T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SALON HOKEYİ OYUNCULARININ ÖFKE DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Ahmet Selman ÇEKEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ANABİLİM DALI

Prof. Dr. Yalçın KAYA

KONYA-2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimi süresi boyunca fikirleriyle beni yönlendiren ve çalışmamı bitirmemde destek olan kıymetli danışmanım sayın Prof. Dr. Yalçın KAYA'ya teşekkür ederim.

Tez konusunu seçmemde bana yardımcı olan ve bilgi, deneyimlerini benden hiç esirgemeyen her zaman yanımda olan kıymetli hocam sayın Prof. Dr. Mehibe AKANDERE'ye şükranlarımı sunarım.

Hayatım boyunca beni her zaman destekleyen, yanımda olan kıymetli annem Nagihan ÇEKEN'e, babam Yusuf Naci ÇEKEN'e, ve kardeşim Mehmet Esat ÇEKEN'e sonsuz teşekkür ederim. Son olarak hayatımın her anında benimle olan, beni cesaretlendiren hayat arkadaşım, eşim Seher ÇEKEN'e çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ... **ii**
İÇİNDEKİLER ... **iii**
SİMGE ve KISALTMALAR ... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ... **vi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ... **viii**
ÖZET ... **ix**
SUMMARY ... **xi**
1. GİRİŞ ... **1**
1.1. Öfke ... 3
1.1.1. Öfkenin Nedenleri ... 4
1.1.2. Öfke Türleri ... 5
1.1.2.1. Sürekli Öfke ... 5
1.1.2.2. Durumluluk Öfke ... 6
1.1.3. Öfke Kavramının Dayandığı Kuramsal Temeller ... 6
1.1.3.1. Psikoanalitik Kuram ... 6
1.1.3.2. Biyolojik Kuram ... 7
1.1.3.3. Davranışçı Kuram ... 8
1.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram ... 8
1.1.3.5. Varoluşçu Kuram ... 9
1.1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı ... 10
1.1.3.7. Gestalt Kuramı ... 11
1.1.3.8. James-Lang Kuramı ... 11
1.1.3.9. Cannon-Bard Kuramı ... 12
1.1.4. Öfke İfade Tarzları ... 13
1.1.4.1. İçe Yönelik Öfke ... 13
1.1.4.2. Dışa Yönelik Öfke ... 14
1.2. Yaşam Doyumu ... 15
1.2.1. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler ... 16
1.2.1.1. Kişisel Faktörler ... 17
1.2.1.2. İşe Yönelik Faktörler ... 17
1.2.1.3. Çevresel Faktörler ... 17
1.2.1.4. Toplumsal Faktörler ... 18

1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları 18
1.2.2.1. Ereksel Kuram (Belli Noktaya Erişme Kuramı) 19
1.2.2.2. Etkinlik (Aktivite) Kuramı 20
1.2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları 20
1.2.2.4. Bağ Kuramı 21
1.2.2.5. Yargı Kuramı 22
1.3. Hokey 22
1.3.1. Oyun Sahası ve Malzemeler 23
1.3.2. Hokeyin Tarihçesi 26
1.3.2.1. Dünyada Hokey 26
1.3.2.2. Türkiye'de Hokey 28
1.3.3. Türkiye Hokey Milli Takımlarının Uluslararası Başarıları 29
2. GEREÇ VE YÖNTEM 33
2.1. Araştırma Modeli 33
2.2. Çalışma Grubu 33
2.3. Veri Toplama Araçları 35
2.4. Verilerin Toplanması 36
2.5. Verilerin Analizi 36
2.6. Geçerlik ve Güvenirlik 38
3. BULGULAR 39
4. TARTIŞMA 55
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 63
6. KAYNAKLAR 66
7. EKLER 75
EK-A: Kişisel Bilgi Formu 75
EK-B: Yaşam Doyum Ölçeği 76
EK-C: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği 77
EK-D: Turnitin Raporu 79

SİMGE ve KISALTMALAR

E.H.F: Avrupa Hokey Federasyonu

F.I.H: Uluslararası Hokey Federasyonu

T.R.T: Türkiye Radyo Televizyonu

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma grubuna ait bilgiler 34

Tablo 2. Verilerin normallik sınamasına ilişkin bilgiler 37

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerin Cronbach Alpha değerleri 38

Tablo 4. Salon hokeyi oyuncularının öfke ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler 39

Tablo 5. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları 39

Tablo 6. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları 40

Tablo 7. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 41

Tablo 8. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 42

Tablo 9. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 43

Tablo 10. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 44

Tablo 11. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin meslek değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 45

Tablo 12. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin meslek değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 46

Tablo 13. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 47

Tablo 14. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 48

Tablo 15. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin milli sporcu olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları 49

Tablo 16. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin milli sporcu olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları 50

Tablo 17. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 51

Tablo 18. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları 52

Tablo 19. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ölçeği ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Pearson Korelâsyon Analizi Sonuçları**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Salon Hokeyi Saha Ölçüleri 23
Şekil 2. Çim Hokeyi Saha Ölçüleri 24
Şekil 3. Hokey Kalesi Ölçüleri 24
Şekil 4. Hokey Stick ve Top 25
Şekil 5. Hokey Maç Kıyafeti 25
Şekil 6. Kaleci Ekipmanları 26

ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Salon Hokeyi Oyuncularının Öfke Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi

Ahmet Selman Çeken

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2021

Bu araştırmanın amacı, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırma geçmişte veya halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan betimsel tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmaya salon hokeyi süper lig ve 1. liginde aktif lisanslı spor yapan 140 kadın, 140 erkek olmak üzere toplam 280 salon hokeyi oyuncusu katılmıştır. Veriler; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizi sürecinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin normallik sınaması, Kolmogorov-Smirnov testi ve Skewness (Çarpıklık) - Kurtosis (Basıklık) değerleri ile test edilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde parametrik testlerden Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Korelâsyon Katsayısı kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde test edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, salon hokeyi oyuncularının öfke ve yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Salon hokeyi

oyuncularının öfke düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelendiğinde; oyuncuların öfke düzeylerinin cinsiyet, yaş, meslek, spor yapma süresi ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık sergilediği saptanmıştır ($p<0.05$). Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin eğitim durumu ve milli sporcu olma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri çeşitli değişkenler açısından değerlendirildiğinde; oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin yaş, eğitim durumu ve meslek değişkenlerine göre anlamlı farklılık sergilediği belirlenmiştir ($p<0.05$). Ancak, salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet, spor yapma süresi, milli sporcu olma durumu ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür ($p>0.05$). Ayrıca, salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Anahtar Sözcükler: Öfke; Salon Hokeyi; Oyuncu; Yaşam Doyumu

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELÇUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The examination of the anger levels and life satisfaction of indoor hockey players

Ahmet Selman Çeken

Department of Physical Education and Sports

MASTER THESIS / KONYA-2021

The aim of this study was to examine the anger levels and life satisfaction of the indoor hockey players in terms of various variables. The research was designed in a descriptive survey model that aims to reveal a past or current situation as it exists. A total of 280 indoor hockey players, 140 women and 140 men, who are active licensed sports in the indoor hockey super league and 1st league, participated in the study. The data were obtained through Personal Information Form, Life Satisfaction Scale, and Trait Anger and Anger Expression Scale. In the process of data analysis, it was first evaluated whether the data showed a normal distribution or not. The normality test of the data was tested with Kolmogorov-Smirnov test and Skewness - Kurtosis values. Since the data obtained showed normal distribution, the Independent Groups t-Test, One-Way Variance Analysis and Pearson Correlation Coefficient, which are among the parametric tests, were used in the analysis of the data. Significance was tested at the $p<0.05$ level. According to the findings of the research, it was determined that the anger and life satisfaction levels of the indoor hockey players were at a moderate level.

When the anger levels of the indoor hockey players were examined in terms of various variables; it was found that the anger levels of the players differed significantly according to the variables of gender, age, profession, duration of doing sports and perceived income level ($p<0.05$). On the other hand, it was determined that the anger levels of the indoor hockey players did not differ significantly according to the variables of educational status and being a national athlete ($p>0.05$). When the life satisfaction levels of the indoor hockey players were evaluated in terms of various variables; it was determined that the life satisfaction levels of the players showed a significant difference according to the variables of age, education level and profession ($p<0.05$). However, it was observed that the life satisfaction levels of the indoor hockey players did not differ significantly according to the variables of gender, duration of doing sports, status of being a national athlete and perceived income level ($p>0.05$). In addition, it was found that there was no statistically significant relationship between the life satisfaction and anger levels of the indoor hockey players ($p>0.05$). On the other hand, it was determined that there was a statistically positive significant relationship between the scores of the indoor hockey players obtained from the general and sub-factors of the Trait Anger and Anger Expression Scale ($p<0.05$).

Keywords: Anger; Indoor Hockey; Player; Life Satisfaction

1. GİRİŞ

Spor çevresi, saldırgan hareketlerin model alınması, tekrar edilmesi ve öğrenilmesi için uygun alanlardır. Sosyal psikoloji dalında uygulanması tasarlanan bütün araştırmalar deneysel çevrelerde yürütülürken; spor çevreleri bu hareketleri kendiliğinden açığa çıkartır. Sporun yapısından dolayı saldırganlık ve öfkeyi meydana getiren ana sebebin engellenme olduğu düşünülmektedir (Kiper 1984).

Öfke doğal bir histir, fakat yüksek derecelere kadar arttığında performansa tesir edebilecek kadar etkilidir. Öfkenin yükselmesiyle ilgili yapılan araştırmalarda; zihinsel idrak etmenin yavaşladığını, ince motor becerilerin uyumla çalışmasının ve ağrıya karşı duyarlılığın yavaşladığını, bununla birlikte kas gücünün yükseldiğini açıklamışlardır (Omli ve La Voi 2009).

Spor yapan birey, öfkesini kontrol altına alamıyorsa veya öfkesini içine vuruyorsa dikkati, koordinasyonu ve teknik hareketleri negatif olarak etki altında kalabilir (Doğan 2005). Sportif etkinlikler sosyallik içerdiğinden, kişi toplumla gerçekleştirdiği iletişimle birlikte kısa veya uzun zamanlı his yoğunluğu geçirebilir (Kuhl 1994).

Öfke ne derecede hissedilirse hissedilsin, ondan uzak durulması gerektiği fikri öylesine yer tutmuş ki, belge ve bedensel delillere rağmen, kimi zaman bireyler hissettikleri öfkeyi reddederler. Sporun içinde bulunan kişilerin (sporcular, teknik adamlar, hakemler, taraftarlar), hislerini anlayıp kontrol altına alabilme becerisini sosyal ortamları olmadan yalnız spor yaptıkları çevrede öğrendiklerine kanaat getirilebilir (Eys ve ark 2013).

Bireysel sporlar dallarıyla ilgilenen kişilerde, takım sporlarıyla ilgilenenlere göre daha az yoğunlukta saldırgan davranışlar gözlemlenmektedir (Conroy ve ark 2001).

Öfkeyi meydana getiren en önemli etken, takım sporlarında da bireysel sporlarda da bulunan rekabet etme durumudur. Sportif anlamda başarıya ulaşmak için öfke ile savaşılıp, öfke kontrol altına alınması gerekir (Baltaş 1984).

Yaşam tatmini kişinin hayatında istediği amaca erişip erişmediğini açıklamaktadır. Yaşam tatmini yaş, cinsiyet, medeni durum, sağlık, meslek, öğrenim, inanç, evlilik durumu gibi sosyo-demografik etkenlerle birlikte bedensel hareket ve boş zaman etkinliklerine girişimlere de tesir etmektedir (Karataş 1988).

Yaşam tatmini, mutluluk ve hayat kalitesi kavramları ile zaman zaman aynı anlamda kullanılmışlardır. Hayat kalitesi ve mutluluk seviyesine tesir eden her durum yaşam tatminini de etkisi altına almaktadır. Yaşam tatmini ile sporun bağlantısı sporun bedensel, zihinsel ve sosyal yararları anlamında kişinin hayat kalitesi ve mutluluğuna tesiri yönünden incelenebilir (Güngör 2011).

Kişisel iyi hissetmenin çok yüksek olduğu anlarda yaşam tatmininin de yükse sevide olması umulur. Sportif faaliyetlerin bireylerin karakterlerine pozitif tesir ettiği, kişisel saygıda ve kişisel güven hissetme de tesir ettiği, vücut sağlığını arttırdığı, zihinsel ve fiziksel pozitif tesir ettiği, gerginliği düşürdüğü, mutlu hissetme ve neşelenme gibi hislere tesir ettiği görülmektedir (Yetim 2001).

Araştırmalarda, bedensel ve psikolojik unsurların yaşam tatminine tesir ettiği, bedensel faaliyetlere katılımın zihinsel ve mental sağlığın yaşam tatmini konusunda pozitif tesiri olduğunu açıklamaktadır. Bu yüzden kişilerin zihinsel gereksinimlerinin yerine getirilmesi, bedensel ve mental sağlık düzeyinin artması yaşam tatmini konusunda pozitif tesir ettiği belirtilebilir. Yaşam tatmini ile bedensel ve bilişsel sağlık arasında aynı yönde bir bağlantı bulunmaktadır (Payne ve ark 2006).

Bu araştırmanın amacı, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin ve yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

1.1. Öfke

Psikolojide, öfke, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda yaşanılan ve çoğunlukla neden olan şeye ya da bireye dönük saldırgan hareketlerle neticelenen oldukça negatif bir duygu olarak açıklanmaktadır (Budak 2000).

Öfke, kişinin doğumundan başlayan ve hayatın ilk yıllarında gelişen, doyurulmamış arzulara, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan isteklere karşı verilen oldukça doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, yaşamı zenginleştiren, hayatın devam etmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Kutlu ve Albayrak 2009).

Öfke, kişinin mutluluk, keder, kaygı ve tiksinmeden meydana gelen beş ana duygularından bir tanesidir ve kişi için normal bir duygulanımdır (Alberti ve Emmons 1998).

Öfke hissi genellikle mantıklı olmak zorunda olmamakla birlikte, kendisine bilinçli veya istendik olarak bir kötülük yapmayan kişilere, durumlara karşı sergilenebilmektedir. Kişinin bir hedefe varması veya ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, kişi kızgınlık ve saldırganlık hissedebilmektedir (Cüceloğlu 2015).

Öfke, kişinin planları, arzuları ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendine yönelik bir tehdit hissettiğinde yaşanan bir duygudur. Öfke kendini savunmak ve karşısındakini uyarmak için ortaya konulan bir duygu biçimidir. (Gençdoğan ve ark 2007).

(Spielberger 1988) Öfkeyi kişinin sebebini bilmeden yaşadığı kızgınlık ve hiddete kadar yükselebilen duygulardan bir tanesidir diye açıklamıştır.

Beklediğini bulamayan, istekleri doyurulmamış veya arzu edilmeyen sonuçlarla yüz yüze kalan bireyin vermiş olduğu tepki öfke anlamına gelir. Öfke duygusunun bireyi koruyan ve uyaran bir özelliği vardır, öfke de diğer duygular gibi oldukça normal bir histir. Eğer öfke sağlıklı ve düzgün bir şekilde ortaya çıkarsa kişilerin iletişimini arttıran, insanları harekete geçiren özelliklere sahip bir duygu olarak ifade edilir (Soykan 2003).

Öfkeyle baş edebilmek, öfkenin bastırılmasıyla ya da saklanmasıyla değil, öfkenin kaynağının tespit edilmesiyle olur. Öfkenin bilinmesi demek, öfkenin sebebini ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı veya mantıksız inançlarının, aile, toplum, kültür gibi çevresel faktörlerin bilinmesi demektir. Bireyler öfkenin olumsuz yönlerini bir kenara bırakıp öfkenin insana faydalı hale gelebilmesi için öfkelerinin kaynağını iyi bilmeleri gerekir. Ancak bu şekilde başarılı olabilirler (Kısaç 1997).

Öfke hissini ortaya çıkaran durumlar dört unsurla sıralanabileceği açıklanmıştır. İnsanın hayatında önemli kayıpların yaşanması, aniden gelen ölümler, önemli sağlık sorunları, iflas etme gibi üzüntü duyguları yaşanmasına sebep olabilen kaybetme olayının yaşanması bireyin öfke hissini açığa çıkarabileceği tahmin edilmiştir. Diğer bir unsur ise bireyin kendi güvenliğinin tehdit edilmesi sonucunda yaşadığı korku ile öfkelenebilmektedir. Üçüncü olarak bireyin ihtiyaçlarını karşılaması engellenirse yine öfkelenebilir. Son olarak ise insanın başkaları tarafından reddedilmesi nedeniyle öfkenin açığa çıkabileceği düşünülmektedir. (Özmen 2004).

Öfke duygusunun dışa aktarımı kişiden kişiye değişebilir. Öfke, sağlıklı bir şekilde aktarıldığında pozitif, bireyi rahatlatan, sorunların çözülmesine eşlik eden, bireyin kendini sağlıklı bir şekilde açıklamasına yardım eden ve insan ilişkilerini ayarlayan bir duygu iken sağlıksız bir şekilde aktarıldığında bireyin kendini kaybetmesine neden olan, saldırganlık, stres, kin, nefret gibi negatif sonuçların çıkmasına neden olabilir (Öztürk 2012).

1.1.1. Öfkenin Nedenleri

Öfkeye sebep olan unsurların başında engellenmenin geldiği düşünülmektedir. Beklentilerimiz karşılıksız kaldığında hissettiğimiz engellenmeyle birlikte öfke ve kızgınlık olur (Kasatura 2003).

Kişinin hissettiği öfkenin farklı fizyolojik, sözel, davranış olarak meydana gelen çeşitleri vardır. Öfkeyi oluşturan unsurlar incelendiğinde tek bir sebebin bulunmadığına ulaşılır. Fakat engelleme, öfkeye sebep olan en yaygın kaynak olarak görülmektedir (Yıldız 2008).

Öfkenin sebepleri yaşa göre farklılık göstermektedir. Bebeklerde, ihtiyaçların karşılanmaması öfkeye sebep olurken, çocuklarda tek kalmak, çok fazla beklentilerin olması ve başarısızlık öfke sebepleridir. Büyük çocuklarda ve yetişkinlerde öfke sebepleri, sosyal engellenmeler ve hayal kırıklıklarını da içererek artar. İğneleyici laflar, kibirlenmek, hor görülmek, sosyal hırsların önüne geçilmesi, kıskançlık ve haksızlığa uğramak en çok yaşanan öfke sebeplerindendir (Deffenbacher 1996).

Öfkenin saldırgan davranışlara sebep olduğu gözlemlenmektedir, böylece saldırganlığa sebep olan unsurların bireyde öfke hissine sebep olduğu açıklanabilir. Fakat hissedilen öfkenin sebebi her kişi için farklı olduğundan, kişilerin hangi durumda öfkelenecekleri konusunda net bir şey söylemek oldukça güçtür (Sala 1997.)

Öfke kendi kendine oluşan bir unsur değildir. Öfke farklı sebeplerden oluşabilmektedir böylece öfkenin nedeninin düzgün bir şekilde ortaya konması gereklidir (Türker 2010).

Bütün bu etkenlerin nedeni sadece öfkedir diye açıklanmamalıdır. Çevresel olaylar, bilişsel süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılmışlık halini destekleyen unsurlar öfkenin şiddetini belirlediklerinden dolayı öfkenin sebepleri araştırılırken tüm bu unsurlar bir arada analiz edilmelidir (Sala 1997).

1.1.2. Öfke Türleri

Öfke çoğunlukla rahatsızlıkla başlayıp şiddete kadar uzanan duygusal bir durumdur ve "süreklilik" ve "durumsallık" öfke olarak ayrılan iki türdür (Spielberger 1985).

1.1.2.1. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, öfke hissinin çok hızlı meydana geldiği ve bireylerin öfkelenmeye çok eğilimli olduğu bir öfke türüdür (Baltaş ve Baltaş 2008).

Bireylerin öfkelenmeye eğilimli olmasını açıklayan bir tabirdir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan birey öfkesini kontrol etmekte sıkıntı çekebilir. Sürekli öfke, öfkenin çokluğu ile ilgilidir (Özmen A 2004).

Sürekli öfke yaşayan bir insan öfkeli olduğunu inkar eder. Bireye öfkeli olduğunu göstermek ise oldukça zordur. Birey öfkeli olduğunu inkar etmesinin yanı sıra şiddetini oldukça yükseltir. Bu yüzden kişiler incinmek yerine diğerlerini incitirler. Çünkü bu kişilerin öfke kontrolü yoktur ve diğer insanları kırmaya eğilimlidirler. Bu durum öfke ruh sağlığı ile ilgili bir unsur olduğundan, birey psikolojik ve ruh sağlığı uzmanlarından destek alması gerekir (Tarhan 2008).

1.1.2.2. Durumluluk Öfke

Durumsal öfke kişinin içinde yıllarca birikmiş ve beklenmedik bir tarzda meydana gelen öfkedir. Durumsal öfke, öfke olarak görünmesine rağmen, aslında, bu hissin kaynağında kişinin yaşadığı düş kırıklığı, acı çekme, engellenme, incinme, karşılanmamış istekler gibi durumlar yatmaktadır (Özmen 2004).

Diğer bir söyleyişle anlık öfke, aniden açığa çıkan bir öfke çeşididir. Durumsal öfke bir nedeni olan, araştırıldığında içinde haklı sebepleri barındıran öfke türüdür. Birey bu öfke çeşidinde kendini teskin edebilir ve beyine otomatik olarak sakinleşme iletisini götürür. Böylece yapıcı olarak kendi kendini sakinleştirir. Bu tip hisler ise kişide gerginliğin azalmasına ve yavaş yavaş gevşemesine yardımcı olur. Bunun yanı sıra durumsal öfke de kişi öfkesini kabullenirse öfkesini kontrol etmesi daha basit olur. Ancak öfkesini kaybedip ani davranışlar gösterirse, öfkesi sona ermesinin ardından etrafına karşı utanç duygusu hissedebilir (Aksu 2015).

Anlık meydana gelen öfkenin temelinde bir haklılık payı vardır. Sinir sisteminin dahil olmasıyla sakinlik veren iletiler değer kazanır. Öfke, olumlu bir şekilde kullanıldığında zihinsel ve fiziksel güce sahip olur, kişide rahatlığa yol açar (Beyazaslan 2012).

1.1.3. Öfke Kavramının Dayandığı Kuramsal Temeller

1.1.3.1. Psikoanalitik Kuram

Öfke, saldırganlık ve düşmanlık kavramlarıyla birlikte ifade edilip onların yerine kullanılabilmektedir. Bilhassa psikanalitik kuramda öfkeyle ilgili ifadeler saldırganlıkla denk görülmüştür. Freud ile anılan bu kuramda saldırganlık ve cinsellik ana unsurlar olarak ortaya çıkmıştır (Cüceloğlu 2015).

Bununla birlikte Freud öfke hissini içgüdüsel olarak anlatmakta saldırganlığın kendi ifadesiyle ölüm içgüdüsü olarak adlandırdığı biyolojik bir geçmişe ait olduğunu açıklamıştır. Freud, kişilerin saldırganlık yönelimini doğal ve içgüdüsel kabullenmesinin yanı sıra saldırganlığı ölüm içgüdüsünden oluşan ve onun en önemli kaynağı olarak ifade etmektedir (Nelson 1995).

(Thomas 1993), öfke hissinin açığa çıkmaması ve baskılanmasının sağlıklı olmadığını, bu hislerin açığa çıkması gerektiğini yoksa psikolojik ve psikosomatik sorunlara neden olacağını ifade eder.

Lorenz (1943)'e göre de saldırganlık kişide bulunan bir içgüdüdür ve devam eden bir enerji ile büyür. Bu içgüdüde toplanan enerjinin, belli bir seviyeye geldiğinde bir uyarıcı olmadan patlama şeklinde meydana gelme ihtimali vardır (Tsai 2000).

Bu kuram, öfkeye sebep olan olayların bilinç dışına saklanmış bilgiler olduğunu açıklamaktadır. Kuramcılara göre, öfkeyi açığa çıkaran durumların sebebi öğrenildiğinde öfke kontrol altına alınabilir. Psikoanalitik yaklaşım dürtülerle bağlantılıdır. Bununla birlikte öfke gibi hislerin bastırılmaya çalışılması zararlıdır Bireyler duygularını sağlıklı bir şekilde ifade etmez ise psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklar meydana gelebilir. Öfkeyi dışa aktarmaya mani olmak, baskılamak olasıdır. Bu durumda öfke sönmüş olmaz ve kişide ülser, depresyon gibi hastalıklara neden olabilir (Balkaya 2001).

1.1.3.2. Biyolojik Kuram

İnsan organizmasında yaşanan sıkıntıların temel nedeni merkezi sinir sistemi ve endokrin sisteminin işleyişindendir. Biyolojik kuramlar bu durumu saldırganlığın nedeni olarak açıklamışlardır. Beynin yanlış çalışması, hormonlar ve kalıtım göz önüne alındığında, saldırgan hareketler, birini hedef alabilir ve etraftan bir tahrik olmaksızın oluşabilir. Bazı kuramcılar, saldırgan olma ihtiyacının veya saldırganlık içgüdüsü tüm bireyler bulunduğunu düşünür ve kendini açığa çıkarmak için zamanı kolladığına inanırlar (Okman 1999).

Biyolojik temelli kuramlar saldırganlığa organizmada ki sinir sisteminin neden olduğuna inanmaktadırlar. Çünkü hislerin diğer yönleriyle üzerinde durulmuştur.

İnsanların diğerlerinden gelen uyaranlara karşı tepkileri genellikle farklıdır. İnsanlar bu uyaranlara kimi zaman üzüntü duyar kimi zaman heyecanlanır. Bu yüzden biyolojik kurama göre kişide yaşanan fizyolojik farklılıklar duygularımızın oluşmasını sağlar (Türker 2010).

Konrad Lorenz hayvanlar üzerinde yapmış olduğu incelemeler neticesinde öfke ve saldırganlık davranışının, canlı organizmasının mevcut benliğini koruması için olmazsa olmaz bir içgüdünün olduğu bilgisine ulaşmıştır. Lorenz, saldırgan olma eğiliminin canlıyı korumak için gerekli ve gerçek bir içgüdü olduğunu bulması, onun ne kadar riskli olduğuna dair işaretler göstermektedir. Saldırganlık davranışının bu kadar tehlikeli olmasının nedeni, anlık olma durumuna, yani çevreden uyaran olmadan, kendi kendine meydana gelmesindendir (Lorenz 2008).

1.1.3.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kuramda kişiler bir olaya neden ve nasıl bir şekilde öfke duyacaklarını büyüdükleri çevreden gözlemlerler. Böylece kişileri öfkelendiren olaylar ve öfkeye karşı verilen tepkiler, cinsiyet, yaş, ekonomik düzey, büyüdükleri yere ve kültür durumuna göre değişiklik oluşturabilir (Tekinsav Sütçü 2006).

Davranışçı kuramda öfke, uyaranlara karşı ortaya çıkan öğrenilmemiş bir davranıştır. Öfke de endişe, sevgi gibi koşulsuz reflekslerden biridir. Duygusal problemler kişide bu üç ana hisle birlikte hayatın ilk dönemlerinde koşullu veya aktarılan tepkilerden meydana gelir (Nelson 1995)

Ergenlik çağındaki kişilerde, pozitif ve ya negatif olarak açıklanacak hareketlerin oluşma yoğunluğu, ailelerinin ve etraflarının verdiği cevaplara farklılık oluşturmaktadır. Ergen kişilerde ödül ve ya cezaya neden olan uyarıcılarla davranış dönüşümü olmaktadır. Böylece saldırgan davranışlar gösteren bir ergen, hayatında yaşamış olduğu tecrübelerle bu saldırganlığı edinmektedir (Santrock 2012).

1.1.3.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel Davranışçı yaklaşımın lideri Beck'e göre fikirler, his ve davranışların kaynağını oluşturmaktadır. Durumlar üzerine fikirler, hislere yön vermekte ve

davranışlara yol göstermektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın ana prensipleri şu şekildedir:

- Birey, toplumun kendinden çok toplumu algılamasıyla meydana gelen kendi belleğindeki toplumun dizaynına göre reaksiyon verir.
- Kişinin öğrenmeleri genellikle zihinsel fonksiyonlar vasıtasıyla oluşur.
- Hisler, fikirler ve davranışlar sebep sonuç olarak bağlantı halindedir. Bunlar dan hiçbiri diğerinden baskın olmamaktadır.
- Danışanın tavırları, istekleri ve öbür zihinsel faaliyetler terapötik adımların tasarlanmasında ve gerçekleştirilmesinde temel noktadır.
- Zihinsel süreçler davranışsal yaklaşımla birleşebilir ve zihinsel iyileşme metotlarını davranışçı yöntemlerle bütünleştirerek daha iyi neticeler almak ön görülebilir (Beck 2005).

Bireyler hayatlarında farklı durumlarla yüz yüze gelirler bu durumlar karşısında heyecanlanırlar ve çeşitli tepkiler verirler. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bireylerin olaylara nasıl tepki verdiği, geçirdikleri olayları nasıl algıladıkları ve bundan beklentileri ile alakalıdır. İnsanın yaşadığı bütün hislerde sinir sistemi uyarılır, insanın algıları ve ondan beklentileri bu hislerin kaynağını oluşturur. Kişinin içinde yaşadığı şartlar, durumlara ne tür cevap vereceğine dair izler taşır (Morris 2002).

Bu kurama göre çevreden gelen uyarıcılarla öfke arasında direk bir bağlantıya sahip değildir, öfkeyi meydana getiren zihinsel süreçlerdir (Tekinsav Sütçü 2006). Bilişsel olarak öfke de negatif hisler ve saldırgan hareketlerin oluştuğu gözlemlenmektedir. Davranışsal olarak ise, öfkeye sebep olan durumlara karşılık verilen bir tepki türüdür (Smith ve Furlong 1998).

1.1.3.5. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuramda her kişi öfkeyi diğerlerinden farklı bir şekilde hisseder. Bu kuramda öfke yaşamın değersizliğine ve ölüme tepki olarak meydana gelmiştir. İnsanlar ruhlarının özünde savunmasız ve umutsuz hislere kapılabilirler. Örnek olarak bir sporcu yakın arkadaşını kaybederse ve onun için hiçbir şey yapamazsa bu durum öfkeye sebep olabilir. Bu kuramı savunanlara göre öfke insani hislerden biridir. Öfke beklenen bir histir ve her kişi öfkeyi değişik şekilde yaşar (Akdeniz 2007).

Varoluşçu teorisyenler, öfke, utanma, sevgi ve nefret gibi hislerin kişinin içinde yaşadığını kabul etmemektedir. Bu duygular gözlenen davranış türleridir. Bazı önemli hislerin özel algı ve fiziksel farklılıklara sebep olduğunu ve onlara karşılık kullanıldığını kabul etmemektedir. Varoluşçu kuramı savunanlara göre öfke yalnızca insana has bir duygudur (Crossley 1998).

Bu yaklaşıma göre, bütün insanlar öfkeye sahiptir ve öfkelerini farklı şiddetlerde hissederler. Kuramcılara göre öfke, bireyin fani olmasına ve yaşamını yitirmesine karşı verdiği tepkidir (Yıldız 2008).

1.1.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme yaklaşımında, kişiler hayatlarında aktiftir ve etraftan gelen olaylarla yönetilen beyin düzenlerine izleyici değildirler. Beyinle alakalı tüm düzen kişilerin hayatlarına yol gösteren hedefler için kullanılan yöntemlerdir (Bandura 1999).

Sosyal öğrenme yaklaşımını savunanlara göre öfke insanın yaşadığı çevreden edinilmektedir. Öncelikle öfkeyi dışa vurma şekli ailede öğrenilir. Öfke birilerini gözleyerek, taklit ederek, yaşayarak ve birini model alarak öğrenilir. Sosyal öğrenme yaklaşımında; kişinin şiddeti kendinde yaşaması ya da ebeveynlerinden şiddet görmesi öfkenin oluşmasında ana unsur olarak görülmektedir (Robbins 2000).

Kişilerin tecrübeleriyle edinmiş olduğu bütün bilgiler, diğerlerinin hareketlerini izleyerek oluşmaktadır. Çevredeki kişileri izleyerek bilgi edinme durumu, insan organizmasını deneme yanılma yapmadan birbiriyle bağlantılı davranış tarzı oluşturmasına yardımcı olur. Bu öğrenme sürecinin gözlem yaparak kısalması, hem gelişim hem de hayatın idame ettirilmesi için oldukça değerlidir. Bu alanda yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, çocukların saldırgan davranışları kendi ebeveynlerini izleyerek öğrendiklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını uzun süre boyunca zihinlerinde tutarlar ve beklenmedik bir zaman da ortaya çıkartıp taklit ederler (Bandura 1978).

Bu yaklaşıma göre, kişi yakınındakilerle devamlı iletişim kurmaktadır. Bu durum öğrenmede önemlidir. Öğrenilmiş bir şeylerin aktarılmasında çevresel unsurlar

dahil olurlar. Çocuklar öfke ve saldırganlığı ebeveynlerini taklit ederek öğrenirse ebeveynler çocuklarına pekiştireç vererek arttırabilir. Eğer bu hareketler istenmiyorsa ebeveynler ceza ile bu davranışın önüne geçebilir (Türker 2010).

1.1.3.7. Gestalt Kuramı

Gestalt kuramı işlerin tamamlanması kaynağına dayanır. Bu yaklaşımda hisleri tatmak hislerden daha değerlidir bunun sebebi ise yaşanmayan hisler zihni yorar ve öfkelenmeye sebep olur. Tamamlanmayan işler, kişinin anlatamadığı hislerle karşılaşıp, bu hislerin üstesinden gelebildiği zamana kadar varlıklarına devam ederler (Koçak 2008).

Gestalt yaklaşımında iki önemli kavram bulunmaktadır. Bu kavramlar Zeigarnik etkisi ve Ovsiankina' dır. Yarıda kalan, tamamlanmamış işlerin bitmiş işlere nazaran daha çok hafızada kalması Zeigarnik etkisi olarak açıklanır. Diğer kavram Ovsiankina da ise kişilerde yarıda kalan işleri tamamlayabilmek için gerekli istek ve odaklanma bulunmaktadır. Yarıda kalan işler; küskünlük, öfke, kin, acı, endişe, üzüntü, suçluluk ve geride bırakma gibi ortaya çıkmayan hislerde gizlenerek aktarılamamıştır. Tamamlanmamış işler, öfke gibi zararlı hislerin öbürlerine nazaran daha çok akılda kalmasına yol açmaktadır. Ayrıca Ovsiankina'da aktarıldığı üzere bireyler bunları anlatma yönelimine sahiptirler (Akkoyun 2001).

1.1.3.8. James-Lang Kuramı

1880'lü dönemlerde William James ve Carl Lange'in hislere yoğunlaşarak yaptıkları araştırmalar neticesinde meydana çıkan bir kuramdır. Bu kuramda kişilerin kalp atımlarının artması, bedenin terlemesi, kasların gerginleşmesi, elin sıkılması gibi bedensel ve fizyolojik tepkilere yoğunlaşmıştır. Bu yaklaşım da öfke hissinin bedensel ve fizyolojik reaksiyonların ardından ortaya çıktığı düşünülmektedir (Er 2006).

James-Lange yaklaşımına göre; insan vücudu etrafındaki uyarıcılara karşı bazı fizyolojik reaksiyonlar göstermektedir. Bu reaksiyonların algılanması sürecinde öfke meydana gelmektedir. Örnek verecek olursak, bir kişinin en çok beğendiği elbisesini bilerek ve isteyerek kardeşinin yırttığını gördüğünde bedende sıcaklık artışı, kalp atım

hızlanması, hızlı hızlı nefes alma gibi pek çok fizyolojik olaylar yaşanabilmektedir. Bu yaklaşıma göre, vücutta görülen değişimler fark edildiğinde öfke hissi oluşmaktadır (Cüceloğlu 2015).

Kişinin dış ortamdaki farklılıkları idrak etmesi hisleri meydana getirir. Örnek olarak, kişinin kendi ortamında yaşadığı korku veya öfke hissi kişinin bedensel olarak tepki vermesine neden olur. Bu tür öfke veya korku durumunda yapılan fizyolojik reaksiyonlarda, bireyin kalp atımı artar, göz bebekleri açılır, vücutta terleme meydana gelir ve kişinin solunumu artar. Kişinin bu tepkileri idrak etmesi sonucu olarak kişide korku ve öfke hissi meydana gelir. Kişinin hissettiği tüm duygularda verilen fizyolojik tepkiler farklılık gösterir. Bu konuda anlatılmak istenen kişinin davranışları hislerinin önünde gelir ve hisler davranışları etkiler onları meydana getirir (Morris 2002).

1.1.3.9. Cannon-Bard Kuramı

Cannon-Bard yaklaşımı, James-Lange yaklaşımının noksan kaldığı yerleri tamamlamak için ortaya çıkmıştır. Canon-Bard yaklaşımında iki psikoloğun ismi farklı farklı yayınlarda anlatıldığı için ikisinin ismiyle kullanılmaktadır. İnsanın etrafında gelişen durumlar hipotalamusa etki eder. Hipotalamusun beyin zarını ve sinir sistemini uyarıcı iki özelliği vardır. Hisler ve fiziksel tepkiler aynı anda meydana gelirler, farklı zamanda oluşmazlar. Uyaranın gelmesinin ardından hisler ve fiziksel tepkiler aynı anda oluşur (Cüceloğlu 2015).

Cannon Bard yaklaşımında öfke, korku, suçluluk gibi değişik hislerde kalp atımında artış ve terleme gibi aynı reaksiyonlar olabilir. Bu yönüyle James-Lange yaklaşımıyla farklılık göstermektedir (Tekinsav Sütçü 2006).

İki yaklaşımında önem verdiği şey kişiye heyecan ve duygu katan etraftan gelen uyaranlar ve kişilerin verdiği reaksiyonlardır. Öfke hissinin öğrenilmesi, düzgün bir yolla aktarılması gibi öfke kontrolü, öfkenin üstesinden gelme konularının ana kaynağı olarak iki kuramda da çok değerli role sahiptir (Bedel 2011).

1.1.4. Öfke İfade Tarzları

Ana hislerden biri öfkedir. Kişinin olaylara ve uyaranlara karşı çeşitli tarzlarda cevap vermesiyle farklılıklar meydana gelir. Bireyin küçük yaşlardan başlayıp belli bir yaşa ulaşana kadar geçirdiği bu zaman diliminde çevrenin etkisi, kültürel özellikler ve ailesi öfkeyi açığa çıkarmada etkisi olan unsurlardır. Bu durumlarda çeşitli olayların tesiri altında kalan birey o esnada öfkenin farkında olmasa da genellikle sonradan öfkenin oluştuğunu hisseder (Ekinci 2013).

İnsanların diğer canlılardan farkı düşünerek hareket etmesi ve hislerini kontrol altında tutmasıdır. Bununla birlikte bireylerin hissettikleri duyguların ve düşüncelerin ifade edilmesi çeşitli şekilde olabilir. Oto kontrolü sağlayabilen bireylerin öfke anında öfkeyi ifade ediş şekilleri farklılık oluşturur. Kişilerin oto kontrolü her bireyde aynı seviyede olmasa bile, iletişim kurabilmek için hislerini çevresel unsurlara bağlantılı olarak kontrol altında tutmayı ve kendi iç dünyasında olumlu psikolojiyi yaşamayı arzulamaktadır (Duran 2005).

Öfke insan yaşamında kimi zaman olumlu kimi zaman ise zararlı işlevleriyle bulunmaktadır. Öfkenin olumlu ve ya zararlı işlevleriyle önümüze gelmesi öfke aktarım yöntemlerine göre değişiklik oluşturmaktadır. Ayrıca kimi insanlar öfkeyi baskılayarak açıklarken kimileri ise saldırganlıkla açıklamakta bazıları da olmamış gibi davranış göstermektedir. Halbuki öfke anlaşılan, kabul edilen, sağlıklı bir tarzda açıklanan ve güç veren bir husustur (Demirci Danışık 2005).

1.1.4.1. İçe Yönelik Öfke

Öfke ortaya çıkarken kimi insanlar karşısındakini yitirmemek gönlünü yaralamamak gibi nedenlerle tepki vermeme yöntemini seçerler. Bu tür olaylarda öfke baskı altına alınsa bile durmadığı için bireyler arasındaki etkileşim negatif olacaktır. Bur tür etkileşimlerde olumsuzluklar oluşursa karşıdakine nefret hissedilebilir (Sülün 2013).

Öfke hissi kişinin hareket etmesi için uyarıcı etkisi olan bir duygu olmasına karşın ortaya çıkma ifadesinde oluşan problemler bu duygunun hissiyatının azalmasına sebep olur. Kimi bireyler öfke hislerini ifade etme hususunda kişisel davranıp bu

hislerini içinde sürdürmektedirler. Bu kişilerin kimilerinin bu tarz davranış göstermelerinin nedenleri çevresindeki diğer kişilerle sorun yaşama hususunda endişeli oldukları şeklinde açıklanabilir (Özer 1994).

Kişinin öfkeyi içe atması; bedensel, fiziksel ve ruhsal olarak sıkıntılar yaşamasına sebep olan problemlerdir. Kişi de davranış olarak utangaçlık, sessizlik, ağlama krizleri, anoreksiya ve bulimia tarzında yaşanabilir. Kişi de bedensel olarak da; vücutta terleme, kafa ağrısı, nefeste zorlanma gibi bulgular gözlemlenmektedir. Ayrıca migren, ülser, koroner kalp rahatsızlıkları da öfkenin içi atılması sonucu oluşabilir (Günüşen 2016).

Öfkesini içine atan kişilerin hal ve hareketleri durgun reaksiyonlardan meydana gelmektedir. Çevrelerindeki insanların kendi davranışlarında anlayışlı olmalarını ummakta ve bu süre zarfında somurtma, küsme ve yüz asma gibi tepkiler vermektedirler. Aynı zamanda öfkelerini içinde yaşayan kişiler, öfkelerini dışa aktaracak saldırgan hareketler yerine kendilerini yatıştıracak emniyetli yerler aramaya başlamaktadırlar (Tanış 2014).

1.1.4.2. Dışa Yönelik Öfke

Öfkenin içte tutulmayarak seslenerek ve ya davranış göstererek dış ortama aktarılmasıdır. Öfkeye sebebiyet veren stresten uzaklaşmak için öfkenin dış ortama aktarılması kişi için olumlu bir harekettir. Agresif hareketlerle öfkeyi dışa çıkarma, arzu edilmeyen bir davranış biçimi olmasına rağmen genellikle tercih edilen, en basit öfkeyi açığa çıkarma türüdür. Kişinin bir problem ve güç karşısında kendi güvenliğini sağlamak için saldırgan hareketler yaptığı bilinmektedir (Westen 1996).

Kapıları vurmak, yabancılarla kavga etmek gibi fiziksel hareketler ya da eleştiriler, korkutma, aşağılama ve küfür etmek şeklinde sözle yapılan davranışlar öfkeyi dışa aktarma olarak açıklanmaktadır. Öfkenin bedensel ve sözel davranışları öfkenin esas temeline aittir. Bir başka deyişle kışkırtılan durum ile alakalı bireylere ve ya cisimlere doğrudan gösterilmediği aktarılmaktadır (Spielberger ve ark 1995).

Öfkenin dışa aktarılmasında kişiler arası etkileşim yolu bulunmaktadır. İnsanlara karşı saygısız olurlar ve diğer bireyleri hor görerek kötü davranışlar

sergilerler. Bu tarz öfke eğilimli olan insanların hayatlarına bakıldığında küçükken anne, baba tarafından hatalı cezaların verilmesi öfkenin oluşmasına neden olmuştur. Öfkesini dışarıya aktaran bireyde kısa zamanlı gevşeme meydana gelir fakat bu olay kuvveti azaltır ve hareketlerin kontrol altına alınmasını güçleştirir. Bu hissin dış ortamda kontrolsüz oluşması devamlı hale gelirse kişilerle iletişimi olumsuz etkilenir ve çevre tarafından yüze bakılmaz hale gelebilir (Beyazaslan 2012).

1.2. Yaşam Doyumu

Yaşam, kişinin iş ve iş haricinde yaşadığı zamanı açıklamaktadır. Yaşam doyumuna kişinin arzu ettiği şeylerle elinde olanların kıyaslanmasıyla ulaşılır. Yaşam doyumu, bireyin hayattaki istekleri ve bu isteklerin giderilmesi ile ilgili meydana gelen bir durumdur. Bu durum, kişinin hoş bir hayatının nasıl olduğu ile alakalı kendi oluşturduğu değişkenlerle, hayatının aile, okul, dost gibi sınıflardaki niteliğinin hepsinin yorumlanması ile meydana gelir. Yaşam doyumu ayrıca sevinç, moral ve kendini iyi hissetme gibi konularla da alakalıdır. Yaşam doyumu, insanların hayatlarının bir kısmıyla ilgili değil, bütün hayatlarından aldıkları doyumla ilgilidir (Gezer 2014).

Yaşam memnuniyeti tam olarak hayat şartlarının pozitif şekilde ilerlemesi olarak açıklanmıştır. Yaşam memnuniyetinin belirtileri hayattaki farklılıklar yani çevrenin şartları, hayatta ki durumların yönü, kişinin çevredeki yeri, bireysel beceriler olarak düşünülmektedir. Ayrıyeten deneyim sahibi olmak, hislerin ana kaynağını araştırmak, gelişimin kişisel gelişmesi yani sonuca varmak, yaşam memnuniyeti ve memnuniyet arasındaki bağlantıyı göstermek olarak açıklamaktadır (Veenhoven 1996).

Yaşam doyumunu kesin bir dille açıklamak olası değildir. Bireyin kendi fikirleriyle hayatını devam ettirdiği yaşamından ne derece memnun olduğu ve yaşam koşullarını olumlu yorumlaması olarak açıklanabilir. Diğer bir ifadeyle yaşam tatmini, hayatla ilgili hisleri açıklar (Aşan ve Erenler 2008). Yaşam memnuniyeti kişinin kendini muhakeme zamanından başladığı ve bireyin hayatının özelliklerinin tamamen zihinsel ve evrensel olarak değerlendirmesi olarak ifade edilmiştir (Pavot ve Diener 1993).

Yaşam memnuniyeti olgusunu kuramcılar kimi zaman ruhsal iyi hissetme ve yaşam tatmini, kimi zamansa sevinçli olma ve yaşam kalitesi gibi olguların yerine aynı manada kullandıkları görülmüştür. Yaşam memnuniyeti yaygın manada kullanılırken, kişinin yaşamından mutlu olmasını anlatır. Çalışmalarda memnun olan kişileri anlatmada kullanılan iyi oluş olgusunun bir eklemesi olarak açıklanabilir (Eryılmaz ve Ercan 2011).

Kişi de yaşam memnuniyeti üç temel alanda incelenmektedir. İlkinde, kişinin hayatını dış etkenlerle kıyaslayarak iyi olma durumudur. İkincisinde ise kişinin kendi hayatını muhakeme etmesinin ardından meydana gelen duygu halidir. Son olarak da normal hayatta kişiler arası iletişimin sağladığı mutluluktur (Serin ve Özbulak 2006).

1.2.1. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam memnuniyeti bireylerin yaşamlarında yüz yüze kaldıkları durumlara karşı düşünce ve deneyimlerinin yorumlanması süreci olarak açıklanmaktadır. Yorumlama süreci birtakım unsurlardan oluşmaktadır. Bu alanda yapılan çalışmalarda yaygın olarak kişisel unsurlar, işe özgü unsurlar, çevresel unsurlar ve toplumsal unsurlar olarak öne sürülmektedir (Büber 2017).

Yaşam memnuniyeti kavramının kişiden kişiye değişik algılanma seviyesine bağlı olarak yaşam memnuniyeti içeren unsurların çizgilerinin belirginleşmesine mani olmaktadır, bu durumda kesin bir unsurlar sınıflaması yapmak oldukça zordur. Bu anlamda alan yazında değişik yaklaşımlar görülmektedir. Kişilerin yaşam memnuniyetini etkileyen unsurlar aşağıda görülmektedir; (Baykoçak 2002)

- Günlük yaşamdan zevk almak,
- Hayatı anlamlı düşünmek,
- Amaçlara erişme noktasında uyuşma,
- Pozitif kişisel cüzdan,
- Bedensel olarak bireyin kendini güçlü bulması,

- Ekonomik bağımsızlık,
- Sosyalleşme

1.2.1.1. Kişisel Faktörler

Bireylerin durumlara ya da olaylara pozitif veya negatif yönelim özelliklerini, iş önemini ve iş umudunu içermektedir. Kişilerin karakter özellikleri, yaşam memnuniyeti durumunu etkisi altına almaktadır. Bireyin büyüdüğü çevreden dolayı sahip olduğu veya sahip olamadığı bazı özellikler nedeniyle yaşam memnuniyeti algılamaları herkeste değişik olabilir. (Özdevecioğlu, 2003). Kişisel unsurlara özgü yapılan araştırmalarda farklı ürünler açığa çıkmıştır. Yaşam memnuniyetine yönelik yapılan bir çalışma sonucuna göre istihdam, medeni hal, sosyal destek ve eğitim değişenleri içinde pozitif bir bağ olduğu anlaşılmıştır (Naz 2015).

1.2.1.2. İşe Yönelik Faktörler

Kişilerin mecburi gereksinimlerini gidermek için uğraştıkları işler onların yaşam tatminlerine pozitif ya da negatif yönde tesir eder. Bu sebeple yaşam tatmini işe dönük süreçlerde ayırt edilemez bir faktördür (Keser 2003). Yaşam tatminini etkileyen başka bir unsur iş hayatıdır. Kişi gündelik hayatının çoğunluğunu iş yerinde yaşamaktadır. İş çevresi, sorumluluk düzeyi, iş sonucunda alınan maaş gibi etkenler bireyin yaşam tatmini üzerinde etkiye sahiptir (Özdevecioğlu 2003).

1.2.1.3. Çevresel Faktörler

Kişinin hayatını geçirdiği çevre ve uğraştığı iş, yaşam memnuniyeti üstünde etkindir. Bireyin memnuniyet seviyesi uğraştığı iş, aldığı ücret ve yaşadığı çevrenin hayat şartlarıyla alakalı olarak farklılık gösterebilir. Çevresel unsur olarak enflasyon ele alınırsa, kişilerin yaşam memnuniyetlerini etkilediği görülmektedir. Bilhassa enflasyon değerlerinin devamlı arttığı ülkelerde yaşayanların, elde ettikleri ücretle satın alma imkanı günden güne düşüş göstermekte, bu sebeple bireylerin yaşamlarından memnun olmadıkları gözlemlenmektedir (Donovan ve Halpern 2002).

Çevresel etkenler kişilerin kontrolünün güçsüz olduğu ve yaşam memnuniyetlerini direkt etkisi altına aldığı bilinmektedir. Yani kişinin yaşam memnuniyetinin çevreye göre sosyal iletişimlerini etkilediği görülmektedir (Naz 2015).

1.2.1.4. Toplumsal Faktörler

Sosyal faaliyetlerin olduğu çevresel durumlara girişim, ailenin hayat kalitesi ve şekli, aileden ayrı hayat sürme, iş harici görevler, akraba iletişimi, bireyin toplumsal ve ailevi gereksinimleri bireylerin yaşam memnuniyeti üstünde öneme sahiptir. Aile, akraba ve sosyal ortamına karşı görevleri az olan kişilerin yaşam memnuniyetleri ile görevleri daha çok olan kişilerin yaşam memnuniyetleri içinde bariz değişiklikler olması olağandır (Özdevecioğlu 2003).

Bireylerin toplumsal iletişimde olacağı çevrelere girmesi, sosyal bağları ve sorumlulukları hayattan aldıkları memnuniyet düzeylerine tesir etmektedir. Yani toplum da kişinin bulunduğu yer sebebiyle etkileşim içinde olduğu bütün etkenlerle yaşamdan alacağı memnuniyet arasında bağ var olmaktadır (Büber 2017).

1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Antik Yunan'dan bu zamana kadar, mutluluğu hissetmek meselesinde oldukça az yaklaşım görülmüştür. Son zamanlarda bazı kuramsal gelişme görülse de beklenilen kadar değildir ve yaklaşım ile inceleme arasındaki ilişkiye duyulan istek fazladır (Onur 1997).

Yaşam memnuniyeti, en yaygın manasında kişilerin yaşama dair sergiledikleri tutum ve davranışları kapsaması açısından birtakım psikolojik hareketle bağlantılıdır. Bu manada yaşam memnuniyetinin açıklanması ve hangi değişenle belirlenmesi gerektiğini saptamaya yönelik pek çok yaklaşım ortaya atılmıştır. Bu yaklaşımlar doyum kelimesini açıklamak için çeşitlilik gösterdiğinden, bireylerin hayattan aldıkları memnuniyetleri ve hayatta kalma hedefleri de değişik tarzlardan dile getirilmektedir (Hampton ve Marshall 2000).

Yaşam kuramları aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- Ereksel kuramlar
- Etkinlik(Aktivite) kuramı
- Tavandan-tabana ve tabandan-tavana kuram
- Bağ kuramı
- Yargı kuramı

1.2.2.1. Ereksel Kuram (Belli Noktaya Erişme Kuramı)

Warner Wilson 1960'lı yıllarda bu yaklaşımı ortaya atmıştır. Bu yaklaşıma göre kişinin isteklerinin giderilmesi mutluluğa erişmeyi sağlar. Diğer bir deyişle, bireyin amaçlarının ve ihtiyaçlarının giderilmesi mutluluğu ortaya çıkaracaktır (Wilson 1967).

Wilson'un yaklaşımına üç ana eleştiri yapılmıştır:

1. Bunlardan ilki; bu yaklaşımın evrensel olarak geçerliliğinin olması için bahsedilen ihtiyaçlar karşılandığında ortaya çıkan mutluluk tüm toplumlarda benzer olması lazımken, yapılan çalışmalar neticesinde bu konu teyit edilmemektedir.

2. Bunlardan ikicisi; çeşitli arzu veya hedefleri bulunan kişiler memnuniyete ulaşmak için başka yöntemlere başvurabilirler.

3. Bunlardan üçüncüsü; beli bir hedefi ya da arzusu olmayan kişilerin mutlu olması ve memnuniyet yaşaması mümkün değildir (Gümüş 2006).

Ereksel yaklaşımların ana konusunu, kişilerin mutluluğa ulaşmayı gerçekleştirmeleri ve gereksinimlerini karşılamaları oluşturmaktadır. Arzular karşılandığında mutluluğa ulaşılacağı, eğer karşılanmazsa mutsuzluk oluşacağı düşünülür (Onur 1997).

Felsefeciler antik zamanlarda ereksel yaklaşım ile uğraşarak mutluluğu bireylerin hayattan beklentisini ve isteklerini arzuladığı şekilde oluşması şeklinde düşünmüşlerdir. Bu yaklaşımda her bireyin bireysel farklılığı olsa da kişilerin kendine özgü istek ve ihtiyacı olup bu istekler yerine getirildiğinde memnuniyet oluşacağı aktarılmaktadır. Bununla birlikte ereksel yaklaşım da bireylerin gereksinimlerini

gerçekleştirmek ve bu istekleri gerçekleştirerek mutluluğu hissetmek olarak da açıklanmaktadır (Yetim 1991).

1.2.2.2. Etkinlik (Aktivite) Kuramı

Etkinlik kuramı, bireyin mutluluk kaynağını kişisel aktiviteler ve yaşantı olarak düşünmektedir. Bu yaklaşımda, eğer aktiviteler olumlu netice verirse mutluluk meydana gelir. Bireyin kişisel aktiviteleri mutluluğun temeli olarak tahmin edilmektedir. Aristoteles bu kuramın önder kişisidir. Aristoteles'e göre mutluluk, kişinin dürüst aktivitelerinden sonra oluşur. Modern düşünceye göre aktiviteler, hobiler, sosyal bağlar ve antrenmanlar gibi ifadelerle açıklanır. Bu yaklaşımın temel konusunda, kişi kendini keşfettikçe mutluluğunda azalma oluşmaktadır. Devamlı olarak mutlu olma durumu düşüncesi manasızdır. Bu kuramda kişi aktivitelere devam ettiği sürece mutluluk onu takip edecektir (Diener 1984).

Etkinlik yaklaşımlarında diğer ereksel yaklaşımlar gibi mutluluk sonuçla birlikte oluşmak yerine süreç devam ederken oluşur meydana gelmektedir (Yetim 2001). Etkinlik yaklaşımı öncüleri davranışın mutluluğu ortaya çıkardığını ifade ederler (Vara 1999).

1.2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Tavandan tabana ve tabandan tavana yaklaşımları, yaşam memnuniyeti ve mutluluk hissinin aniden beliren bir olay mı yoksa bir karakter meziyeti mi olduğunu farklı ifadelerle açıklamaktadır. Tabandan tavana yaklaşımı, mutluluk kişinin hayatında yaşadığı ani zevk ve üzüntünün tamamı olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda tümevarımsal özellik taşımaktadır. Filozoflar indirgemecilik veya atomistik görüş olarak aktarılan bu kuramda yaşam memnuniyetini bir durum olarak dile getirmektedir. Buna karşın tavandan tabana yaklaşımında, mutluluk bireyin genel karakter meziyetidir ve kişinin davranışa verdiği tepki buna göre şekillenmektedir. Filozofların genelde önerdiği yaklaşım olarak tavandan tabana kuramı anlatılmaktadır (Diener 1984).

Tavandan tabana yaklaşımında mutluluk yaygın olarak kişide bulunan bir özellik olup bireylerde pozitif yönü fark etmeye yarayan bir husus olarak

görülmektedir. Bu husus bireyin olaylara bakış açısına tesir etmektedir. Kişi yaşamında tatmin duygusunu hissettiğinde mutluluk yaşar. Örnek verecek olursak; olumlu fikirleri olan ve anlayış sahibi bireylerin sabretme süresi oldukça yüksektir. Andrews ve Withey, 1976 senesinde bu yaklaşımı doğrulayan delillere ulaşmışlardır. Bu araştırmacılar hayat alanında alınan tatminin çoğunlukla yaşamda hissedilen tatmini tahmin etmede yeterli olmadığını elde etmişlerdir. Ulaşılan bilgiler, hayat alanında yaşanan tatminin evrensel yaşam tatminine sebep olmasının yanı sıra kişilerin evrensel yaşam tatminine dayandığını ifade etmektedir (Şahin 2008).

Tabandan tavana kuramına göre; mutluluk minik zevk alma ve beğenme unsurlarına bağlıdır. Bu kuramcılara göre, kişi kendini mutlu ya da mutsuz eden durumları analiz eder. Kişinin yaşamında mutlu olabilmesi, mutlu geçirdiği zamanın uzun olması ile alakalı bir durumdur. Tavandan tabana kuramında ise kişi mutluluk hissettiği için yaşamından memnun olur (Gümüş 2006).

1.2.2.4. Bağ Kuramı

Bağ yaklaşımı mutluluğu, bilişsel kuramların kullanılmasıyla meydana gelen bir yaklaşım olarak açıklamaktadır. Bu yüzden kimi kişilerin diğerlerinden daha mutlu olmasının sebebini araştırırken bilişsel kuralları uygulamaktadır. Diğer bir düşünceye göre, kişilere yapılan atıflarla ilişkili olmadan durumlara çoktan mutlu oldukları için iyi hissederler. Bu düşünce klasik olarak hislerin şartlandırılmasını hedef almıştır. Güncel hayatta birçok uyaran ile karşı karşıya kalan ve yaşadığı tecrübelerin kendine pozitif tesiri olan kişiler mutluluk duygusunu yaşarlar (Bölükbaşı 2017).

Kişilerin beyninde mutluluğa ait bir ağ bulunmamaktadır. Pozitif ağı olan bireyler hayatında karşısına çıkan durumlara pozitif reaksiyon verirler. Bower kişilerin sahip olduğu hisleriyle alakalı mazide yaşadıkları pozitif ya da olumsuz durumları aklına getirip değerlendirdiği fikrini açığa çıkarmıştır (Bower 1981).

Kişilerin mutluluk yönelimlerini etkileyen unsurları anlatmak için literatürde pek çok araştırma mevcuttur. Bu çalışmalardan elde edilen bilgilerin çoğu bağ yaklaşımında anlatılmıştır ve bellekte koşullanma ile zihinsel sonuca kaynaklandırılmıştır. Bilişsel kuram, bireyin yaşadığı durumla alakalı zihinsel bağlantılar kurup durumu ne şekilde değerlendirdiği ile alakalıdır (Yetim 2001).

1.2.2.5. Yargı Kuramı

Mutluluk konusunda literatür de yapılan çalışmalarda birçok yaklaşım oluşturulmuştur. Bunlardan bazılarında mutluluk, belli şartların ve var olan durumların kıyaslanması sonucu meydana geldiği ortaya atılmıştır. Diğer bir görüş ile normalleri geçen gerçek bir unsur varsa, sonuç olarak mutluluk meydana gelecektir. Memnuniyet durumunda bu kıyaslama farkında, his durumunda şuursuz olabilir. Çoğunlukla yargı yaklaşımları, bir durumun olumlu veya olumsuz sonuçlanacağını tahmin edemeyebilir. Bu durumun ortaya çıkaracağı duygu sıklığının tahmin edilmesine yardımcı olabilir (Diener 1984).

Bireyin hayatında kullandığı ölçütler yargı yaklaşımının ana kaynağını oluşturur. Kişinin arzularını giderebilmesi için kendini karşılaştırdığı öbür kişiden daha mutlu olması umulur. Kişinin kendini iyi hissetmesi, kendinden daha kötü şartlara sahip olduğunu tahmin ettiği bireylerle karşılaştırmasıyla artmaktadır. Kötü şartlara sahip insanların olduğunu gören kişilerin kendi yaşamlarından aldıkları memnuniyet daha çoktur. Ayrıca kişinin maddi yönden doyumu sağlaması, diğer insanlarla kendini karşılaştırması neticesinde ortaya çıkar (Özcan 2017, Akyol 2013).

Yargı yaklaşımında kişilerin yaptıkları kıyaslamaların pozitif ve ya negatif sonuçlanacağına yönelik öngörüde bulunmasından ziyade yaşanan durum neticesinde meydana gelecek duygu tutarı ile ilgili varsayımda bulunulmaktadır (Çevik ve Korkmaz 2014).

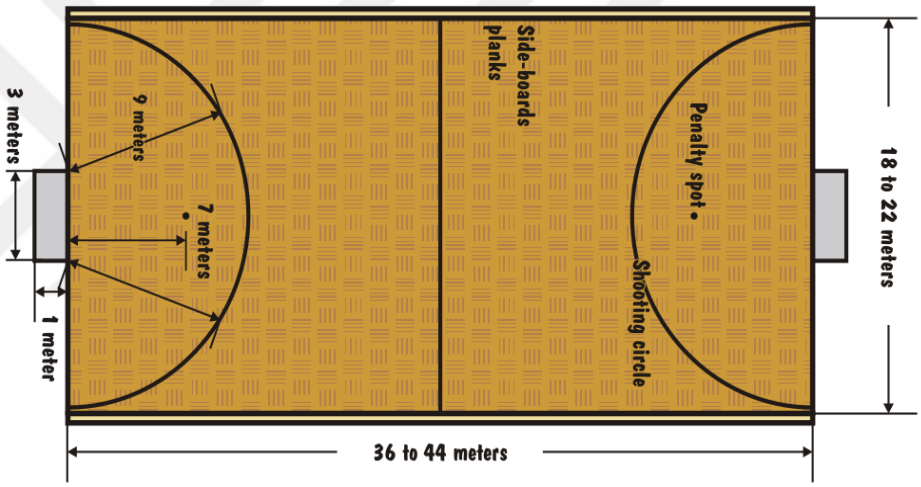
1.3. Hokey

Hokey, kapalı bir salonda ya da sentetik bir taban üstünde oynanan bir spor dalıdır. Salon hokeyi, 20 dakikalık 2 periyottan oluşurken maç toplamda 40 dakika oynanır. Açık alanda oynanan çim hokeyi 15 dakikalık 4 devreden oluşurken maç toplamda 70 dakika oynanır. Bununla birlikte salon hokeyinde 1 kaleci 5 oyuncu bulunurken, açık alan hokeyinde 1 kaleci ve 10 oyuncu bulunur. Hokey sporunda ana hedef, gol ya da goller atarak üstünlük kurmak ve bu üstünlüğü maçın bitişine kadar sürdürebilmektir (Morpa 2005). Uluslararası mercilerde hokey olarak tanınan çim hokeyi, fiziksel olarak iyi olmayı, psikolojik yetenekleri, taktik ve teknikleri kapsamaktadır (Anders ve Myers 2008).

Hokey, son zamanlarda popülerliği artmış spor branşlarından biridir. Dünyada futbolun ardından 3. sıralamada bulunur. Bu konuyu Uluslararası Hokey Federasyonu'na üye 120 ülkeyle doğrulamaktadır (Şahin 2008).

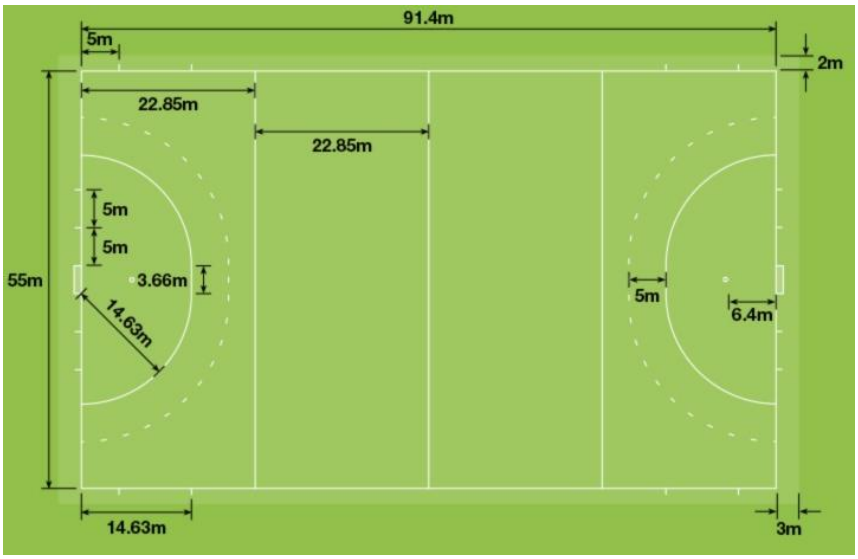
1.3.1. Oyun Sahası ve Malzemeler

Salon hokeyi sahasının uzunluğu 38-44 metre genişliği ise 18-22 metredir. Zemini parke ya da sentetiktir. Kale direğinin yüksekliği 2 metre uzunluğu ise 3 metredir. Kale filesinin tabanının uzunluğu 1.22 metre iken üst taraf ise 0.91 metre uzunluğundadır. Penaltı atış yerinin kaleye olan mesafesi 7 metre ceza alanının (circle) yani yayın kaleye mesafesi 9 metre ölçüsündedir. Ceza sahası çizgisinin dışında olan kesik çizgilerin kaleye mesafesi 12 metre uzunluğundadır (Anders ve Myers 1998).



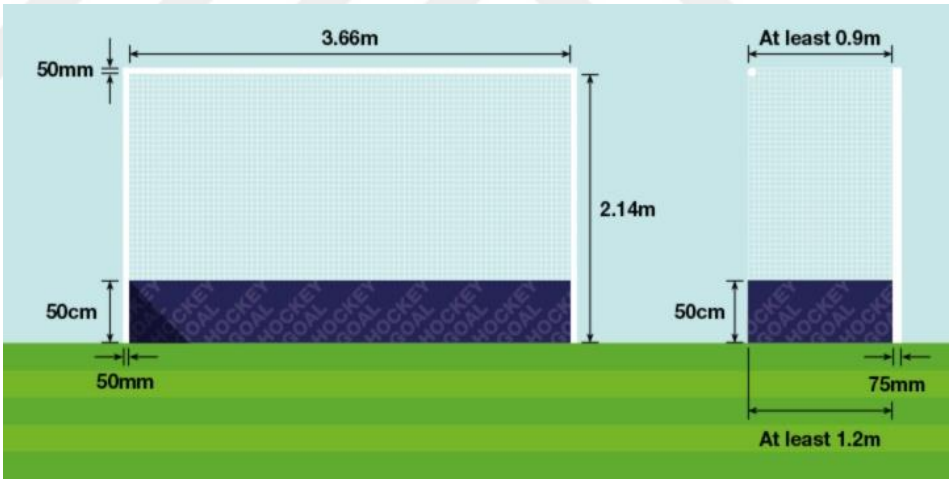
Şekil 1. Salon Hokeyi Saha Ölçüleri

Çim hokeyi açık alanda 91.40 metre uzunluğunda ve 55 metre genişliğinde özel halı sahalarda oynanan bir türdür. Penaltı atış yerinin kaleye mesafesi 6.40 metre ve ceza sahasının (circle) belirteci olan yayın kaleye mesafesi 14.63 metre olarak kullanılmaktadır. Ceza sahası çizgisinin haricindeki kesik çizgilerin kaleye mesafesi ise 19.63 metre uzunluğundadır. Hokeyin kendine has özel sahasında ve ayrıyeten halı sahada da oynanabilen bir spor dalıdır (Anders ve Myers 1998).



Şekil 2. Çim Hokeyi Saha Ölçüleri

Çim hokeyinde kale direği, 2.14 metre yüksekliğinde ve 3.66 metre uzunluğunda olup kale filesinin uzunluğu taban 1.22 metre üst kısım ise 0.91 metre ölçüsündedir (Anders ve Myers 1998).



Şekil 3. Hokey Kalesi Ölçüleri

Çim hokeyi uç yeri kıvrık, düz damarlı sağlam tahta kullanılan, sol tarafında düz bir zemini bulanan sopalarla oynanır. Topa vuruşlarda düz kısım kullanılır. Sopanın uzunluğu genel olarak 91cm, yarıçapı ise 5.1 cm uzunluğundadır. Sopa kadınlarda 340-652 gr, erkeklerde ise 340- 749 gr ağırlığındadır. Çim hokeyinde kullanılan top beyaz renge sahip ve sert şekildedir. Hokey topu 155-165 gr ağırlığında, çevresi ise 23 cm uzunluğundadır (Morpa 2005).



Şekil 4. Hokey Stick ve Top

Hokey oyuncuları; şort, forma, çorap, hokey ayakkabısı ve tekmelik ekipmanlarını kullanmaktadır. Bununla birlikte oyuncuların tehlike meydana getirecek herhangi bir ekipman veya takı (dişlik, yumuşak baş koruyucu ve plastik gözlük gibi koruyucular dışında) kullanmalarına müsaade edilmemektedir (Morpa 2005).



Şekil 5. Hokey Maç Kıyafeti

Sert bir vuruşta hızı saatte 160 km'ye kadar çıkabilen topun kalecilerin çelebilmeleri için özel koruyucu kıyafetlerinin olması gerekir. Kaleciler; yüz koruyucusu, eldiven, koruyucu dizlik, yüksek konçlu bot, özel şort, kask, göğüs koruyucu, ayağı örten bacak koruyucu ve kol koruyucu ekipmanlarını kullanırlar (Morpa 2005).



Şekil 6. Kaleci Ekipmanları

1.3.2. Hokeyin Tarihçesi

1.3.2.1. Dünyada Hokey

Hokey sporunun 4000 sene evvel Mısır'da MÖ 1000 yılında Etiyopya'da oynandığına dair dokümanlar vardır. Dünya tarihinde Arapların, Yunanların, Romalıların ve Perslerin hokeye benzeyen bir oyun oynadıklarına ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Plutarkhos'un bir yazısında meşhur düşünür Sokrates'in, çocukken boynuzlamak manasında kullanılan bu oyunu oynadığı aktarılmıştır. Akropolis'in top oyunu alanında yapılan bir heykelde kendini genç bir hokey sporcusu olarak göstermiştir. Platon "Ruhun Bekarı" isimli yayınında on iki farklı renge boyalı parçalı toplardan bahsetmektedir. Hokeye sporuna benzer bu oyunu da ucu kıvrık sopalarla oynadıkları bilinmektedir. Güney Amerika' da yaşayan Aztekler' in hokeyi 1277 senesinde ilk defa oynadıkları kaydedilmiştir (Şahin 2008).

Tarihsel olarak hokeyin ilk oynanması, Doğu Asya ve Yunanistan'da M.Ö. 300 senelerine kadar bir sopa ve bir top ile oynanan ilkel oyunlara dayandığı kaynaklardan ulaşılmaktadır. Günümüzde hokeyin temelini İngiltere, İskoçya ve Hollanda atmıştır (Dick ve ark 2007).

Hokeyin farklı çeşitleri antik devirden bu yana oynandığı bilinmektedir. Hokey sporu, Roma İmparatorluğu sayesinde Avrupa'ya ulaşmıştır. İngiliz

İmparatorluğu'nun ardından, sömürüsü olan Asya, Afrika, Avustralya ve Amerika'ya da hokey yayılmıştır. Bugün Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) hokeyin devam etmesini sağlayan kuruluştur (Anders ve Myers 2008).

Hokey tabirinin Fransız kökenlere ait olduğu düşünülmektedir. 16. Yüzyılda yazılan bir İrlanda kaynağında "hockie" adı geçmektedir fakat hokey Fransızca "Hocquet" denen "çoban değneği" anlamını taşıyan kelimeden geldiği tahmin edilmektedir (Nissim 2004 ve Şahin 2008).

19. yüzyılda hokeyin İngiliz eğitim kurumlarında oynandığı görülmüştür. 1849 senesine ait bir dokümanda, Londra'nın güneydoğu bölgesinde ki Blackheath' ta ilk erkek hokey kulübünün kurulduğu yazmaktadır. Londra'da kurulan başka bir hokey kulübü olan Teddington ise hokey kurallarında yenilikler yapmıştır. Bunlar ellerin kullanılmaması ve sopanın omuzların üstüne yükseltilmemesidir. Ayrıca top olarak kauçuktan yapılmış küpün kullanılması ve bir şut bölgesinin kabullenmesi yapılan yeniliklerdendir (Morpa 2005).

Londra' da 1840-1875 senelerinde erkekler için pek çok hokey takımının bulunduğu bilinmektedir. 1886 yılında bu takımların bazıları toplanıp oyun kurallarını oluşturmak için Hokey Birliği'nin temelini atmıştır. Sahanın, kalenin ve sopanın ölçüleri kısaltıldı ve günümüzde ki takım çalışmasının kaynağını oluşturan yeni oyun tarzları oluşturuldu. 1890'lı yıllarda birçok ülkede hokey birlikleri inşa edildi, hokeyi İngilizlerden öğrenen Hintliler ve Pakistanlılar bugün hokeyde güçlü ülkeler içindedir (Birol 2007)

Dünyada ki tüm çim hokeyi maçlarını düzenleyen kurul FIH (Federation Internationale de Hokey) birliğidir. Belçika'nın başkenti Brüksel merkezli "Uluslararası Hokey Federasyonu" 1924 senesinde oluşturulmuştur. Ayrıca yüzden fazla katılımcısı vardır. Uluslararası hokey şampiyonaları; Asya Oyunları, Asya Kupası, Avrupa Kupası, Pan-Amerikan Oyunlarından meydana gelmektedir. Son zamanlarda, altı as ve altı yedek sporcudan oluşan salon hokeyinin oynanması dünya genelinde artmıştır (Morpa 2005).

1.3.2.2. Türkiye'de Hokey

Osmanlı devletinde hokey, 20. Yüzyılın başlarında İstanbul'a gelen İngiliz asıllı ailelerle birlikte başlamıştır. Osmanlı'da spor belgelerinde hokeye ait ilk bilgiler 1910 senesine dayanmaktadır. Bu belgelerde İngilizlere ait hokey takımlarının birçok turnuva yaptıkları görülmüştür. Kadıköy ve etrafındaki bölgelerde ki boş tarlalarda yapılan hokey maçları, 1914 senesine kadar devam etmiştir. 1. Dünya Savaşı zamanında İngiltere'yle farklı ittifakta yer alan Osmanlı devleti, İngilizlerin idare ettiği kulüplere son vermiş ve bu kulüplere ait malzemelere el koyup yerli kulüplere paylaştırmıştır. Bu sayede Türk kulüpleri hokeye başlamışlardır (Atabeyoğlu ve Gündoğan 1996).

Makriköy Numune Mektebi Terbiye-i Bedeniye Mahfili 1913 senesinde 20 madde bulunan bir tüzük ile temeli atılmıştır. Bu tüzükteki maddelerin birinde hedef bazı spor branşlarıyla birlikte; futbol, tenis, bezbol, voleybol, patinaj ve hokeyin varlıklarını devam ettirmesidir (Tayga 1990).

Beşiktaş, Galatasaray, Altınordu, Fenerbahçe, Gürbüzler ve İdmanyurdu ülkemizde kurulan ilk hokey takımlarıdır. Bu kulüpler toplanarak 1915 senesinde Hokey Birliğini kurmuşlar ve iki etaplı müsabakalar yapmışlardır. Şampiyonalar 1925 senesine kadar 9 kez yapılmış olup Fenerbahçe 4, Altınordu 3, Galatasaray ise 1 kez birinci tamamlamışlardır. Müsabakalar Şişli, Kadıköy, Makriköy (Bakırköy) ve Anadoluhisarı semtlerinde oynanırken halkın ilgisi büyük olmuştur. Bu müsabakalara bazı kulüpler birden fazla takım çıkararak katılmışlardır. Tarihte ikinci çim hokeyi şampiyonası Müdafaa-i Milliye Cemiyeti önderliğinde yine bu altı takım arasında organize edilmiştir (Morpa 2005).

İlk kez 1924 yılında İstanbul'da Türk kulüplerince oynanmaya başlayan ve 1926 yılında Türk sporundan çekilen Çim Hokeyi sporunu yeniden canlandırmak amacı ile Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi ve Uluslararası Hokey Federasyonu (FIH) ortak bir çalışma başlattı (Atabeyoğlu ve Gündoğan 1996).

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Danışma Kurulunun önergesi ve zamanın Gençlik ve Spor Bakanı Fikret Ünlü' nün izni ile Çim Hokeyi

Federasyonunun 06 Şubat 2002 de kurulmasına onay verilmiştir. İlk Federasyon Başkanı Ali Aytemiz olmuştur (TRT 2003).

Türkiye Eylül 2003 de Avrupa Hokey Federasyonu (EHF) olağan kongresinde EHF ye resmen katılmıştır (Tuzcuoğulları 2003).

Türkiye Hokey Federasyonunun faaliyet göstermesi ile 2002 senesinden bugüne kadar gelen zaman içerisinde Çim Hokeyi sporunda aktif takım ve sporcu rakamlarında oldukça fazla yükseliş olmuştur. Bunda Çim Hokeyinin olimpik bir branş olmasının önemi oldukça fazladır (Güner 2007).

1.3.3. Türkiye Hokey Milli Takımlarının Uluslararası Başarıları

SIRA	TURNUVA ADI	YIL	YER	DERECE
1	BAYANLAR 18 YAŞ ALTI AÇIK ALAN AVRUPA CHALLENGE MÜSABAKALARI(U18 GIRLS EUROHOCKEY YOUTH NATİONS CHALLENGE)	2007	HIRVATİSTAN	3.
2	BÜYÜK ERKEKLER AÇIK ALAN AVRUPA CHALLENGE II MÜSABAKALARI(EUROHOCKEY NATİONS CHALLENGE II MEN)	2007	SLOVENYA	3.
3	U18 ERKEKLER SALON BALKAN ŞAMPİYONASI	2009	SIRBİSTAN	1.
4	16 YAŞ ALTI BAY-BAYAN AÇIK ALAN BALKAN HOKEY CHAMPİONSHİP MÜSABAKALARI(BALKAN YOUTH NATİONS HOCKEY CHAMPİONSHİP U16 BOYS AND GİRLS)	2010	BULGARİSTAN	1.
5	SALON HOKEYİ AVRUPA BÜYÜK ERKEKLER CHALLANGE ŞAMPİYONASI	2010	TÜRKİYE	3.
6	BAYANLAR AÇIK ALAN 18 YAŞ ALTI AVRUPA CHAMPİONSSHİP III	2011	BELARUS	3.

	MÜSABAKALARI(EUROHOCKEY U18 CHAMPİONSHİP-GİRL)			
7	BÜYÜK ERKEKLER AÇIK ALAN CHAMPİONSHİP IV MÜSABAKALARI	2011	YUNANİSTAN	1.
8	21 YAŞ ALTI BAYANLAR AÇIK ALAN AVRUPA CHAMPİONSHİP III.MÜSABAKALARI	2012	PORTEKİZ	2.
9	21 YAŞ ALTI ERKEKLER AÇIK ALAN AVRUPA CHAMPİONSHİP III.MÜSABAKALARI	2012	PORTEKİZ	2.
10	ERKEKLER 16 YAŞ ALTI AÇIK ALAN AVRUPA CHAMPİONSHİP III MÜSABAKALARI	2012	FRANSA	3.
11	21 YAŞ ALTI ERKEKLER SALON HOKEYİ AVRUPA CHAMPİONSHİP II	2013	SLOVAKYA	2.
12	18 YAŞ ALTI ERKEKLER AVRUPA AÇIK ALAN HOKEYİ CHAMPİONSHİP III MÜSABAKALARI	2013	ÇEKYA	2.
13	BÜYÜK BAYANLAR AVRUPA AÇIK ALAN HOKEYİ CHAMPİONSHİP III	2013	HIRVATİSTAN	3.
14	U18 KIZLAR SALON HOKEYİ BALKAN ŞAMPİYONASI	2013	BULGARİSTAN	1.
15	U18 ERKEKLER SALON HOKEYİ BALKAN ŞAMPİYONASI	2013	BULGARİSTAN	1.
16	AVRUPA BÜYÜK BAYANLAR SALON HOKEYİ CHAMPİONSHİP III	2014	HIRVATİSTAN	2.
17	U21 ERKEKLER AVRUPA CHAMPİONSHİP III	2014	ÇEKYA	1.
18	U18 KADINLAR AÇIK ALAN HOKEYİ AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPİONSHİP III	2015	HIRVATİSTAN	2.

19	BÜYÜK KADINLAR AÇIK ALAN HOKEYİ AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPİONSHİP III	2015	HIRVATİSTAN	3.
20	BÜYÜK ERKEKLER SALON HOKEYİ AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPİONSHİP III (EUROHOCKEY INDOOR CHAMPİONSHİP III-MEN)	2016	FİNLANDİYA	2.
21	U18 ERKEKLER AVRUPA AÇIK ALAN HOKEYİ CHAMPİONSHİP III (EUROHOCKEY U18 CHAMPİONSHİP III, BOYS)	2016	BULGARİSTAN	3.
22	U16 HOKEY 5S ERKEKLER AVRUPA GELECEK KAHRAMANLAR KUPASI (EUROHOCKEY5S FUTURE HEROES CUP 2016,BOYS)	2016	ÇEKYA	3.
23	U16 HOKEY 5S KIZLAR AVRUPA GELECEK KAHRAMANLAR KUPASI (EUROHOCKEY5S FUTURE HEROES CUP 2016,BOYS)	2016	ÇEKYA	1.
24	AÇIK ALAN HOKEYİ ERKEKLER DÜNYA LİGİ 1. RAUND	2016	TÜRKİYE	3.
25	U21 ERKEKLER AVRUPA SALON HOKEYİ CHAMPİONSHİP II MÜSABAKALARI	2017	SLOVENYA	1.
26	BÜYÜK KADINLAR AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPIONSHİP III MÜSABAKALARI	2017	HIRVATİSTAN	1.
27	16 YAŞ ALTI KIZLAR HOKEY 5S AVRUPA ŞAMPİYONASI	2017	FRANSA	3.
28	U19 KIZLAR GÜNEY DOĞU ÜLKELERİ SALON AVRUPA ŞAMPİYONASI	2017	TÜRKİYE	1.
29	U19 ERKEKLER GÜNEY DOĞU ÜLKELERİ SALON AVRUPA ŞAMPİYONASI	2017	TÜRKİYE	1.

30	BÜYÜK KADINLAR SALON AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPIONSHIP III	2018	SLOVENYA	1.
31	U15 HOKEY 5S ERKEKLER GÜNEY DOĞU AVRUPA ÜLKELERİ AVRUPA ŞAMPİYONASI	2018	BULGARİSTAN	1.
32	U15 HOKEY 5S KIZLAR GÜNEY DOĞU AVRUPA ÜLKELERİ AVRUPA ŞAMPİYONASI	2018	BULGARİSTAN	1.
33	U18 ERKEKLER AÇIK ALAN HOKEYİ AVRUPA ŞAMPİYONASI 3	2018	TÜRKİYE	2.
34	KADINLAR SALON HOKEYİ AVRUPA ŞAMPİYONASI CHAMPIONSHIP 2	2020	HIRVATİSTAN	2.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmada kullanılan modele, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına, verilerin analizine ve verilerin geçerlik-güvenirliğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modelinde tasarlanmıştır. Betimsel tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar 2015). Betimsel tarama modelinde bilim alanlarının gözlem, kaydetme ve genelleme nitelikleri üzerinden olaylar arasındaki ilişkilerin tasvir edilmesi söz konusudur (Yıldırım ve Şimşek 2014). Yapılan bu araştırmada da salon hokeyi oyuncularının öfke ve yaşam doyum düzeyleri bazı değişkenler açısından incelenmiş ve betimlenmeye çalışılmıştır.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmaya salon hokeyi süper lig ve 1. liginde aktif lisanslı spor yapan, 140 kadın ve 140 erkek olmak üzere toplamda 280 salon hokeyi oyuncusu katılmıştır. Çalışma grubunun belirlenmesinde, araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanıyan amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Büyüköztürk ve ark 2009). Ölçüt örnekleme yönteminde, önceden belirlenmiş bir dizi ölçütten faydalanılabileceği gibi ölçütler araştırmacının kendisi tarafından oluşturulabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek 2014). Mevcut araştırmada katılımcı seçiminde kullanılan ölçütler şu şekildedir:

- Süper lig veya 1. ligde salon hokeyi oyuncusu olmak.
- 16 yaş ve üzeri yaş aralığında bulunmak.
- 2019-2020 sezonunda aktif lisans sahibi olmak.
- Çalışmaya katılmaya gönüllü olmak.

Belirlenen ölçütler doğrultusunda oluşturulan çalışma grubu ile araştırmacı bire bir görüşmüş ve onlara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında bilgi vermiştir. Çalışma grubuna ait bilgiler aşağıda Tablo 2.1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Çalışma grubuna ait bilgiler.

Çalışma grubuna ait özellikler		**N**	**%**
Cinsiyet	Kadın	140	50
	Erkek	140	50
	Toplam	**280**	**100**
Yaş (yıl)	16-19	146	52.1
	20-23	79	28.3
	24 ve üstü	55	19.6
	Toplam	**280**	**100**
Eğitim durumu	Lise	119	42.5
	Önlisans	47	16.8
	Lisans	114	40.7
	Toplam	**280**	**100**
Meslek	Öğrenci	223	79.6
	Öğretmen	40	14.3
	Antrenör	17	6.1
	Toplam	**280**	**100**
Spor yapma süresi (yıl)	1-4	96	34.3
	5-9	122	43.6
	10 ve üstü	62	22.1
	Toplam	**280**	**100**
Milli sporcu olma durumu	Evet	105	37.5
	Hayır	175	62.5
	Toplam	**280**	**100**
Algılanan gelir durumu	Alt	56	20.0
	Orta	172	61.4
	Üst	52	18.6
	Toplam	**280**	**100**

Tablo 2.1 incelendiğinde, araştırmanın çalışma grubunda 140'ı (%50) kadın, 140'ı (%50) erkek olmak üzere toplam 280 salon hokeyi oyuncusu yer almıştır. Salon hokeyi oyuncularının 146'sı (%52.1) 16-19 yaş aralığında, 79'u (%28.3) 20-23 yaş aralığında ve 55'i (%19.6) 24 ve üstü yaş aralığındadır. Eğitim durumuna göre, salon hokeyi oyuncularının 119'u (%42.5) lise, 47'si (%16.8) önlisans ve 114'ü (%40.7) lisans mezunudur. Salon hokeyi oyuncularının 223'ü (%79.6) öğrenci, 40'ı (%14.3) öğretmen ve 17'si (%6.1) antrenördür. Spor yapma süresine göre, , salon hokeyi oyuncularının 96'sı (%34.3) 1-4 yıl spor yapma süresine, 122'si (%43.6) 5-9 yıl spor yapma süresine ve 62'si (%22.1) 10 yıl ve üstü spor yapma süresine sahiptir. Salon hokeyi oyuncularının 105'i (%37.5) milli sporcu, 175'i (%62.5) ise milli sporcu değildir. Algılanan gelir durumuna göre, salon hokeyi oyuncularının 56'sı (%20) alt gelir grubunda, 172'si (%61.4) orta gelir durumunda ve 52'si (%18.6) üst gelir grubunda yer almaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, salon hokeyi oyuncularının yaşam oyum ve öfke düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Yaşam Doyum Ölçeği" ve "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu, çalışmaya katılan salon hokeyi oyuncuları hakkında bilgi edinilmesi amacıyla oluşturulmuştur. Form; salon hokeyi oyuncularına ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, spor yapma süresi, milli sporcu olma durumu ve algılanan gelir düzeyine ilişkin bilgiler içermektedir (EK-A).

Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ): Salon hokeyi oyuncularının yaşam oyum düzeylerini belirlemek amacıyla (Diener ve arkadaşları 1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" kullanılmıştır (EK-B). Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması (Dağlı ve Baysal 2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek faktörlü bir yapıdadır ve toplam 5 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipinde bir öz bildirim ölçeği olan YDÖ, "(1) Hiç Katılmıyorum" seçeneğinden "(7) Tamamen Katılıyorum" seçeneğine kadar olan metrik bir ölçümü içermektedir. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce versiyonlarından elde edilen puanlar arasında tutarlık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0,92 olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre, Türkçe ve İngilizce ölçekler arasında yüksek düzeyde,

pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, ölçeğin test-tekrar test katsayısı. 87 ve iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .82 olarak tespit edilmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ): Çalışma grubuna yer alan salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerini belirlemek amacıyla Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)'nden faydalanılmıştır (EK-C). SÖÖTÖ (Spielberger ve arkadaşları 1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması (Özer 1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likert tipi bir yapıdadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke içe vurumu (13,15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışa vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü alt faktörlerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Ölçeğin Cronbach Alpha değerleri; sürekli öfke boyutu .67-.92, öfke içe vurumu boyutu için 58-.76, öfke dışa vurumu boyutu için .69-.91 ve öfke kontrolü boyutu için ise .80-.90 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri çalışma kapsamında Salon Hokeyi Erkekler Süperligi 10 takımdan ve Salon Hokeyi Kadınlar Süperligi 10 takımdan, Salon Hokeyi Erkekler 1.Lig 4 takımdan ve Salon Hokeyi Kadınlar 1.Lig 4 takımdan izin alınarak toplanmıştır. Sporculara yapılacak olan araştırma ile ilgili bilgilendirme yapılmış ve ölçeklerin sağlıklı bir şekilde doldurulmasına önem verilerek uygulanmıştır. Toplanan 300 ölçekten 20 adet ölçeğin sağlıklı veri içermediği tespit edilip çıkartılmıştır. Sonuç olarak 280 ölçek kullanılarak çalışma gerçekleştirilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada; Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği aracılığıyla elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 20.00 paket program kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin normallik sınaması, Kolmogorov-Smirnov testi ve Skewness (Çarpıklık) - Kurtosis (Basıklık)

değerleri ile test edilmiştir (Büyüköztürk 2014). Verilerin normallik sınamasına ilişkin bilgiler aşağıda Tablo 2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Verilerin normallik sınamasına ilişkin bilgiler.

Ölçekler	Alt faktörler	Kolmogorov-Smirnov testi	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
YDÖ	Ölçek geneli	0.000*	-1.79	-1.40
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	0.017*	1.73	-0.75
	Öfke içe vurumu	0.073	0.26	-1.77
	Öfke dışa vurumu	0.000*	-1.49	-1.63
	Öfke kontrolü	0.000*	1.39	-0.43
	Ölçek geneli	0.200	1.31	-1.62

*p<0.05.

Tablo 2.2'de görüldüğü gibi, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden elde ettiği puanlara ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre, araştırma verilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği geneli ve öfke içe vurumu alt faktörü haricinde normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir (p<0.05). Kolmogorov Smirnov testi veri sayısının 50'nin üstünde olduğu durumlarda kullanılmakta ve bulunan p değerinin .05'ten büyük olduğu durumda verilerin normal dağılım gösterdiği söylenmektedir (Alpar 2012). Ancak, katılımcı sayısının fazla olduğu araştırmalarda normalden çok küçük sapmaların dahi normal dağılım konusunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya çıkardığı; bu sebeple verilerin normallik sınamasında Kolmogorov-Smirnov testinin yanı sıra Çarpıklık-Basıklık değerlerinin de incelenebileceği belirtilmektedir (Ho 2006, Seçer 2015). Bu doğrultuda, mevcut araştırma kapsamında elde edilen verilerin normallik sınamasında Çarpıklık-Basıklık değerleri de incelenmiştir. Çarpıklık ve Basıklık katsayıları sırasıyla çarpıklık standart hatasına ve basıklık standart hatasına bölündüğünde ortaya çıkan değerler, -1.96 ile +1.96 arasında ise verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilmektedir (Kalaycı 2010; Can 2014). Mevcut araştırmada elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.96 ile +1.96 arasında olduğu başka bir ifade ile verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, spor yapma süresi, milli sporcu olma durumu ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip

göstermediğinin belirlenmesinde; parametrik testlerden Bağımsız Gruplar t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA testi sonuçlarının anlamlı farklılık sergilediği durumlarda hangi gruplar arasında anlamlı farklılık olduğunun tespitinde ise varyansların homojenliği kontrol edilerek *post Hoc* testlerinden Scheffe testine başvurulmuştur. Bunun yanı sıra, Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında ilişki olup olmadığı Pearson Korelâsyon Katsayısı kullanılarak analiz edilmiştir. Anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde test edilmiştir.

2.6. Geçerlik ve Güvenirlik

Nicel araştırmalarda geçerlik ve güvenirlik kavramı, veri toplamak için kullanılan ölçme aracına ilişkin olarak tanımlanmakta ve kullanılmaktadır (Türnüklü 2000). Mevcut araştırmada salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeylerinin belirlenmesinde Yaşam Doyum Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçme araçlarından elde edilen puanlar için araştırmanın geçerlik ve güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Hesaplanan Cronbach Alpha katsayıları aşağıda Tablo 2.3'te sunulmuştur.

Tablo 2.3. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilerin Cronbach Alpha değerleri.

Ölçekler	**Alt faktörler**	**Cronbach Alpha**
YDÖ	Ölçek geneli	0.77
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	0.79
	Öfke içe vurumu	0.73
	Öfke dışa vurumu	0.76
	Öfke kontrolü	0.70
	Ölçek geneli	0.81

Tablo 2.3'te görüldüğü gibi, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları puanların Cronbach Alpha değeri $\alpha= 0.77$ olarak bulunmuştur. Salon hokeyi oyuncularının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden elde ettikleri puanların Cronbach Alpha değerleri ise "Sürekli öfke" alt faktöründe $\alpha= 0.79$ olarak, "Öfke içe vurumu" alt faktöründe $\alpha = 0.73$ olarak, "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe $\alpha= 0.76$ olarak, "Öfke kontrolü" alt faktöründe $\alpha= 0.70$ olarak ve "Ölçek genelinde" $\alpha= 0.82$ olarak tespit edilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde; salon hokeyi oyuncularının öfke ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1. Salon hokeyi oyuncularının öfke ve yaşam doyum düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler.

Ölçekler	Alt faktörler	N	$\bar{x}$	Ss	Min.	Maks.
YDÖ	Ölçek geneli	280	22.26	5.97	8	35
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	280	21.95	5.35	10	38
	Öfke içe vurumu	280	18.33	4.13	9	28
	Öfke dışa vurumu	280	18.13	4.09	8	29
	Öfke kontrolü	280	20.41	3.76	10	32
	Ölçek geneli	280	78.83	12.18	50	116

Min: Minimum; Maks. Maksimum.

Tablo 3.1'de görüldüğü gibi, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden almış oldukları puanlar ($\bar{x}$: 22.26, Ss: 5.97, Min: 8, Maks: 35) olarak tespit edilmiştir. Salon hokeyi oyuncularının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden elde ettikleri puanlar ise "Sürekli öfke" alt faktöründe ($\bar{x}$: 21.95, Ss: 5.35, Min: 10, Maks: 38), "Öfke içe vurumu" alt faktöründe ($\bar{x}$: 18.33, Ss: 4.13, Min: 9, Maks: 28), "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe ($\bar{x}$: 18.13, Ss: 4.09, Min: 8, Maks: 29), "Öfke kontrolü" alt faktöründe ($\bar{x}$: 20.41, Ss: 3.76, Min: 10, Maks: 32) ve "Ölçek geneli" ($\bar{x}$: 78.33, Ss: 12.18, Min: 50, Maks: 116) olarak saptanmıştır.

Tablo 3.2. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları.

Ölçek	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
YDÖ	Erkek	140	21.82	6.11	-1.232	0.219
	Kadın	140	22.70	5.81		

Tablo 3.2 incelendiğinde, Yaşam Doyum Ölçeğinden erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.82 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 22.70 puan aldıkları tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi

oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (t: -1.232, p: 0.219>0.05).

Tablo 3.3. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	Erkek	140	22.75	5.42	2.526	0.012*
		Kadın	140	21.15	5.17		
	Öfke içe vurumu	Erkek	140	18.98	3.98	2.661	0.008*
		Kadın	140	17.68	4.18		
	Öfke dışa vurumu	Erkek	140	18.69	3.83	2.293	0.023*
		Kadın	140	17.57	4.28		
	Öfke kontrolü	Erkek	140	20.47	3.67	0.269	0.788
		Kadın	140	20.35	3.86		
	Ölçek geneli	Erkek	140	80.90	11.81	2.877	0.004*
		Kadın	140	76.76	12.22		

*p<0.05.

Tablo 3.3 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 22.75 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 21.15 puan aldıkları saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (t: 2.526, p: 0.012<0.05). Erkek salon hokeyi oyuncularının sürekli öfke düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.98 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 17.68 puan aldıkları saptanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (t: 2.661, p: 0.008<0.05). Erkek salon hokeyi oyuncularının öfke içe vurumu düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.69 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 17.57 puan aldıkları belirlenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (t: 2.293, p: 0.023<0.05).

Erkek salon hokeyi oyuncularının öfke dışa vurumu düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. "Öfke kontrolü" alt faktöründe, erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.47 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 20.35 puan aldıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (t: 0.269, p: 0.788>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği geneli", erkek salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 80.90 puan, kadın salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 76.76 puan aldıkları tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (t: 2.877, p: 0.004<0.05). Erkek salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.4. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Yaş (yıl)	N	$\overline{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
YDÖ	1). 16-19	146	21.53	6.32	9.776	.000*	1<3 2<3
	2). 20-23	79	21.46	5.83			
	3). 24 ve üstü	55	25.36	3.95			

*p<0.05.

Tablo 3.4'te görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 21.53 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 21.46 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 25.36 puan aldıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (F: 9.776, p: 0.000<0.05). 24 ve üzeri yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, 16-19 ile 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 3.5. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Yaş (yıl)	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	1). 16-19	146	21.80	5.48	6.806	.001*	2>3
		2). 20-23	79	23.49	5.07			
		3). 24 ve üstü	55	20.12	4.79			
	Öfke içe vurumu	1). 16-19	146	18.43	4.20	1.880	.155	
		2). 20-23	79	18.78	4.31			
		3). 24 ve üstü	55	17.41	3.53			
	Öfke dışa vurumu	1). 16-19	146	17.76	3.98	7.697	.001*	1<2 2>3
		2). 20-23	79	19.56	3.92			
		3). 24 ve üstü	55	17.05	4.15			
	Öfke kontrolü	1). 16-19	146	20.26	3.79	.257	.774	
		2). 20-23	79	20.49	3.47			
		3). 24 ve üstü	55	20.67	4.14			
	Ölçek geneli	1). 16-19	146	78.27	12.27	5.987	.003*	2>3
		2). 20-23	79	82.34	11.81			
		3). 24 ve üstü	55	75.27	11.35			

*p<0.05.

Tablo 3.5 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.80 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 23.49 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 20.12 puan aldıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (F: 6.806, p: 0.001<0.05). 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.43 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.78 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 17.41 puan aldıkları görülmüştür. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 1.880, p: 0.155>0.05). "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 17.76 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 19.56 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 17.05 puan aldıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

olduğu görülmüştür (F: 7.697, p: 0.001<0.05). 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların öfke dışa vurumu düzeylerinin, 16-19 ile 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. "Öfke kontrolü" alt faktöründe, 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 20.26 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 20.49 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 20.67 puan aldıkları görülmüştür. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 0.257, p: 0.774>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinde", 16-19 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 78.27 puan, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 82.34 puan, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 75.27 puan aldıkları tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (F: 5.987, p: 0.003<0.05). 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların öfke düzeylerinin, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.6. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Eğitim durumu	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
YDÖ	1). Lise	119	21.15	6.23	5.536	.004*	1<3
	2). Önlisans	47	21.72	6.00			
	3). Lisans	114	23.65	5.42			

*p<0.05.

Tablo 3.6'da görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.15 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.72 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 23.65 puan aldıkları belirlenmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (F:

5.536, p: 0.004<0.05). Lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	**Alt faktörler**	**Eğitim durumu**	**N**	$\bar{x}$	**Ss**	**F**	**p**
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	1). Lise	119	21.52	5.31	.640	.528
		2). Önlisans	47	22.21	5.58		
		3). Lisans	114	22.28	5.31		
	Öfke içe vurumu	1). Lise	119	18.40	4.27	.363	.696
		2). Önlisans	47	18.70	4.27		
		3). Lisans	114	18.11	3.93		
	Öfke dışa vurumu	1). Lise	119	18.00	4.15	.133	.875
		2). Önlisans	47	18.36	4.04		
		3). Lisans	114	18.17	4.08		
	Öfke kontrolü	1). Lise	119	20.36	3.73	.170	.844
		2). Önlisans	47	20.19	3.82		
		3). Lisans	114	20.55	3.80		
	Ölçek geneli	1). Lise	119	78.30	12.32	.208	.813
		2). Önlisans	47	79.46	13.14		
		3). Lisans	114	79.12	11.70		

Tablo 3.7 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.52 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 22.21 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 22.28 puan aldıkları tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (F: 0.640, p: 0.528>0.05). "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.40 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.70 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 18.11 puan aldıkları görülmüştür. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 0.363, p: 0.696>0.05). "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, lise öğrenimine sahip salon hokeyi

oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 18.00 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 18.36 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 18.17 puan aldıkları tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (F: 0.133, p: 0.875>0.05). "Öfke kontrolü" alt faktöründe, lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.36 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.19 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 20.55 puan aldıkları saptanmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (F: 0.170, p: 0.844>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinde", lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 78.30 puan, önlisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 79.46 puan, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 79.12 puan aldıkları tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (F: 0.208, p: 0.813>0.05).

Tablo 3.8. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin meslek değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Meslek	N	$\overline{x}$	Ss	F	p	Anlamlı Fark
YDÖ	1). Öğrenci	223	21.63	6.20	6.851	.001*	1<2
	2). Öğretmen	40	25.20	4.18			
	3). Antrenör	17	23.70	4.08			

*p<0.05.

Tablo 3.8'de görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 21.63 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 25.20 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 23.70 puan aldıkları tespit edilmiştir. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (F: 6.851, p: 0.001<0.05). Öğretmen olan salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.9. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin meslek değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Meslek	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	1). Öğrenci	223	22.24	5.39	4.901	.008*	1>2 2<3
		2). Öğretmen	40	19.65	4.63			
		3). Antrenör	17	23.52	5.07			
	Öfke içe vurumu	1). Öğrenci	223	18.43	4.26	5.299	.006*	2<3
		2). Öğretmen	40	16.82	2.43			
		3). Antrenör	17	20.52	4.41			
	Öfke dışa vurumu	1). Öğrenci	223	18.28	4.13	3.740	.025*	2<3
		2). Öğretmen	40	16.70	3.31			
		3). Antrenör	17	19.58	4.55			
	Öfke kontrolü	1). Öğrenci	223	20.40	3.69	.246	.782	
		2). Öğretmen	40	20.65	3.93			
		3). Antrenör	17	19.88	4,52			
	Ölçek geneli	1). Öğrenci	223	79.37	12.44	5.002	.007*	1>2 2<3
		2). Öğretmen	40	73.82	7.95			
		3). Antrenör	17	83.52	13.96			

*p<0.05.

Tablo 3.9 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 22.24 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 19.65 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 23.52 puan aldıkları tespit edilmiştir. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının"Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (F: 4.901, p: 0.008<0.05). Öğrenci veya antrenör olan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.43 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 16.82 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 20.52 puan aldıkları görülmüştür. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (F: 5.299, p: 0.006<0.05). Antrenör olan salon hokeyi oyuncuların öfke içe vurumu düzeylerinin, öğretmen olan salon

hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.28 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 16.70 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 19.58 puan aldıkları tespit edilmiştir. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır (F: 3.740, p: 0.025<0.05). Antrenör olan salon hokeyi oyuncuların öfke dışa vurumu düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. "Öfke kontrolü" alt faktöründe, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 20.10 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 20.65 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 19.88 puan aldıkları belirlenmiştir. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 0.246, p: 0.782>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinde", öğrenci olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 79.37 puan, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 73.82 puan, antrenör olan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 83.52 puan aldıkları görülmüştür. Meslek değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (F: 5.002, p: 0.007<0.05). Antrenör olan salon hokeyi oyuncuların genel öfke düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.10. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Spor yapma süresi (yıl)	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
YDÖ	1). 1-4	96	21,47	6,35	2.980	.052
	2). 5-9	122	22,10	6,13		
	3). 10ve üstü	62	23,80	4,70		

Tablo 3.10'da görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.47 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 22.10 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon

hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 23.80 puan aldıkları tespit edilmiştir. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (F: 2.980, p: 0.052>0.05).

Tablo 3.11. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Spor yapma süresi (yıl)	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	1). 1-4	96	21,66	4,49	3.258	.040*	2>3
		2). 5-9	122	22,78	5,67			
		3). 10 ve üstü	62	20,74	5,71			
	Öfke içe vurumu	1). 1-4	96	18,25	3,92	.496	.609	
		2). 5-9	122	18,59	4,24			
		3). 10 ve üstü	62	17,96	4,25			
	Öfke dışa vurumu	1). 1-4	96	17,94	3,75	.782	.458	
		2). 5-9	122	18,47	4,23			
		3). 10 ve üstü	62	17,75	4,33			
	Öfke kontrolü	1). 1-4	96	20,12	3,44	2.987	.052	
		2). 5-9	122	20,11	3,81			
		3). 10 ve üstü	62	21,43	4,035			
	Ölçek geneli	1). 1-4	96	77,98	10,71	.939	.392	
		2). 5-9	122	79,96	12,91			
		3). 10 ve üstü	62	77,90	12,83			

*p<0.05.

Tablo 3.11 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.66 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 22.78 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 20.74 puan aldıkları tespit edilmiştir. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir (F: 3.258, p: 0.040<0.05). 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.25 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.59 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 17.96 puan aldıkları görülmüştür. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen

aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F: 0.496, p: 0.609>0.05). "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 17.94 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 18.47 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 17.75 puan aldıkları belirlenmiştir. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 0.782, p: 0.458>0.05). "Öfke kontrolü" alt faktöründe, 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.12 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.11 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 21.43 puan aldıkları görülmüştür. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F: 2.987, p: 0.052>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden", 1-4 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 77.98 puan, 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 79.96 puan, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 77.90 puan aldıkları belirlenmiştir. Spor yapma süresi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 0.939, p: 0.392>0.05).

Tablo 3.12. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin milli sporcu olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları.

Ölçek	**Milli sporcu olma durumu**	**N**	$\overline{x}$	**Ss**	**t**	**p**
YDÖ	Evet	105	22.85	5.19	1.280	0.202
	Hayır	175	21.91	6.38		

Tablo 3.12'de görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 22.85 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 21.91 puan aldıkları tespit edilmiştir. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden

aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (t: 1.280, p: 0.202>0.05).

Tablo 3.13. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin milli sporcu olma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Milli sporcu olma durumu	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	Evet	105	21.60	4.95	-.847	.398
		Hayır	175	22.16	5.57		
	Öfke içe vurumu	Evet	105	18.15	3.65	-.574	.566
		Hayır	175	18.44	4.39		
	Öfke dışa vurumu	Evet	105	17.85	4.13	-.881	.379
		Hayır	175	18.30	4.07		
	Öfke kontrolü	Evet	105	20.87	3.72	1.606	.109
		Hayır	175	20.13	3.77		
	Ölçek geneli	Evet	105	78.48	10.60	-.368	.713
		Hayır	175	79.04	13.06		

Tablo 3.13 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 21.60 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 22.16 puan aldıkları saptanmıştır. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (t: -0.847, p: 0.398>0.05). "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 18.15 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 18.44 puan aldıkları belirlenmiştir. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t: -0.574, p: 0.566>0.05). "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 17.85 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$: 18.30 puan aldıkları görülmüştür. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (t: -0.881, p: 0.379>0.05). "Öfke kontrolü" alt faktöründe, milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\bar{x}$: 20.87 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\bar{x}$:

20.13 puan aldıkları belirlenmiştir. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (t: 1.606, p: 0.109>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden", milli olan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 78.48 puan, milli olmayan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 79.04 puan aldıkları saptanmıştır. Milli sporcu olma durumu değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (t: -0.368, p: 0.713>0.05).

Tablo 3.14. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Algılanan gelir düzeyi	N	$\overline{x}$	Ss	F	p
YDÖ	1). Alt	56	20,69	5,503	2.686	.060
	2). Orta	172	22,51	5,91		
	3). Üst	52	23,15	6,44		

Tablo 3.14'te görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeğinden alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.69 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 22.51 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 23.15 puan aldıkları tespit edilmiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (F: 2.686, p: 0.060>0.05).

Tablo 3.15. Salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları.

Ölçek	Alt faktörler	Algılanan gelir düzeyi	N	$\overline{x}$	Ss	F	p	Anlamlı fark
SÖÖTÖ	Sürekli öfke	1). Alt	56	22.28	5.43	.702	.497	
		2). Orta	172	21.65	5.31			
		3). Üst	52	22.55	5.41			
	Öfke içe vurumu	1). Alt	56	19.58	3.89	3.428	.034*	1>2 1>3
		2). Orta	172	18.10	4.06			
		3). Üst	52	17.75	4.39			
	Öfke dışa vurumu	1). Alt	56	18.89	4.34	1.248	.289	
		2). Orta	172	17.99	3.86			
		3). Üst	52	17.78	4.53			
	Öfke kontrolü	1). Alt	56	20.94	3.68	1.486	.228	
		2). Orta	172	20.10	3.50			
		3). Üst	52	20.84	4.58			
	Ölçek geneli	1). Alt	56	81.71	11.86	2.134	.120	
		2). Orta	172	77.86	11.73			
		3). Üst	52	78.94	13.63			

*p<0.05.

Tablo 3.15 incelendiğinde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin "Sürekli öfke" alt faktöründe, alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 22.28 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 21.65 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 22.55 puan aldıkları belirlenmiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli öfke" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (F: 0.702, p: 0.497>0.05). "Öfke içe vurumu" alt faktöründe, alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 19.58 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 18.10 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 17.75 puan aldıkları saptanmıştır. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke içe vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (F: 3.428, p: 0.034<0.05). Alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncuların öfke içe vurumu düzeylerinin, orta ve üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. "Öfke dışa vurumu" alt faktöründe, alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$:

18.89 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 17.99 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 17.78 puan aldıkları belirlenmiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke dışa vurumu" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır (F: 1.248, p: 0.289>0.05). "Öfke kontrolü" alt faktöründe, alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.94 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 20.10 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 20.84 puan aldıkları tespit edilmiştir. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Öfke kontrolü" alt faktöründen aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (F: 1.486, p: 0.228>0.05). "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden", alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 81.71 puan, orta gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ortalama $\overline{x}$: 77.8 puan, üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularının ise ortalama $\overline{x}$: 78.94 puan aldıkları saptanmıştır. Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre, salon hokeyi oyuncularının "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği genelinden" aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (F: 2.134, p: 0.120>0.05).

Tablo 3.16. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ölçeği ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinden aldıkları puanlar arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan Pearson Korelâsyon Analizi Sonuçları.

	Değişkenler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
YDÖ	1. Ölçek geneli	-	.024	.011	.013	.020	.013
SÖÖTÖ	2. Sürekli öfke		-	.483*	.560*	.033	.781*
	3. Öfke içe vurumu			-	.590*	.231*	.821*
	4. Öfke dışa vurumu				-	.001	.782*
	5. Öfke kontrolü					-	.373*
	6. Ölçek geneli						-

*p<0.01.

Tablo 3.16'da görüldüğü gibi, Yaşam Doyum Ölçeği ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli (r: 0.013, p>0.05) ve alt faktörleri olan sürekli öfke (r: 0.024, p>0.05), öfke içe vurumu (r: 0.011, p>0.05), öfke dışa vurumu (r: 0.013, p>0.05) ve öfke kontrolü (r: 0.020, p>0.05) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin sürekli öfke alt faktörü ile öfke içe vurumu (r: 0.483, r^2: 0.23, p<0.01) ve öfke dışa vurumu (r: 0.560, r^2: 0.31, p<0.01) alt faktörleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ile sürekli öfke alt faktörü arasında ise (r: 0.781, r^2: 0.60, p<0.01) pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Determinasyon katsayısı değerlerine bakıldığında, salon hokeyi oyuncularındaki sürekli öfkenin, öfke içe vurum düzeyinin %23'ünü, öfke dışa vurum düzeyinin %31'ini, genel öfke düzeyinin ise %60'ını açıkladığı söylenebilir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfke içe vurumu alt faktörü ile öfke dışa vurumu (r: 0.590, r^2: 0.34, p<0.01) alt faktörü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfke içe vurumu alt faktörü ile öfke kontrolü (r: 0.231, r^2: 0.05, p<0.01) alt faktörü arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ile öfke içe vurumu alt faktörü (r: 0.821, r^2: 0.67, p<0.01) arasında ise pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Determinasyon katsayısı değerlerine bakıldığında, salon hokeyi oyuncularındaki öfke içe vurumunun, öfke dışa vurum düzeyinin %34'ünü, öfke kontrolü düzeyinin %5'ini, genel öfke düzeyinin ise %67'sini açıkladığı ifade edilebilir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ile öfke dışa vurumu (r: 0.782, r^2: 0.61, p<0.01) alt faktörü arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Determinasyon katsayısı değerlerine bakıldığında, salon hokeyi oyuncularındaki öfke dışa vurumunun, genel öfke düzeyinin %61'ini açıkladığı söylenebilir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ile öfke kontrolü (r: 0.373, r^2: 0.13, p<0.01) alt faktörü arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Determinasyon katsayısı değerlerine bakıldığında, salon hokeyi oyuncularındaki öfke kontrolünün, genel öfke düzeyinin %13'ünü açıkladığı ifade edilebilir.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada, salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmış olup, bu amaç doğrultusunda elde edilen bulgular ilgili literatür desteğinde tartışılarak aşağıda sunulmuştur.

Araştırmaya katılan salon hokeyi oyuncularının Yaşam Doyum Ölçeği ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar dikkate alındığında, oyuncuların yaşam doyum ve öfke düzeylerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatürde (Kırkbir 2020) yapmış olduğu çalışmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinden alınan puanların orta seviyede olduğunu tespit etmiştir. (Atasoy 2014) Beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, yaşam doyum düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu iki çalışmada ortaya çıkan sonuç çalışmamızla uyumluluk göstermiştir.

Cinsiyet değişkeni açısından salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri incelendiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Literatür çalışmaları incelendiğinde: (Berktaş 2019) İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 983 öğrenci üzerinde yapmış olduğu çalışmasında yaşam doyum düzeyleri ve cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık görülmediği sonucuna ulaşmıştır. (Aytaş 2020) İl spor merkezlerinde spora katılan 525 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında yaşam doyum düzeyleri ve cinsiyet değişkenine göre herhangi bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu iki çalışma çıkan sonuç bizim araştırmamızı desteklemektedir. Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek salon hokeyi oyuncularının sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve genel öfke düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Elde edilen bu veriler tahmin edilen bir sonuçtur. Erkeklerin fiziksel ve biyolojik özellikleri ele alındığında, toplumumuzda erkeklerin kadınlara göre dominant büyütülmesi çıkan bulguyu destekler niteliktedir. Toplumumuzda erkeklerin

öfkeyi dışa vurması kadınlara oranla daha çok görülmektedir. Bu durumun sosyolojik kaynaklara dayandığı tahmin edilebilir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin sürekli öfke ve öfke dışa vurum değerlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Gözen 2017). Futbol taraftarları üzerine yapmış olduğu çalışmasında erkeklerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu sonuçlarının kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmiştir (Can 2017). Bu yönüyle araştırmamızla benzer sonuçlar göstermektedir. Futbol seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi adlı çalışmasında erkeklerin saldırganlık seviyelerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Yıldırım 2017). Bu sonuçla çalışmamız paralellik göstermektedir. Taekwondocularla ilgili çalışmasında erkek ve kadınların öfke-öfke alt boyutlarında istatistiksel olarak bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna varmıştır(Baykan 2018). Çalışmamız bu sonuçla farklılık göstermektedir.

Yaş değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri değerlendirildiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). (Berktaş 2019) İnönü üniversitesi öğrencileri üzerine yaptığı araştırma da yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Spor yapan bireyler konusunda yapmış olduğu çalışmasında yaşam doyumunun yaş değişkeni üzerine istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma ile bizim araştırmamız paralellik göstermektedir(Hanbay ve ark 2017). Spor yöneticiliğinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada yaşam doyumlarının yaş değişkeni üzerinde istatistiksel olarak anlamlılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamız bu araştırma ile aynı sonuca varmıştır (Karakılıç ve ark 2009). 24 ve üzeri yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, 16-19 ile 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak, 24 yaş ve üzeri sporcuların belirli meslek gruplarına dahil olup gelir düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kadınlar süperliğinde oynayan basketbolcular üzerine yaptığı çalışmasında 23-27 yaş sporcuların 17-22 yaş sporculara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna varmıştır (Akkaya 2020). Bu araştırmanın

sonucuyla çalışmamız benzerlik göstermektedir. Ayrıca Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada yaşam doyumunun yaş değişkenine göre hiçbir anlamlı ilişkisi olmadığı sonucuna varmıştır (Bozdal 2019). Beden eğitimi öğretmenleriyle ilgili gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yaşam doyumunun yaş değişkenine göre istatiksel olarak anlamlılık oluşturmadığını tespit etmiştir. Bu iki çalışma bizim çalışmamızla paralellik göstermemektedir (Köksal 2019). Benzer şekilde, yaş değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Literatürde (Aydın ve İnce 2016) tarafından yapılan bir çalışmada sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin öfke düzeylerinin yaş değişkenine göre tüm yaş gruplarında anlamlı ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Yapmış olduğu bir araştırmada ergenlerin öfke düzeylerinin yüksek anlamlılık ifade ettiğini bulgu olarak elde etmişlerdir. (Özmen ve ark 2016). Elde edilen bu sonuçlar çalışmamızla benzerlik göstermektedir. 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke ve genel öfke düzeylerinin, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Sezan 2016) Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir araştırmasında sürekli öfke düzeylerinde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Çalışmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların öfke dışa vurum düzeylerinin, 16-19 ile 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada 26-29 yaş grubunun öfke dışa vurum düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre anlamlılık ifade ettiğini bulmuştur. Bu sonuç araştırmamızı destekler niteliktedir (Mammadzada 2020). Futbolcularla ilgili çalışmasında 23-25 yaş futbolcuların öfke dışa vurum düzeylerinde istatistiksel olarak yüksek anlamlılık değerleri elde etmiştir (Kırkbir 2020). Araştırmamızla benzer bulgu taşımaktadır. (Çakır 2020) Rize'de yarışmalara katılan sporcular ile ilgili araştırmasında yaş ve öfke düzeyleri arasında anlamlı bir sonuç bulamamıştır. Kadın futbolcularla ilgili çalışmasında öfke düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (İmamoğlu Kaya 2019). Bu iki çalışma bizim araştırmamızla aynı doğrultuda sonuçlar vermemiştir.

Eğitim durumu değişkeni açısından salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri ele alındığında; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri

arasında eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Beden eğitimi öğretmenleriyle yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumunun öğrenim durumu değişkenine göre anlamlılık içerdiğini bulmuştur. Bu çalışma bizim araştırmamızla örtüşmektedir (Köksal 2019). Güney Kore'de sağlık ve zindelik kulüplerine üye olan katılımcılar ile yapmış olduğu araştırmada öğrenim durumu yaş doyumu ve serbest zaman arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulgusuna ulaşmıştır (Kim 2018). Bu ulaşılan veriler bizim çalışmamızla benzeşmektedir. Lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Dal 2015) tarafından kadınlar üzerine yapılan çalışma da üniversite ve üniversite üstü eğitime sahip kadınların diğer kadınlara göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bizim çalışmamızla uyumlu sonuç vermiştir. Aynı zamanda literatürde yapılmış çalışmalarda: (Akandere ve ark 2009) Anne babalar üzerine çalışmasında, (Tabuk 2009) elit sporcularla ilgili araştırmasında, (Gülcan 2014) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada ve (Batan 2016) yetişkinler üzerine araştırmasında eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde istatistiksel olarak anlamlılık içerdiğini saptamışlardır. Araştırmamız bu çalışmalarla paralellik göstermektedir. (Akkaya 2020) Kadın basketbolcularla çalışmasında, (Ünal 2019) masa başında çalışanlar üzerine araştırmasında ve (Şimşek 2018) 2.lig kadın voleybolcularla ilgili literatür çalışmasında yaşam doyumu ve eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir bulguya ulaşamamışlardır. Bu çalışmalar bizim araştırmamızla farklı yönde sonuçlar vermiştir. Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Alan yazın incelendiğinde: (Nas 2017) Futbolcularla çalışmasında, (Sülün 2013) futbol hakemleri üzerine araştırmasında (İnallı 2019) su sporuyla uğraşan sporcularla yaptığı çalışmada ve (İmamoğlu Kaya 2019) kadın futbolcular ile hazırlamış olduğu çalışmasın da öfke düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmişlerdir. Bu literatür çalışmaları bizim araştırmamızı destekler niteliktedir.

Meslek değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri değerlendirildiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında meslek değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu

görülmüştür ($p<0.05$). Çalışan bireyler üzerine yapmış olduğu çalışmasında yaşam doyumu ile meslek değişkeni arasında anlamlı bulgular elde etmiştir (Aydın 2019). Çıkan veriler çalışmamızla uyumludur. Öğretmen olan salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda elden edilen bu veriye göre, öğretmenlerin ekonomik özgürlüğe sahip olması ve toplumda önemli bir saygınlığının olması yaşam doyumunun yüksek çıkmasının nedenleri arasında görülebilir. Ayrıca öğrencilerin geleceğe yönelik hayatında yaşadıkları belirsizlikler bu nedenler arasında düşünülebilir. (Şahin 2010) İlköğretim öğretmenleriyle yapmış olduğu araştırmasında, öğretmenlerin yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını belirlemiştir. (Baydar 2013) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerine gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında, yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışmamız bu iki araştırma doğrultusunda sonuçlara sahiptir. Farklı meslek gruplarında yapmış olduğu araştırma da yaşam doyumu ve meslek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Ergin 2017). Bu çalışma ile araştırmamız aynı doğrultuda değildir. Benzer şekilde, meslek değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireyler alanında yapmış olduğu çalışmasında öfke düzeyinin meslek değişkenine göre anlamlılık gösterdiğini belirtmiştir (Şahin 2014). Bu yönüyle çalışmamızla örtüşen sonuç vermiştir. Öğrenci veya antrenör olan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, antrenör olan salon hokeyi oyuncuların öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve genel öfke düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Aslan 2014) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, sınıf öğretmenlerinin öfke dışa vurumunun puan değerlerinin branş öğretmenlerine göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çalışmamızla paralellik gösteren bir bulgudur. (Coşkun 2019) Elit dansçılarla gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, (Sülün 2013) futbol hakemleriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke düzeyleri ile meslek değişkeni arasında farklılışma olmadığını saptamışlardır. Bu iki çalışma bizim çalışmamıza göre farklılık göstermektedir.

Spor yapma süresi değişkeni açısından salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri incelendiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında spor yapma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Literatür incelendiğinde: (Altuntaş 2019) üniversitelerde tenis oynayan öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmasında, (Berktaş 2019) İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada ve (Yaşartürk 2016) elit düzeydeki sporcular ile ilgili çalışmasında yaşam doyumu ile spor yapma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmişlerdir. Araştırmamız literatür çalışmalarıyla örtüşen sonuçlar vermiştir. (Bakır 2020) tarafından yapılan sporcularla ilgili araştırmasında yaşam doyumu ile spor yapma süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmamız bu araştırma ile benzer sonuçlar vermemiştir. Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin spor yapma süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. (İmamoğlu Kaya 2019) kadın futbolcularla yapmış olduğu çalışmasında 1-4 yıl arası spor yapan kadın futbolcuların 5-9 yıl arası spor yapan kadın futbolculara göre öfke kontrolü puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. (Çakır 2020) Rize'de yarışmalara katılan sporcularla gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında öfke dışa vurumu puanının 2 sene ve altı spor yapan sporcuların 6 sene ve üzeri spor yapan sporculara göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. (Certel ve Bahadır 2012) Takım sporu yapan sporcularla yapmış olduğu çalışmasında 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre öfke dışa vurum puanlarının anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu çalışmalar bizim çalışmamızdaki sürekli öfke alt boyutuna göre benzer sonuçlar göstermemektedir.

Milli sporcu olma durumu değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri ele alındığında; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Literatür de ilgili çalışmalar incelendiğinde: (Aydilek 2019) beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarıyla ilgili çalışmasında, (Toy 2015) güreşçiler üzerine yaptığı araştırmasında, (Yaşartürk 2016) elit düzeydeki

sporcularla birlikle yaptığı çalışmada ve (Kaygusuz ve ark 2016) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileriyle yaptığı araştırmada yaşam doyumun milli sporcu olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmamız bu araştırmalarla paralel sonuç vermiştir. Benzer şekilde, milli sporcu olma durumu değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği belirlenmiştir ($p>0.05$). (Certel ve Bahadır 2012) Takım sporu yapan sporcularla ilgili araştırmasında, öfke düzeylerinin milli sporcu olma durumuna göre anlamlılık göstermediğini saptamıştır. Bu çalışma bizim araştırmamızla uyumlu sonuç vermiştir. (Baykan 2018) tarafından gerçekleştirilen taekwondocular üzerine yapılan çalışmasında milli sporcu olma değişkenine göre sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke kontrolü alt boyutlarında anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Öfke dışa vurumun da milli sporcu olma değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu çalışma araştırmamızla farklılık oluşturmuştur.

Algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeyleri değerlendirildiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında algılanan gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). (Dikici 2020) Serbest zamanlarında gençlik merkezine giden üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada, yaşam doyumunun algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılaşmanın olmadığını bildirmiştir. (Elmas 2013) farklı liselerde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirdiği araştırmada, yaşam doyumunun gelir düzeyine göre anlamlı sonuç vermediğini belirlemiştir. Ulaşılan bu veriler çalışmamızla benzer nitelikler göstermektedir. (Atik 2020) ortaöğretim öğrencileri üzerine yürüttüğü çalışmada, yaşam doyumu düzeyinin aile gelir seviyesi yüksek olanların lehine yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir. Bu sonuçla çalışmamız benzer nitelikler göstermemiştir. Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncuların öfke içe vurumu düzeylerinin, orta ve üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Baykan 2018) Taekwondocularla yapmış olduğu çalışmasında öfke içe vurumu düzeylerinin, 2501-3500 arası geliri olanların

1501-2500 arası geliri olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulmuştur. Bu çalışma ile bizim araştırmamız uyumlu sonuç göstermiştir. (Şahin 2014) Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireyler üzerine gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, öfke içe vurumu düzeylerinde 1001-1500 TL gelire sahip olan bireylerin 2001-2500 TL gelire sahip olanlara göre algılanan gelir düzeyi değişkenine göre daha olduğunu saptamıştır. Bu bulgu bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. (Erdoğan 2020) Üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında öfke ve öfke alt boyutlarında algılanan gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını bildirmiştir. (Elkin ve Karadağlı 2016) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında öfke ve öfke alt boyutları ile gelir durumuna arasında farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırmalar bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyumları ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyumları ve öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Ancak, salon hokeyi oyuncularının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.01$). Determinasyon katsayısı değerlerine bakıldığında; salon hokeyi oyuncularındaki sürekli öfkenin, öfke içe vurum düzeyinin %23'ünü, öfke dışa vurum düzeyinin %31'ini, genel öfke düzeyinin ise %60'ını açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca, salon hokeyi oyuncularındaki öfke içe vurumunun, öfke dışa vurum düzeyinin %34'ünü, öfke kontrolü düzeyinin %5'ini, genel öfke düzeyinin ise %67'sini açıkladığı saptanmıştır. Dahası, salon hokeyi oyuncularındaki öfke kontrolünün, genel öfke düzeyinin %13'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamız incelendiğinde salon hokeyi oyucularının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile yaşam doyumu ölçeğinden elde ettikleri puanların orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, salon hokeyi oyuncularının orta düzeyde öfke tarzına ve yaşam doyumuna sahip olduğunu açıklamaktadır.

Salon hokeyi oyuncularının cinsiyet değişkenine göre öfke düzeyleri ve yaşam doyumları incelenmiş, erkek salon hokeyi oyuncularının sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve genel öfke düzeylerinin kadın salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak yaşam doyumu olarak incelendiğinde cinsiyet değişkeni olarak anlamlı bir ilişki olmadığı analiz edilmiştir.

Farklı yaş gruplarında bulunan salon hokeyi oyuncularının öfke düzeyleri ve yaşam doyumları araştırılmış, 24 ve üzeri yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin 16-19 ile 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda 20-23 yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke ve genel öfke düzeylerinin, 24 ve üstü yaş aralığındaki salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Salon hokeyi oyuncularının eğitim durumları değişkenine göre öfke düzeyleri ve yaşam doyumları irdelendiğinde, lisans öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum seviyelerinin lise öğrenimine sahip salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fakat salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bir bulguya göre meslek değişkeni incelenmiş olup; öğretmen olan salon hokeyi oyuncuların yaşam doyum düzeylerinin, öğrenci olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu analiz edilmiştir. Ayrıca öğrenci yada antrenör olan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, öğretmen olan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Spor yapma süresi değişkenine göre incelendiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında spor yapma süresi değişkenine göre

istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın 5-9 yıl arası spor yapan salon hokeyi oyuncuların sürekli öfke düzeylerinin, 10 ve üstü yıl spor yapan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Salon hokeyi oyuncularının milli sporcu olma durumu değişkenine göre öfke düzeyleri ve yaşam doyumları ele alındığında, salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte, milli sporcu olma durumu değişkenine göre salon hokeyi oyuncularının öfke düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği analiz edilmiştir.

Salon hokeyi oyucularının algılanan gelir düzeyi açısından irdelendiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum düzeyleri arasında algılanan gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ancak alt gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncuların öfke içe vurumu düzeylerinin, orta ve üst gelir grubunda yer alan salon hokeyi oyuncularına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyumları ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyumları ve öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın, salon hokeyi oyuncularının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin geneli ve alt faktörlerinden elde ettikleri puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Öneriler

1. Erkek salon hokeyi oyuncularına öfkeyi kontrol altına alabilmeleri için seminer ve destekleyici eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.

2. Hokey kulüplerinde sporcuların öfke kontrolü ve yaşam doyumu konularında spor psikologlarından psikolojik destek alınması önerilmektedir.

3. Salon hokeyi oyuncularının yaşam doyumlarının artmasına yönelik lisans ve lisansüstü eğitimlerin alınması önerilmektedir.

4. Salon hokeyi oyuncularının ekonomik şartları yükseltilerek yaşam doyumlarının arttırılması ve öfke durumunun kontrol altına alınması önerilmektedir.

5. Sporculara temel eğitimde eğitsel oyunlar verilmesi ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi önerilmektedir.

6. KAYNAKLAR

Akandere M, Acar M, Baştuğ G, 2009. Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22, 23-32.

Akdeniz M, 2007. Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerinin etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akkaya G, 2020. Kadınlar süper ligi'nde oynayan basketbolcularda duygusal sermayenin iş ve yaşam doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akkoyun F, 2001. Gestalt terapi. Ankara: Nobel Yayın Dağım.

Aksu Y, 2015. Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Akyol SU, 2013. Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Alberti R, Emmons M, 1998. Atılganlık hakkınızı kullanın. Çeviren: Katlan S. 1. basım. Ankara. HYB Yayıncılık, s. 107-123.

Alpar R, 2012. Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlik, spss'de çözümleme adımlarıyla birlikte. Ankara: Detay Yayıncılık.

Altuntaş Y, 2019. Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Anders E, Myers S, 2008. Field hockey: steps to success. Champaign: Human Kinetics.

Aslan H, 2014. Öfke düzeyi ile örgütsel bağlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Aşan Ö, Erenler E, 2008. İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13 (2), s. 203-216

Atabeyoğlu C, ve Gündoğan N, 1996. Çim hokeyi 70 yıl sonra yeniden Türkiye'de. Olimpiyat Dünyası, s. 5, 81-83.

Atasoy DG, 2014. Beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Atik G, 2020. Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kırıkkale ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Aydın R, 2019. Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kastamonu.

Aydın E, İnce A, 2016. Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi / The Journal of International Anatolia Sport Science, 1(1), s. 36-55.

Aydilek E, 2019. Beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşam doyumları ve beden eğitimi öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Aytaş Y, 2020. İl spor merkezlerindeki öğrencilerin spora katılım güdüsü ile yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

Bakır RE, 2020. Sporcularda dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi: uzak doğu sporları örneği. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balkaya F, 2001. "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", Türk Psikoloji Yazıları, 4(7), s.35

Baltaş Z, 1984. Kavram olarak stres. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Pedogoji Dergisi, s.2: 211-220.

Baltaş A, ve Baltaş Z, 2008. Stres ve başa çıkma yolları. 24. Baskı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bandura A, 1978. Social learning theory of aggression. Journal of communication, 28(3), p.12-29.

Bandura A, 1999. Social cognitive theory: An agentic perspective. Asian Journal of Social Psychology, 2, p. 21-41.

Batan SN, 2016. Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baydar HÖ, 2013. İlkokul ve ortaokulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin yaşam doyumları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baykan E, 2018. Y ve z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yozgat.

Baykoçak C, 2002. Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Beck AT, 2005. The current state of cognitive therapy: a 40-year retrospective. Archives Of General Psychiatry, 62(9), p. 953-959.

Bedel A, 2011. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Berktaş S, 2019. İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Beyazaslan T, 2012. Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Birol SŞ, 2007. Türkiye'deki çim hokeyi ve buz hokeyi sporcularının sosyoekonomik yapıları, branşlara katılım nedenlerinin ve beklentilerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bower GH, 1981. Mood and memory. AmPsychol, 36(2): p. 129-148.

Bozdal Ö, 2019. Üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinliklerine katılım düzeylerinin boş zaman ve yaşam tatminlerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Bölükbaşı A, 2017. Lise öğrencilerinin kariyer uyumu ve yaşam doyumu ilişkisinde iyimserlik ve umudun aracı rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Budak S, 2000. Psikoloji sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat.

Büber M, 2017. Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu üzerine etkisi: balıkçı sınıfı gemi adamları üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Büyüköztürk Ş, 2014. Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F, 2009. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Can A, 2014. Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Can B, 2017. Futbolda taraftar ve öfke ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Certel Z, Bahadır Z, 2012. Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), s.157-164.

Conroy DE, Silva JM, Newcomer RR, Walker BW, and Johnson MS, 2001. Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. Agressive behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 27(6), p. 405-418.

Coşkun Z, 2019. Elit dansçılarda kişilerarası problem çözme becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Crossley N, 1998. Emotion and Communicative Action: Habermas, Linguistic Philosophy and Existentialism, Emotions in Social Life: Critical Themes and Contemporary Issues, Ed. Gillian Bendelow, Simon Williams, Routledge, New York, s.23

Cüceloğlu D, 2015. İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi.

Çakır İ, 2020. Rize'de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rize.

Çevik Kırcı N, ve Korkmaz O, 2014. Türkiye'de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1), s.126-145.

Dağlı A, Baysal N, 2016. Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59): s.1250-1262.

Dal E, 2015. Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Deffenbacher JL, Lynch RS, Oetting ER, Kemper CC, 1996. Anger reduction in early adolescents. Journal of Counseling Psychology, 43, p.149-157

Demirci Danışık N, 2005. Ergenlerin sürekli öfke öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Dick R, Hootman J, M, Agel J, 2007. et al. Descriptive epidemiology of collegiate women's field hockey injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2002–2003. Journal of Athletic Training, 42, 211–220.

Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S, 1985. The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1): p.71-75.

Diener E, 1984. Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, p. 542-575.

Dikici İ, 2020.Serbest zamanlarını gençlik merkezinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Doğan O, 2005. Spor psikolojisi. 2. Baskı. Adana: Nobel Kitabevi, s.70.

Donovan N, Halpern D, 2002. Life satisfaction, the state of knowledge and implications for goverment, London: UK goverment strategy unit, p.27-28.

Duran Ö, Eldeleklioğlu J, 2005. Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkinliğinin araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005, 25:3, s.267-80.

Ekinci N, 2013. Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Elkin N, Karadağlı F, 2016. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Anadolu Kliniği, 21(1), s. 64-21.

Elmas İH, 2013. Ortaöğretim öğrencilerinin hayat tatmin düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Er N, 2006. Duygu durum sıfat çiftleri listesi. Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology, 26, s. 21-44.

Erdoğan E, 2020. Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Gelişim Enstitüsü, İstanbul.

Ergin BY, 2017. Farklı meslek gruplarındaki bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Eryılmaz A ve Ercan L, 2011. Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4.36, s. 139.

Eys MA, Jewitt E, Evans MB, Wolk S, Bruner MW, and Lugehead TM, 2013. Coach-initiated motivational climate and cohesion in youth sport. Research Quarterlyfor Exercise and Sport, 84, p.373-383.

Gençdoğan B, Sezer F, İşgör İY, 2007. İçten/ dıştan denetimlilik ve öfke kontrol düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, A.Ü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi,2(3); s. 12-17.

Gezer H, 2014. Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Malatya örneği). Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla

Gözen İ, 2017. Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Gülcan A, 2014. Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gümüş H, 2006. Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Güner Y, 2007. Çim hokeyi federasyonu genel sekreteri, Türkiye çim hokeyi federasyonunun gelişimi konulu görüşme, Ankara.

Güngör T, 2011. Selçuk üniversitesi resim iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Günüşen, N.P, 2016. Öfke, Saldırganlık ve Psikiyatri Hemşireliği. Türkiye Klinikleri, 2(2).

Hampton NZ, ve Marshall A, 2000. Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injures. Journal of Rehabilation, 66 (3): p. 21-29.

Hanbay E, Keskin B, Kahriman M, 2017. Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10: s. 1306-13.

Ho R, 2006. Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis and Interpretation with SPSS. London & New York: Chapman & Hall.

İmamoğlu Kaya M, 2019. Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.

İnallı Ç, 2019. Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Kalaycı Ş, 2010. Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karakılıç M, Alay S, Koçak S, 2009. Spor yöneticiliği Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Doyum Düzeyleri. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Dergisi, 2: s. 33-42.

Karasar N, 2015. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karataş SÇ, 1988. Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kasatura İ, 2003. Heyecansal kontrol. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

Kaygusuz Ş, Kömrükçü Y, Adalı H, 2016. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyum durumları ile sporda görev ve ego yönelimi durumlarının bazı değişkenler tarafından incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport 4(3): s. 852-863.

Keser, Aşkın, 2003. "Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama", Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Kırkbir F, 2020. Futbolcuların öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Kısaç İ, 1997. Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Kim SH, 2018. The Effect of Life Sports Participation of Life Sports Athletes in Mungyeong City on Life Satisfaction. Journal of Convergence for Information Technology, 8(1), p. 123-130.

Kiper İ, 1984 Saldırganlık Türlerinin Çeşitli Ekonomik, Sosyal ve Akademik Değişkenlerle İlişkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi. Ankara.

Koçak E. 2008. Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Çukurova.

Köksal G, 2019. Serbest zaman doyumu ve yaşam tatmini ilişkisi: beden eğitimi öğretmenleri örneği. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kuhl, J. 1994. A theory of action and state orientations. In J. Kuhl & J. Bechmann (Eds.), Volition and personality (pp. 250-263). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber

Kutlu Y. ve Albayrak B. Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. 2009; 2(3) : 57-69

Lorenz K, 1934. Contribution to the comparative sociology of colonynesting birds. Proc. VIIIth Internat. Ornithol. Conger., 207–218.

Lorenz K, 2008. İşte İnsan, Çev. Veysel Atayman, Cumhuriyet Kitapları, İstanbul, s. 97-98

Mammadzada M, 2020. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005. İstanbul: Morpa Kültür Yayınlar Ltd. Şti. 162-164

Morris GC, 2002. Psikolojiyi anlamak. (çev: Ayvaşık HB), Sayıl M). Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:23, Ankara.

Nas K, 2017. Futbolcuların saldırganlık düzeyleri ile öfke tarzlarının belirlenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Naz S, 2015. "Relationship of Life Satisfaction and Job Satisfaction Among Pakistani Army Soldiers", Journal of Business Research Turk, 7(1): 7-25.

Nelson – Jones, R, 1995 Danışma Psikolojisi Kuramları, (çev: Füsun Akkoyun), Ankara.

Nissim R, 2004. Evolution of Hockey the Fascinating Facts. Impressions Design&Print Limited, Hong Kong, p. 2-4

Okman, S, 1999. Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Omli, J. & La Voi, N. M, 2009. Background anger in youth sport: A perfect storm? Journal of Sport Behavior, 32, 242-260.

Onur, B, 1997. Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm. Ankara: imge Kitabevi Yayınları

Özcan R, 2017. Aqua-Pilates Egzersizlerinin Genç Kadınlarda Bazı Fiziksel Uygunluk Unsurlarına Etkisinin Araştırılması. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Özdevecioğlu M, 2003. İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki ilişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. 1.U1usal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler Kitabı. 22-24, s.697.

Özer K, 1994. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, s. 31: 26-35.

Özmen D, Ozmen E, Cetinkaya A, 2016. Akıl IO. Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. Anadolu Psikiyatri Dergisi. s. 17(1): 65-73.

Özmen KS, 2004. Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, cilt: 37, sayı: 2, 27-39.

Özmen, A, 2004. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi. Ankara.

Öztürk, E, 2012. İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke nedenleri ve Öfke Kontrol Yöntemleri (Elazığ İli Örneği). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.

Pavot W, 1993. and Diener E. Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment, p: 5(2), 164.

Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodrigez, J, 2006. The Role of Leisure Style in Maintaining The Health of Older Adults with Arthritis. Journal of Leisure Research, 38(1), 20–45.

Robbins, P R, 2000. Anger, Aggression and Violence: An Interdisciplinary Approach. Jefferson, North Carolina and London: McFarland and Company inc., Publishers

Sala G,1997. " Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin incelenmesi", Yayımlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi, Hemşirelik Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara)

Santrock, J.W. 2012. Ergenlik, Çev. Ed. D. M. Siyez, Ankara: Nobel Yayınları.

Seçer İ, 2015. SPSS ve Lisrel ile Pratik Veri Analizi: Analiz ve Raporlaştırma. Ankara: Anı Yayıncılık.

Serin, Nergüz, Bulut. Berrin Özbulak, 2006. "Okul İdarecilerinin Duygusal Zeka Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi", Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, ss.23-30.

Sezan T, 2016. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Smith, D. C. & Furlong M. J, 1998. Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. Psychol Schools, 35(3), 201-223.

Soykan Ç, 2003. Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 11 (2): 19-27.

Spielberger CD, Jacobs G, Russel F, 1983. Assessment of anger: The state trait angers scale: In Butcher JN, Spielberger CD (Ed.). Advances in PersonalityAssessment, Hillsdale, 159-187.

Spielberger, C. D, 1985. Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher (Ed.), Advances in personality assessment (pp. 159-160). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Spielberger, C. D, 1988. State-Trait Anger Expression İnventory Research Edition. Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J, 1995. Measuring the experience, expression, and control of anger. Issues in comprehensive pediatric nursing, 18(3), 207-232.

Sülün Ö, 2013. Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Şahin A, 2014. Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahin E, 2010. İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam doyumu. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Şahin G, 2008. 17-19 Yaş Grubu Elit Erkek Çim Hokeycilere Uygulanan İki Farklı Kuvvet Antrenman Programının Bazı Fiziksel, Fizyolojik ve Teknik Özelliklere Etkileri, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şahin Ş, 2008. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

Şekil 1 https://www.wikiwand.com/en/Indoor_hockey

Şekil 2 ve Şekil 3 https://www.harrodsport.com/advice-and-guides/hockey-goal-field-dimensions

Şekil 4 https://www.koasports.org/programs/field-hockey/koa-field-hockey-how-to-buy-a-stick/

Şekil 5 https://www.vice.com/de/article/xyndg4/wie-es-ist-als-deutscher-hockey-star-in-indien-ersteigert-zu-werden

Şekil 6 https://imgbin.com/png/KjguJBhN/ice-hockey-equipment-protective-gear-in-sports-field-hockey-png

Şimşek V, 2018. 2.lig voleybol oyuncularının grup sargınlığı ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

T.R.T. Radyo ve Televizyon Dergisi, 2003;171:41-43

Tabuk, Ertan Mustafa, 2009. Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması Ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Tanış Z. İ, 2014. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Tarhan N, 2008. Duyguların dili. İstanbul ,Timaş Yayınları Entegre Matbaacılık, s. 31-47.

Tayga Y, 1990. Türk Spor Tarihine Genel Bakış, G.S.G.M Yayını, Ankara, s. 109-135,223,229,240,

Tekinsav Sütçü, G.S, 2006. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

Thomas SP, 1993. Anger and its manifestations in women. Newyork: Springer Publishing.

Toy AB, 2015. Serbest ve grekoromen güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyum ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.

Tsai C, 2000. The lived experience of anger in children. Doctoral Dissertation, Retrieved from ProQuest dissertation and abstracts, (0612548147).

Tuzcuoğulları EB, 2003. Hokeyin Tarihçesi. T.C. Çim Hokeyi Federasyonu Yayını, Ankara, s.11

Türker S, 2010 Öğretmenlerin çatışma yönetim stratejileri ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya. s. 9-46.

Türnüklü A, 2000. Eğitimbilim araştırmalarında etkin olarak kullanılabilecek nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 6(4): 543-559.

Ünal B, 2019. Masabaşı çalışanların serbest zaman egzersiz katılımı, depresyon ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Vara, Şenay, 1999. Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Veenhoven R, 1996. Is happiness relative?. Social Indicators Research, 24: 1-34.

Westen D, 1996. Psychology: Mind, Brain and Culture. Canada: John Wiley & Sons, Inc.

Wilson, Warner, 1967. "Corralates of Avowed Happiness", Psychological Bulletin, 67, 294-306

Yaşartürk F, 2016. Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıkılma algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yetim Ü, 1991. Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Yetim Ü, 2001. The Impacts of Individualism/Collectivism, Self Esteem and Feelings of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University Students and Academicians. Journal of Happiness Studies, 123-156.

Yetim Ünsal, 2001. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldırım A, Şimşek H, 2014. Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım M, 2017. Futbol seyircilerinin saldırganlık davranışlarına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(50), 1046-1057.

Yıldız M, 2008. Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

7. EKLER

EK-A: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmanın amacı; salon hokeyi oyuncularının yaşam doyum ve öfke düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Aşağıda bu doğrultuda hazırlanmış ve sizinle ilgili kişisel bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan kısa sorular yer almaktadır. Sorulara verdiğiniz cevaplar, isminiz gizli tutulmak suretiyle çalışma kapsamında kullanılacaktır. Katılımınız ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

- **Cinsiyetiniz:** (1) Erkek (2) Kadın
- **Yaşınız:** ……
- **Eğitim durumunuz**: (1) Lise (2) Önlisans (3) Lisans
- **Mesleğiniz:** (1) Öğrenci (2) Öğretmen (3) Antrenör (4) Diğer ….
- **Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?:** (1) 1-4 yıl (2) 5-9 yıl (3) 10 yıl üstü
- **Milli sporcu olma durumu:** (1) Evet (2) Hayır
- **Algılanan gelir düzeyi:** (1) Alt (2) Orta (3) Üst

EK-B: Yaşam Doyum Ölçeği

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerden size en uygun olanı işaretleyiniz. Lütfen her soru için hissettiğinize en yakın olan sadece tek cevap verin.								
Sorular		**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kısmen Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Kısmen Katılıyorum**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1	Hayatım birçok yönüyle idealimdekine yakın.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
2	Hayat şartlarım mükemmel.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
3	Hayatımdan memnunum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
4	Hayatımda şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

EK-C: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen; her ifadeyi okuyup, genel olarak kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün ve sizi en iyi tanımlayan ifadenin üzerine (X) işareti koyun. Ankette doğru ya da yanlış bir cevap bulunmamaktadır.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA	**Hiç**	**Biraz**	**Oldukça**	**Tümüyle**
1- Çabuk parlarım.				
2- Kızgın mizaçlıyımdır.				
3- Öfkesi burnunda bir insanım.				
4- Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım.				
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7- Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim .				
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
11- Öfkemi kontrol ederim.				
12- Kızgınlığımı gösteririm.				
13- Öfkemi içime atarım.				
14- Başkalarına karşı sabırlıyımdır.				
15- Somurtur ya da surat asarım.				
16- İnsanlardan uzak dururum.				
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.				

18- Soğukkanlılığımı korurum.				
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20- İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21- Davranışlarımı kontrol ederim.				
22- Başkaları ile tartışırım.				
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24- Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.				
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29- Kötü şeyler söylerim.				
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.				
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32- Sinirlerime hakim olamam.				
33- Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

EK-D: Turnitin Raporu

SALON HOKEYİ OYUNCULARININ ÖFKE DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

Yazar Ahmet Selman Çeken

Gönderim Tarihi: 31-May-2021 11:35AM (UTC+0300)
Gönderim Numarası: 1597695233
Dosya adı: tez_turnitine.docx (1.01M)
Kelime sayısı: 19755
Karakter sayısı: 132174

SALON HOKEYİ OYUNCULARININ ÖFKE DÜZEYLERİNİN VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%18	%16	%7	%9
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.isfaw2019.isfaw.org İnternet Kaynağı	%2
2	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	%1
3	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
4	Submitted to Mugla University Öğrenci Ödevi	%1
5	turkhokey.gov.tr İnternet Kaynağı	%1
6	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
7	Submitted to Cumhuriyet University Öğrenci Ödevi	%1
8	cdn.hitit.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
9	wcssr.org İnternet Kaynağı	<%1