

## ÖĞRENCİLERİN KARAR VERME DÜZEYLERİ İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>Veysel TEMEL, <sup>1</sup>Sefa Şahan BİROL, <sup>1</sup>Selahattin AKPINAR, <sup>1</sup>Kazım NAS  
<sup>1</sup>Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, KARAMAN

### Özet

Bu araştırma; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi spor şenlikleri içerisinde yer alan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar verme düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma grubunu üniversite içi sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 258 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma da “Melbourne Karar Verme Ölçeği” ve “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında, non-parametrik testler kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke puan ortalamaları (Ort.=22,5147), öfke ifade tarzı alt boyutlarından içe vurulan öfke puan ortalamaları (Ort.=17,2794), dışa vurulan öfke puan ortalamaları (Ort.=17,9706) düşük seviyelerde olduğu fakat, kontrol altına alınmış öfke puan ortalamaları (Ort.=20,5441) ise orta seviyede olduğu söylenebilir. Öğrencilerin karar vermede öz saygı puan ortalamaları (Ort.=5.23), karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme puan ortalamaları (Ort.=5.01), kaçınan karar verme puan ortalamaları (Ort.=5.65), erteleyici karar verme puan ortalamaları (Ort.=4.58) ve panik karar verme puan ortalamaları (Ort.=4.17) orta seviyenin altında olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke, Karar Verme, Rekreasyon, Üniversite

## DETERMINATION OF THE TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES AND DECISION-MAKING LEVELS OF THE STUDENTS

### Abstract

This research was done with the aim of determination whether self-esteem in decision making and decision making styles and trait anger and anger expression styles of the students participating in sportive recreational activities differ in terms of different variables or not.

Research group consisted of 258 students who participated at the recreational activities. “The Melbourne Deciding Scale (MDS)” and “Trait Anger and Anger Expression Scale (TAAE) were used as data collection tool.

It can be said that the trait anger point average of the athletes participated in the research with (Mean=22,5147), internalized anger point average (Mean=17,2794) and externalized anger point average (Mean=17,9706) was low but, their controlled anger point average was midlevel with (Ort.=20,5441). And self esteem in decision making point average with (Mean= 5,23), careful decision making style point average (Mean=5,01), avoidant decision making style point average (Mean=5,65), postponer decision making style point average (Mean=4,58) and panic decision making style point average were low with (Mean=4,17).

**Key Words:** Anger, Decision Making,, Recreation, University

## Giriş

Spor, çoğu rekreasyon formları arasında boş zamanın artmasıyla, yerini almıştır (Ramazanoğlu ve ark., 2004). Rekreasyon dendiğinde genellikle insanların zihninde büyük oranda fiziksel aktivitelerle dayalı sportif faaliyetler gelmektedir. Spor aktiviteleri veya diğer bir deyişle rekreasyonel sporlar çağımızda gittikçe popüler hale gelen ve yaygınlaşan bir boş zaman etkinliği olarak rekreasyonun büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Her kesime hitap etmesi, ulaşılabilirliğinin kolay olması, sağlıklı yaşam ve zinde kalma gibi olumlu nitelikler taşıması sportif rekreasyonun güçlü yanları arasındadır. yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda, rekreasyon amaçlı sportif faaliyetleri tercih eden insanların sayısının, diğer rekreatif faaliyetlere katılanların sayısından daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Şahin ve Kocabulut, 2014).

Günümüzde serbest zamanı değerlendirme bir yaşam biçimi haline almıştır. Bu sebeple; serbest zaman faaliyetlerinin artması ve serbest zamanın değerlendirme yelpazesinin genişletilmesi için çeşitli program ve projelerin üretilmesi bir zorunluluk haline gelmiştir. Aktif veya pasif dâhil olunan aktiviteler, bireylerin uğraş alanı içindeki yaşam biçimini etkileyen çabaları da içine alarak bireylerin toplumun içinde yer almalarına yardım etmekte (Yerlisu Lapa ve Ardahan, 2011), sosyalleşmeyi, özgüven becerisini, sosyal uyum becerisini ve yaşam motivasyonunu hedeflemektedir (Yazıcıoğlu 2010).

Öfke, Türk Dil Kurumu sözlüğünde, engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi; kızgınlık, şiddet olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2014).

Öfke ifade tarzları bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu ifade tarzları ise, dışa dönük öfke, içe dönük öfke ve kontrol edilebilen öfke değişkenleri ile ölçülmektedir. Spielberg' e (1991) göre, duyguları bastırma eğilimi, içe dönük öfke; insanlara ve/veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimi dışa dönük öfke; öfke ifadesini önleme eğilimi ise kontrol edebilme yeteneğini göstermektedir (Spielberger, 1991'den aktaran: Bridewell ve Change, 1997).

Fizyolojik olarak öfke, öfkenin kaynağı olan durum ortaya çıktığı andan itibaren bedende oluşan değişiklikleri içermektedir. İnsandaki duygular, heyecanlar ve bedenini kendini korumasıyla ilgili başlıca merkezler limbik sistem ve bu sistemde yer alan hipotalamusta bulunmaktadır. Hipotalamusun uyarılması öfkeli davranışı yaratacak olan süreci başlatır (Stearns, 1972). Yapılan araştırmalar sonucunda, fizyolojik (genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme) ve davranışsal (yüz ifadeleri, sözel ve davranışsal ifade ediş) değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapıdır. Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması öfkeyi ve öfke kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli bedensel ve duygusal sorunlara neden olabilir. Öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde kişisel ilişkilerinde de sorunlara zemin

hazırlar ve sorun devam eder. Sürekli biriken öfke kişiler arasında gücenmelere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesi ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Yılmaz, 2004).

Karar, dilimizde düşünme ve muhakeme sonunda hüküm, süreklilik, devamlılık, sebat, düzen, uygun tahmin ve benzeri anlamlar ifade eder. Kararsız ise sabırsız, sebatsız, huzursuz, değişken anlamına gelir (Tosun, 1992).

Karar verme, bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir objeye ulaştırabilecek birden fazla yol olduğu zaman, yaşanan sıkıntıyı giderici bir yöneliş şeklinde tanımlanabilir. Karar vermeyi gerektiren durum önemli konularda verileceğinde, sonuçları önceden tasarlama ve hedefe ulaştırma gücü en fazla olana yönelme daha çok önem kazanmaktadır (Kuzgun, 1992)

Karar verme süreci bir anlamda bireyin iç dünyasında denge sağlama süreci olarak da görülebilir. Karar verme durumunda olan birey, hem iç dünyasına yönelik ihtiyaçlarını, hem de çevresel beklentileri karşılamaya ve doyurmaya yöneliktir. Bunu yapabilmek için de bireyin kişisel ve çevresel kaynaklarını etkili ve olumlu bir şekilde kullanması gerekmektedir (Marco ve ark. 2003). Yani karar vericinin, karar seçeneklerini değerlendirmede kullanacağı dayanakların temelini değer sisteminin oluşturduğu söylenebilir. Değerler, nesne, olay ve görüşlerin; o toplum, sınıf ve birey bakımından taşıdığı önemi belirtir. Buna göre, değerler, karar sürecinde karar vericiyi yönlendirici ve bağlayıcı etki yapar. Eğer karar süreci bir değer çerçevesine sokulursa, düşüncelerimiz bir dereceye kadar sistemleşir (Bursalıoğlu, 2005).

Bireysellikten toplumsallığa geçiş sürecinde, bireyin en kalabalık topluluklarla bir arada olma süreci öğrencilik dönemlerinde görülmektedir. Bunun daha mantıklı ve bilinçli tercihlerle oluştuğu dönem, gelişim dönemi olarak da düşünüldüğünde, üniversitelerdir (Kaya 2011). Üniversite gençlerinin rekreatif etkinliklere katılmaları, üniversite eğitimleri sırasında okulların kendilerine sunduğu olanaklar kapsamında yarı örgütlü bir şekilde gerçekleşmekte; bu bağlamda üniversiteler öğrencilerinin resmî eğitimleri dışında kalan zamanlarını iyi bir şekilde değerlendirmeleri için de yönlendirici rol üstlenebilmektedirler (Özşaker, 2012).

## **Materyal ve Yöntem**

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

## **Araştırma Modeli**

Araştırma, betimsel biçimde bir çalışmadır. Betimsel istatistik, bir değişkene ilişkin sayısal değerlerin toplanması, betimlenmesi ve sunulmasına olanak sağlayan istatistiksel işlemlerdir (Büyüköztürk, 2010).

### **Araştırma Grubu**

Araştırma grubunu; Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi (KMÜ) 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında spor şenlikleri içerisinde yer alan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 258 Erkek öğrenci (Atletizm 8 kişi, Badminton 10 kişi, Basketbol 31 kişi, Futbol 133 kişi, Voleybol 38 kişi, Tenis 14 kişi, Satranç 10 kişi ve Masa tenisi 14 kişi) oluşturmuştur.

### **Verilerin Toplanması**

İlk olarak araştırmanın amacına ilişkin mevcut bilgiler, literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. İkinci olarak, Spielberger tarafından (1983) tarafından geliştirilen ‘Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği’ (The State Trait Anger Scale (STAS), ile “Melbourne Karar Verme Ölçeği” (Melbourne Deciding Scale) ve tesadüfi örneklem yoluyla araştırmaya katılan katılımcılara yerinde uygulanmıştır (Akt., Savaşır ve Şahin, 1997).

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma ile ilgili belirlenen amaçlara ulaşabilmek için gerekli olan veri toplama araçları sıra ile aşağıda verilmiştir:

### **Kişisel Bilgi Formu**

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi (KMÜ) 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında spor şenlikleri içerisinde yer alan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 258 öğrencilerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmada inceleme konusunun bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 5 sorudan oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

### **Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)**

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu oluşturulmuştur. 30 maddelik ilk ölçek formu 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmış, en uygun geçerli ve yüksek iç tutarlılığı olan maddeler (20) madde seçilmiştir. Dörtlü likert tekniğiyle değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi durumluk öfkeyi, 10 tanesi de sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, —bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **Puanlama**

Sürekli Öfke Ölçeği'nin yönergesinde kişinin genelde kendisini nasıl hissettiği; öfke tarz ölçeğinde ise genelde ne kadar sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nde maddeler rastgele bir dağılıma göre sıralanmışlardır. Bu dağılım ölçeğin İngilizce orijinaline göre yapılmıştır. Ölçekte öfkelendiğimde ya da kızdığımdayken ortak cümlesi her üç maddede bir tekrarlanmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesi Sürekli Öfke düzeyini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde ise Öfke İfade Tarzı ile ilgilidir. Bu maddelerin 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi de öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir (Özer, 1994).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nde her madde olumlu ifade edilmektedir. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar (Özer, 1994). Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, —Sizi ne kadar tanımlıyor? sorusuna yanıt olacak şekilde —Hiçl, —Birazl, —Oldukçal ve —Tümüylel seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. —Hiç tanımlamıyorl yanıtından (1), —Biraz tanımlıyorl yanıtından (2), —Oldukça tanımlıyorl yanıtından (3) ve —Tümüyle tanımlıyorl yanıtından (4) puan elde edilir. Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke Tarz Ölçeği'nin Öfke İç alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Öfke Dış alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Sürekli Öfke Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke Dış Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve Öfke İç Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Güvenirlilik Çalışmaları İç Tutarlık: Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar: —Sürekli Öfkel boyutu için .79; Kontrol Altına Alınmış Öfkel boyutu için .84; Dışa Vurulmuş Öfkel boyutu için .78 ve —Bastırılmış Öfke boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997).

Kısaç (1997) tarafından, testin tekrarı yöntemine göre yapılan güvenirlilik çalışmalarında, araç dört hafta arayla aynı örneklem grubuna iki defa uygulanmıştır. Her iki uygulamadan elde edilen sonuçlar arasındaki ilişkinin derecesi Pearson Korelasyon yöntemine göre analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda güvenirlilik için elde edilen 46 korelasyon katsayıları; sürekli öfke alt ölçeği için .72, öfke iç alt ölçeği için .76, öfke dış alt ölçeği için .72 ve öfke kontrol alt ölçeği için .76 bulunmuştur.

Bu araştırmada; ölçek, katılımcıların sürekli öfke tarzı iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenirlilik katsayısı 0.85 ve öfke ifade tarzları alt boyutlarından öfke dış iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenirlilik katsayısı 0.84, Öfke iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenirlilik katsayısı 0.63 ve kontrol altına alınmış öfke iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenirlilik katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur.

### **Melbourne Karar Verme Ölçeği (MKVÖ)**

Orijinali Mann ve Diğ. (1998), tarafından geliştirilmiş olan Melbourne Karar Verme Ölçeğini, (Melbourne Decision Making Questionary) Deniz (2004), Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenirlilik çalışmasını yapmıştır. Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II (MKVÖ)'nin geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları 2002-2003 öğretim yılında Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Bilgisayar Sistemleri Öğretmenliği ve Otomotiv Öğretmenliği ikinci sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve 154 öğrenciden veri toplanmıştır (Deniz, 2004).

**Melbourne Karar Verme Ölçeği iki kısma ayrılmaktadır.**

*I. kısım:* Karar vermede özsaygıyı (*kendine güven*) belirlemeyi amaçlamaktadır. Altı maddeden oluşmakta ve üç maddesi düz, üç maddesi ters yönde puanlanmaktadır. Puanlama maddelere verilen “Doğru” yanıtı 2 puan, “Bazen Doğru” yanıtı 1 puan, “Doğru Değil” yanıtı 0 puan şeklinde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek maksimum puan 12’dir. Yüksek puanlar karar vermede özsaygının yüksek olduğunun göstergesidir.

*II. Kısım* ise 22 maddeden oluşmakta ve karar verme stillerini ölçmektedir. Dört alt faktörü bulunmaktadır (Deniz, 2004).

**1. Dikkatli Karar Verme Stili:** Bireyin karar vermeden önce özenle gerekli bilgiyi araması ve alternatifleri dikkatlice değerlendirdikten sonra seçim yapma durumudur. Bu faktör altı madde (2, 4, 6, 8, 12, 16) ile ifade edilmiştir.

**2. Kaçınan Karar Verme Stili:** Bireyin karar vermekten kaçınması, kararları başkalarına bırakma eğiliminde olması ve böylece sorumluluğu bir başkasına devrederek karar vermekten kurtulmaya çalışma durumudur. Bu faktör altı madde (3, 9, 11, 14, 17, 19) ile ifade edilmiştir.

**3. Erteleyici Karar Verme Stili:** Bireyin kararı geçerli bir neden olmaksızın sürekli erteleme, geciktirme ve sürüncemede bırakma durumudur. Bu faktör, beş madde (5, 7, 10, 18, 21) ile ifade edilmiştir.

**4. Panik Karar Verme Stili:** Bireyin bir karar durumu ile karşı karşıya kaldığında, kendini zaman baskısı altında hissederek aceleci davranışlar sergileyip çabuk çözümlere ulaşma çabası durumudur. Bu faktör, beş madde (1, 13, 15, 20, 22) ile ifade edilmiştir.

**Melbourne Karar Verme Ölçeğinin Güvenirliliği ve Geçerliliği**

Melbourne Karar Verme Ölçeğinin (MKVÖ I-II) güvenirliliğini Deniz (2004), testin tekrarı ve iç tutarlık yöntemleriyle ayrı ayrı hesaplamıştır. Testin tekrarı yöntemi ile MKVÖ I-II 56 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile iki kez uygulamış, testin tekrarı yöntemi ile alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları  $r=.68$  ile  $r=.87$  arasında değiştiğini hesaplamıştır. Ölçeğin iç tutarlılık hesaplamasında Deniz (2004), madde analizi yapmış, analiz sonucunda ölçeklerde yer alan toplam 28 maddenin, 26’sının madde toplam korelasyonları .33’ün üstünde; diğer iki maddenin, madde toplam korelasyonu ise .26 ve .27 olarak bulmuştur. 154 üniversite öğrencisine uygulanan MKVÖ I-II’nin iç tutarlılık katsayıları; Karar vermede özsaygı .72, dikkatli .80, Kaçınan .78, Erteleyici.65, Panik .71 şeklinde hesaplamıştır. MKVÖ I-II geçerlik çalışmalarını Deniz (2004), kapsam geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği yöntemi kullanarak gerçekleştirmiş, kapsam geçerliğinde, uzman görüşüne başvurmuştur. Benzer ölçekler geçerliğini Kuzgun (1992), tarafından geliştirilen Karar Stratejileri Ölçeği ile yapılmış, öğrencilere Melbourne Karar Verme Ölçeği I-II ve Karar Stratejileri Ölçeği birlikte uygulamıştır. MKVÖ I-II’nin alt ölçekleri ile KSÖ’nin alt ölçekleri arasındaki korelasyon katsayılarının .15 ile .71 arasında değiştiğini hesaplamıştır.

Bu araştırmada; ölçek, katılımcıların karar vermede öz saygı iç tutarlık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.62 ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme iç tutarlık

(Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.68, kaçınan karar verme iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.66, erteleyici karar verme iç iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.60 ve panik karar verme iç tutarlılık (Cronbach Alpha) güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur.

### Veri Toplama Süreci

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi (KMÜ) 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılında spor şenlikleri içerisinde yer alan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 258 öğrencilere aktivite öncesi ulaşılarak veri toplama aracı yaptırılmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde katılımcıların geneline ait karar verme ve sürekli öfke düzeylerini belirleyen betimleyici istatistik yöntem kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmış değerlerin bulunmasında SPSS 21 (Statistical package for social sciences) paket programı kullanılmıştır.

### Bulgular

#### Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

**Çizelge 1.** Araştırmaya Katılan Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımı

| Katılımcıların Kişisel Özellikleri | n             | %   |      |
|------------------------------------|---------------|-----|------|
| Yaş                                | 17-18         | 15  | 5,8  |
|                                    | 19-20         | 66  | 25,6 |
|                                    | 21-22         | 135 | 52,3 |
|                                    | 23-24         | 42  | 16,3 |
| Sınıf                              | 1. sınıf      | 57  | 22,1 |
|                                    | 2. sınıf      | 96  | 37,2 |
|                                    | 3. sınıf      | 66  | 25,6 |
|                                    | 4. sınıf      | 39  | 15,1 |
| Yaşadığı Yerleşim Yeri             | Büyükşehir    | 78  | 30,2 |
|                                    | Şehir         | 102 | 39,5 |
|                                    | İlçe          | 57  | 22,1 |
|                                    | Köy           | 21  | 8,1  |
| Aktif Spor Yapma Durumu            | Spor yapıyor  | 168 | 65,1 |
|                                    | Spor yapmıyor | 90  | 34,9 |
| Aktif Spor Yapma Türü              | Bireysel spor | 81  | 31,4 |
|                                    | Takım sporu   | 177 | 68,6 |

Çizelge 1'e bakıldığında katılımcıların yaş değişkenine göre; 15 (%5,8)'i 17-18 yaş, 66 (%25,6)'sı 19-20 yaş, 135 (%52,3)'i, 21-22 yaş ve 42 (%16,3)'si ise 23-24 yaş aralığında oldukları, öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre; 57 (%22,1)'si 1. sınıfta, 96 (%37,2)'sı 2. Sınıfta, 66 (%25,6)'sı 3. Sınıfta ve 39 (%15,1)'i ise 4. Sınıfta öğrenim görmektedirler. Katılımcıların yaşadığı yerleşim yeri değişkenine göre 78 (% 30,2)'si büyükşehir,102 (%39,5)'si şehir, 57 (%22,1)'si ilçe merkezi ve 21 (%8,1)'i ise köyde yaşamını sürdürmektedir. Katılımcıların aktif spor yapma değişkenine göre 168 (%65,1)'i spor yaparken 90 (%34,9)'ı ise spor yapmamaktadır. Spor yapanların spor yapma

türü değişkenine göre ise 81 (%31,4)'ü bireysel spor yaparken 177 (%68,6)'si ise takım sporu yapmaktadır.

### Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Karar Verme Ölçeklerine İlişkin Bulgular

**Çizelge 2.** Katılımcıların Genel Olarak Karar Vermede Öz Saygı Ve Karar Verme Ölçeği Alt Boyutlarıyla Toplam Puana İlişkin Sonuçları

|                             | n   | Ort.  | Ss   | Min   | Max   | Ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puan |
|-----------------------------|-----|-------|------|-------|-------|--|
| Sürekli Öfke                | 258 | 20,63 | 5,28 | 10,00 | 34,00 | 10-40  |
| İçe Vurulan Öfke            | 258 | 18,41 | 4,12 | 8,00  | 28,00 | 8-32   |
| Dışa Vurulan Öfke           | 258 | 18,04 | 3,51 | 9,00  | 27,00 | 8-32   |
| Kontrol altına alınmış Öfke | 258 | 19,38 | 3,71 | 12,00 | 30,00 | 8-32   |
| Karar Vermede Özsaygı       | 258 | 5,23  | 1,84 | ,00   | 9,00  | 0-12   |
| Dikkatli Karar Verme        | 258 | 5,01  | 2,35 | ,00   | 11,00 | 0-12   |
| Kaçıngan Karar Verme        | 258 | 5,65  | 2,46 | 1,00  | 12,00 | 0-10   |
| Erteleyici Karar Verme      | 258 | 4,58  | 1,87 | 1,00  | 10,00 | 0-10   |
| Panik Karar Verme           | 258 | 4,17  | 1,94 | 1,00  | 9,00  | 0-10   |

Çizelge 2'ya bakıldığında Sürekli öfke boyutu, öfke içe vurma, öfke dışa vurma ve öfke kontrol alt boyutları incelenmiştir. Katılımcıların sürekli öfke puanları  $\bar{X} = 20,63$  olarak bulunmuştur. Buna göre; sürekli öfke puanı  $\bar{X} = 20,63$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 10 en yüksek 40) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların sürekli öfke puanlarının düşük olduğu söylenebilir. Katılımcıların içe vurulan öfke puanları  $\bar{X} = 18,41$  olarak bulunmuştur. Buna göre içe vurulan öfke puanı  $\bar{X} = 18,41$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların dışa vurulan öfke puanları  $\bar{X} = 18,04$  olarak bulunmuştur. Buna göre dışa vurulan öfke puanı  $\bar{X} = 18,04$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların öfke kontrolü puanları  $\bar{X} = 19,38$  olarak bulunmuştur. Buna göre öfke kontrolü puanları  $\bar{X} = 19,38$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 8 en yüksek 32) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Buradan çıkan sonuca göre, katılımcıların sürekli öfke, içe vurulan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarının düşük olduğu söylenebilir.

Karar vermede öz saygı, dikkatli karar verme, kaçıngan karar verme, erteleyici karar verme, panik karar verme alt boyutları incelenmiştir. Katılımcıların karar vermede öz saygı puanları  $\bar{X} = 5,23$  olarak bulunmuştur. Buna göre; karar vermede öz saygı puanı  $\bar{X} = 5,23$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 0 en yüksek 12) ortalamanın altında olduğu



anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların karar vermede öz saygı puanlarının düşük olduğu söylenebilir. Karar verme ölçeği alt boyutlarından dikkatli karar verme puanları  $\bar{X} = 5,01$  olarak bulunmuştur. Buna göre; dikkatli karar verme puanı  $\bar{X} = 5,01$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 0 en yüksek 12) ortalamanın altında olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların dikkatli karar verme puanlarının düşük olduğu söylenebilir. Karar verme ölçeği alt boyutlarından kaçınan karar verme puanları  $\bar{X} = 5,65$  olarak bulunmuştur. Buna göre; kaçınan karar verme puanı  $\bar{X} = 5,65$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 0 en yüksek 10) ortalamanın üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların dikkatli karar verme puanlarının ortalama üstü olduğu söylenebilir. Karar verme ölçeği alt boyutlarından erteleyici karar verme puanları  $\bar{X} = 4,58$  olarak bulunmuştur. Buna göre; erteleyici karar verme puanı  $\bar{X} = 4,58$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 0 en yüksek 10) ortalamaya yakın olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların erteleyici karar verme puanlarının ortalamaya yakın olduğu söylenebilir. Karar verme ölçeği alt boyutlarından panik karar verme puanları  $\bar{X} = 4,17$  olarak bulunmuştur. Buna göre; panik karar verme puanı  $\bar{X} = 4,17$ , ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçekten alınabilecek değer en düşük 0 en yüksek 10) ortalama altı olduğu anlaşılmaktadır. Buradan da katılımcıların panik karar verme puanlarının ortalama altı olduğu söylenebilir.

### **Tartışma ve Sonuç**

Araştırmaya katılan katılımcıların geneline ait öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarına ait puan ortalamaları çıkarılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda; araştırma kapsamına alınan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalaması (Ort.=20.64) orta seviyenin altında olduğu, öfke ifade tarzı alt boyutlarından içe vurulan öfke puan ortalamasının (Ort.=18.42) düşük seviyede olduğu, dışa vurulan öfke puan ortalamasının (Ort.=18.04) düşük denilebilecek oranda olduğu ve kontrol altına alınmış öfke puan ortalamasının (Ort.=19.38) orta seviyeye yakın olduğu sonucuna varılabilir. Temel ve Ark. (2015) nin yapmış olduğu çalışmada katılımcıların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından sürekli öfke puan ortalaması (Ort.=19.67) orta seviyede olması nedeniyle yapılan bu çalışmayla paralellik göstermediği, fakat kontrol altına alınmış öfke puan ortalamasının (Ort.=20.29) , dışa vurulan öfke puan ortalamasının (Ort.=15.84) ve içe vurulan öfke puan ortalamasının (Ort.=16.23) düşük seviyede olması çalışmamızla paralellik gösterdiği sonucuna varılabilir.

Araştırmaya katılan katılımcıların geneline ait karar vermede özsaygı ve karar verme stilleri alt boyutlarına ait puan ortalamaları çıkarılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda; araştırma kapsamına alınan sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin karar vermede öz saygı puan ortalaması (Ort.=5.23) orta seviyenin altında olduğu, karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme puan ortalamasının (Ort.=5.01) düşük seviyede olduğu, kaçınan karar verme puan ortalamasının (Ort.=5.65) orta seviyeye yakın oranda olduğu, erteleyici karar verme puan ortalamasının (Ort.=4.58)

orta seviyenin altında ve panik karar verme puan ortalamasının (Ort.=4.17) yine orta seviyenin altında olduğu sonucuna varılabilir. Beden Eğitimi ve Spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler üzerine yapılmış olan çalışmaya göre karar vermede öz saygı puan ortalaması (Ort.=8.53), karar verme stillerinden kaçınan karar verme puan ortalaması (Ort.=4.26), erteleyici karar verme puan ortalaması (Ort.=3.89) ve panik karar verme puan ortalaması (Ort.=4.15) düşük olması nedeniyle yapılan çalışmamızla paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır (Akpınar ve ark., 2014). Yine Akpınar ve ark.(2015) yapmış olduğu bir başka çalışmaya göre karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme düzeyleri yüksek ve panik karar verme düzeyinin ise orta düzeyde çıkması nedeniyle yapılan çalışmayla paralellik göstermediği, kaçınan, erteleyici karar verme stilleri açısından düşük düzeyde olması nedeniyle bu çalışmayla paralellik gösterdiği sonucuna varılmaktadır.

### Kaynaklar

- Akpınar Ö., Temel V., Birol S.S., Akpınar S., Nas K. (2015). *Üniversitede Okuyan Hokey Sporcularının Karar Verme Stilllerinin Belirlenmesi*. Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.
- Akpınar S., Bay M.,Ugur S.,Temel V., Nas K. (2014). *The examination of some variables in terms of some deciding styles of students who study at physical education and sports high school*. Prime Journal of Social Science (PJSS), 3(3), 642-647.
- Bridewell, B.W. and Change, E.C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: relations to anger-in, anger-out and anger control, *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Bursalıoğlu, Z. (2005). *Eğitim yönetiminde teori ve uygulama*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Büyüköztürk,Ş.(2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Deniz, M. E. (2004). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme stilleri ve problem çözme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(15), 25- 35.
- Kaya A.,M. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Faaliyetlere Yönelik Tutumları Ve Boş Zaman Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s.13-24, Sivas.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1992). *Karar Stratejileri Ölçeği: Geliştirilmesi ve Standardizasyonu, VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mann, M.E., R.S. Bradley, and M.K. Hughes (1998). Global-scale temperature patterns and climate forcing over the past six centuries, *Nature*, 392, 779-787.

- Marco, C. D., Hartung, P. J., Nevman, I. & Parr, P. (2003). Validitiy of the Decisional Process Inventory, *Journal of Vocational Behavior*, 63, 1-19.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31) 25– 35.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılamama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (1), 126- 131.
- Ramazanoğlu F., Altungül O., Özer A. (2004) Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, s.178.
- Savaşır, I. ve Şahin N.H. (1997). “*Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*”, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Stearns, F. R. (1972). *Anger: Psycholog, physiolog, pathology*. Charles Thomas Publishing.
- Şahin İ., Kocabulut Ö. (2014). Sportif Rekreasyon Aktivitelerine Düzenli Katılımı Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi: Akdeniz Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, *Journal Of Recreation And Tourism Research*, 1 (2), 2.
- Temel, V., Akpınar, S., Birol, S.Ş., Nas, K. ve Akpınar, Ö. (2015). Öğretmenlerin bazı değişkenler açısından öfke düzeylerinin ve tarzlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 8 Sayı: 40 Volume: 8 Issue: 40, Ordu, Türkiye.
- Tosun, K. (1992). *İşletme Yönetiminin Genel Esasları*. Ankara: Savaş Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (2014). Büyük Türkçe sözlük, <http://tdkterim.gov.tr/bts/> adresinden 21 Temmuz 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Yazıcıoğlu M. (2010). *Boş Zaman Yönetimi Ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Bir Uygulama*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı İşletme Yönetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, s.31, İstanbul.
- Yerlisu Lapa T., Ardahan F. (2011). Açık Alan Rekreasyonu: Bisiklet Kullanıcıları ve Yürüyüşçülerin Doğa Sporunu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar, *Uluslar arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1329.
- Yılmaz, N. (2004). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.