2,145	0,372	-0,374	0,709
	Erkek	50	2,182			
Öfke Dışa	Kadın	50	2,005	0,133	-0,071	0,944
	Erkek	50	2,012			
Öfke Kontrol	Kadın	50	2,910	1,413	0,560	0,577
	Erkek	50	2,827			

*p<0,05

Tablo 4.8 incelendiğinde kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 4.9: Kulüp Sporcularının Eğitim Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar

Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	F	p	
Sürekli Öfke	Gruplararası	2,991	5,681	0,005
	Grupiçi	25,538		
Öfke İçte	Gruplararası	1,897	4,044	0,021
	Grupiçi	22,750		
Öfke Dışa	Gruplararası	0,437	0,778	0,462
	Grupiçi	27,228		
Öfke Kontrol	Gruplararası	0,707	0,652	0,523
	Grupiçi	52,617		

*p<0,05

Tablo 4.9 incelendiğinde kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke iç düzeyleri arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu (p<0,05), öfke dışa ve öfke kontrol düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için post hoc testlerinden Tukey uygulanmıştır (Tablo 4.10).

Tablo 4.10: Kulüp Sporcuları Eğitim Düzeyi Grupları Arasındaki Farklılıkların Belirlenmesi İçin Tukey Testi

Bağımlı Değişken	Eğitim Düzeyi	Eğitim Düzeyi	Standart Hata	p
Sürekli Öfke	Lise	Üniversite	0,106	0,026
		Yüksek Lisans	0,307	0,029
Öfke İçte	Lise	Üniversite	0,100	0,043

*p<0,05

Tablo 4.10 incelendiğinde kulüp sporcularının sürekli öfke düzeylerinin lise mezunu sporcularda (ort.=2,233), üniversite (ort.=1,953) ve yüksek lisans (ort.=1,433) mezunu sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (p<0,05). Öfke iç düzeyleri ise lise mezunu sporcularda (ort.=2,310), üniversite mezunu sporculardan (ort.=2,090) anlamlı düzeyde daha yüksektir (p<0,05).

Tablo 4.11: Kulüp Sporcularının Spor Yılına Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki Farklılıklar

Alt Boyutlar	Kareler Toplamı	F	p	
Sürekli Öfke	Gruplararası	0,382	1,341	0,266
	Grupiçi	0,285		
Öfke İçte	Gruplararası	0,623	2,625	0,055
	Grupiçi	0,237		
Öfke Dışa	Gruplararası	0,342	1,232	0,303
	Grupiçi	0,277		
Öfke Kontrol	Gruplararası	0,955	1,817	0,149
	Grupiçi	0,526		

*p<0,05

Tablo 4.11 incelendiğinde kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında spor yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

Tablo 0.12: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Sürekli Öfke Düzeyleri

Sürekli İfade Düzeyleri	Ort. (\bar{X})±S.S.
TOHM Sporcuları	2,079±0,521
Kulüp Sporcuları	1,964±0,507

Tablo 4.12 incelendiğinde milli takımda bulunan TOHM sporcularının sürekli öfke düzeyleri kulüp sporcusu olan milli takım sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.13: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları İçe Dönük Öfke Düzeyleri

İçe Dönük Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X})\pmS.S.
TOHM Sporcuları	2,017 \pm 0,527
Kulüp Sporcuları	2,099 \pm 0,469

Tablo 4.13 incelendiğinde kulüp sporcularının içe dönük öfke düzeyleri TOHM sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.14: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Dışa Dönük Öfke Düzeyleri

Dışa Dönük Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X})\pmS.S.
TOHM Sporcuları	1,949 \pm 0,560
Kulüp Sporcuları	1,970 \pm 0,498

Tablo 4.14'te yer alan sonuçlara göre kulüp sporcularının dışa dönük öfke düzeyleri TOHM sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.15: Milli Takımda Bulunan TOHM ve Kulüp Sporcuları Öfke Kontrol Düzeyleri

Öfke Kontrol Düzeyleri	Ort. (\bar{X})\pmS.S.
TOHM Sporcuları	2,703 \pm 0,575
Kulüp Sporcuları	2,930 \pm 0,761

Tablo 4.15'teki sonuçlara göre kulüp sporcularının öfke kontrol düzeyleri TOHM sporcularından daha yüksektir.

Tablo 4.16: Uluslararası Madalya Kazanmış ve Kazanmamış TOHM Sporcuları Öfke Düzeyleri

Sporcular	Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X})\pmS.S.
Madalya Kazanmış	Sürekli Öfke	2,091 \pm 0,509
	Öfke İçte	2,012 \pm 0,512
	Öfke Dışa	1,945 \pm 0,565
	Öfke Kontrol	2,672 \pm 0,584
Madalya Kazanmamış	Sürekli Öfke	2,111 \pm 0,600
	Öfke İçte	2,083 \pm 0,589
	Öfke Dışa	1,916 \pm 0,569
	Öfke Kontrol	2,773 \pm 0,515

Tablo 4.16 incelendiğinde uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının sürekli öfke, öfke iç ifadesi ve öfke kontrol düzeyleri kazanmamış sporculara göre daha düşüktür. Öfke dış ifade tarzında ise madalya kazananlarda daha yüksektir.

Tablo 4.17: Uluslararası Madalya Kazanmış ve Kazanmamış Kulüp Sporcuları Öfke Düzeyleri

Sporcular	Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X}) \pm S.S.
Madalya Kazanmış	Sürekli Öfke	2,001 \pm 0,554
	Öfke İçte	2,128 \pm 0,478
	Öfke Dışa	2,031 \pm 0,538
	Öfke Kontrol	2,937 \pm 0,777
Madalya Kazanmamış	Sürekli Öfke	2,143 \pm 0,491
	Öfke İçte	2,238 \pm 0,541
	Öfke Dışa	1,960 \pm 0,512
	Öfke Kontrol	2,722 \pm 0,617

Tablo 4.17’de yer alan sonuçlar incelendiğinde madalya kazanan sporcuların sürekli öfke ve öfke iç ifade tarzlarında daha düşük ortalama mevcutken, öfkenin dış ifadesi ve öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.18: Ailesi Parçalanmış ve Çekirdek Aileye Sahip TOHM Sporcuları Öfke Düzeyleri

Sporcular	Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X}) \pm S.S.
Parçalanmış Aile	Sürekli Öfke	2,104 \pm 0,539
	Öfke İçte	2,035 \pm 0,533
	Öfke Dışa	1,952 \pm 0,561
	Öfke Kontrol	2,728 \pm 0,539
Çekirdek Aile	Sürekli Öfke	2,012 \pm 0,458
	Öfke İçte	1,984 \pm 0,552
	Öfke Dışa	1,765 \pm 0,602
	Öfke Kontrol	2,375 \pm 0,784

Tablo 4.18 incelendiğinde parçalanmış aileye sahip TOHM sporcularının öfke düzeyleri çekirdek aileye sahip sporculardan daha yüksektir.

Tablo 4.19:Ailesi Parçalanmış ve Çekirdek Aileye Sahip Kulüp Sporcuları Öfke Düzeyleri

Sporcular	Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X}) \pm S.S.
Parçalanmış Aile	Sürekli Öfke	2,355 \pm 0,497
	Öfke İçte	2,166 \pm 0,515
	Öfke Dışa	1,993 \pm 0,531
	Öfke Kontrol	2,880 \pm 0,737
Çekirdek Aile	Sürekli Öfke	2,016 \pm 0,533
	Öfke İçte	2,138 \pm 0,296

	Öfke Dışa	2,166±0,503
	Öfke Kontrol	2,750±0,723

Tablo 4.19’da yer alan sonuçlar incelendiğinde parçalanmış aileye sahip kulüp sporcularının öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.20: Arkadaşlık İlişkilerine Göre Sporcuların Öfke Düzeyleri

Arkadaşlık İlişkileri	Öfke Düzeyleri	Ort. (\bar{X})±S.S.
İyi	Sürekli Öfke	1,971±0,528
	Öfke İçte	2,019±0,531
	Öfke Dışa	1,902±0,536
	Öfke Kontrol	2,656±0,553
Orta	Sürekli Öfke	2,327±0,462
	Öfke İçte	2,274±0,423
	Öfke Dışa	2,062±0,965
	Öfke Kontrol	2,492±0,530
Kötü	Sürekli Öfke	2,475±0,298
	Öfke İçte	2,656±0,277
	Öfke Dışa	2,166±0,498
	Öfke Kontrol	2,890±0,673

Tablo 4.20 incelendiğinde TOHM ve kulüp sporcularında arkadaşlık ilişkileri iyi ve orta düzeyde olan sporcuların öfke düzeyleri kötü olan sporculardan daha düşüktür.

Tablo 4.21: Gelir Farklılıklarının Sporcuların Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi

Grup	Öfke Düzeyleri	t	F	r	r ²	p	
TOHM	Sürekli Öfke	Regresyon	8,301	0,759	0,088	0,008	0,386
		Kalıntı	-0,871				
	Öfke İçte	Regresyon	8,509	1,671	0,129	0,017	0,199
		Kalıntı	-1,293				
	Öfke Dışa	Regresyon	6,000	0,235	0,049	0,002	0,629
		Kalıntı	0,485				
	Öfke Kontrol	Regresyon	10,076	1,128	0,107	0,011	0,291
		Kalıntı	-1,062				
Kulüp	Sürekli Öfke	Regresyon	8,176	0,128	0,036	0,001	0,721
		Kalıntı	-0,358				
	Öfke İçte	Regresyon	9,215	0,104	0,033	0,001	0,747
		Kalıntı	-0,323				
	Öfke Dışa	Regresyon	7,930	0,019	0,014	0,000	0,890
		Kalıntı	-0,139				
	Öfke Kontrol	Regresyon	7,120	0,910	0,096	0,009	0,342
		Kalıntı	0,954				

Tablo 4.21’de yer alan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde her iki grupta da gelir farklılıklarının öfke düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadıkları belirlenmiştir (p>0,05).

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar yorumlanmış ve literatürde yer alan diğer araştırmalar ile tartışılmıştır.

Çalışmada, TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, literatürdeki benzer araştırmalarla uyumludur. Dilek ve İmamoğlu (2020), yaş faktörünün sporcuların duygusal tepkileri üzerinde sınırlı bir etkisi olduğunu ve özellikle profesyonel düzeydeki sporcuların yaşlarına bakılmaksızın öfke yönetimi konusunda benzer stratejiler geliştirdiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Seydioğlu (2022) çalışmasında, sporcuların öfke kontrol düzeylerinin yaşlarına göre değişmediğini, bunun yerine bireylerin spor deneyimi, eğitim düzeyi ve psikolojik destek alma gibi faktörlerinin öfke yönetim becerilerini daha fazla etkilediğini belirtmiştir. Bir başka çalışmada ise Tinkler (2021), yaşın öfke yönetimi ve ifade tarzları üzerinde doğrudan bir etki yaratmadığını ifade etmiştir.

Bu bağlamda, literatürdeki benzer araştırmalar çalışmamızla paralellik göstermektedir. TOHM sporcularının yaşa göre öfke düzeyleri ve ifade tarzlarının değişiklik göstermemesi, sporcuların benzer eğitim süreçlerinden geçmesi, düzenli psikolojik destek almaları ve ortak bir antrenman ortamında bulunmalarıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, sporcuların yaşa bağlı olmaksızın yüksek düzeyde rekabet ortamına uyum sağlamaları ve duygusal tepkilerini profesyonelce yönetmeleri, yaş değişkeninin öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini sınırlamaktadır.

Çalışmada, TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kalkavan vd. (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların öfke kontrolü ve öfke ifade biçimlerinin cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu çalışma, sporcuların cinsiyetlerinden bağımsız olarak benzer duygusal düzenleme becerilerine sahip olduklarını ve profesyonel spor ortamının öfke yönetimi üzerindeki etkisinin daha belirleyici olduğunu ileri sürmektedir. Bu sonuçlar, çalışmamızı desteklemektedir. Aynı şekilde, İmamoğlu vd. (2020) tarafından yapılan araştırmada, erkek ve kadın sporcular arasında öfke kontrolü ve ifade tarzları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, sporcuların cinsiyetlerine bakılmaksızın,

yoğun antrenman ve müsabaka ortamlarında benzer öfke yönetimi stratejileri geliştirdiklerini göstermektedir. Özellikle elit sporcularda, cinsiyetin öfke ve öfke ifadesi üzerindeki etkisinin sınırlı kaldığı ve bunun sporcuların yüksek performans gerektiren ortamlarda benzer psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme becerilerini sergilemeleriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dündar (2024) tarafından yapılan çalışmada ise, erkeklerde toplumsal cinsiyet rolünün stresinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiş ve artan erkek toplumsal cinsiyet rolü stresinin, artan dışa vurumculuk, duygu tanıma zorluğu ve duygu ifade zorluğu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu da erkeklerin duygularını tanıma ve ifade etme konusundaki zorluklarının, psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Canikli vd. (2023) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkeninin öfke ifade tarzı üzerinde etkili olmadığı sonucuna varmışlardır. Bu bulgular, cinsiyetin öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin karmaşık olduğunu göstermektedir.

Çalışmada, TOHM sporcularının eğitim düzeyi değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sağ (2024) tarafından yapılan çalışmada, sporcuların eğitim seviyelerinin öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu araştırmada, sporcuların eğitim seviyeleri farklı olsa da, profesyonel sporculuk süreci boyunca karşılaştıkları yoğun antrenman programları, rekabet ortamı ve psikolojik eğitimlerin, öfke yönetimi ve ifade tarzlarını benzer düzeyde etkilediği ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada Nas (2016), eğitim seviyesi ile öfke kontrolü ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, sporcuların eğitim seviyelerinden bağımsız olarak, sporun gerektirdiği zihinsel dayanıklılık ve duygusal kontrol becerilerini kazandıklarını ve eğitim düzeyinin öfke yönetimi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Üçüncü (2020) çalışmasında ise, yüksek lisans öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla, TOHM sporcuları arasında eğitim seviyesi değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olmaması, mevcut literatürdeki benzer sonuçlarla tutarlıdır ve sporcuların psikolojik dayanıklılık ve duygusal düzenleme becerilerinin eğitim düzeyinden ziyade sporculuk deneyimleri ve spor ortamının dinamikleriyle şekillendiğini göstermektedir.

TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında spor yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çalışma sonucumuzu destekler nitelikte, Güler (2022) çalışmasında sporcuların öfke düzeyleri ve öfke ifade biçimleri üzerinde spor yapma yılının anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmiştir. Bu çalışmada, uzun yıllar spor yapan ve daha az deneyimli sporcular arasında öfke yönetimi konusunda belirgin bir farklılık olmadığı, bunun sporcuların bireysel öfke kontrol becerilerinden, antrenman sırasında kazandıkları duygusal regülasyon tekniklerinden veya kişilik özelliklerinden kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Benzer şekilde, İnalı vd. (2019) araştırmasında da spor yapma süresinin öfke düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı, sporcuların öfke yönetiminin daha çok psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma mekanizmaları ve çevresel faktörler gibi diğer etmenlerle ilişkili olabileceği öne sürülmüştür. Dolayısıyla, TOHM sporcuları arasında spor yapma yılı değişkenine göre öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir fark bulunmaması, spor yapma süresinin bu değişkenler üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu gösteren literatür bulgularıyla tutarlıdır. Bu durum, sporcuların spor yapma süresinden bağımsız olarak benzer öfke yönetimi becerilerine sahip olabileceklerini veya öfke kontrolü konusunda çeşitli deneyimlere sahip olmalarına rağmen bireysel farklılıkların ön plana çıkabileceğine işaret etmektedir.

Kulüp sporcularının öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu incelendiğinde, kulüp sporcularında 18-20 yaş aralığındaki sporcuların sürekli öfke düzeylerinin, 25-27 yaş aralığındaki sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; 18-20 yaş aralığındaki sporcuların öfke içe vurum düzeylerinin, 25-27 yaş aralığındaki sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; 19-21 yaş aralığındaki sporcuların öfke dışı vurum düzeylerinin, 22-24 yaş aralığındaki sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ve son olarak 25-27 yaş aralığındaki sporcuların öfke kontrol düzeylerinin, 18-20 yaş aralığındaki ve 28 yaş ve üzerindeki sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Gonzalez vd. (2017) genç sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, daha genç yaş gruplarındaki sporcuların öfke düzeylerinin, daha ileri yaş gruplarındaki sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Bu durum, genç sporcuların duygusal regülasyon stratejilerinin henüz tam olarak gelişmemiş olabileceği ve spor deneyimleri ile kazanılan öz düzenleme becerilerinin zamanla arttığı

gerçeğiyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, Morris ve Kavussanu'nun (2008) bulgularına göre, genç sporcuların öfke dışı vuruş seviyelerinin daha yüksek olmasının, yaş ilerledikçe gelişen empati ve spor etiği gibi sosyal becerilerle kontrol altına alınabileceği öne sürülmüştür. Bu bağlamda, araştırmada kulüp sporcuları arasında 18-20 yaş aralığındaki sporcuların sürekli öfke düzeylerinin, daha büyük yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunması, genç sporcuların deneyim eksikliği, sosyal-duygusal gelişim süreçleri ve stres yönetimi becerilerinin henüz tam olarak olgunlaşmamış olması ile açıklanabilmektedir. Ayrıca, öfke içi vuruş seviyelerinin daha genç yaş gruplarında daha yüksek olması, bu yaş grubundaki sporcuların öfkelerini dışı vurmaya yerine içi atmalarının bir sonucu olabilir eğiliminde olduklarını ve daha ileri yaşlarda bu eğilimlerinin azaldığını göstermektedir. Bu sonuçlar, Haycock'un (2020) çalışmasıyla da örtüşmektedir; Haycock çalışmasında daha genç sporcuların duygusal regülasyon becerilerinin zamanla geliştiğini ve yaşla birlikte öfke kontrol seviyelerinin arttığını belirlemiştir. Bu bulgular, sporcuların yaşla birlikte öfke yönetimi konusunda daha iyi hale geldiklerini ve sosyal-duygusal becerilerinin spor deneyimleriyle birlikte olgunlaştığını göstermektedir.

Kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Maxwell ve Moores (2007) araştırmalarında, kadın ve erkek sporcular arasında öfke düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını belirtmişlerdir. Bu durum, sporcuların cinsiyetten bağımsız olarak benzer stres ve öfke yönetimi stratejilerini kullanabildiklerini ve bu stratejilerin etkisinin bireysel farklılıklardan çok, spor ortamına ve sporun doğasına bağlı olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, Nicholls vd. (2007) tarafından yapılan başka bir çalışma, sporcuların öfke ve stres düzeylerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını ve kadın ve erkek sporcuların benzer öfke kontrol mekanizmalarına sahip olduklarını belirtmiştir. Bu sonuç, özellikle rekabetçi sporcular arasında öfke yönetiminin bireylerin spor ortamında maruz kaldığı koşullara ve deneyimlere göre şekillendiğini, cinsiyetin ise bu bağlamda daha az etkili olduğunu düşündürülebilir.

Kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke içi düzeyleri arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu, öfke dışı ve öfke kontrol düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu

incelendiğinde, kulüp sporcularının sürekli öfke düzeylerinin lise mezunu sporcularda, üniversite ve yüksek lisans mezunu sporculara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öfke iç düzeyleri ise lise mezunu sporcularda, üniversite mezunu sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksektir. Nicholls ve Polman (2007) çalışmalarında, eğitim düzeyinin bireylerin duygusal ve bilişsel kontrol mekanizmalarını geliştirmede etkili bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Eğitim seviyesi arttıkça bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin ve duygusal regülasyon yeteneklerinin de geliştiği, bu nedenle üniversite ve yüksek lisans mezunu sporcuların öfke düzeylerinin lise mezunlarına göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, D'Zurilla vd. (2011) araştırmalarında, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin problem çözme becerilerinin ve stres yönetim stratejilerinin de geliştiğini, bu durumun öfke ve stres düzeylerini düşürebileceğini belirtmişlerdir.

Eğitim düzeyi yüksek sporcuların öfke ve stres faktörlerini daha etkili bir şekilde yönetebildikleri, bu nedenle öfke iç düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında spor yılına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Folkman ve Lazarus (1986) ortaya koydukları stresle başa çıkma teorisi çerçevesinde, sporcuların öfke ve duygusal tepkilerinin yalnızca deneyim sürelerinden değil, aynı zamanda bireysel kişilik özelliklerinden, spor kültüründen ve çevresel faktörlerden de etkilendiği ifade etmişlerdir. Bu teoriye göre, spor yılı gibi faktörlerin öfke düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisi olmayabilir; çünkü bireylerin duygusal tepkileri ve başa çıkma stratejileri genellikle diğer kişisel ve çevresel değişkenlerle şekillenmektedir. Ayrıca, Anshel ve Anderson (2002), sporcuların stres ve öfke düzeylerinin, antrenman yoğunluğu, spor dalı türü ve kişisel başa çıkma stratejileri gibi faktörlere daha fazla bağlı olduğu, spor yılı gibi demografik değişkenlerin ise öfke düzeyleri üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, kulüp sporcularının spor yılına göre öfke ve öfke ifade tarzlarında anlamlı bir farklılık bulunmaması, sporcuların bireysel farklılıkları ve çeşitli dış faktörler nedeniyle benzer deneyim süresine sahip olsalar bile öfke düzeylerinde farklılık göstermeyebileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, öfke yönetiminin yalnızca spor yılına değil, aynı zamanda bireyin kişisel özelliklerine, başa çıkma becerilerine ve psikolojik

sağlamlık düzeyine de bağlı olduğunu gösteren diğer araştırma bulgularını desteklemektedir.

Milli takımda bulunan TOHM sporcularının öfke düzeyleri kulüp sporcusu olan milli takım sporcularından daha yüksektir. Bu sonuç, benzer araştırmalarda ortaya konan bulgularla tutarlıdır. Weinberg ve Gould (1999) spor psikolojisi üzerine yaptıkları çalışmalarda, elit sporcuların yüksek performans beklentileri ve uluslararası başarı hedefleriyle birlikte, bu sporcuların genellikle daha yüksek stres ve öfke seviyeleri yaşadıklarını bildirmişlerdir. Milli takımlarda görev yapan sporcular, uluslararası yarışmalarda ve büyük organizasyonlarda ülkeyi temsil etmenin getirdiği ek baskı ve beklentiler nedeniyle duygusal olarak daha fazla yük altına girebilirler. Bu durum, öfke düzeylerinin artmasına neden olabilir. Moore ve Crick (1995)'de çalışmalarında milli takımlarda yer alan sporcuların daha yoğun baskı ve yüksek performans beklentileri nedeniyle daha fazla stres ve öfke yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Bu durumun, sporcuların öfke düzeylerinin, daha az rekabetçi bir ortamda, yani kulüp düzeyindeki sporculara göre daha yüksek olmasına yol açabileceği düşünülmektedir.

Uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının sürekli öfke, öfke iç ifadesi ve öfke kontrol düzeyleri kazanmamış sporculara göre daha düşüktür. Öfke dış ifade tarzında ise madalya kazananlarda daha yüksektir. Uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının sürekli öfke, öfke iç ifadesi ve öfke kontrol düzeylerinin kazanmamış sporculardan daha düşük, ancak öfke dış ifadesinin daha yüksek olduğu bulunması, spor psikolojisi literatürü ile tutarlıdır. Gould vd. (1999) çalışmalarında, başarılı sporcuların genellikle daha iyi öfke yönetimi ve içsel öfke kontrolü geliştirdiklerini bildirmişlerdir. Bu araştırmada, uluslararası başarıya ulaşmış sporcuların, yüksek performans gereksinimlerine uyum sağlamak için gelişmiş stres ve öfke yönetim stratejileri kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Başarılı sporcular, genellikle öfkeyi daha iyi yönetir ve içsel olarak daha az öfke yaşarlar çünkü bu, yüksek performansın bir parçası olarak kabul edilen bir beceridir. Ancak, Gill ve Kamphoff (2010) tarafından yapılan çalışmada, uluslararası düzeydeki sporcuların genellikle performans baskısına bağlı olarak dışa dönük öfke ifade etme eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Çalışma, sporcuların yaşadıkları baskıları ve stresi dışsal olarak ifade etme yollarını bulabileceklerini, bunun da öfke dış ifadesinin artmasına neden olabileceğini belirtmektedir. Bu durum, madalya kazanan sporcuların dışa

dönük öfke düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açabilir çünkü bu sporcular, performanslarının ve baskılarının dışı vurumlarını daha belirgin şekilde gösterebilirler. Dolayısıyla, uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının düşük sürekli öfke ve öfke iç ifadesi ile düşük öfke kontrol düzeyleri, bu sporcuların başarılı olma süreçlerinde geliştirdikleri öfke yönetim stratejileriyle ilişkili olabilirken, dışı dönük öfke düzeylerinin yüksek olması, performans baskısı ve stresin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, başarılı sporcuların öfkeyi nasıl yönettiklerini ve dışı stres faktörlerinin öfke ifadesi üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemlidir.

Madalya kazanan sporcuların sürekli öfke ve öfke iç ifade tarzlarında daha düşük ortalama mevcutken, öfkenin dışı ifadesi ve öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Birçok çalışma, başarılı sporcuların genellikle daha iyi öfke yönetimi ve kontrolü geliştirdiklerini göstermektedir. Douglas ve Carless (2009) çalışmalarında, uluslararası düzeyde başarılı sporcuların genellikle öfkeyi daha etkili bir şekilde yönettikleri ve bu nedenle öfke düzeylerinin daha düşük olduğunu bildirmişlerdir. Bu, başarılı sporcuların sürekli öfke deneyimlerinin ve öfke iç ifadesinin daha düşük olmasıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir, çünkü başarılı olmanın bir parçası olarak öfkeyi kontrol etme becerilerini geliştirmişlerdir. Diğer taraftan, Gómez vd. (2019) araştırmalarında, performans baskısı altındaki sporcuların öfkeyi dışı olarak ifade edebileceğini ve bu durumun özellikle yüksek performans gerektiren spor dallarında daha belirgin olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu çalışma, sporcuların öfkeyi dışı dönük olarak ifade etme eğiliminde olabileceklerini ve bu durumun performanslarını iyileştirmek için bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, madalya kazanan sporcuların öfkenin dışı ifadesinde daha yüksek düzeyler göstermesi, performans baskısının ve stresin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Öfke kontrol düzeylerinin yüksek olması da başarılı sporcuların stresle başa çıkma ve performanslarını sürdürebilme yeteneklerini yansıtır. Bu durum, başarılı sporcuların öfkeyi etkili bir şekilde kontrol edebilme ve yönetme becerilerini geliştirmiş olduklarını göstermektedir. Thelwell vd., (2006) araştırmalarında, yüksek performanslı sporcuların stres ve öfke yönetiminde daha iyi stratejiler geliştirdikleri ve bu stratejilerin öfke kontrolü üzerinde olumlu etkiler yarattığını bildirmişlerdir. Bu bulgular, öfke yönetimi ve ifadesinin sporcuların başarılarıyla nasıl ilişkili olduğunu anlamada önemli bir temel sağlar ve bu nedenle sporcuların öfkeyi

kontrol etme becerilerinin, performansları üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Parçalanmış aileye sahip TOHM ve kulüp sporcularının öfke düzeyleri çekirdek aileye sahip sporculardan daha yüksektir. Literatürde yer alan çalışmalar, aile yapısının bireylerin duygusal ve psikolojik durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ainsworth (1989), çocukluk dönemindeki aile yapısının, bireylerin duygusal düzenlemelerini etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Parçalanmış aile yapısına sahip bireylerin, bu tür durumlarla başa çıkmada daha fazla zorluk yaşadıkları ve bunun sonucunda öfke ve diğer duygusal sorunlar yaşadıkları bulunmuştur. Benzer şekilde, Amato'nun (2001) araştırması, boşanmanın veya aile parçalanmasının çocukların psikolojik sağlığı üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını ve bu durumun çocukların duygusal düzenleme yeteneklerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Aile yapısındaki bu tür değişiklikler, bireylerin stresle başa çıkma ve öfke yönetme becerilerini etkileyebilmektedir. Parçalanmış aile yapısına sahip bireylerin öfke düzeylerinin daha yüksek olması, Adamsons ve Johnson (2013) araştırmasında da desteklenmiştir. Bu çalışma, aile yapısındaki olumsuz değişikliklerin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bunun sonucunda daha yüksek öfke düzeyleri gibi duygusal sorunlara yol açabileceğini belirtmektedir. Sporcular arasında bu farklılığın gözlemlenmesi, parçalanmış aile yapısının sporcuların öfke yönetimi üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ve bu tür aile yapısına sahip sporcuların daha yüksek öfke düzeyleri yaşadıklarını gösterir. Bu bulgular, aile yapısının bireylerin psikolojik durumlarını nasıl etkileyebileceğini anlamada önemli bir katkı sağlar ve sporcuların duygusal destek ve stratejilere ihtiyaç duyabileceklerini gösterir.

TOHM ve kulüp sporcularında, arkadaşlık ilişkileri iyi ve orta düzeyde olan sporcuların öfke düzeyleri, kötü olan sporculardan daha düşüktür. Arkadaşlık ilişkilerinin kalitesinin öfke düzeyleri üzerindeki etkisi, sosyal destek ve duygusal düzenleme teorileriyle uyumludur. TOHM ve kulüp sporcularında arkadaşlık ilişkilerinin iyi ve orta düzeyde olan sporcuların öfke düzeylerinin kötü olanlardan daha düşük olması, sosyal destek ve ilişkilerin psikolojik iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerini gösterir. Sosyal destek ve arkadaşlık ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar, güçlü sosyal bağların ve destekleyici arkadaşlık ilişkilerinin, bireylerin stres ve öfke ile başa çıkma yeteneklerini artırabileceğini

ortaya koymuştur. Cohen ve Wills (1985), sosyal destek teorisi çerçevesinde, sosyal destek sistemlerinin bireylerin stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olduğunu ve bu durumun psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hawkley ve Cacioppo (2010) sosyal ilişkiler ve arkadaşlıkların stres ve duygusal düzenleme üzerindeki etkilerini incelemiş ve sosyal destek eksikliğinin öfke ve diğer negatif duyguların artmasına neden olabileceğini göstermiştir. Uchino vd. (2006), sosyal desteğin stresle başa çıkmada ve öfke yönetiminde önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Güçlü sosyal ilişkiler, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve öfkelerini daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir.

Çalışmada son olarak, her iki grupta da gelir farklılıklarının öfke düzeyleri üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Gelir farklılıklarının öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, sosyal ve psikolojik araştırmalar açısından ilginç bir bulgudur ve çeşitli literatürle karşılaştırıldığında belirli eğilimleri ortaya koyar. Öncelikle, gelir düzeyi ile öfke arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar genellikle karmaşık sonuçlar sunar. Brunner ve Marmot (2006) çalışmasında, gelir seviyesi ile stres ve sağlığı etkileyen faktörler arasında bir ilişki gözlemlenmiş olmasına rağmen, öfke gibi spesifik duyguların gelir ile doğrudan ilişkili olup olmadığı üzerine yapılan çalışmalar değişken sonuçlar göstermektedir. Öte yandan, Ursanovd. (2014), düşük gelir ile zihinsel sağlık sorunları arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ancak, bu ilişki öfke gibi belirli duygulara doğrudan etkili olmayabileceği bildirilmiştir. Çalışma, gelir farklarının genellikle stres ve anksiyete ile ilişkili olduğunu ancak öfkenin bu etkiye bağlı olarak belirgin bir şekilde farklılaşmadığını gösterir. Lahelma vd. (2006) araştırmalarında, düşük gelirli bireylerin genellikle daha yüksek stres ve zorluklarla karşılaştıkları, fakat bu durumun öfke düzeylerini her durumda etkilemediği sonucuna varmışlardır. Bu bulgular, gelir farklılıklarının öfke üzerindeki etkisinin karmaşık ve bireysel değişkenler tarafından şekillendirildiğini göstermektedir. Sonuç olarak, gelir farklılıklarının öfke düzeyleri üzerindeki etkisinin bulunmaması, öfkenin çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerin bir sonucu olduğunu ve gelir seviyesinin bu duyguyu etkileyen tek etken olmadığını gösterir. Bu durum, öfkenin ve diğer duygusal durumların sosyal ve ekonomik faktörlerle etkileşimlerinin daha geniş bir perspektiften incelenmesi gerektiğini işaret eder.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar;

1. TOHM sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor yılı ve gelir farkına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
2. Kulüp sporcularının öfke ve öfke ifade tarzları arasında yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Bu farklılık küçük yaş kategorilerinde daha belirgin düzeydedir.
3. Kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında cinsiyete, spor yılı ve gelir farkı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
4. Kulüp sporcularının sürekli öfke ve öfke iç düzeyleri arasında eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu, öfke dışı ve öfke kontrol düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir. Kulüp sporcularının sürekli öfke düzeylerinin lise mezunu sporcularda, üniversite ve yüksek lisans mezunu sporculara göre daha yüksektir. Öfke iç düzeyleri ise lise mezunu sporcularda, üniversite mezunu sporculardan anlamlı düzeyde daha yüksektir.
5. Milli takımda bulunan TOHM sporcularının sürekli öfke düzeyleri kulüp sporcusu olan milli takım sporcularından daha yüksektir.
6. Kulüp sporcularının içe ve dışa dönük öfke düzeyleri ile öfke kontrol düzeyleri TOHM sporcularınıninkinden daha yüksektir.
7. Uluslararası madalya kazanmış TOHM sporcularının sürekli öfke, öfke iç ifadesi ve öfke kontrol düzeyleri kazanmamış sporculara göre daha düşüktür. Öfke dışı ifade tarzında ise madalya kazananlarda daha yüksektir.
8. Madalya kazanan sporcuların sürekli öfke ve öfke iç ifade tarzlarında daha düşük ortalama mevcutken, öfkenin dış ifadesi ve öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
9. Parçalanmış aileye sahip TOHM ve kulüp sporcularının öfke düzeyleri çekirdek aileye sahip sporculardan daha yüksektir.
10. TOHM ve kulüp sporcularında arkadaşlık ilişkileri iyi ve orta düzeyde olan sporcuların öfke düzeyleri kötü olan sporculardan daha düşüktür.

Öneriler;

- Kulüp düzeyindeki antrenörler ve psikologlar, genç sporculara yönelik öfke yönetimi ve stresle başa çıkma eğitim programları hazırlamalıdır,
- Sporculara daha ileri düzeyde eğitim fırsatları sağlamak, öfke yönetimi ve duygusal zekalarını geliştirmelerine yardımcı olabilir,
- Başarıya ulaşmış sporcuların bu becerilerinin, diğer sporculara model olarak sunulması faydalı olabilir, özellikle genç ve deneyimsiz sporcularla başarılı sporcuların mentorluk ilişkileri kurulması sağlanabilir,
- Sporcuların aile dinamikleri ve bu dinamiklerin duygusal durumları üzerindeki etkilerine daha fazla dikkat edilmelidir. Sporculara yönelik psikolojik destek programları, aile dinamiklerini göz önünde bulundurarak bireysel danışmanlık ve destek seansları sunulmalıdır,
- Antrenörler ve kulüp yöneticileri, takım içindeki sosyal bağları güçlendirecek ve sporcuların olumlu arkadaşlık ilişkileri kurmalarına yardımcı olacak sosyal etkinlikler ve takım çalışmaları düzenlemelidir,
- Spor yönetimi, her iki grup için de duygusal destek ve öfke yönetimi programlarını ihtiyaçlara göre farklılaştırarak uygulamalıdır,
- Uluslararası müsabakalara katılan sporculara, stres ve baskı yönetimi konularında özel eğitimler verilmesi gerekmektedir,
- Gelecek araştırmalarda daha geniş örneklem grupları ile güreş sporcularında öfkeye neden olan faktörlerin değerlendirilmesi sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

- Adamsons, K., & Johnson, S. K. (2013). An updated and expanded meta-analysis of nonresident fathering and child well-being. *Journal of family psychology, 27*(4), 589.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist, 44*(4), 709.
- Altun M., & Koçak S., (2015). Türkiye'nin sportif başarı açısından değerlendirilmesi: Bakü Avrupa Oyunları örneği. *Spor Bilimler Dergisi, 26*(3):114-128.
- Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: an update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of family psychology, 15*(3), 355.
- Anshel, M., & Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping, 15*(2), 193-209.
- Baker, T. A., & Tremayne, P. J. (2016). Sport, Socialization and Society.
- Bale, J. (2003). *Sports Geography*. Routledge
- Brunner, E., & Marmot, M. (2006). Social organization, stress, and health. *Social determinants of health, 2*, 17-43.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(3), 209-227.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (28.). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.145279789756802748>.
- Carron, A. V., & Brawley, L. R. (2008). Team Cohesion and Performance: A Review of the Literature. *Journal of Sports Psychology, 8*(3), 232-258.
- Carron, A. V., & Eys, M. A. (2012). Team Cohesion and Performance: A Social Psychological Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(3), 309-324.
- Coakley, J. (2009). Sports in Society: Issues and Controversies. McGraw-Hill Education.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*(2), 310.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(3), 300-322.
- Costa, S., Santi, G., Fronso, S., Montesano, C., Gruttola, F., Ciofi, E., ... & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of

covid-19. *SportSciencesforHealth*, 16(4), 609-618. <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00677-9>.

Çakır, S. (2010). Türkiye'nin Uluslararası Spor Organizasyonlarındaki Yeri ve Olimpiyatlar. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-139.

Çolak, M. (2018). Spor Bilimleri ve Sporun Eğitimdeki Rolü. Ankara: Nobel Yayınları.

D'Zurilla, T. J., Maydeu-Olivares, A., & Gallardo-Pujol, D. (2011). Predicting social problem solving using personality traits. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 142-147.

Demir, A., Kabakçı, A., & Korkmaz, D. (2024). Kano sporcularının müsabaka günü yaşadıkları duyguların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 6(1), 37-43. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1469554>

Dilek, A. N., & İmamoğlu, O. (2020). Spor eğitilmiş öğrencilerde sürekli öfke-öfke ifade tarz durumlarının araştırılması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 566-575.

Douglas, K., & Carless, D. (2009). Exploring taboo issues in professional sport through a fictional approach. *Reflective Practice*, 10(3), 311-323.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (3rd ed.). Sage.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.

Gill, D. L., & Kamphoff, C. S. (2010). Gender in sport and exercise psychology. *Handbook of Gender Research in Psychology: Gender Research in Social and Applied Psychology*, 563-585.

Gómez, M. Á., Avugos, S., Ortega, E., & Bar-Eli, M. (2019). Adverse effects of technical fouls in elite basketball performance. *Biology of sport*, 36(2), 155-161.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life Skills Development Through Sport: Implications for Youth Sport Coaches. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6(3), 314-328.

Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50.

Güler, H. (2022). Benlik Saygısının Sürekli Öfke Tarzları Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi: Mücadele Sporcuları Örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 1), 503-515.

Güvendi, B., & Keskin, B. (2020). Sporcuların antrenörlerinden algıladıkları etik dışı davranış algısına göre saldırganlık ve öfke davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 134-145.

- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Haycock, D., Jones, J., & Smith, A. (2020). Developing young people's mental health awareness through education and sport: Insights from the Tackling the Blues programme. *European Physical Education Review*, 26(3), 664-681.
- Hess U, Senécal S, Kirouac G, Herrera P, Philippot P, Kleck RE. (2000) Emotionalexpressivity in men andwomen: Stereotypesand self-perceptions. *Cogn Emot*, 14(5), 609-642.
- Horne, J., Tomlinson, A., & Whannel, G. (2004). Understanding Sport: An Introduction to the Sociological and Psychological Aspects of Sport. *Routledge*.
- Işık, M., Kılıç, İ., Aksoy, K. (2017). Aggression levels of hearing impaired athletes: a comparison on individual and team sports. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3221. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i4.4832>
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., & İmamoğlu, M. (2020). Kadın Futbolcularda Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- İmamoğlu, O., Dilek, A. N., & Türkmen, M. (2017). Türkiye'de Sporcu Eğitim Merkezleri ve Olimpik Hazırlık Merkezleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2): 95-106.
- İnalı, Ç., Zekioglu, A., & Tatar, A. (2019). Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *Humanistic Perspective*, 2(2), 81-107.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.
- Kalkhoran, J., Dashlibroon, B., & Shariati, A. (2015). The relation ship between emotionalin telligence & amp; injury in wrestlers. *International Journal of Kinesiologyand Sports Science*, 1(2). <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.1n.2p.19>.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayınları.
- Karnincic, H., Tocilj, Z., Uljevic, O., andErceg, M. (2009). Lactate profile during Greco Roman wrestling match. *Journal of Sports Science and Medicine*. 8:17–19.
- Kıloğlu, M., (2017). Türkiye olimpik hazırlık merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi SBE.

- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koca, E. (2017). *Türk Sporunun Altyapı Sorunları ve Çözüm Önerileri*. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(2), 100-110.
- Kokemüller, E. (2014). *Güreş Teknik ve Taktikleri*. Gazi Kitabevi.
- Kopper BA, Epperson DL. (1996). The experience and expression of anger: Relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. *J Couns Psychol* 43(1), 158-165.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü, *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Kwamanakweenda, J., Pino, J., Hauwermeiren, O., Peacock, C., Tartar, J., & Cuc, A. (2022). The impact of emotional self-regulation on performative success for Professional fighters. *Research Directs in Psychology and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.53520/rdpb2022.10742>.
- Kwon, H., Yoon, K., Joormann, J., & Kwon, J. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769-782. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.792244>.
- Lahelma, E., Laaksonen, M., Martikainen, P., Rahkonen, O., & Sarlio-Lähteenkorva, S. (2006). Multiple measures of socioeconomic circumstances and common mental disorders. *Social science & medicine*, 63(5), 1383-1399.
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdager, F., Gómez-Espejo, V., Ruíz-Barquín, R., ... & García-Más, A. (2021). Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the covid-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>.
- Martin, R., Watson, D., Wan, C.K. (2000). A three-factor model of trait anger: dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*, 68, 869-897.
- Maxwell, J. P., & Moores, E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of sport and exercise*, 8(2), 179-193.
- Morris, R. L., & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, 26(5), 465-476.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.

- Nas, K., Birol, S. Ş., & Temel, V. (2016). Futsalcıların Öfke Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Oktafiani, W. (2023). Improving emotional regulation through role awareness training among youth athletes. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 252-261. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p252-261>.
- Orhan, S. (2024). The relationship of continuous sportive self-confidence and self-talk with mental toughness and its effect on mental toughness in soccer players: a cross-sectional study. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(1), 81-88. <https://doi.org/10.5336/sportsci.2023-97970>.
- Özer, A. (1989). *Duygusal gerilimler bas edebilme*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özer, A. K., (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Püsküllüoğlu, Ali. (1992). Etimolojik Türkçe Sözlük. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Sağ, S. (2024). *Dövüş sporcularının algılarına göre antrenör iletişim becerisinin sporcudaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi.
- Schinke, R. J., & McGannon, K. R. (2014). Social Support in Team Sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36 (4), 472-488.
- Seydioğlu, İ. Y. C. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Değerlendirilmesi (Afyonkarahisar İli Örneği). *Social Sciences Studies Journal (SSSJournal)*, 8(94), 492-499.
- Sharma, A., & Sharma, P. (2017). Teamwork and Cohesion in Sport Performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(4), 346-353.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. And Crane, R. S., (1983). Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale, *Advances in Personality Assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (2013). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In *Advances in personality assessment* (pp. 161-189). Routledge.
- Şahin, M. (2019). Sporcu Altyapılarının Geliştirilmesi ve Eğitim Sistemine Entegrasyonu. *Türk Spor ve Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 110-123.

- Şahin, T., & Güçlü, M. (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korunmalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(3), 204-216.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., & Weston, N. J. (2006). Using psychological skills training to develop soccer performance. *Journal of applied sport psychology*, 18(3), 254-270.
- Turan, M., Bedir, D., Namlı, S., Özlük, M. (2023). Ünilig’de yarışan sporcuların müsabaka öncesi zihinsel hazır oluş ve duygu ifadelerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 113-121. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1168674>
- Türkyılmaz, H. (2019). *Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Uchino, B. N., Berg, C. A., Smith, T. W., Pearce, G., & Skinner, M. (2006). Age-related differences in ambulatory blood pressure during daily stress: evidence for greater blood pressure reactivity with age. *Psychology and Aging*, 21(2), 231.
- Uluç, E. (2022). Karate sporcularında spor karakterinin saldırganlık ve öfke üzerinde etkisinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1559-1568. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1181544>
- United World Wrestling (2022) International Wrestling Rules. Availablefrom: <https://uww.org/governance/regulations-olympic-wrestling>
- Ursano, R. J., Zhang, L., & Asarnow, J. R. (2014). Poverty and mental health: A review of the literature. *American Journal of Psychiatry*, 171(3), 263-271.
- Uzun, R., Bayansalduz, M., Gül, M., Şahin, T. (2022). Defansif ve ofansif sporcuların sporda saldırganlık ve öfke eğilimlerinin karşılaştırılması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 297-306. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1192394>
- Vealey, R. S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (No. Ed. 2, pp. xxi+-538).

EKLER

Ek 1: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
BARTIN UNIVERSİTESİ REKTORLUGU
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
3

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
14.03.2024

Protokol No:	2024-SBB-0108
Araştırmanın Başlığı:	Kadın ve Erkek Güreşçilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Merve PUL
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	30.01.2024

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 14.03.2024 tarihli ve 3 numaralı toplantıda 2024-SBB-0108 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN
DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan yardımcısı

Prof. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Nergiz TEKE
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Sevim Handan
YILMAZ
Üye

Belge Doğrulama Kodu: P4AE4A7

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ubys.bartin.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ağdacı Mahallesi Fakülte Caddesi No:54 Bartın

Bilgi için :

Canan Politez

Telefon No: (0 378) 2235500

Faks No: (0 378) 2235042

Sekreter

e-Posta:

İnternet Adresi: <http://www.bartin.edu.tr/>

Telefon No:

Keş Adresi: bartinuniversitesi@be01.kep.tr



EK 2: Demografik Bilgi Formu

KADIN VE ERKEK GÜREŞÇİLERİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Sayın katılımcı,

Bu anket formu, **Kadın ve Erkek Güreşçilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi** amacıyla düzenlenmiştir. Bu form aracılığıyla sizlerden elde edilecek bilgiler sadece bilimsel çalışma için kullanılacaktır ve gizlilik esasına dayalı olarak üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Dilediğiniz zaman araştırmaya katılımdan vazgeçebilirsiniz. Cevapların doğruluğu, yapılacak çalışmadan çıkacak sonuçların güvenilirliği açısından son derece önem taşımaktadır. Anket formu 2 bölüm ve toplam 49 sorudan oluşmaktadır. Tüm soruları eksiksiz cevaplamanızı rica eder, araştırmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Gönüllü Katılım Onay Formu

Yukarıda yazılanları okudum ve anladım. Bu çalışmaya tamamen **GÖNÜLLÜ** olarak katılıyorum.

Okudum, anladım ve kabul ediyorum.

SPORCU BİLGİ FORMU

Demografik Bilgiler

1. Cinsiyetiniz? <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek	2.Yaş <input type="checkbox"/> 18-20 <input type="checkbox"/> 19-21 <input type="checkbox"/> 22-24 <input type="checkbox"/> 25-27 <input type="checkbox"/> 28+	3. Boy uzunluğu (cm) 4. Vücut Ağırlığı(kg) 5. Yarışmacı olduğunuz Sıklet (kg) 6. Kaç yıldır Güreş yapıyorsunuz(Yıl)
7. Güreş Stiliniz <input type="checkbox"/> Greko-Romen <input type="checkbox"/> Serbest	8. Milli Sporcu musunuz? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	9. Uluslararası Müsabakalarda madalya aldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
10. Türkiye Şampiyonalarında madalya aldınız mı? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır	11. Eğitim Durumunuz <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora	12. Akademik Başarı Durumu <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Kötü
13. Aile Durumu <input type="checkbox"/> Çekirdek aile <input type="checkbox"/> parçalanmış aile	14. Arkadaş ilişkileri <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Kötü	15. Gelir seviyesi <input type="checkbox"/> Yok <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek

EK 3: Sürekli İfade Tarzı Ölçeği

SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ					
Lütfen aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak her birinin sizin karakteriniz için ne kadar uygun olduğunu ilgili rakamı işaretleyerek belirtin.		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlarım.	1	2	3	4
2	Kızgın mizaçlıyım	1	2	3	4
3	Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarırım.	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7	Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir	1	2	3	4
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	1	2	3	4
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4
11	Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12	Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13	Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14	İnsanlara karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15	Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4
16	İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18	Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20	İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4
21	Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22	Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23	İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29	Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32	Sinirlerime hâkim olamam.	1	2	3	4
33	Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Merve PUL
Doğum Yeri ve Tarihi : Kahramanmaraş/ 26.01.1999

Eğitim Durumu

Lisans : Lisans
Lisans Öğrenimi : Trakya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / Beden Eğitimi Öğretmenliği
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Bilimsel Faaliyet/Yayımlar : -
Aldığı Ödüller : -

İş Deneyimi

Stajlar : -
Projeler ve Kurs Belgeleri : -
Çalıştığı Kurumlar : Kahramanmaraş Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

İletişim

0505 712 30 42
E-Posta Adresi : mervepul46@hotmail.com

Tarih : 23.01.2025 (Tez Savunma Tarihi)