

Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi*

Zehra CERTEL¹

Ziya BAHADIR²

¹ Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antalya (e-mail: zcertel@akdeniz.edu.tr).

² Erciyes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kayseri.

* 2. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi'nde (31 Mayıs – 2 Haziran 2012, Ankara) poster bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; farklı kulüplerde takım sporunu yapan sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma grubunu, 2010-2011 sezonunda İzmir ilinde değişik kulüplerde basketbol (n=53) futbol, (n=76), hentbol (n=73) oynayan, yaş ortalaması 22.95 (ss=3.45) olan toplamda 202 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Arıca (1999), tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği", sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için, orijinali 1988 yılında Spielberg tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlamasında; frekans, t-testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi ve Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Sonuç olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile cinsiyet, uğraştığı spor, spor yılı ve millilik durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri arasında ise anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, futbol, basketbol, benlik saygısı, öfke ifade tarzı.

Analysis of the Relationship between Self Esteem, Trait Anger and Anger Expression in Athletes Making Team Sports

ABSTRACT

The purpose of the study is to investigate the relationship between self esteem, trait anger and anger expression styles. The study group consists of basketball (n=53), football (n=76) and handball (n=73) players making a total of 202 athletes who played in different clubs in İzmir during 2010-2011 season. In the research "Self Esteem Scale" developed by Arıca (1999), "Trait anger-anger expression styles scale" which was developed by Spielberg (1988) and adapted to Turkish language by Özer (1994) and a "personal information form" developed by authors was utilized. In data analysis frequency distributions, t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation coefficient were used. As a result; no significant results were obtained in self esteem, trait anger-anger expression styles according to gender, sport branch, sport age, being a national athlete. However, significant correlations were obtained between self esteem, trait anger and anger expression styles scales.

Key Words: Handball, football, basketball, self esteem, anger style.

GİRİŞ

Kişiliğin önemli bir parçası olan benlik saygısı ve kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan en yoğun duygulardan biri olan öfke, bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyerek onun davranışlarına yön verebilmektedir.

Copersmith (9), benlik saygısını kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul ederken, bireyin kendini yetenekli, önemli, başarılı ve değerli olarak algılama derecesi şeklinde tanımlamaktadır. Benlik saygısı kavramının, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluştuğu söylenebilir (11).

Benlik saygısı, yüksek ve düşük şeklinde açıklanabilmektedir (1,8,19,33,40). Yüksek benlik saygısı, kendimizi ve içsel dünyamızı değerli bulduğumuz anlamına gelmektedir (20). Bireyin tümüyle kendini kabul etmesi, değer vermesi ve güvenmesidir. Yüksek benlik saygısına sahip olan birey, kendini olumlu olarak değerlendirir, saldırgan tutumlardan uzak durur ve kendini iyi hisseder. Zayıf olduğu yönlerini de keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışır. Düşük benlik saygısına sahip bir bireyin ise "kendine olan güveni zayıftır" (42). Bu kişileri diğerlerine bağımlı, sıklılgan, araştırmacı ve yaratıcı değillerdir" şeklinde tanımlanmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında benlik saygısını arttırmayı hedefleyen betimsel ve deneysel çalışmalarda; yüksek benlik saygısı yüksek okul başarısı (15), daha iyi sağlık davranışları ve üretkenlik (25) ve daha iyi sosyal

uyumla (7) ilişkili iken düşük benlik saygısı düşük akademik başarı, yalnızlık, sigara içme, madde kullanımı, depresyon, intihar ve istenmeyen hamilelik gibi olumsuz sağlık ve sosyal davranışlarla ilişkili olduğu rapor edilmektedir (6,12,34). Çoğu çalışmanın ergenler üzerinde gerçekleştirildiği görülmekte ve bu çalışmaların hemen tamamında uygulanan benlik saygısı programlarının anlamlı benlik saygısı artışlarına neden olduğu yönünde bulgular rapor edilmektedir. (10,37,41).

İnsani duygulardan biri olan öfke ise çeşitli biçimlerde tanımlanabilmektedir. Kennedy (21), öfkeyi kısaca, “Bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı” olarak tanımlarken, Kısaç (22) ise “Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biri” olarak tanımlamaktadır.

Köknel’e (24) göre öfke, engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından biridir. Öfke, insanlar için yaşanması doğal bir duygudur. Buna rağmen, birçok insanın öfkeleri yüzünden başları derde girmekte ve bir dizi problemle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bunun sonucu olarak, biraz da sahip olunan kültürel yapının etkisiyle, birçok kişi öfkelenmekten korkar veya öfkelerini göstermek istemezler. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir ve bu da bireyin kendisine ve çevresine zarar vermesi anlamına gelir. Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirmektedir.

Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (22). İnsan için doğal bir duygulanım olan öfke duygusu yapıcı olarak ifade edilebilirse sağlıklıdır.

Öfke bireylerde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür (5,26,30,36,38,39). Öfke dışı vurumu; oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsuz bir tepkidir. 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 (36). Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde

uygun şekilde ifade edilemeyen öfke olduğu söylenebilir.

Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olabilir. Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (14). Dryden (13)’de, öfkenin derecesinin, genellikle kişinin kendi benlik saygısı ile doğru orantılı olduğunu ileri sürmekte, düşük benlik saygısı olan kişilerin, yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Benlik saygılarını düşük hisseden kişilerin öfke, saldırganlık ve izleyen şiddet yoluyla başkaları üzerinde egemenlik kurarak, öz değerlerini yükseltmeye çalıştıkları düşünülebilir. Öz değerini yüksek hisseden insanların engellenme, eleştirilme gibi durumlarda öfke hissettikleri bilinmektedir. Öz değerini yüksek hisseden bir kişi başkalarının ona olan tutumlarını hak etmediğini, kendisine haksızlık edildiğini, ona değerince davranılmadığını hissettiğinde öfkeye kapılabilir. İşte öfke de bu değerlendirmeler farklı olduğunda ortaya çıkabilmektedir. Sonuç olarak kişinin düşük ya da yüksek benlik saygısı bağlamında öfke duygusuna sahip olduğu ve öfkenin uygun ifade edilememesinin de benlik kavramını olumsuz etkileyebileceği böylelikle karşılıklı bir etkileşimde oldukları söylenebilir.

Sala (32) takım sporuyla uğraşan sporcuların engellenmeler karşısında benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler göstermekte ve gergin ortamdan uzaklaşmak için çözümler aradığını belirtmektedir. Kızmaz’ın (23) aktardığına göre Robazza, Bertolli ve Bertoli (2006), gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmada basketbol, hentbol ve futbol takım sporu yapan sporcuların benlik saygıları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları cinsiyet, spor dalı, spor yapma süresi ve millilik durumuna göre incelenip, benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişki düzeyi araştırılacaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Katılımcılar

Araştırma, 2010-2011sezonunda İzmir ili ve ilçelerinde değişik kulüplerde takım sporu yapan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu (% 85) Ege Üniversitesinin değişik bölümlerinde okuyan ve basketbol, hentbol ve futbol Kulüplerinde aktif sporculuk yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Yaş ortalaması 22.95 (ss=3.45) yıldır. Katılımcıların %15’i ise liseden ve

üniversiteden mezun sporculardır. Basketbol (n=53) futbol, (n=76), hentbol (n=73) sporuyla uğraşan toplamda 202 sporcuya ulaşılmıştır. Sporculara ilişkin demografik bilgiler tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların Demografik Bilgileri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	81	40.1
	Erkek	121	59.9
	Toplam	202	100
Yaş	18-20 yaş	31	15.3
	21-25 yaş	127	62.9
	26 ve üstü	44	21.8
	Toplam	202	100
Eğitim	Lise mezunu	4	2.0
	Üni. okuyor	171	84.7
	Üni. mezun	27	13.4
	Toplam	202	100
Spor dalı	Basketbol	53	26.2
	Hentbol	73	36.1
	Futbol	76	37.6
	Toplam	202	100
Millilik durumu	Hayır	124	61.4
	Evet	78	38.6
	Toplam	202	100
Yaşadığı yer	İl	19	9.4
	İlçe	26	12.9
	Büyükşehir	157	77.7
	Toplam	202	100
Spor yaşı	1-9 yıl	63	31.1
	10-14 yıl	89	44.1
	15 yıl ve üstü	50	24.8
	Toplam	202	100

Verilerin Toplanması

Araştırmada, Arıca (1), tarafından geliştirilen "Benlik Saygısı Ölçeği", sürekli öfke ve öfke tarzlarının belirlenmesi için, orijinali 1988 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiş olan ve Türkçe uyarlaması 1994 yılında Özer tarafından yapılmış Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği (SÖ-ÖTÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Ölçeklerin %85'i 2010-2011 öğretim yılında sporculara tek tek araştırmacının odasında doldurtulmuştur.

Benlik Saygısı Ölçeği

Araştırmada, sporcuların benlik saygısı düzeylerini ölçebilmek için Arıca (1), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Ölçek, 5'li likert tipi derecelendirmeye düzenlenmiştir. Ölçek, benlik değeri (7 madde), kendine güven (9 madde), depresif duygulanım (5 madde), kendine yetme (5 madde), başarıma ve üretkenlik (6 madde) şeklinde alt boyutlara ayrılmıştır (1). Ölçeğin güvenilirliği iki şekilde test edilmiştir. Birincisi, ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü olan ve likert tipi ölçekler için öncelikle kullanılan Cronbach Alpha formülü ile güvenilirlik

katsayısının hesaplanması, diğeri ise testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısıdır (1). 152 öğrenciye uygulanan ve madde analizi sonucunda 32 maddeye inen ölçeğin SPSS paket programında Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Korelasyon katsayıları alt ölçeklere göre, Benlik değeri; .74, Özgüven; .68, Depresif duygulanım; .75, Kendine yetme; .60, Başarıma ve üretkenlik; .70 şeklinde hesaplanmıştır (Arıca, 1999). Madde analizinden sonra yeni hali ile ölçek, iki hafta ara ile öğrencilere tekrar uygulanmış ve SPSS paket programında Pearson çarpım-moment korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur (1).

Benlik saygısı alt ölçekleri ve bu ölçeklerin açıklamaları (1):

1. Benlik Değeri: Kendinde olan ve olması gereken özelliklere bir değer verme durumudur.

2. Özgüven: Daha çok kendi özelliklerine bir değer atfetme ve bu değerler sayesinde kendini onaylama durumudur.

3. Depresif Duygulanım: Bireyin kendini daha çaresiz, daha zayıf ve güçsüz olduğunu algılaması durumudur.

4. Kendine Yetme: Bireyin zihinsel ve davranışsal anlamda kendi beklentilerini ve hedeflerini gerçekleştirme durumudur.

5. Başarıma ve Üretkenlik: Bireyin kendini yeterince başarılı ve faydalı görme durumudur.

Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değerleri de ayrı ayrı hesaplanmış olup ölçeğin güvenilirlik katsayısı .89; Benlik değeri; .38, Özgüven; .80, Depresif duygulanım; .31, Kendine yetme; .82, Başarıma ve üretkenlik; .34 şeklinde hesaplanmıştır. Ölçeğin benlik değeri, depresif duygulanım ve başarıma ve üretme boyutlarının güvenilirlikleri düşük çıkması nedeniyle sözü edilen boyutlar alt boyut olarak değerlendirilmeye alınmamış ancak benlik saygısı ölçeği toplamına dahil edilmiştir.

Sürekli Öfke - Öfke Tarz Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği Spielberger (35) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Durumluluk Öfke alt testi dışında, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Alt ölçeklerinin Türkçeye uyarlaması Özer (30) tarafından yapılmıştır. Ölçekte sürekli öfkeyi ölçmek için 10 madde bulunmaktadır. Öfke İfade Tarz Ölçeği ise sekiz maddeyi kapsayan 3 bölümden ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 10+24 olmak üzere toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. 10 maddelik Sürekli Öfke Ölçeğinden 10 ile 40 arasında bir puan elde edilmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden ise,

sekizer maddelik her boyuttan 8 ile 32 arasında bir puan elde edilmektedir. Sürekli Öfke; Öfke İçte, Öfke Dışa ölçeklerinden alınan puanların düşük olması olumlu nitelik kazanırken, Öfkenin Kontrolünde puanların yüksek oluşu olumlu nitelik arz etmektedir. Ölçekten toplam bir puan elde edilmemektedir (30). Ölçekte; Sürekli Öfke; öfke düzeyinin yüksek olduğunu, Öfke iç; öfkenin bastırılmış olduğunu, Öfke Dış; öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, Öfke Kontrol; öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir.

Türkçe formunda Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmış olup "Sürekli Öfke" boyutu için .79; "öfke kontrolü" boyutu için .84 "dışa yönelik öfke" boyutu için .78 ve "içe yönelik öfke" boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur (30). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değerleri de ayrı ayrı hesaplanmış olup "Sürekli Öfke" boyutu için .80; "öfke kontrolü" boyutu için .85 "dışa yönelik öfke" boyutu için .72 ve "içe yönelik öfke" boyutu için ise .69 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizi

Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Farklılığı tespit etmek amacıyla; normal dağılım ve homojenlik koşulları yerine geldiğinden dolayı t-testi Varyans Analizi (ANOVA) ve pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Gruplar arasında farkı tespit etmek amacıyla Post-Hoc testlerinden tukey testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Sporcuların Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenlere Göre Bulguları

Sporcuların Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları "cinsiyet, spor dalı, spor yılı ve milli olma durumu değişkenlerine göre incelenmiştir.

Sporcuların cinsiyetine göre benlik saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına ilişkin t testi sonuçları tablo 1'de verilmiştir. Sporcuların cinsiyet değişkenine göre kendine güven t (df)=.36 (200); P=.72), kendine yetme t (df)=.38 (200); P=.71), benlik saygısı ölçek toplamda t (df)=.23(200); P=.81), sürekli öfke t (df)=.44 (200) P=.66) içe yönelik öfke t (df)=1.26 (200); P=.21), dışa yönelik öfke t (df)=1.16 (200) P=.24) ve öfke kontrolünde t (df)=.72 (200) P=.47) anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Tablo 2 de Sporcuların uğraştığı spora göre benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin Anova sonuçları verilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde; sporcuların uğraştıkları spor dalına göre kendine güven F (df)=.28 (2,199); P=.76), kendine yetme F (df)=.45 (2,199); P=.64), benlik saygısı ölçek toplamda F (df)=.36(2,199); P=.70), sürekli öfke F (df)=.24(2,199) P=.79) içe yönelik öfke F (df)=.26 (2,199); P=.77), dışa yönelik öfke F (df)=.17(2,199) P=.84) ve öfke kontrolünde F (df)=.25(2,199) P=.78) anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Sporculara uğraştıkları sporu kaç yıldır aktif olarak yaptıkları sorulmuştur ve istatistiksel analizi tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde; sporcuların spor yıllarına göre kendine güven F (df)=.87 (2,199); P=.42), kendine yetme F (df)=.48 (2,199); P=.62), benlik saygısı ölçek toplamda F (df)=1.72(2,199); P=.18), sürekli öfke F (df)=2.51(2,199) P=.08) içe yönelik öfke F (df)=.17(2,199); P=.84), ve öfke kontrolünde F (df)=.88(2,199) P=.42) anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmazken, dışa yönelik öfke boyutunda F (df)=2.96 (2,199) P=.05) istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağını araştırmak için yapılan Tukey testi sonucunda spor yılı 1- 9 yıl olan sporcuların dışa yönelik öfke puan ortalamalarının, 10-14 yıl sporla uğraşan sporcuların puan ortalamalarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle spor yılı 10-14 yıl olan sporcuların dışa yönelik öfkelerinin daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 1. Sporcuların cinsiyetlerine göre benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin t -testi sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Kendine güven	Kadın	81	37.80	5.47	.36	.72
	Erkek	121	37.51	5.77		
Kendine yetme	Kadın	81	21.27	3.44	.38	.71
	Erkek	121	21.46	3.58		
Benlik saygısı (Toplam)	Kadın	81	125.53	14.45	.23	.81
	Erkek	121	126.05	16.02		
Sürekli öfke	Kadın	81	21.16	4.59	.44	.66
	Erkek	121	21.47	5.11		
İçe yönelik öfke	Kadın	81	15.20	3.58	1.26	.21
	Erkek	121	15.88	3.86		
Dışa yönelik öfke	Kadın	81	15.33	3.42	1.16	.24
	Erkek	121	15.93	3.71		
Öfke kontrolü	Kadın	81	22.73	3.96	.72	.47
	Erkek	121	23.19	4.79		

Tablo 2. Sporcuların uğraştığı spora göre benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin Anova sonuçları.

Ölçek	Spor Dalı	n	Ortalama	Ss	sd	F	p
Kendine güven	Futbol	76	37.84	5.45	2-199	.28	.76
	Basketbol	53	37.87	5.88			
	Hentbol	73	37.63	5.72			
Kendine yetme	Futbol	76	21.30	3.60	2-199	.45	.64
	Basketbol	53	21.77	3.53			
	Hentbol	73	21.19	3.43			
Benlik saygısı (Toplam)	Futbol	76	126.53	15.26	2-199	.36	.70
	Basketbol	53	126.54	15.79			
	Hentbol	73	124.62	15.32			
Sürekli öfke	Futbol	76	21.64	4.48	2-199	.24	.79
	Basketbol	53	21.08	4.07			
	Hentbol	73	21.23	4.90			
İçe yönelik öfke	Futbol	76	15.41	3.67	2-199	.26	.77
	Basketbol	53	15.55	3.70			
	Hentbol	73	15.85	3.92			
Dışa yönelik öfke	Futbol	76	15.80	3.72	2-199	.17	.84
	Basketbol	53	15.81	3.65			
	Hentbol	73	15.16	3.47			
Öfke kontrolü	Futbol	76	23.05	4.39	2-199	.25	.78
	Basketbol	53	23.30	4.48			
	Hentbol	73	23.00	4.47			

Tablo 3. Sporcuların spor yılına göre benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin Anova sonuçları.

Ölçek	Spor yılı	n	Ortalama	Ss	sd	F	p
Kendine güven	1-9 yıl	63	36.86	5.11			
	10-14 yıl	89	37.92	6.07	2-199	.87	.42
	15 yıl ve üstü	50	38.08	5.50			
Kendine yetme	1-9 yıl	63	21.03	3.43			
	10-14 yıl	89	21.51	3.55	2-199	.48	.62
	15 yıl ve üstü	50	21.62	3.59			
Benlik saygısı (Toplam)	1-9 yıl	63	122.90	17.25			
	10-14 yıl	89	126.89	16.45	2-199	1.72	.18
	15 yıl ve üstü	50	127.68	15.66			
Sürekli öfke	1-9 yıl	63	22.48	5.23			
	10-14 yıl	89	20.74	4.46	2-199	2.51	.08
	15 yıl ve üstü	50	21.00	5.07			
İçe yönelik öfke	1-9 yıl	63	15.81	3.72			
	10-14 yıl	89	15.57	3.99	2-199	.17	.84
	15 yıl ve üstü	50	15.40	3.42			
Dışa yönelik öfke	1-9 yıl	63	16.51	3.84			
	10-14 yıl	89	15.08	3.23	2-199	2.96	.05*
	15 yıl ve üstü	50	15.76	3.61			
Öfke kontrolü	1-9 yıl	63	22.58	4.50	2-199	.88	.42
	10-14 yıl	89	23.47	4.51			
	15 yıl ve üstü	50	22.70	4.36			

*P<.05

Sporcuların ölçeklerden aldıkları puanlar milli olup olmama durumuna göre incelenmiştir. Bulgulara göre; kendine güven $t(df)=.77(200)$; $P=.44$), kendine yetme $t(df)=.70(200)$; $P=.48$), benlik saygısı ölçek toplamda $t(df)=.59(200)$; $P=.56$), sürekli öfke $t(df)=.62(200)$ $P=.54$) içe yönelik öfke $t(df)=.57(200)$; $P=.57$), dışa yönelik öfke $t(df)=.92(200)$ $P=.36$) ve öfke kontrolünde $t(df)=.50(200)$ $P=.62$) istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı bulunmuştur.

Sporcuların Benlik Saygısı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

Sporcuların ($n=202$) benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Pearson Korelasyon testi yapılmış ve (r) değerleri tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, benlik saygısı ölçeğinin özgüven boyutu ile sürekli öfke ($r=-.148$; $P<.05$), içe yönelik öfke ($r=-.257$; $P<.01$), dışa yönelik öfke ($r=-.186$; $P<.01$) arasında negatif yönde anlamlı bir

ilişki bulunurken, öfke kontrol ($r=214$; $P<.01$) ile pozitif yönde açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Benlik saygısı ölçeğinin kendine yetme boyutu ile içe yönelik öfke ($r=-.206$; $P<.01$), dışa yönelik öfke ($r=-.151$; $P<.05$) arasında negatif yönde açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol ($r=224$; $P<.01$) ile pozitif yönde açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. kendine yetme ile sürekli öfke arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-.073$; $P>.05$).

Benlik saygısı ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke ($r=-.162$; $P<.05$), içe yönelik öfke ($r=-.282$; $P<.01$), dışa yönelik öfke ($r=-.210$; $P<.01$) arasında negatif yönde anlamlı açıdan bir ilişki bulunurken, öfke kontrol ($r=218$; $P<.01$) ile pozitif yönde anlamlı açıdan bir ilişki bulunmuştur.

Sürekli öfke ile öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu arasında pozitif buna karşın sürekli öfke ile öfke kontrolü arasında ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sürekli öfke arttıkça öğrencilerin öfke içe vurum, öfke dışa vurum düzeylerinde artmakta, öfke kontrol düzeylerinde ise azalma saptanmıştır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada; İzmir ilinde farklı kulüplerde takım sporu yapan sporcuların benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları bazı değişkenlere (cinsiyet, spor dalı, milli olma durumu, spor yapma yılı) göre incelenmiş ve daha sonra benlik saygısı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; kadın veya erkek sporcu olmanın benlik saygısı ve sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık yaratmadığı bulunmuştur. Gür (17), Gürkan (18), Odacı (28), Maşrapacı (27), Arıca (1), Yüksekaya (44) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuşlardır. Aynı şekilde Balkaya (2), Olmuş (29) ve Baygöl (4) ergen ve üniversite

öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarda sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında cinsiyetin rolü olmadığı sonucuna varmışlardır. Ancak Batıgün ve Utku (3) erkek öğrencilerin daha fazla saldırganlık tutumu sergilediklerini, Kısaç (22) ise erkek üniversite öğrencilerin kadınlara göre öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırma bulguları ışığında basketbolcu, hentbolcu veya futbolcuların kadın veya erkek olsun beklentinin kazanmaya dönük olması gibi motive edici etmenlerden dolayı benzer tutum ve davranış sergiledikleri ve benzer süreçler yaşamaları nedeniyle benlik saygılarının ve öfke ifade tarzlarının farklılık göstermediği söylenebilir.

Araştırmada sporcuların basketbol, hentbol ve futbol sporuyla uğraşmalarına göre kendine güven, kendine yetme, benlik saygısı, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Gerek takım gerekse bireysel sporda olsun tüm sporcuların öfke düzeylerini tetikleyen en önemli unsurun rekabet olgusu olduğunu düşünülmektedir. Takım sporlarında bireylerin özellikleri ve donanımları genel olarak takımı dolaylı veya doğrudan etkileyebileceği düşünüldüğünde; eğer sporcu engellenmeler karşısında kendi benliğini korumak ve savunmak için saldırgan tepkiler gösterirse bu durumdan takımının da zarar göreceğini bilmektedir. Takımının zarar görmemesi için öfkelerini kontrol ettikleri söylenebilir. Nitekim sporcuların öfke kontrol puanlarının oldukça yüksek olduğu görülmektedir.

Sporcuların spor yıllarına göre kendine güven, kendine yetme, benlik saygısı ölçek toplamda, sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmazken, dışa yönelik öfke boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre dışa yönelik öfke tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Tablo 4. Sporcuların benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki (Pearson Korelasyon (r) değerleri).

Ölçek	Özgüven	Kendine Yetme	Benlik Top.	Sürekli Öfke	İçe Öfke	Dışa Öfke	Öfke Kont.
Özgüven	1	.764**	.927**	-.148*	-.257**	-.186**	.214**
Kendi yet		1	.827**	-.073	-.206**	-.151*	.224**
Benlik Top			1	-.162*	-.282**	-.210**	.218**
Sürekli Öf				1	.425**	.653**	-.415**
İçe Öfke					1	.373**	-.008
Dışa Öfke						1	-.431**
Öfke kont.							1

* $p<.05$; ** $P<.01$

Kızmaz (23), yaptığı araştırmasında sporunun spor yapma yılı arttıkça, sosyal olgunluk ve sosyal beceri yönünün başkalarını haklarını tanıyan, kendine güven duyan, başkalarına zarar vermekten kaçınma özelliklerinin geliştiğini belirtmektedir. Bu çalışmada da spor yılı arttıkça yalnızca dışa yönelik öfkenin azaldığı görülmüş olup araştırmayı destekler niteliktedir. Yıldız (43) ise futbolcular üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların spor yaptıkları sürenin kısa ya da uzun olması ile öfke tarzlarında ve öfkenin kontrolünde bir farklılaşmanın olmadığını belirtmektedir.

Araştırmada sporcuların uğraştıkları sporda milli olup olmama durumuna göre kendine güven, kendine yetme, benlik saygısı, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolünde anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Özer (30), Balkaya ve Şahin (2) ve Özkamalı (31), araştırmalarında öfke ve eğitim ilişkisi araştırmışlar ve eğitim düzeyinin öfkenin kontrolünde ve tolere edilmesinde önemli bir etken olduğu belirtmişlerdir. Sala (32)'da öfkenin ifade edilmesini etkileyen önemli faktörlerden biri de yaş olduğunu vurgulamıştır. Yaşla birlikte bireyin deneyimlerinin artması, kendini geliştirmesi gibi etkenler öfkelenme sıklığını ve öfke ifade şeklini etkilediğini belirtmiştir. Bu araştırma da seçilen örneklemin %85'i üniversitede eğitimini sürdüren bir yetişkin olduğu düşünüldüğünde, farklılığın çıkmamasının doğal olduğu söylenebilir.

Sporcuların benlik saygısı ile sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke arasında düşük düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, öfke kontrol ile düşük düzeyde pozitif ve anlamlı açıdan bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca sporcuların içe yönelik öfke ve öfke kontrolün benlik saygısı üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Buna göre, içe yönelik öfke arttıkça benlik saygısı azalmakta, öfke kontrolü arttıkça benlik saygısı da artmaktadır. Sürekli öfke ve dışa yönelik öfke ise benlik saygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip değildir. Güleç (16) araştırmada ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik, arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kişilerin öfkeyi kontrol etmeleri kişinin başkaları ile olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ile ilgili olup sağlıklı olan; bireyin öfkesini kontrol etmesini öğrenip öfkeyi doğru ifade etme becerisi kazanmaya çalışmasıdır.

Takım sporu yapan sporcuların benlik saygıları ve öfke ifade tarzları üzerinde; kendi özellikleri yanında takım arkadaşlarının özelliklerinin de etki yaptığı; kulüp yöneticilerinin de bir bütün oluşturarak sporcular üzerinde etkili olabildiği; birlikte çalıştıkları antrenörlerin olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinden de bir etken olabildiği düşünülebilir. Ancak sporcularda takım içinde öfke, tutum ve kişilik gibi özelliklerin ikinci plana atılıp,

bireysel değil, takımın başarısı için birlikte hareket edebilme ve sorumluluk yüklenme bilinci oluşturulduğu söylenebilir. Sonuç olarak benlik saygısını ve öfkeyi etkileyen birçok etmenin olduğu ve tek bir boyutla açıklanamayacağı söylenebilir. Sporcuların benlik saygılarını arttırıcı çalışmalar yapmak, sosyal etkinlikler düzenlemek öfke kontrolünün de yükselmesini sağlayabilir. Bunun yanında sporcuların benlik saygısını geliştirici ve öfkelerini kontrol etmelerine destek olacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kulüp bünyelerinde düzenlenebilir. Araştırma önerisi olarak; daha geniş örneklem grupları oluşturulabilir ve antrenörün ve sporunun kişilik tipleri ile sporcuların benlik saygısı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenebilir.

KAYNAKLAR

1. Arıcağ OT. Grupla Psikolojik Danışma Yoluyla Benlik Saygısı ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 1999.
2. Balkaya F, Şahin NH. Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2003; 14 (3): 192-202.
3. Batgün AD, Utku Ç. Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. Türk Psikiyatri Dergisi, 2006; 21(57): 65-78.
4. Baygöl E. Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa, 1997.
5. Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 2006; 14 (3): 9-18.
6. Campbell, J.D. Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept, Journal of Personality and Social Psychology, 1990; 59, 538-549.
7. Cartledge G, Milburn JF. Teaching Social Skills to Children and Youth: Innovative Approaches, MA, Allyn ve Bacon, Boston, 1995.
8. Coleman J, Hendry L. The Nature of Adolescence. Second Edition. Routledge, London, 1990.
9. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. W.H. Freeman and Company, San Francisco, 1967.
10. Çeçen AR, Koçak E. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Saygısını Yükseltme Programının Etkinliğinin Sınanmasına Yönelik Deneysel Bir Çalışma, I. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulamaları Kongresi, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2006.
11. Çuhadaroglu F. Adolesanlarda Benlik Saygısı. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 1986.
12. Daane DM. Child and Adolescent Violence, Orthopedic Nursing, 2003; 22 (1), 23-31.
13. Dryden W. Dealing with Anger Problems: Rational-Emotive Therapeutic Interventions, FL: Professional Resources Exchange, Sarasota, 1990.

14. Erkek N, Özgür G, Babacan Gümüş A. Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006; 10 (2): 9-18.
15. Garzarelli P, Everhart B, Lester D. Self- Concept and Academic Performance in Gifted and Academically Weak Students, *Adolescence*, 1993; 28, 233-237.
16. Güleç Y. Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2002.
17. Gür A. Ergenlerde Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1996.
18. Gürkan HK. Üniversite Öğrencilerinde Kendilik Saygısı Depresyon ve Anksiyete İlişkilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Antalya, 1990.
19. Kassin S. *Psychology*. Second Edition. New Jersey: Prentice Hall, 1998.
20. Kaya A, Saçkes M. Deneysel Olarak sınanmış Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları. (Edit: Erkan, S., Kaya, A.), Pegem Yayıncılık, Ankara, 2005.
21. Kennedy HG. Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*, 1992; 161, 145- 153.
22. Kısac İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1997.
23. Kızmaz M. Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2004.
24. Köknel Ö. Bireysel ve Toplumsal Şiddet, 2. basım, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2000.
25. Leary MR, Schreindorfer LS, Haupt AL. The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1995; 14, 297-314.
26. Lerner H. Öfke Dansı, 5. Baskı, (Çeviri: Gül, S), Varlık Yayınları, İstanbul, 2004.
27. Maşrabacı TS. Hacettepe Üniversitesi Birinci Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 1994.
28. Odacı H. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 1994.
29. Olmus GÖ. Ergenlerin Aile içi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2001.
30. Özer AK. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994; 9/31: 26-35.
31. Özkamalı E. 20-30 Yaş Grubu Bireylerin Öğrenim Düzeylerine Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzları, Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2005.
32. Sala G. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke ifade Etme Biçimlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1997.
33. Salmivalli C, Kaukiainen L, Lagerspetz KMJ. (1999). Self-Evaluated, Self- Esteem, Peer-Educated, Self-Esteem and Defensive Egoism as Predictor of Adolescents Participation in Bullying Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999; 3: 121-140.
34. Shirk S, Burwell R, Harter S. Strategies to Modify Low Self-Esteem in Adolescents, In M.A, 2003.
35. Spielberger CD. State-trait anger eexpression inventory. FL: Psychological Assessment Resources, Odessa, 1988.
36. Starner TM, Peters RM. Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 2004; 20 (6): 335-342.
37. Striegel-Moore RH. Body Image Concerns Among Children, *Journal of Pediatrics*, 2001; 138(2), 158-160.
38. Sung KM, Puskar KR, Sereika S. Psikososyal faktörler ve gençlerin baş etme stratejileri bir kırsal Pennsylvania Yüksek Okulu. *Halk Sağlığı Hemşireliği*, 2006; 23 (6): 523-529.
39. Tambağ H, Öz F. Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 2005; 13 (1): 11-21.
40. Uyanık Balat G, Akman B. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004; Sayı: 2. 175-183.
41. Wigfield A, Eccless JS. Children's Competence Beliefs, Achievement, Values, and General Self-Esteem: Change Across Elementary and Middle School, *Journal of Early Adolescence*, 1994; 14(2), 107-138.
42. Wells E, Marwell G. *Self-Esteem: It's Conceptualization and Measurement*; Sage Publications, Inc. Beverly Hills, 1976.
43. Yıldız M. Farklı liglerde yer alan Futbolcuların Kişilik tipleri ile Sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008.
44. Yüksekaya S. Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1995.