

DOI No: <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1221>

Geliş Tarihi: 20.02.2018

Kabul Tarihi: 28.03.2018

KICKBOKS TAKIMLARINDA YER ALAN SPORCULARIN ÖFKE YÖNETİM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Mustafa KARADAĞ*

Öz

Amaç: Bu araştırmada, Kickboks takımlarında yer alan sporcuların öfke yönetim düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma evrenini; 14-22 Temmuz 2016 tarihleri arasında Sakarya'daki Türkiye Kickboks şampiyonasına katılan (70 il, 1700 erkek ve 800 kız öğrenci) toplam 2500 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini; araştırmaya katılmak isteyen (148'i erkek 95'i bayan) toplam 243 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımlarını belirlemek için yüzde (%) ve frekans (f) ve Mann-Whitney U analizleri yapılmıştır. Araştırmada sporcuların öfke yönetim düzeylerini cinsiyet değişkenine göre değişimi $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde incelendi.

Bulgular: Kickboks Sporcularının sürekli öfke yönetim düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; sporcuların “Çabuk parlam” ($U=2417,5;p <0,05$). “Kızgın mizaçlıyım” ($U=2332,5;p <0,05$). “Öfkesi burnunda bir insanım” ($U=1862,5;p <0,05$). “Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım” ($U=2547,5;p <0,05$). “Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir” ($U=1955,0 p <0,05$). “Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir” ($U=2058,0; p <0,05$). Görüşlerine erkek sporcuların bayan sporculara göre sürekli öfke yönetim düzeylerini daha fazla benimsedikleri görülmektedir.

Kontrol edilen öfkeye gösterdiği davranışlara göre dağılımları; “Öfkemi kontrol ederim” ($U=4374,5; p <0,05$). “Başkalarına karşı sabırlıyım” ($U=5968,5; p <0,05$). “Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim” ($U=5981,0; p <0,05$). “Kızgınlık duygularımı kontrol ederim” ($U=4353,5;p <0,05$). Görüşünü erkek

* Dr. Öğr. Üyesi, Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi.

sporcuların bayan sporculara göre kontrol edilen öfke yönetim düzeylerini daha fazla benimsedikleri görülmektedir. Dışa vurulan öfkeye gösterdiği davranışlara göre dağılımları; Erkek katılımcıların “Kızgınlığımı gösteririm” (U=4744,0: p <0,05). “Başkalarına iğneli sözler söylerim” (U=5408,5: p <0,05). “kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım” (U=4218,5: p <0,05). “Kötü şeyler söylerim” (U=5377,5:p <0,05). Bayan katılımcıların “Sinirlerime hakim olamam” (U=5931,0: p <0,05). “Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim” (U=5566,5: p <0,05). Görüşlerini anlamlı bir şekilde daha fazla benimsedikleri görülmektedir. Bastırılmış öfkeye gösterdiği davranışlara göre dağılımları; Erkek katılımcıların; “öfkemi içime atarım” (U=4910,0: p <0,05). “İçin için köpürürüm ama gösteremem” (U=2015,5: p <0,05). “Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm” (U=5708,0: p <0,05). Görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir. Bayan katılımcıların; “Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir” (U=5466,0: p <0,05). “İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim” (U=6428,0: p <0,05). Görüşünü daha fazla benimsedikleri görülmektedir.

Sonuç: Kıck boks Sporcularının, cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke durumlarının erkek sporcularda yüksek olduğu, fakat kontrol edilen öfke durumlarında bayanlara oranla öfkelerini kontrol edebildiklerini bu konuda başarılı oldukları görülmektedir. Dışa vurulan öfke düzeylerinin bayan sporcuların erkek sporculara oranla biraz daha yüksek olduğu yani öfkelerini kolayca ifade edebilecekleri söylenebilir. Bastırılmış öfke düzeylerinde erkek ve bayan sporcuların çoğu zaman öfkelerini bastırarak içte tuttukları fakat erkeklerin biraz daha fazla öfkesini bastırdığı görülmektedir. Araştırma farklı gruplar üzerinde yapılarak, sporcuların öfke kontrolleri ile ilgili aktivitelere katılmalarına ve öfke kontrol yönetiminde sürecin iyi yönetilmesinde etkisi olabilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kıckboks, Öfke.

Examination The Anger Management Levels Of The Athletes In Kickbox Teams

Abstract

Objective: In this survey, it was aimed to examine the anger management levels of the athletes in the Kickbox teams.

Method: The survey population was constituted by 2500 athletes (70 provinces, 1700 male and 800 female students) participating in Turkey Kickboxing Championships between 14-22 July 2016 in Sakarya. The sample of the survey was constituted by 243 athletes (148 male and 95 female) willing to be part of the survey. Percent (%) and frequency (f) and Mann-Whitney U analyzes were made in order to determine the demographic distributions of the individuals participating in the study. In the survey, the change of anger management level of athletes according to gender variable was examined at a level of $\alpha = 0.05$ significance.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi

Findings: According to the results of Mann-Whitney U test to determine whether there is a significant difference in the level of continuous anger management of the Kickbox athletes according to gender variable; it is observed that male athletes are more likely to adopt higher levels of anger management than female athletes for the athletes' opinions of "I am hot-blooded" (U=2417,5:p <0,05). "I am angry-tempered" (U=2332,5:p<0,05). "I am fury" (U=1862,5:p <0,05). "Work of others that slows me down makes me angry" (U=2547,5:p <0,05). "Being criticized in front of others makes me angry very much." (U=:1955,0 p <0,05). "I want to hit someone when I am hindered." (U=2058,0: p <0,05).

For the distribution according to behaviors of the controlled anger; it is observed that male athletes are more likely to adopt higher levels of anger management than female athletes for the opinions of "I control my anger." (U=4374,5: p <0,05). "I am patient against others." (U=5968,5: p <0,05). "I can stop myself before I get out of control." (U=5981,0: p <0,05). "I control my feelings of anger." (U=4353,5:p <0,05). For the distribution according to the behaviors of the out bursting anger; it is observed that male athletes are more likely to adopt higher levels of anger management for the opinions of "I show my anger" (U=4744,0: p <0,05). "I say acid remarks to others" (U=5408,5: p <0,05). "I do things like slamming doors." (U=4218,5: p <0,05). "I say bad words" (U=5377,5:p <0,05). And that male athletes are more likely to adopt higher levels of anger management for the opinions of "I can not control my anger" (U=5931,0: p <0,05). "I tell how I feel to the person who annoys me." (U=5566,5: p <0,05). For the distribution according to behaviors displayed to controlled anger; It is observed that male athletes are more likely to adopt the opinion of; "I repress my anger" (U=4910,0: p <0,05). "I am boiled over but I don't show it" (U=2015,5: p <0,05). "I secretly criticize people a lot" (U=5708,0: p <0,05) and female athletes are more likely to adopt the opinion of "I am more angry than I have shown." (U=5466,0: p <0,05). "I feel more annoyed than people realize." (U=6428,0: p <0,05).

Result: According to the gender variable of kickbox athletes; it is observed that continuous anger situations in male sportsmen are higher, but they are able to control their anger compared to women in controlled anger situations. It can be said that the level of outbursts of anger of female athletes is a little higher than that of male athletes, that is, they can easily express their anger. For repressed levels of anger; male and female athletes often control their anger by suppressing it, but it seems that men control their anger a little more. The survey may have effects on the participation of athletes in activities related to anger control and good-management of anger control processes by pursuing the survey on different groups.

Key Words: *Sport, Kickbox, Anger.*

Giriş

Birçok insan spor kavramının ne olduğunu kendi tecrübelerine dayalı olarak bilmektedir. Spor, toplumu oluşturan bireylerin bedensel, ruhsal ve sosyal gelişmelerini; ekonomik, pratik ve sürekli bir şekilde sürdürmelerini olarak tanımlarken, bir başka bakış açısına göre spor; sağlık ve eğlencedir, bazılarımıza göre bir iş (profesyonel sporcular), bazılarımıza göre istihdam (spor turizmi, spor kulüpleri, federasyonlar), bazılarımıza göre de ticaret (spor pazarlama şirketleri) olmaktadır (**Tel, 2008, Parks ve ark., 1998**).

En geniş anlamı ile spor, günümüzde kendisi dışındaki farklı alanlara etki eden sosyal etkinlikler olarak ifade edilmektedir (**Karadağ ve Erdoğan, 2017**). Bir başka görüşe göre spor; bir rekreasyon, bir yarışma, bedensel ve fiziksel bir aktivite ve dansı ifade eder. Her ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın spor insanlığın var oluşunda temel ihtiyaçlar için kullanılan, günümüzde ise bir sosyal, bir katılım, sağlık kazanma aracı, bir iş veya bir eğlence olarak görülmektedir. Birçok toplulukta diğer sektörlerle göre baskın bir etki halini almaktadır. Spor çok büyük bir ticari alan olarak gelişmeye devam etmektedir. Politikadan sanata, sinemadan iş dünyasına herkesin katılımcı olmaya başladığı popülerliği gün geçtikçe artan bir sektördür (**Sawyer ve Smith, 1999**). Spor tarihteki yerini her zaman almıştır.

Tarihteki ilk sporlar ister araçlı, ister araçsız yapılsın, savunma ve saldırı kökenli olmuştur (**Fişek 1998**). Antik çağda ise spor yalnızca eğitim içindir ve eğitimin bir parçasıdır. Savaşçıların fiziksel durumlarını iyi tutmak isteyen ordular spor eğitimine başvurmaktaydılar (**Erdemli 1996**).

Bu sporlardan biri olan Kick Boks tarihsel olarak Karate, Thai Boks (Tayland Boks) ve batı boks sporlarından geliştirilmiş, genellikle kendini savunma amacıyla, tekme ve yumruğa dayalı ayakta yapılan bir dövüş sporu olarak ortaya çıkmaktadır. Kick Boksun temelleri Asya'da 2000 yıl öncelerine kadar uzanmaktadır. Tarihsel olarak Kick Boks, çeşitli geleneksel stillerin birleşiminden meydana gelmiş karma bir dövüş sporu olarak düşünülmektedir. Bu yaklaşım 1970'li yıllardan beri her geçen gün artarak kick boks sporu popüler hale gelmiştir. Kick Boks sporu ayrıca 1990'lı yıllardan beri, değişik dövüş tekniklerinin birleşmesiyle karma dövüş sporlarının ortaya çıkmasında katkıda bulunmuştur. Türkiye'de Kick Boks 1980 yılından itibaren bazı salonlarda gayri resmi olarak ders verilmeye başlanmıştır. (**<http://www.kickboks.gov.tr/KickboksTarihcesi>**) Günümüzde ise kickboks popüler sporlar arasında yerini almıştır.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi

Öfke; Sözcük anlamı olarak “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” (TDK, 1988), biçiminde tanımlanmaktadır.

Aynı zamanda öfke, sevgi, açlık, yorgunluk ve yalnızlık gibi temel duygulardan birisidir. Literatürde öfke kelimesi çoğu zaman düşmanlık (hostility), saldırganlık (agression) ve hiddet (rage) ile birlikte ele alınmaktadır. Özellikle öfke ve saldırganlık sık sık birbirleriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, saldırganlık öfke ile ilişkili olmasına rağmen iki kavram aynı anlamı taşımamaktadır. Retsinger’e göre saldırganlık bir davranıştır; öfke ise bir duygudur. Öfke bazen saldırganlığa yol açar ama çoğu zaman saldırgan davranışın başlatıcısı değildir (Canbuldu, 2006: 3).

Günümüzde sosyal bilimciler tarafından en çok araştırılan konulardan biri öfke ve daha ileri boyutu olan saldırganlıktır. Çünkü öfke ve saldırganlık duygusunun şiddeti, biçimi kişiden kişiye değişmektedir. Bireyin günlük hayat içerisinde engellenmelerle karşılaştığı durumlarda öfke, öfkenin kontrol edilemediği zaman da saldırganlık davranışı ortaya çıkmaktadır. Saldırganlık, bireylerin yaşına, eğitim seviyesine, içinde bulunduğu ortama göre farklılaşabilmektedir. Öfke ve saldırganlık her bireyin farklı şekillerde ortaya koyduğu bir duygu durumudur (Kesen, vd., 2007: 354).

Novaco ise öfkeyi, fizyolojik, duygusal, davranışsal ve bilişsel olmak üzere dört bileşeni olduğunu kabul ederek tanımlar. Öfke deneyimi olarak da tanımlanan öfkenin duygusal bileşeni öfkeye neden olan durumlara karşı verilen duygusal yanıt ile ilişkilidir. Davranışsal bileşen, insanların öfkelerini ifade ederken ortaya koydukları olumlu ya da yıkıcı olabilen baş etme mekanizması olarak tanımlanır. Bilişsel bileşen ise insanların dünyaya karşı olan olumsuz inançları ve ya düşmanca tavırlarını yansıtır. Özellikle bireylerin, diğer insanlara ve mekanlara yönelttikleri olumsuz niteliklerini ifade eder (Canbuldu, 2006:16).

Kassinove ve Sukhodolsky, öfkeyi özgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersizlikler (örn; yanlış yorumlamalar, hatalar ve suçlayıcı, haksız ve niyetli atıflar), öznel etiketleme, fizyolojik değişimler ve hareket eğilimi ile ilişkili olumsuz ve fenomenolojik (ya da içsel) bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır (Tekinsav Sütçü, 2006:9).

Ankay’a göre öfkeyi arttıran nedenler arasında, sosyo-ekonomik ve sosyokültürel nedenler, hatalı disiplin uygulamaları (farklı muamele), organik

nedenler (guatr, sara, psikotik sapma, beyin urları, iç salgı bezi düzensizlikleri, kuduz, menopoz), öfkeyi içe atma, iklim koşulları sayılabilir. Öfke nedenleri yaşa bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. İhtiyaçlarının karşılanmaması bebeklerde öfke nedeni olurken, yalnız bırakılmak, başarısızlık, beklentilerinin yaşa göre fazla olması çocuklarda öfke nedenidir. Ergenlerde ve yetişkinlerde ise düş kırıklıkları, sosyal engellenmeler öfke nedenidir. Hor görülmek, kıskançlık, haksızlığa uğramak, kıskançlık, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme diğer öfke nedenleri arasındadır (**Genç, 2007: 22**).

Öfke durumunda bedende gözlenen temel fizyolojik belirti; kalp atışlarının birden hızlanması ve kan basıncının artmasıdır. (**Yılmaz, 2004**)

Bilişsel olarak olayları algılama, değerlendirme ve düşüncelerimizle ilişkili olarak herhangi bir sözel ya da görsel uyarıcının fiziksel ya da psikolojik bütünlüğümüzü tehdit edici, engelleyici, küçümseyici, yaralayıcı, incitici olarak algılanması öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir (**Yöndem ve Bıçak, 2008: 3**).

Öfkenin davranışsal boyutu, bastırma ya da dışa vurma şeklinde yansıyabilmektedir. Genellikle bastırılmış öfke daha tehlikeli olarak değerlendirilir. Ancak dışa yansıtılan öfke de özellikle kişiler arası ilişkiler açısından zaman zaman yıkıcı, yıpratıcı etkilere sahiptir (**Yöndem ve Bıçak, 2008: 3**).

Sağlıklı ifade edilmeyen öfkenin, olumsuz birçok yönü vardır. Öfke kişilerarası ilişkilere zarar verdiğinde sağlıklı bir duygu halini almış demektir. Bu haliyle öfke, yıkıcı, zararlı ve saldırgancaıdır. Kötüye kullanımı açısından diğer duygulardan ayrılır. Sağlıksız öfkenin içeriğinde zarar verme ve sık sık saldırganlık vardır (**Genç, 2007: 17**).

Diğer bir yandan öfke, günlük yaşamda bireyin diğer insanlarla ilişkilerinde karşılaşılabileceği en önemli sorunlardan birisidir. Hem ilişkileri zorlaştırması hem de zarar verme potansiyeli nedeniyle bas edilmesi gereken önemli bir duygu durumudur (**Canbuldu, 2006:3**).

Sonuçta her tür öfkenin kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi vardır Dolayısıyla öfke organizmayı bir problem olduğunda uyarır ve kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminden kişiyi haberdar etmede etkin bir rol oynar (**Soykan, 2003: 19**).

Kick boks sporu bireyin sosyal gelişimini de etkileyen bir dönemdir. Bu sporu yapan sporcuların kazandığı alışkanlıklar bireyin sonraki yaşamında da

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi

etkisini gösterecektir. Araştırmamızda kık boks spor dalında faaliyet gösteren sporcuların öfke yönetim düzeyi alışkanlıklarının incelenip, cinsiyet değişkenine göre değişkenlik gösterip göstermediklerinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni

Araştırma evrenini; 14-22 Temmuz 2016 tarihleri arasında Sakarya'daki Türkiye Kık boks şampiyonasına katılan (70 il, 1700 erkek ve 800 bayan öğrenci) toplam 2500 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini; araştırmaya katılmak isteyen (148'i erkek 95'i bayan) toplam 243 sporcu oluşturmaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Katılımcıların “öfke düzeyleri”, “öfke ifade tarzları” ve “öfke kontrol düzeylerini ölçmek amacıyla Spielberg tarafından 1988 yılında geliştirilmiş ve Özer tarafından Türkçe 'ye uyarlanan “Sürekli Öfke ifade ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği” kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş ve meslek ile ilgili bilgiler, araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Verilerin düzenlenmesinde IBM SPSS 21 istatistik paket programı kullanıldı. Araştırmaya katılan Sporcuların demografik dağılımlarını belirlemek için yüzde (%) ve frekans (f) analizleri yapıldı. Betimleyici istatistiklerin yanı sıra “Faktör Analizi” yapılarak, verilerin 4 boyutta toplanıp değerlendirilmesi sağlanmış, ayrıca “Mann-Whitney Testi” yapılarak elde edilen 4 boyutlu ilgili olarak, katılımcı grupların (Kık boks sporcusu, bayan ve erkek) arasında farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmada sporcuların öfke yönetim düzeyleri cinsiyet değişkeni durumuna göre değişimi $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde incelendi.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Sakarya'daki Türkiye Kık boks şampiyonasına katılan sporcuların, cinsiyet değişkenine göre “öfke düzeyleri”, “öfke ifade biçimleri” ve “öfke kontrol düzeyleri” arasındaki farklılığın “Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği” kullanılarak incelenmesi amaçlanmıştır.

BULGULAR**Tablo 1.** Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Yaş	N	%
19 yaş ve altı	119	49,0
20-23	55	22,6
24-27	40	16,5
28-31	10	4,1
32 yaş ve üstü	19	7,8
TOPLAM	243	100,0
Cinsiyet	N	%
Erkek	148	60,9
Bayan	95	39,1
TOPLAM	243	100,0
Meslek	N	%
Memur	17	7,1
Serbest Meslek	19	7,9
Öğrenci	191	79,9
İşsiz	0	0
İşçi	12	4,9
Emekli	4	1,6
TOPLAM	243	100,0

Katılımcıların sosyo-demografik verilere ilişkin dağılımlarına bakıldığında %49,0'sının 19 yaş ve altı, %22,6'sının 20-23, %16,5'inin 24-27, %4,1'inin 28-31 ve %7,8'sinin 32 yaş ve üstü yaş grubunda olduğu belirlenmiştir. Yine katılımcıların %60,9'unun erkek ve %39,1'inin bayan olduğu görülmektedir. Katılımcıların %79,9'unu öğrenciler, %7,1'ini memurlar, %7,9'unu serbest çalışanlar, %4,9'unu işçiler ve %1,6'sını emekliler oluşturmaktadır.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin
İncelenmesi

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin Sürekli öfke alt ölçeğinin ifade biçimlerine göre dağılımları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean Rank	U	Ss	p																																																																																						
Çabuk parlamım	Erkek	148	94,68	2417,5	-1,1	0,002*																																																																																						
	Bayan	95	71,95				Kızgın mizaçlıyımdır	Erkek	148	95,40	2332,5	-1,4	0,001*	Bayan	85	70,41	Öfkesi burnunda bir insanım	Erkek	148	99,35	1862,5	-0,9	0,000*	Bayan	95	61,86	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	Erkek	148	93,59	2547,5	-1,5	0,010*	Bayan	95	74,32	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	Erkek	148	82,85	3008,5	-0,1	0,949	Bayan	95	83,30	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136	Bayan	95	90,24	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1
Kızgın mizaçlıyımdır	Erkek	148	95,40	2332,5	-1,4	0,001*																																																																																						
	Bayan	85	70,41				Öfkesi burnunda bir insanım	Erkek	148	99,35	1862,5	-0,9	0,000*	Bayan	95	61,86	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	Erkek	148	93,59	2547,5	-1,5	0,010*	Bayan	95	74,32	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	Erkek	148	82,85	3008,5	-0,1	0,949	Bayan	95	83,30	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136	Bayan	95	90,24	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13						
Öfkesi burnunda bir insanım	Erkek	148	99,35	1862,5	-0,9	0,000*																																																																																						
	Bayan	95	61,86				Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	Erkek	148	93,59	2547,5	-1,5	0,010*	Bayan	95	74,32	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	Erkek	148	82,85	3008,5	-0,1	0,949	Bayan	95	83,30	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136	Bayan	95	90,24	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																
Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	Erkek	148	93,59	2547,5	-1,5	0,010*																																																																																						
	Bayan	95	74,32				Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	Erkek	148	82,85	3008,5	-0,1	0,949	Bayan	95	83,30	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136	Bayan	95	90,24	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																										
Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	Erkek	148	82,85	3008,5	-0,1	0,949																																																																																						
	Bayan	95	83,30				Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136	Bayan	95	90,24	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																																				
Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	Erkek	148	79,38	2627,0	-1,4	0,136																																																																																						
	Bayan	95	90,24				Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761	Bayan	95	86,00	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																																														
Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	Erkek	148	88,19	3190,0	-0,3	0,761																																																																																						
	Bayan	95	86,00				Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*	Bayan	95	63,55	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																																																								
Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	Erkek	148	98,57	1955,0	-0,7	0,000*																																																																																						
	Bayan	95	63,55				Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*	Bayan	95	65,42	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																																																																		
Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	97,71	2058,0	-0,3	0,000*																																																																																						
	Bayan	95	65,42				Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979	Bayan	95	83,13																																																																												
Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde birilerine vurmak gelir.	Erkek	148	82,94	3018,0	-0,1	0,979																																																																																						
	Bayan	95	83,13																																																																																									

Katılımcıların sürekli öfke alt ölçeğinin cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonuçlarına göre erkeklerin “çabuk parlam” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=2417,5;p <0,05$). Diğer bir ifadeyle Erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre çabuk parlam görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “kızgın mizaçlıyım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=2332,5;p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre kızgın mizaçlıyım görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “öfkesi burnunda bir insanım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=1862,5;p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre öfkesi burnunda bir insanımdır görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=2547,5;p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=1955,0 p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=2058,0: p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin
İncelenmesi

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin Kontrol edilen öfke ölçeğinin ifade biçimlerine göre dağılımları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean Rank	U	Ss	p																																																																		
Öfkemi kontrol ederim	Erkek	148	139,94	4374,5	0,65	0,000*																																																																		
	Bayan	95	94,05				Başkalarına karşı sabırlıyım	Erkek	148	129,17	5968,5	0,80	0,031*	Bayan	95	110,83	Soğukkanlılığımı korurum.	Erkek	148	126,01	6436,0	1,00	0,246	Bayan	95	115,75	Davranışlarımı kontrol ederim.	Erkek	148	128,06	6133,0	0,94	0,081	Bayan	95	112,56	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Erkek	148	129,09	5981,0	0,68	0,036*	Bayan	95	110,96	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165	Bayan	95	106,52	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01
Başkalarına karşı sabırlıyım	Erkek	148	129,17	5968,5	0,80	0,031*																																																																		
	Bayan	95	110,83				Soğukkanlılığımı korurum.	Erkek	148	126,01	6436,0	1,00	0,246	Bayan	95	115,75	Davranışlarımı kontrol ederim.	Erkek	148	128,06	6133,0	0,94	0,081	Bayan	95	112,56	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Erkek	148	129,09	5981,0	0,68	0,036*	Bayan	95	110,96	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165	Bayan	95	106,52	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83						
Soğukkanlılığımı korurum.	Erkek	148	126,01	6436,0	1,00	0,246																																																																		
	Bayan	95	115,75				Davranışlarımı kontrol ederim.	Erkek	148	128,06	6133,0	0,94	0,081	Bayan	95	112,56	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Erkek	148	129,09	5981,0	0,68	0,036*	Bayan	95	110,96	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165	Bayan	95	106,52	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83																
Davranışlarımı kontrol ederim.	Erkek	148	128,06	6133,0	0,94	0,081																																																																		
	Bayan	95	112,56				Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Erkek	148	129,09	5981,0	0,68	0,036*	Bayan	95	110,96	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165	Bayan	95	106,52	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83																										
Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Erkek	148	129,09	5981,0	0,68	0,036*																																																																		
	Bayan	95	110,96				Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165	Bayan	95	106,52	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83																																				
Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Erkek	148	118,40	5466,0	0,24	0,165																																																																		
	Bayan	95	106,52				Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230	Bayan	95	128,34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83																																														
Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Erkek	148	117,93	5657,0	1,07	0,230																																																																		
	Bayan	95	128,34				Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*	Bayan	95	93,83																																																								
Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Erkek	148	140,08	4353,5	1,01	0,000*																																																																		
	Bayan	95	93,83																																																																					

Katılımcıların kontrol edilen öfkeye gösterdiği davranışların cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Mann-Whitney U testinin sonuçlarına göre erkeklerin “öfkemi kontrol ederim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=4374,5: p <0,05). Diğer bir ifadeyle Erkek katılımcıların Bayan

katılımcılara göre öfkemi kontrol ederim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Başkalarına karşı sabırlıyım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=5968,5: p <0,05). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre Başkalarına karşı sabırlıyım görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=5981,0: p <0,05). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Kızgınlık duygularımı kontrol ederim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=4353,5:p <0,05). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre kızgınlık duygularımı kontrol ederim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin Dışa vurulan öfke ölçeğinin ifade biçimlerine göre dağılımları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean Rank	U	Ss	p																																														
Kızgınlığımı gösteririm.	Erkek	148	128,45	4744,0	0,87	0,000*																																														
	Bayan	95	98,66				Başkalarına iğneli sözler söylerim.	Erkek	148	111,04	5408,5	0,67	0,001*	Bayan	95	139,7	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	Erkek	148	103,00	4218,5	0,66	0,000*	Bayan	95	151,59	Başkalarıyla tartışırım.	Erkek	148	123,79	6179,5	0,70	0,187	Bayan	95	113,05	Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	Erkek	148	126,40	6349,5	0,75	0,186	Bayan	95	114,84	Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94
Başkalarına iğneli sözler söylerim.	Erkek	148	111,04	5408,5	0,67	0,001*																																														
	Bayan	95	139,7				Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	Erkek	148	103,00	4218,5	0,66	0,000*	Bayan	95	151,59	Başkalarıyla tartışırım.	Erkek	148	123,79	6179,5	0,70	0,187	Bayan	95	113,05	Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	Erkek	148	126,40	6349,5	0,75	0,186	Bayan	95	114,84	Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94	0,006*	Bayan	95	107,55						
Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	Erkek	148	103,00	4218,5	0,66	0,000*																																														
	Bayan	95	151,59				Başkalarıyla tartışırım.	Erkek	148	123,79	6179,5	0,70	0,187	Bayan	95	113,05	Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	Erkek	148	126,40	6349,5	0,75	0,186	Bayan	95	114,84	Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94	0,006*	Bayan	95	107,55																
Başkalarıyla tartışırım.	Erkek	148	123,79	6179,5	0,70	0,187																																														
	Bayan	95	113,05				Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	Erkek	148	126,40	6349,5	0,75	0,186	Bayan	95	114,84	Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94	0,006*	Bayan	95	107,55																										
Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	Erkek	148	126,40	6349,5	0,75	0,186																																														
	Bayan	95	114,84				Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94	0,006*	Bayan	95	107,55																																				
Kötü şeyler söylerim.	Erkek	148	131,28	5377,5	0,94	0,006*																																														
	Bayan	95	107,55																																																	

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin
İncelenmesi

Sinirlerime hakim olamam.	Erkek	148	114,57	5931,0	0,71	0,028*
	Bayan	95	133,57			
Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim.	Erkek	148	112,11	5566,5	0,68	0,003*
	Bayan	95	137,41			

Erkek katılımcıların “Kızgınlığımı gösteririm” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=4744,0$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre kızgınlığımı gösteririm görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Başkalarına iğneli sözler söylerim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=5408,5$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre başkalarına iğneli sözler söylerim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Bayan katılımcıların “kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=4218,5$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle Bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “Kötü şeyler söylerim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=5377,5$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre kötü şeyler söylerim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Bayan katılımcıların “Sinirlerime hakim olamam” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=5931,0$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle Bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre sinirlerime hakim olamam görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Bayan katılımcıların “Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir ($U=5566,5$: $p <0,05$). Diğer bir ifadeyle Bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların cinsiyet değişkenine ilişkin Bastırılmış öfke ölçeğinin ifade biçimlerine göre dağılımları

Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean Rank	U	Ss	p																																																																		
Öfkemi içime atarım.	Erkek	148	136,32	4910,0	0,76	0,000*																																																																		
	Bayan	95	99,68				Somurtur ya da surat asarım.	Erkek	148	124,23	6700,0	0,71	0,516	Bayan	95	118,53	İnsanlardan uzak dururum.	Erkek	148	125,63	6493,0	1,13	0,284	Bayan	95	116,35	İçin için köpürürüm ama gösteremem	Erkek	148	154,70	2015,5	0,66	0,000*	Bayan	95	69,22	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	Erkek	148	119,50	5762,0	1,03	0,188	Bayan	95	108,65	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*	Bayan	95	108,08	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06
Somurtur ya da surat asarım.	Erkek	148	124,23	6700,0	0,71	0,516																																																																		
	Bayan	95	118,53				İnsanlardan uzak dururum.	Erkek	148	125,63	6493,0	1,13	0,284	Bayan	95	116,35	İçin için köpürürüm ama gösteremem	Erkek	148	154,70	2015,5	0,66	0,000*	Bayan	95	69,22	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	Erkek	148	119,50	5762,0	1,03	0,188	Bayan	95	108,65	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*	Bayan	95	108,08	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92						
İnsanlardan uzak dururum.	Erkek	148	125,63	6493,0	1,13	0,284																																																																		
	Bayan	95	116,35				İçin için köpürürüm ama gösteremem	Erkek	148	154,70	2015,5	0,66	0,000*	Bayan	95	69,22	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	Erkek	148	119,50	5762,0	1,03	0,188	Bayan	95	108,65	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*	Bayan	95	108,08	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92																
İçin için köpürürüm ama gösteremem	Erkek	148	154,70	2015,5	0,66	0,000*																																																																		
	Bayan	95	69,22				İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	Erkek	148	119,50	5762,0	1,03	0,188	Bayan	95	108,65	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*	Bayan	95	108,08	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92																										
İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	Erkek	148	119,50	5762,0	1,03	0,188																																																																		
	Bayan	95	108,65				Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*	Bayan	95	108,08	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92																																				
Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Erkek	148	130,93	5708,0	0,72	0,008*																																																																		
	Bayan	95	108,08				Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*	Bayan	95	138,46	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92																																														
Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Erkek	148	111,43	5466,0	0,95	0,002*																																																																		
	Bayan	95	138,46				İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*	Bayan	95	132,92																																																								
İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	Erkek	148	114,99	6428,0	1,06	0,041*																																																																		
	Bayan	95	132,92																																																																					

Erkek katılımcıların “öfkemi içime atarım” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=4910,0: p <0,05). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre öfkemi içime atarım görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Erkek katılımcıların “için için köpürürüm ama gösteremem” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=2015,5: p <0,05). Diğer bir ifadeyle Erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre için için köpürürüm ama gösteremem görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi

Erkek katılımcıların “Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=5708,0: p <0,05). Diğer bir ifadeyle erkek katılımcıların Bayan katılımcılara göre gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Bayan katılımcıların “Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=5466,0: p <0,05). Diğer bir ifadeyle Bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre belli ettiğimden daha öfkeliyimdir görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

Bayan katılımcıların “İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim” görüşüne anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettikleri görülmektedir (U=6428,0: p <0,05). Diğer bir ifadeyle Bayan katılımcıların erkek katılımcılara göre içimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim görüşünü daha fazla benimsedikleri belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Sürekli öfke ölçeği, sporcuların ne hissettiğini ya da öfkeyi yaşama derecelerini ifade etmektedir. Mann- Whitney Testi'nin sonuçlarına göre; Sürekli Öfke boyutunu belirleyen ilk on soruya verilen cevapların ortalamasının Erkeklerin lehine yüksek çıkması, kickboks erkek sporcularının sürekli öfke boyutunun yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir (tablo 2).

Öfkeyi kontrol etme ölçeği, sporcuların başkalarıyla olan iletişimlerinde ne kadar sabırlı, sakin ve anlayışlı olduklarını, öfkelerini kontrol etme derecelerini veya ne derece sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçmektedir. Mann- Whitney Testi'nin sonuçlarına göre; Kontrol edilen öfke konusunda çoğunlukla erkek sporcuların başarılı olduğunu yani öfkelerini kontrol edilebildiklerini göstermektedir (tablo 3).

Öfkeyi dışa vurma ölçeği, kişinin genel öfkesini dışa vurduğunu gösterir. Mann- Whitney Testi'nin sonuçlarına göre; Kick boks erkek ve bayan sporcularının öfkelerini yüksek olmasa da dışa vurduklarını bayanların erkeklere göre biraz daha fazla öfkelerini dışa vurdukları yani öfkenin kolayca ifade ettikleri söylenebilir (tablo 4). Birçok araştırma, (Yöndem ve Bıçak, 2008, Batıgün ve Utku, 2006, Tambağ ve Öz 2005, Goleman, 2006) Bayanların öfkelerini daha fazla içe atma eğiliminde olduğunu, çünkü toplumsal kurallar gereği Bayanların öfkelerini dışa vurduklarında kontrolsüz ve zayıf, erkeklerin

ise öfkelerini dışa vurduklarında güçlü ve erkeksi algılandığını göstermektedir. Bayanlar öfkelerini erkeklerden daha az dışa vurdukları için öfke birikmekte ve sürekli öfkenin erkeklerden yüksek çıkmasına neden olmaktadır. Kıck boks sporcularında erkeklerin lehine yüksek çıkması bu araştırmayı desteklememiştir.

Öfkeyi içe tutma ölçeği kişinin öfkesini bastırarak içte tuttuğunu gösterir. Mann- Whitney Testi'nin sonuçlarına göre; "Bastırılmış öfke" boyutu açısından, kıck boks bayan ve erkek sporcular arasında, çok fazla bir farklılık olmadığını fakat erkeklerin biraz daha fazla öfkesini bastırıldığı görülmektedir. göstermektedir. Erkek ve bayan sporcuların çoğu zaman öfkelerini bastırarak içte tuttukları şeklinde yorumlanabilir (tablo 5). Çeşitli araştırmalarda Öfkenin bastırılınca daha çok biriktiği ve farklı sorunlara sebep olduğu araştırmacılar tarafından ifade edilmektedir (Batıgün ve Sahin 2003, Karşlı, 2008, Koçak, 2008).

Sonuç

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre kıck boks sporcularının "sürekli öfke" ve "öfkeyi kontrol etme" durumlarının erkekler lehine yüksek çıktığı. Kıck boks erkek ve bayan sporcularının "dışa vurulan öfkelerinin" bayanların erkeklere göre biraz daha fazla olduğu yani öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğu ve "bastırılmış öfke durumlarının ise erkeklerde ortalama olarak yüksek çıktığı bilgileri elde edilmiştir.

Öneriler

Kıckboks erkek sporcularındaki sürekli öfke sorununun aşılmasında kıckboks federasyonu tarafından öfke kontrol seminerleri verilmelidir.

Sporculara biriken öfkenin atılabilmesi için, spor alanları ve sosyal tesisler federasyon ve belediyelerin işbirliği ile sporcuların kullanımına ücretsiz tahsis edilmeli, sporcuların antrenman ortamları iyileştirilmelidir.

Kickboks antrenörlerinin konusunda uzmanlaşmış, öfke kontrolü konusunda eğitim almış, sporcularına bu konuda destek olmuş kişiler olması için eğitim seminerleri verilmelidir.

Sporcuları olumsuz yönde etkileyen, öfkesini uygun olmayan şekilde ifade etmesine müsaade eden antrenörler, uyarılmalı, hatta gerekiyorsa öfke yönetimi konusunda desteklenmelidir.

Bayan sporcular evdeki sorumlulukları nedeniyle kaygı yaşamaktadırlar bu durum öfke düzeyini de arttırmaktadır. Kıck boks federasyonu bayan

Kickboks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin İncelenmesi

sporcuların kaygılarını azaltmak amacıyla, sosyal gezi etkinlikleri düzenlemelidir.

Sporcular içerisinde ayrımcılığa, rekabet adı altında öfke düzeyini yükseltmeye, sebep olabilecek etkenler ortadan kaldırılmalı ve hakemlerin yanlış kararlarıyla galip gelme durumunun önüne geçilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Parks Janet B., Beverly R. K. Zanger ve Jerome Quarterman, (1998). Contemporary Sport Management, Human Kinestics, USA.
2. Sawyer, T., Smith O., (1999). The Management of Clubs, Recreation, and Sport: Concepts and Applications, Segamore Publication, USA.
3. Fişek, K., (1998) Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından dünyada ve türkiyede spor yönetimi, bağırğan yayımevi, ankara
4. Erdemli A., 1996 İnsan, spor ve olimpizm, spor felsefesi yazıları, sarmal yayınevi, İstanbul
5. <http://www.kickboks.gov.tr/KickboksTarihcesi> (erişim tarihi: 30.01.2018)
6. TDK (1988) Türkçe Sözlük. Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları. Ankara: Yayın no 549. Cilt
7. CANBULDU, S. (2006), “Çok Boyutlu Öfke Envanteri’nin Uyarılama Çalışması”, Mersin Ün. Sosyal Bilimler Enst. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Doktora Tezi
8. KESEN, F., Deniz, M.E., Durmuşoğlu, N. (2007), “Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki ilişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma”, S.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Konya, Sayı: 17, Sayfa:(353-364)
9. Tekinsav Sütçü, G.S. (2006), “Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi”, Ege Ün. Sosyal Bilimler Enst. Psikoloji Anabilim Dalı Doktora Tezi
10. GENÇ, H. (2007), “Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi” Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Yüksek Lisans Tezi

11. YÖNDEM, Z. D., BIÇAK, B. (2008), “Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları”, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Sayı: 5(2), Sayfa: 1-15
12. Soykan, Ç. (2003), “Öfke ve Öfke Yönetimi”, Kriz Dergisi S: 11(2) Sayfa: 19-27, <http://lokman.cu.edu.tr/psikiyatri/derindex/kriz/2003/2/19.pdf>
13. ÖNER, N. (1994), “Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler: Bir Başvuru Kaynağı”, Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 1994, 628 sayfa
14. ÖZER, K. (1995), “İletişimsizlik Becerisi”, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2002, 200 sayfa
15. YÖNDEM, Z. D., BIÇAK, B. (2008), “Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları”, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Sayı: 5(2), Sayfa: 1-15
16. BATIGÜN, A. ve UTKU, Ç. (2006), “Bir Grup Gençte Yeme Tutumu Ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Türk Psikoloji Dergisi, Sayı: 21(57), Sayfa: 65-78, <http://www.turkpsikolojidergisi.com/default.aspx?pf>
17. TAMBAĞ, H. ve ÖZ, F. (2005), “Aileleriyle Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri”, Kriz Dergisi, Sayı: 13(1), Sayfa: 11-21, <http://www.psikiyatridizini.org/articles.php?journalid=10&year=2005&volume=13&number=1>
18. GOLEMAN, D. (2006), “Sosyal Zeka: İnsan İlişkilerinin Yeni Bilimi” Çev: O.Ç. Deniztekin, Varlık Yayınları, İstanbul, 487 sayfa
19. BATIGÜN, A. ve SAHİN, N. (2003), “Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?”, Türk Psikoloji Dergisi Sayı: 18(51), Sayfa: 37-52 , <http://www.turkpsikolojidergisi.com/default.aspx?pf>
20. KARSLI, E. (2008), “Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar” Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı / Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
21. KOÇAK, E. (2008), “Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi”, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi
22. Tel M. (2008). Bir Spor Dalı Olarak Taekwondo. e-Journal of New World Sciences Academy Health Sciences,; 3(4): 194-202.

Kickbocks Takımlarında Yer Alan Sporcuların Öfke Yönetim Düzeylerinin
İncelenmesi

23. Karadağ M, Erdoğan R. (2017). Masa Tenisi ve Kort Tenisi Oynayan Öğrencilerin Bazı Fiziksel Parametrelerinin Karşılaştırılması. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences; 9(3), 118-123.