



Geliş Tarihi/Received: 14.04.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 30.04.2021

DOI: 10.29228/roljournal.50880

## BUZ HOKEYİ SPORCULARININ SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ İNCELENMESİ

**Gülşah SEKBAN**

Sorumlu Yazar: Kocaeli Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0003-1403-5696, gsekban@yahoo.com

**Özlem KESKİN**

Sinop Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0003-0223-5914

**Hakan AKDENİZ**

Kocaeli Üniversitesi, Orcid ID: 0000-0001-8171-1821

### ÖZET

Buz hokeyi sporunun doğasında öfke, güç ve heyecan bileşenlerin olduğu düşünülerek planlanan bu çalışmanın amacı, farklı liglerde müsabakalara katılan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesidir. Bu amaçla çalışmaya yaş ortalaması  $x=22,41\pm2,86$  olan 61 erkek buz hokeyi sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların öfke düzeylerinin belirlenmesi için Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanan sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. 4'lü likert tipi ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, diğer 24 maddesi öfke ifade tarzlarını (öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrolü) göstermektedir. Yapılan çalışmada güvenilirlik katsayıları şu şekilde tespit edilmiştir; sürekli öfke 0.86, öfke içe 0.79, öfke dışı 0.81 ve öfke kontrol 0.76. verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik işlemleri yapılmış ve sporcuların yaş gruplarına ve antrenman yaşlarına göre farklılıkların belirlenmesi için Anova testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiştir. Grubun sürekli öfke puanlarının ( $23,27\pm6,74$ ) ve öfke dışı puanlarının ( $18,68\pm5,17$ ) grup ortalamasının üzerinde olduğu, öfke içe puanları ( $19,19\pm5,42$ ) ile öfke kontrol puanlarının ( $22,47\pm4,78$ ) grup ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Sporcuların antrenman yaşına göre değerlendirme yapıldığında ise öfke dışı alt boyutunda 11 yıl ve üzeri antrenman yapan grup ile 1-5 yıl ve 6-10 yıl antrenman yapan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Sporcuların öfke düzeylerini kontrol etmelerine yardımcı olmak için bu tarz çalışmaların farklı parametreleri kapsayarak planlanması önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Buz hokeyi, Öfke Tarzı, Sürekli Öfke

### REVIEWING OF TRAIT ANGER AND LEVEL OF ANGER EXPRESSION STYLES OF ICE HOKEY PLAYERS

### ABSTRACT

The purpose of this study, which was planned by considering that anger, power, and excitement aggression components are in the nature of ice hockey, was to determine constant anger and anger style in university students who participate in competitions in different leagues. 61 Volunteer male ice hockey players with an average age of  $x=22.41 \pm 2.86$  participated in this study for this purpose. Constant Anger-Anger Style Scale that was developed by Spielberger et al., (1983) and adapted to Turkish by Özer (1994) was utilized to determine the anger level of participant athletes. The scale consists of 34 items. The first 10 items specify the constant anger; the other 24 items show the anger style (anger-in, anger-out, and anger control). Reliability coefficients were found as follows: constant anger 0.86, anger in 0.79, anger out 0.81, and anger control 0.76. Descriptive statistic procedures were used to evaluate the data. ANOVA tests determined the differences based on training age. The significance level was accepted as 0,05. With reference to findings, constant anger ( $23,27\pm6,74$ ) and anger-out ( $18,68\pm5,17$ ) scores were above the group average while the anger-in ( $19,19\pm5,42$ ) and anger control ( $22,47\pm4,78$ ) scores were under the group average. There were no statistical, significant differences when the findings were compared based on the age groups ( $p>0,05$ ). A significant difference was observed between the group that trained for 11 years or more, and the group that trained for 1-5 years and 6-10 years by considering the anger-out sub-dimension based on the training age of athletes ( $p<0,05$ ). Such studies should be planned by involving different parameters to help athletes to control their anger levels.

**Keywords:** Ice Hokey, Anger Style, ConstantAnger

## GİRİŞ

İnsan saldırganlığı, zarara neden olması ile gerçekleştirilen, başka bir bireye yönelik herhangi bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Anderson ve Bushman, 2002). Sporda Saldırganlık, “rekabet avantajı elde etmek için hem fiziksel hem de sözlü istismarı kabul etme ve kullanma isteği” olarak tanımlanır (Maxwell ve Moores, 2007)

Spor fiziksel ve psikolojik mükemmellik, sağlık ve adil oyun sistemi ile (Daniel 2021), artan benlik saygısı, gelişmiş sosyal etkileşim ve liderlik becerilerinin gelişimi dahil olmak üzere birçok olumlu niteliği kapsamaktadır ki bu olumlu psikososyal sonuçlar, spora katılımın istenen bir faydasıdır (Emery ve ark, 2009)

Spor, bireyleri ve grupları doğrudan rekabette bir araya getirir. Doğrudan rekabet genellikle çatışmaya yol açabilir ve rakip bireyler veya gruplar arasındaki birçok çatışmada olduğu gibi, hiyerarşik çözüm girişimleri saldırganlık kullanımını içerebilir. Davranış sözlü veya fiziksel olabilir ve cansız bir nesneden ziyade başka bir kişiye yöneltilmesidir. Birinin raketini yere fırlatması veya kötü oyununa küfredmesi saldırgan davranış olarak kategorize edilmeyip; daha ziyade, hayal kırıklığı veya öfke belirtileri olabilir (Maxwell, 2004).

Spor bağlamında saldırganlık, iki rakip takımın birbirlerini kışkırtarak ve birbirlerine karşı rekabet etmeyi isteyerek kabul etmeleri anlamındadır. Bir sporcunun bu duyguları agresif bir şekilde dışa vurma (sinsi dirsekler, küçük iteklemeler) olasılığını artırır, bu saldırganlık genellikle hayal kırıklığının kaynağına yani rakip oyuncuya yöneliktir (Gee ve ark., 2007).

Genel olarak; öfke, saldırganlığın ifade biçimlerinin artan sıklığı ile ilişkilendirilmiştir ve son zamanlarda öfkeye neden olan deneyimler ve bunların uyardığı duygular üzerine düşünme kavramı, saldırganlığın gelişiminde rol oynamıştır (Maxwell, 2004) Psikolojik belirleyicilerle ilgili olarak, kendi kaderini tayin etme, fedakarlık ve baskı ile başa çıkma, buz hokeyinde başarı için gerekli zihinsel becerilerdir (Géczy ve ark., 2009; Kirker ve ark., 2000) Öfke, artan fizyolojik uyarılmanın kişinin fiziksel veya psikolojik iyiliğine yönelik tehdidin bir sonucu olduğu öznel değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Daniel, 2021).

Buz hokeyi sporcuları, saldırgan taktiklerin takımlarına psikolojik bir avantaj sağladığına ve bunun da kaçınılmaz olarak genel bir performans avantajına dönüştüğüne inanırlar. Buz hokeyindeki tüm cezaların temelde agresif sporcuyla herhangi bir davranışa sahip olmadığı gerçeğiyle ilgilidir (oyunun gecikmesi, buzda çok fazla oyuncunun bulunması). Sporcular tarafından on dört davranışın (Kavga, sopa saplama, dipçikleme, yüksek sopa, sopa savurma, sopa ile vurma, rakibi kışkırtma, sertlik, duvara savurma, saldırı, diz atma, diresek atma,

arkadan itme ve kafa atma) gibi sporcuların yapabileceği davranışlar olarak bildirilmiştir (Gee ve ark., 2007).

Özellikle kasıtlı zararlar olarak gözlemlendiğinde iki ek davranış (yaralamaya çalışmak, sportmenlik dışı davranış) dahil edilmiştir. Sportmenlik dışı davranış cezaları genellikle sözlü bir biçimdedir (hakeme bağırarak, küfür etmek) ve bir oyuncu tarafından bir rakibe veya hakeme tehdit yapıldığında verilir. Bu tür tehditler, bir rakibi / hakemi yıldırarak (psikolojik olarak zarar vermek) anlamına gelir ve sonuç olarak, sportmenlik dışı davranış, saldırganlığın kavramsal olarak tanımlanmaktadır. Bu 16 davranış saldırgan davranış için gösterge olarak kullanılırken, diğer tüm ihlaller saldırgan olmayan olarak sınıflandırılmaktadır (çelme takma, tutma, engelleme) (Gee ve ark., 2007)

Sporda saldırgan davranışların belirleyicileri ve sonuçlarıyla ilgili literatür incelendiğinde özellikle buz hokeyi gibi temas sporlarında ciddi sorunlar yaygın olduğu belirlenmiştir (Maxwell, 2004; Maxwell ve Moores, 2007; Grange ve Kerr 2010; Ruiz ve Hanin, 2011; Proios, 2012; Pourabdol ve ark, 2020; Sofia ve Curuz, 2017).

Pek çok duygudan öfke, sportif alanda, özellikle buz hokeyi, Amerikan futbolu, boks ve karate gibi dövüş ve temas sporlarında sıklıkla yaşanan saldırgan davranış olarak ifade edilir. Öfke, dikkat odağını, bilgi işlemeyi ve karar vermeyi, yürütmeyi ve eylemin kontrolünü bozarak veya geliştirerek performansı güçlü bir şekilde etkileme potansiyeline sahiptir. Örneğin, bir rugby oyuncusunda, rakibin kural dışı ve kasıtlı hareketinin sonucu olarak işlevsiz öfke uyandırılabilir. Cezalı oyuncu daha sonra, zarar vermek amacıyla rakip sporcuya misilleme yapmak için dikkati odak noktasını elindeki görevden cezaya çevirebilir. Öfke bu nedenle işlevsizdir çünkü enerji israfına, başarıların azalmasına ve kural dışı şiddet eylemlerine neden olur. Alternatif olarak, oyuncu, rakibinin saldırısını engellemek için kurallar dahilinde, işlevsel ve iddialı mücadele ve itme davranışlarına daha fazla enerji yönlendirmek için öfkesini araçsal olarak kullanabilir. Bu nedenle öfke, performansı bozabilir veya tersine, bir görevin gerçekleştirilmesine yönelik davranışları harekete geçirebilir ve organize edebilir (Robazza ve Bortoli, 2007).

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Grubu (Evren-Örneklem)**

Bu çalışmada nicel araştırma modeli olarak sıklıkla kullanılan ve değerlendirilen “tarama modeli” kullanılmıştır. Genel tarama modelinde, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak için evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek

ya da örneklem üzerinde tarama yapılmaktadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir (Karasar, 2011).

Bu çalışma 2018-2019 sezonu Türkiye Üniversiteler arası Buz sporları şampiyonasına katılan üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcular milli takım düzeyinde ve Türkiye spor liglerinde aktif olarak spor yaşamlarına devam eden öğrencilerdir. Çalışma gönüllülük esasına göre düzenlenmiştir. Müsabakalara katılan sporcular arasından toplam 61 erkek buz hokeyi sporcusu gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Sporcuların yaş ortalaması  $x=22,41\pm2,86$  olarak belirlenmiştir.

**Veri Toplama Araçları:** Örneklem grubunun öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrolü düzeyini belirlemek için Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeği 34 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, diğer 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe dönüklük (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeler), öfke ifadesi (maddeler 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeler) (Polat ve Ünveren, 2020).

Ölçek alt faktörlerinden alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 32'dir. Bu araştırmada alt faktörlerden elde edilen puan aralıkları Tablo 1'de belirtilmiştir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayıları şu şekilde tespit edilmiştir; Sürekli Öfke 0.86, Öfke içe 0.79, Öfke dışı 0.81 ve Öfke kontrol 0.76.

Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Elkinand Karadağlı, 2016).

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada kullanılan anket araştırmacılar tarafından Erzurum'da 2018-2019 sezonu Türkiye Üniversiteler arası Buz sporları şampiyonasına katılan üniversite öğrencilerine birebir uygulanmıştır. Öğrencilerin konaklama yaptıkları otellere gidilerek antrenörler ile görüşülmüş ve gerekli izinler alındıktan sonra anket uygulaması gerçekleştirilmiştir.

**Verilerin Analizi:** Araştırma verileri SPSS 20 paket programında değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistik işlemleri yapılmış ve sporcuların yaş gruplarına ve antrenman yaşlarına göre farklılıkların belirlenmesi için ANOVA testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kabul edilmiştir.

## BULGULAR

**Tablo 1:** Sporcuların sürekli öfke-öfke tarzı ölçeğinden aldığı puan ortalaması ve ölçeğin cronbach alfa değerleri

|              | n  | x±Ss       | Medyan | Puan Aralığı | Cronbach's Alpha | Madde sayısı |
|--------------|----|------------|--------|--------------|------------------|--------------|
| Sürekli Öfke | 61 | 23,27±6,74 | 22,00  | 11-40        | ,861             | 10           |
| Öfke içe     | 61 | 19,19±5,42 | 20,00  | 10-32        | ,795             | 8            |
| Öfke dışa    | 61 | 18,68±5,17 | 18,00  | 8-29         | ,813             | 8            |
| Öfke kontrol | 61 | 22,47±4,78 | 23,00  | 11-31        | ,767             | 8            |

Sporcuların sürekli öfke puanlarının (23,27±6,74) ve öfke dışa puanlarının (18,68±5,17) grup ortalamasının üzerinde olduğu, öfke içe puanları (19,19±5,42) ile öfke kontrol puanlarının (22,47±4,78) grup ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2:** Sporcuların sürekli öfke-öfke tarzı ölçeğinden aldığı puan ortalaması ve puan aralıklarının yaş gruplarına göre dağılım

|             | Yaş grubu       | n  | x            | Sd   | Medyan | Puan Aralığı |
|-------------|-----------------|----|--------------|------|--------|--------------|
| Sürekliöfke | 18-21 yaş       | 22 | <b>21,36</b> | 6,99 | 19,00  | 11-40        |
|             | 22-25 yaş       | 28 | <b>24,92</b> | 6,49 | 22,50  | 12-39        |
|             | 26 yaş ve üzeri | 11 | <b>22,90</b> | 6,37 | 22,00  | 12-38        |
| Öfkeiçe     | 18-21 yaş       | 22 | 18,27        | 6,22 | 18,50  | 10-32        |
|             | 22-25 yaş       | 28 | 20,21        | 5,07 | 20,00  | 11-29        |
|             | 26 yaş ve üzeri | 11 | <b>18,45</b> | 4,52 | 16,00  | 13-25        |
| Öfkedışa    | 18-21 yaş       | 22 | <b>16,95</b> | 5,06 | 16,00  | 10-29        |
|             | 22-25 yaş       | 28 | <b>19,57</b> | 5,39 | 19,00  | 8-29         |
|             | 26 yaş ve üzeri | 11 | 19,90        | 4,18 | 20,00  | 14-27        |
| Öfkekontrol | 18-21 yaş       | 22 | 21,50        | 5,38 | 22,00  | 11-31        |
|             | 22-25 yaş       | 28 | 22,85        | 4,83 | 23,50  | 13-31        |
|             | 26 yaş ve üzeri | 11 | 23,45        | 3,07 | 24,00  | 18-29        |

Sporcuların Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeğinden Aldığı Puanların ortanca puanlarının dağılımı ve ölçekte belirlenen puan aralıkları tablo 2 de belirtildiği şekildedir.

**Tablo 3:** Sporcuların sürekli öfke-öfke tarzı ölçeğinden aldığı puan ortalamalarının yaş gruplarına ilişkin anova test sonuçları

|              | Yaş grubu       | n  | x     | sd   | F     | p     |
|--------------|-----------------|----|-------|------|-------|-------|
| Sürekli öfke | 18-21 yaş       | 22 | 21,36 | 6,99 | 1,785 | 0,177 |
|              | 22-25 yaş       | 28 | 24,92 | 6,49 |       |       |
|              | 26 yaş ve üzeri | 11 | 22,90 | 6,37 |       |       |
| Öfke içe     | 18-21 yaş       | 22 | 18,27 | 6,22 | ,911  | 0,408 |
|              | 22-25 yaş       | 28 | 20,21 | 5,07 |       |       |
|              | 26 yaş ve üzeri | 11 | 18,45 | 4,52 |       |       |
| Öfke dışa    | 18-21 yaş       | 22 | 16,95 | 5,06 | 2,017 | 0,142 |
|              | 22-25 yaş       | 28 | 19,57 | 5,39 |       |       |
|              | 26 yaş ve üzeri | 11 | 19,90 | 4,18 |       |       |
| Öfke kontrol | 18-21 yaş       | 22 | 21,50 | 5,38 | ,772  | 0,467 |
|              | 22-25 yaş       | 28 | 22,85 | 4,83 |       |       |
|              | 26 yaş ve üzeri | 11 | 23,45 | 3,07 |       |       |

Sporcuların Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeğinden Aldığı Puan Ortalamaları yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4:** Sporcuların sürekli öfke-öfke tarzı ölçeğinden aldığı puan ortalamalarının antrenman yaş gruplarına ilişkin anova test sonuçları

|              | Antrenman Yaşı | n  | x     | sd   | F     | p             | LSD          |
|--------------|----------------|----|-------|------|-------|---------------|--------------|
| Sürekli öfke | 1-5 yıl        | 22 | 21,90 | 6,51 | 1,221 | 0,302         |              |
|              | 6-10 yıl       | 21 | 23,04 | 7,94 |       |               |              |
|              | 11 yıl ve üstü | 18 | 25,22 | 5,24 |       |               |              |
| Öfke içe     | 1-5 yıl        | 22 | 19,31 | 6,10 | ,021  | 0,980         |              |
|              | 6-10 yıl       | 21 | 19,00 | 5,86 |       |               |              |
|              | 11 yıl ve üstü | 18 | 19,27 | 4,17 |       |               |              |
| Öfke dışa    | 1-5 yıl        | 22 | 17,68 | 5,26 | 3,468 | <b>0,038*</b> | <b>3/1-2</b> |
|              | 6-10 yıl       | 21 | 17,52 | 4,94 |       |               |              |
|              | 11 yıl ve üstü | 18 | 21,27 | 4,61 |       |               |              |
| Öfke kontrol | 1-5 yıl        | 22 | 23,68 | 4,42 | 1,370 | 0,262         |              |
|              | 6-10 yıl       | 21 | 21,28 | 5,16 |       |               |              |
|              | 11 yıl ve üstü | 18 | 22,38 | 4,62 |       |               |              |

\* $p<0,05$

Sporcuların antrenman yaşına göre Sürekli Öfke-Öfke Tarzı değerlendirildiğinde öfke dışa alt boyutunda 11 yıl ve üzeri antrenman yapan grup ile 1-5 yıl ve 6-10 yıl antrenman yapan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

## TARTIŞMA

Spielberger'e göre öfkenin iki ana bileşeni vardır: durum öfkesi ve sürekli öfke. Durum öfkesi, belirli bir zamandaki öfkenin yoğunluğunu ifade ederken, sürekli öfke, "can sıkıcı veya sinir bozucu olarak geniş bir yelpazedeki durumları algılama eğilimindeki bireysel farklılıklar ve bu tür durumlara yükselmelerle yanıt verme eğilimi açısından kavramsallaştırılır (Baharvand ve Malekshahi, 2019).

Öfke, çevresel sıkıntılardan kaynaklanan ve kişisel ihtiyaçlar veya tehditle ilgili hayal kırıklığına neden olan doğal bir duygudur. Bu, hafif öfke veya üzgün duygulardan yoğun öfkeye kadar değişen öznel ve uyarlanabilir bir duygudur. Öfkenin ifade yönleri, öfke bastırma, öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü olmak üzere üç tür öfke ifadesinden oluşur (Kim ve ark., 2019).

Öfke içte, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Elkin ve Karadağlı, 2016).

Buz hokeyi sporcularının sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi amacı ile yapılan bu araştırmada, katılım sağlayan sporcuların öfke puan aralıklarına bakıldığında sürekli öfke puanlarının ( $23,27 \pm 6,74$ ) ve öfke dışa puanlarının ( $18,68 \pm 5,17$ ) grup ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir. Burada belirlenen puana göre yorumlanacak olursa grup içindeki öfke dışa boyutunda sporcuların saldırgan davranışlar gösterme eğilimlerinin olduğunu söyleyebiliriz. Öfke dışa vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsal bir tepkidir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Burada sporcular bu duygularını oyun içerisinde daha çok davranışa yansıtarak göstermektedirler. Tabi ki bu davranışa yansıyan durum oyun kuralları çerçevesinde gerçekleşmesi gerekir ama bazen sporcular oyunun stresi ve kazanma hırsı ile davranışlarında aşırıya kaçabilmektedirler.

Erkek buz hokeyi oyuncularının saldırganlık, sertlik, cesaret ve savaşçı ve şiddet içeren bir ideolojiyle (Daniel, 2021) daha agresif bir yapıya sahip olduğunu belirtmiştir. Bu onların fiziksel ve potansiyel olarak buz üzerinde kural dışı davranışlara (dirsekleme, kafa teması ve yüksek çarpışmalar gibi saldırganlık cezaları ile sonuçlanan buz hokeyi çarpışmaları) girme olasılıklarını artırabilir. Kurallara göre yapılan yüksek şiddetli kafa darbesi ve saldırgan

davranış sergileyen buz hokeyi oyuncuları, bu eğilimlerini oyunlarda ve antrenmanlarda farklı şekilde ifade edebilir (Schmidt ve ark, 2016).

Öfke içe vurumu; kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır. Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Öfke içe puanları ( $19,19 \pm 5,42$ ) ile öfke kontrol puanları ( $22,47 \pm 4,78$ ) değerlendirildiğinde grup ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Buda bize sporcuların öfke yaratan duygu ve düşünceleri bastırma ve kontrol edebilme becerilerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Ayrıca Üzüm ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulduklarını ve öfke kontrol alt boyutunda ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir.

Sporcuların yaş gruplarına ilişkin Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeğinden aldığı puan ortalamaları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Literatüre bakıldığında Géczi, (2009), Macar ulusal erkek buz hokeyi sporcularının psikolojik profilinin belirlenmesi amacı ile yaptığı çalışmada yaş gruplarında istatistiksel olarak farklılık saptamadığını belirtmiştir (18 yaş grubu sporcularda sürekli öfke puanı  $x=22,33$  ve 20 yaş grubu sporcularda  $x=23,45$  olarak belirtilmiştir). Bu çalışma ile benzerlik gösteren çalışmamızda da sporcuların yaş gruplarına göre sürekli öfke puanlarına bakıldığında 18-21 yaş grubu sporcuların puanlarının  $x=21,36$  olduğu görülmektedir.

Bu çalışmaya katılan sporcular yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde tüm yaş gruplarında sürekli öfke puanlarının ortalamasının üzerinde olduğunu görmekteyiz (Tablo 2). Literatürde sürekli öfkeden alınan yüksek puanların öfke düzeyinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmaya katılan grubun öfke düzeyinin yüksek olduğu yorumu yapılabilir. Ayrıca öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanların öfkenin kontrol edilebildiğini gösterdiği belirtilmektedir. Bu çalışmada da grubun öfke kontrol puanları tüm yaş gruplarının puanlarının ortalamasının altında olduğu görülmüştür (Tablo 2). Bu sonuçlar öfke kontrolünün düşük olduğu sonucunu desteklemektedir.

Öfke dışa vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada öfke dışa alt boyutunda 18-21 yaş ( $x=16,95$ ) ve 22-25 ( $x=19,57$ ) yaş grubunun puanları ortalamasının üzerinde iken 26 yaş ve üzeri grubun puanı

ortalamanın altında ( $x=19,90$ ) olduğu belirlenmiştir. Yaş faktörü göz önünde bulundurulduğunda kazanılan tecrübe sebebi ile öfke ifade etme biçimlerinde farklılıklar görülmesi doğal bir sonuçtur.

Öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Grubun öfke iç alt boyutunda 26 yaş ve üzeri grubun ortalama puanı grup ortalama puanından yüksek olarak tespit edilmiştir ( $x=18,45$ ), diğer yaş gruplarının puanı ise ortalama puanın altındadır. Bu durum da öfke dışa vurum puanlarında elde edilen sonuçları desteklemektedir.

Yaş değişkeni açısından öfke düzeylerinin karşılaştırılmasını da içeren çalışmalar incelendiğinde çalışmalara katılan grubun yapısına göre değişkenlik gösteren sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Ceylan ve ark., (2015), yaptıkları çalışmada tüm yaş gruplarının öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gösterdiğini belirlemişlerdir. Aynı şekilde, Aydın ve İnce (2016), yaptıkları çalışmada farklılıklar olduğunu belirlemiş ve 17-18 yaş aralığında olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre öfkelerini kolayca ifade edebildiklerini belirtmişlerdir. Demir ve ark. (2017) ise yaş grupları arasında öfke alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptamadıklarını belirtmişlerdir. Yaş grupları arasında farklılık belirlemeyen diğer bir çalışma ise Kurt (2013) tarafından yapılmıştır.

Sporcuların antrenman yaşlarına göre sürekli öfke ve öfke tarzları karşılaştırıldığında öfke dışa alt boyutunda 11 yıl ve üzeri antrenman yapan grup ile 1-5 yıl ve 6-10 yıl antrenman yapan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu sonuçlarda sporcuların yaş değişkeni ile paralellik göstermektedir. Antrenman ve maç tecrübesi kazanan sporcular karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında gösterecekleri tepkileri kontrol etmeyi öğrenirler ve yaşanan olumsuzluklara karşı öfke kontrol becerisini kazanabilirler.

## **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Bu çalışma kapsamında farklı liglerde buz hokeyi oynayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke tarzları değerlendirilmiş ve grubun sürekli öfke puanlarının ( $23,27\pm6,74$ ) ve öfke dışa puanlarının ( $18,68\pm5,17$ ) grup ortalamasının üzerinde olduğu, öfke iç puanları ( $19,19\pm5,42$ ) ile öfke kontrol puanlarının ( $22,47\pm4,78$ ) grup ortalamasının altında olduğu belirlenmiştir. Yaş gruplarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). Sporcuların antrenman yaşına göre değerlendirme yapıldığında ise öfke dışa alt boyutunda 11 yıl ve üzeri antrenman yapan grup ile 1-5 yıl ve 6-10 yıl antrenman yapan grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Buradan elde edilen ve literatürde incelenen çalışmalar değerlendirildiğinde spor yapan ve yapmayan bireylerin, takım sporu ile uğraşan sporcular ile bireysel sporlarla uğraşan sporcuların öfke düzeylerinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Sadece yapılan spor değil aynı zamanda bireylerin kişilik özellikleri, yaşamlarında karşılaştıkları durumlar karşısında kazandıkları deneyimler, kültürel farklılıklar ve katıldıkları müsabakanın önemi de öfkenin boyutunu etkilemektedir. Bu nedenle yapılan çalışmaların kapsamının artırılması ve daha detaylı sonuçlara ulaşılması amacı ile bu kriterlerinde yer aldığı çoklu anket çalışmaları uygulanarak farklı parametreler açısından karşılaştırma ve ilişkilendirme çalışmaları yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Anderson, C. A., & Bushman, B.J. (2002) İnsan saldırganlığı. Yıllık psikoloji incelemesi, 53: 1, 27-51
- Albayrak, B. & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler.
- Aydın, E. & İnce, A (2016) Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlenmesi, uluslararası Anadolu spor bilimleri dergisi Cilt 1 Sayı 1 36-55
- Baharvand P. & Malekshahi, F. (2019) Relationship between anger and drug addiction potential as factors affecting the health of medical students J Edu cHealth Promot. 8: 157. Publishedonline 30. doi: 10.4103/jehp. jehp14519 PMCID: PMC6745884 PMID: 31544122
- Ceylan, M., Akçakoyun, M., & Mutlu, V., (2015) An egzamination of angerlevels of the individudals doingextreme sport, TurkishJournal of SportandExercise, 17/1 29-34
- Daniel, A. (2021) Buz hokeyinde şiddeti önleme programına duyulan ihtiyaç: hegemonik erkekliğin İsveç buz hokeyinde şiddet davranışını nasıl desteklediğine ve bunlara nasıl meydan okuduğuna dair bir vaka çalışması, European Sport Management Quarterly, 21: 2, 218-236, DOI: 10.1080 / 16184742.2020.1737956
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın Y., G., ve Altın, M. (2017) Sporcuların öfke ifade tarzları Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt: 9 Sayı:19 408-414
- Elkin, N. & Karadağlı, F (2016) Anger expression and related factors in university students. Anadolu kliniği; Cilt 21, Sayı 1
- Emery, C. A., McKay, C. D., Campbell, T. S. & Peters, A. N. (2009). Examining attitudes toward body checking, levels of emotional empathy, and levels of aggression in body checking and non-body checking youth hockey leagues. Clinical Journal of Sport Medicine, 19(3), 207-215.
- Géczi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H. & Bognár, J. (2009). Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players. Kinesiology, 41(1), 88-96.

- Gee, J.C. & Leith, L. M., (2007) Aggressive behavior in professional ice hockey: A cross-cultural comparison of North American and European born NHL players, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 8, Issue 4, Pages 567-583, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.006>.
- Grange, P. & Kerr, J. H. (2010). Physical aggression in Australian football: A qualitative study of elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 36-43.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kim, Y. R., Choi, H. G. & Yeom, H. A. (2019). Relationships between exercise behavior and anger control of hospital nurses. *Asian nursing research*, 13(1), 86-91.
- Kirker B, Tenenbaum, G. & Mattson, J., (2000) Saldırganlığın Dinamiklerinin Araştırılması: Buz Hokeyi ve Basketbolda Doğrudan Gözlemler, *Araştırma Üç Aylık Bülteni Egzersiz ve Spor*, 71: 4, 373-386, DOI: 10.1080 / 02701367.2000.10608920
- Kurt, C. (2013) Are There Gender Difference In Trait Anger And Anger Expression Style In Turkish Combat Athletic? *Journal Of Physical Education And Sport* 13/3, S: 447-451
- Maxwell J.P., (2004), Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 5, Issue 3, Pages 279-289, ISSN 1469-0292, [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00007-4](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00007-4).
- Maxwell, J.P. Moors, E. & Chow, C.C.F. (2007) Anger rumination and self-reported aggression amongst British and Hong Kong Chinese athletes: A cross cultural comparison, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5, Sayı: 1, S: 9-27 doi: 10.1080/1612197X.2008.9671810
- Maxwell, J.P. & Moors, E. (2007) The development of a short scale measuring anger in competitive athletes *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 8, Issue 2, 2007, Pages 179-193, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.002>
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Pourabdol, S., Roshan, R., Yaghubi, H., Gharamaleki, N.S. & Fesharaki, MG (2020). The Relationship between Intensity of Anger and its Expression in Competitive Athletes: The Mediating Role of Psychological Inflexibility *Sport Psychology Studies* Volume 9, No 32, Page 97-116
- Proios, M, (2012) The Relation Between The Emotion Of “Anger” And The Cognitive Processes In Gymnastics Athletes, *International Quarterly of Sport Science* 2012/1
- Robazza, C. & Bortoli, L (2007) Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 8, Issue 6, Pages 875-896, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005>.
- Polat, C. & Ünveren, A. (2020) Examining Trait Anger and Anger Expression Styles of Pro Licensed Football Coaches. *Turkish Journal of Sport and Exercise/Türk Spor ve Egzersiz Dergisi* <http://dergipark.gov.tr/tsed>- Volume: 22-Issue: 3-Pages: 366-373 DOI: 10.15314/tsed.700859

- Ruiz, M., C. & Yuri L. Hanin, L., Y. (2011) Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes, *Psychology of Sportand Exercise*, Volume 12, Issue 3, Pages 242-249, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.01.005>.
- Sofia, R. & Cruz, J. F. A. (2017). Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 21-28.
- Schmidt, J. D., Pierce, A. F., Guskiewicz, K. M., Register-Mihalik, J. K., Pamukoff, D. N., & Mihalik, J. P. (2016). Safe-play knowledge, aggression, and head-impact biomechanics in adolescent ice hockey players. *Journal of athletic training*, 51(5), 366-372.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş M, K., Yerlikaya, G. & Gökgöz, H. (2016) Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi ibü sosyal bilimler enstitüsü dergisi, Cilt:16, Yıl:16, Sayı:1, 16: 453-469 453