



# Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

| cuspor.cumhuriyet.edu.tr |

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

## INVESTIGATION of the RELATIONSHIP BETWEEN TRAIT ANGER and MENTAL RESISTANCE of FOOTBALL PLAYERS

Abdullah ARISOY<sup>1,a,\*</sup>, Gül Bahar BAYIROĞLU<sup>2,b</sup>, Kerimhan KAYNAK<sup>3,c</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Sport Sciences, Süleyman Demirel University, Isparta, Türkiye

<sup>2</sup> Faculty of Sport Sciences, Süleyman Demirel University, Isparta, Türkiye

<sup>3</sup> Faculty of Sport Sciences, Erciyes University, Kayseri, Türkiye

\* Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 17/07/2025

Accepted: 05/08/2025

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.

### ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between football players' constant anger and mental resilience. The population of the study consists of active football players continuing their football careers in the Mediterranean region. The sample group consists of 379 football players who volunteered to participate and were selected using a random method. In this study, a personal information form and scales of persistent anger and anger styles found in the literature, as well as mental resilience scales in sports, were used as data collection tools. IBM SPSS statistical software was used to analyze the data obtained. To determine the relationship between the scores obtained from the scales, Pearson's moment correlation analysis (r) was applied.

In conclusion, it was found that football players had above-average levels of persistent anger and anger expression styles, mental resilience, and the confidence, persistence, and control subdimensions of mental resilience. A low-level positive correlation was found between football players' persistent anger and expression styles and the total mental resilience and persistence and control subdimensions. This suggests that anger, when managed appropriately, can contribute to processes such as persistence and motivation. Therefore, it is considered important that intervention programs aimed at improving performance and psychological well-being in football players be designed with a comprehensive approach that includes anger management, stress control, and emotional balance for long-term success and well-being.

**Keywords:** Football, Anger, Anger Expression, Style, Mental Resilience

## FUTBOLCULARIN SÜREKLİ ÖFKE VE İFADE TARZLARI İLE ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

#### Süreç

Geliş: 17/07/2025

Kabul: 05/08/2025

### ÖZ

Bu çalışmanın amacı, futbolcuların sürekli öfke ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmanın evrenini Akdeniz bölgesinde futbolculuk hayatına devam eden faal futbolcular oluşturulmuştur. Örneklem gurubu ise rastgele yöntemle ulaşılabilen 379 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada, veri toplama aracı olarak; kişisel bilgi formu ile literatürde bulunan sürekli öfke ve öfke tarzları ve sporda zihinsel dayanıklılık ölçekleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS istatistik paket programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

Sonuç olarak; futbolcularda sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, zihinsel dayanıklılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarına ait güven, devamlılık ve kontrol alt boyutlarında ortalamanın üzerinde oldukları tespit edilmiştir. Futbolcuların sürekli öfke ve ifade tarzlarının zihinsel dayanıklılık toplam ve devamlılık ve kontrol alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu durum, öfkenin uygun şekilde yönetilmesi durumunda devamlılık ve motivasyon gibi süreçlere katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle futbolcularda performans ve psikolojik iyilik halini iyileştirmeyi hedefleyen müdahale programlarının, öfke yönetimi, stres kontrolü ve duygusal dengeyi de içeren kapsamlı bir yaklaşımla tasarlanmasının uzun vadeli başarı ve iyilik hali için önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Öfke, Öfke İfade, Tarz, Zihinsel Dayanıklılık

<sup>a</sup> abduharisoy@gmail.com

<sup>ID</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2193-7519>

<sup>b</sup> gulbayiroglu@sdu.edu.tr

<sup>ID</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4297-4562>

<sup>c</sup> kkaynak@erciyes.edu.tr

<sup>ID</sup> <https://orcid.org/0009-0000-1383-0925>

**How to Cite:** Arisoy, A., Bayıroğlu, G. B., & Kaynak, K. (2025). Futbolcuların sürekli öfke ve ifade tarzları ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 6(2):109-115

## Giriş

Bireyi diğer varlıklardan ayıran önemli bir özellik, duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme ve gerektiğinde başka alanlara kaydırabilme yetisi olduğu bilinmektedir. Bireyin yaşam alanlarında çeşitli duyguları (örneğin; üzülmeye, sevinme, suçluluk ve öfkelenme gibi) çeşitli şekil ve şiddetlerde yaşayabilirler. Bahsi geçen bu duyguların yönetilmesi, bireyin iç huzuru, yakın arkadaşları, akrabaları, mesleki ve sosyal çevresiyle uyumlu ilişkiler kurabilmesi açısından da önemlidir. Bireyin duygu ve düşüncelerini yer, zaman ve duruma göre denetleyebilme yetisi, kişinin genel mutluluğu ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için kritik bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005).

Bu duygulardan birisi olarak bilinen öfke; bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri olarak tanımlanmaktadır (Kısaç, 1997). Fiyakalı (2008) öfkeyi, insanın zevk aldığı şeyleri yapmaktan ve kendi mutluluğunu engelleyecek her olay esnasında karşımıza çıkabilen bir duygu olarak ifade etmiştir. Öfke çeşitli sosyal ve kültürel ortamlarda değişik şekillerde yaşanabilir (Dalbudak ve Çelik, 2019; Bostancı vd., 2006; Duman vd., 2019). Bu ortamlardan birisi spor ortamlarıdır (Yiğit vd., 2019; Kalkavan vd., 2022; Demir vd., 2017). Spor ortamı sporcular için, zorluk, stres ve başarısızlık vb gibi kavramlarını içinde bulunduran bir yapıdır. Bu yapı içerisinde sporcuların başarıya ulaşmada karşılaşılabilecekleri negatif durumları kontrol altına edebilmelerinin gerekliliği ifade edilmiştir (Türkyılmaz, 2019). Sporda içsel veya dışsal olarak meydana gelebilecek çeşitli olaylar, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyerek onların öfke durumlarını tetikleyebilir (Mowlaie vd., 2011).

Sporcuların duygu durumlarının uygun performansı sergileme ve başarılı olmada önemli bir faktör olduğu düşünüldüğünde, sporcuların öfke durumlarını kontrol altına alabilecek psikolojik özelliklere sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bahsi geçen psikolojik özelliklerden birisi de zihinsel dayanıklılıktır.

Jacelon (1997), zihinsel dayanıklılığı, bireyin olumsuz durumlar karşısında stresi azaltarak uyum sağlayabilme yetisi olarak tanımlamıştır. Luthans (2002) ise bu kavramı, bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında kendini toparlayıp eski performansına geri dönebilme psikolojik yeteneği olarak açıklamıştır. Araştırmalar, zihinsel dayanıklılığın hem doğuştan gelebileceğini hem de zamanla artırılabilceğini göstermektedir (Beardslee ve Podorefsky, 1998; Masten vd., 1990). Luthans'a (2002) göre, zihinsel dayanıklılığın yüksek olması, bireylerin hayatlarını kontrol edebilme yetilerini güçlendirir ve beklenmedik durumlarla karşılaşıldığında sakinliğini koruyabilme yetisini artırır. Zihinsel dayanıklılığın desteklenmesi, bireyin sosyal ilişkilerini güçlendirmesi, duygularını ifade edebilmesi ve özellikle öfke gibi olumsuz tepkilerini denetleyebilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Bu da hem psikolojik uyum hem de yaşam doyumu açısından önemli bir kazanımdır (Karaoğlu ve Pepe, 2020).

Futbolcularında performansı üzerinde duygusal durumun önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Özellikle sürekli öfke durumunun, futbolcuların zihinsel dayanıklılıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, futbolcuların duygusal sağlıklarının, saha içindeki karar verme süreçleri, odaklanma yetenekleri ve performansları üzerinde nasıl bir etki yarattığını anlamak önem arz etmektedir.

Araştırmacılar tarafından yapılan literatür taramasında çeşitli sporcu gruplarının öfke (Kalkavan vd., 2022; Certel ve Bahadır, 2012; Somoğlu vd., 2023; Karagün ve Çağlayan, 2014) ve zihinsel dayanıklılık (Sarı vd., 2020; İlhan, 2020; Akman ve Var, 2024; Kocaekşi ve Yıldırım, 2020) düzeylerini inceleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Ancak futbolcuların özellikle öfke gibi yoğun duyguları nasıl işledikleri ve bu duyguların uzun dönemde zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkileri henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu açıdan, futbolcuların sürekli öfke ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, hem spor psikolojisi hem de performans yönetimi açısından önemli katkılar sağlayabilir. Bu araştırma, futbolcuların duygusal sağlık yönetimi ve performanslarını optimize etmek için geliştirilecek stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, antrenman programlarının ve koçluk tekniklerinin duygusal durum üzerindeki etkilerini değerlendirerek, sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını artırmaya yönelik pratik öneriler sunulabilir. Bu noktadan hareketle sunulan çalışmanın amacı, futbolcularda öfke düzeylerinin zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## Yöntem

Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulu'nun 28.05.2025 tarihli ve 97/14 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

### Araştırmanın Modeli

Araştırmada, mevcut durumu ortaya koymak için betimsel ile iki ve daha fazla sayıdaki değişkenlerin aralarında ya da birlikte değişimi ve/veya derecesini belirlemek amacıyla ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır (Karasar, 2004).

### Gönüllü Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın evrenini Akdeniz bölgesinde futbolculuk hayatına devam eden faal futbolcular oluşturulmuştur. Örneklem gurubu ise rastgele yöntemle ulaşılabilen 379 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel bilgi formu.** Çalışmaya katılan futbolcuların yaş, antrenman yaşı, oynadığı mevki ve oynadıkları lig

seviyesi bilgilerini elde etmek amacıyla dört soru içermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

|                 | Değişkenler         | n   | %    |
|-----------------|---------------------|-----|------|
| Yaş             | 18-20               | 51  | 13.5 |
|                 | 21-23               | 144 | 38.0 |
|                 | 24-27               | 138 | 36.4 |
|                 | 28 ve üzeri         | 46  | 12.1 |
| Antrenman Yaşı  | 1-3 yıl             | 13  | 3.4  |
|                 | 4-7 yıl             | 75  | 19.8 |
|                 | 8-11 yıl            | 131 | 34.6 |
|                 | 12-15 yıl           | 102 | 26.9 |
|                 | 16 ve üstü yıl      | 58  | 15.3 |
| Oynadığı Mevki  | Kaleci              | 44  | 11.6 |
|                 | Defans              | 124 | 32.7 |
|                 | Orta Saha           | 142 | 37.5 |
|                 | Forvet              | 69  | 18.2 |
| Oynadığınız Lig | BAL                 | 170 | 44.9 |
|                 | SAL                 | 86  | 22.7 |
|                 | Diğer Amatör Ligler | 123 | 32.4 |
|                 | Toplam              | 379 | 100  |

BAL=Bölgesel Amatör Lig, SAL=Süper Amatör Lig

Tablo 1 incelendiğinde, çalışmaya katılan futbolcuların, yaş gruplarına göre % 13.5'inin 18-20 yaş, % 38.0'nin 21-23 yaş, % 36.4'nün 24-27 yaş ve % 12.1'inin 28 yaş ve üzeri, antrenman yaşına göre % 3.4'ünün 1-3 yıl, % 19.8'inin 4-7 yıl, % 34.6'sının 8-11 yıl, % 26.9'unun 12-15 yıl, % 15.3'ünün 16 ve üstü yıl, futbol oynadığı mevkilerine göre % 11.6'sının kaleci, % 32.7'sinin defans, % 37.5'inin orta saha ve % 18.2'sinin forvet te oynadığı, oynadıkları lig seviyesine % 44.9'unun BAL, % 22.7'sinin SAL, % 32.4'ünün diğer amatör liglerde oynadıkları tespit edilmiştir.

**Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.** Kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ve nasıl ifade ettiğini ortaya koymak için, Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, 34 maddelik 4'lü Likert tipindedir (Spielberger vd., 1983). Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını (öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü) ölçmektedir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Ölçekte her bir madde için verilen puanlar: "Hemen Hiçbir Zaman" (1); "Bazen" (2); "Çoğu Zaman" (3) ve "Hemen Her Zaman" (4) şeklinde ifade edilmiştir. Ölçekte toplam puan, her bir maddede elde edilen ölçek aralığı puanlarının toplanmasıyla elde edilebileceği belirtilmiştir ve bu çalışmada, ölçek toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Özer yapmış

olduğu çalışmada, ölçeğin toplamı için Cronbach alfa katsayıları 'sürekli öfke' boyutu için 0.79, 'öfke dışı vurumu' boyutu için 0.78, 'öfke içe vurumu' boyutu için 0.62, 'öfke kontrolü' boyutu için 0.84 olarak rapor etmiştir.

**Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği.** Sporcuların karşılaştıkları zorluklara zihinsel olarak karşı koyabilme seviyesini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen ölçek toplam 14 madde ve dörtlü likert tipindedir. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) içermektedir. Ölçekte her bir madde için verilen puanlar: (1=tamamıyla yanlış; 4=çok doğru) şeklinde ifade edilmiştir. Ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Altıntaş yapmış olduğu çalışmada, ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ,70 olarak saptanmıştır. Cronbach Alpha değerleri Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için ise 0.71 olarak tespit edilmiştir.

## Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin normallik durumlarının incelenmesinde Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemlere göre çarpıklık ve basıklık dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarının Çarpıklık-Basıklık ve Kolmogrov Smirnov Testi Anlamlılık Düzeyi Sonuçları

| Ölçekler                         | n   | Çarpıklık | Basıklık | p    |
|----------------------------------|-----|-----------|----------|------|
| Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı | 379 | .456      | .530     | .000 |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam     | 379 | .496      | .506     | .000 |
| Güven                            | 379 | -.041     | -.972    | .000 |
| Devamlılık                       | 379 | .696      | .660     | .000 |
| Kontrol                          | 379 | -.562     | .425     | .000 |

Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan düzeylerine ait dağılımının ( $p>0,05$ ) olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo. 2). Literatürde, ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Hong, Malik ve Lee (2003) belirttiği -2, +7 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Bu bilgiler doğrultusunda, parametrik istatistik analiz testlerinin kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma  $X \pm Sd$  olarak sunulmuştur. Ölçeklerden elde edilen puanların arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi (r) uygulanmıştır.

## Bulgular

Tablo 3'te çalışmaya katılan futbolcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği toplam skorunun  $87.91 \pm 13.33$  olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, futbolcuların zihinsel

dayanıklılık toplam skorunun  $42.01 \pm 4.23$  olduğu tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık ölçeği alt boyutları incelendiğinde güven  $19.66 \pm 2.69$ , devamlılık  $10.96 \pm 1.63$ , kontrol  $11.37 \pm 2.43$  olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4'te futbolcuların sürekli öfke ile zihinsel dayanıklılık toplam puanı ( $r=.323$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük

düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir. Sürekli öfke ile zihinsel dayanıklılık ölçeğine ait alt boyutlardan güven ( $r=-.015$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük düzeyde negatif ilişki tespit edilirken, devamlılık ( $r=.335$ ,  $p=.000$ ) ve kontrol ( $r=.354$ ,  $p=.000$ ) arasında düşük düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanların Betimsel İstatistiği

| Ölçekler                         | n   | En Az | En Çok | $\bar{X} \pm SS$  |
|----------------------------------|-----|-------|--------|-------------------|
| Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı | 379 | 60.00 | 136.00 | $87.91 \pm 13.33$ |
| Zihinsel Dayanıklılık Toplam     | 379 | 33.00 | 56.00  | $42.01 \pm 4.23$  |
| Güven                            | 379 | 14.00 | 24.00  | $19.66 \pm 2.69$  |
| Devamlılık                       | 379 | 7.00  | 16.00  | $10.96 \pm 1.63$  |
| Kontrol                          | 379 | 4.00  | 16.00  | $11.37 \pm 2.43$  |

Tablo 4. Katılımcıların Sürekli Öfke ve Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki

|              |   | Alt Boyutlar          |       |            |         |
|--------------|---|-----------------------|-------|------------|---------|
|              |   | Zihinsel Dayanıklılık | Güven | Devamlılık | Kontrol |
| Sürekli Öfke | r | .323                  | -.015 | .335*      | .354*   |
|              | p | .000                  | .768  | .000       | .000    |

n= 379, \*\*p<0.01

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın amacı, futbolcuların sürekli öfke düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, futbolcuların sürekli öfke düzeyleri ile zihinsel dayanıklılıklarının genel toplam puanı arasında düşük düzeyde negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından "güven" ve "kontrol" ile sürekli öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, "devamlılık" alt boyutu ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, literatürde yer alan benzer çalışmalarla örtüşmektedir (Sunguroğlu, 2021; Bağcı, 2023). Özellikle öfkenin, bireyin bilişsel süreçlerini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyerek zihinsel dayanıklılık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği daha önce yapılan araştırmalarla da vurgulanmıştır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Luthans, 2002). Avcı Taşkıran'ın (2021) yaptığı çalışmada bireylerin psikolojik sağlamlıklarının arttıkça öfke puanlarında düşüş gözlemlendiği ve psikolojik sağlamlık ile öfke arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, yüksek öfke düzeyine sahip bireylerin, özellikle güven ve kontrol gibi zihinsel dayanıklılığın kritik alt boyutlarında zayıflık gösterebileceği, spor psikolojisi literatüründe sıkça dile getirilen bir görüştür (Jacelon, 1997; Beardslee ve Podorefsky, 1998). Özellikle sporcularda zihinsel dayanıklılığın, stresle başa çıkma, baskı altında karar verme ve duygusal kontrol sağlama gibi performansla doğrudan ilişkili faktörlerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Sheard vd., 2009; Altıntaş, 2015). Benzer şekilde spor ortamları, sporcular açısından zorluklar, çeşitli problemler, stres, öfke ve başarısızlık gibi unsurları içeren bir yapıya sahiptir. Bu nedenle,

sporcuların başarıya ulaşabilmeleri veya yaşadıkları olumsuzluklardan hızlı bir şekilde toparlanabilmeleri için bu tür negatif durumları etkili bir şekilde kontrol edebilmeleri gerekmektedir (Türkyılmaz, 2019). Bu nedenle araştırma bulguları doğrultusunda, sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğu futbolcuların zihinsel dayanıklılıklarının azaldığı ve bunun da performans üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceği söylenebilir. Nitekim, Lazarus (1991) ve Harmon-Jones ve Sigelman (2001) tarafından yapılan çalışmalar da, kontrolsüz öfkenin, sporda bilişsel dengeyi bozarak olumsuz davranışlara ve performans düşüşüne yol açabileceğini belirtmektedir.

Öte yandan, araştırmada elde edilen bir diğer bulgu ise, sürekli öfke düzeyinin, zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı ilişki göstermesidir. Devamlılık, bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında kararlılıkla hedeflerine yönelme ve mücadeleyi sürdürme kapasitesini ifade etmektedir (Luthans, 2002). Bu bağlamda, öfkenin motivasyonel bir kaynak olarak işlev görebileceği ve bazı bireylerde zorluklara karşı direnç geliştirme sürecini tetikleyebileceği düşünülmektedir (Lazarus, 1991; Harmon-Jones ve Sigelman, 2001). Ancak bu ilişkinin pozitif yönü, öfkenin tamamen yapıcı bir duygu olarak algılanmaması gerektiği; aksine, uygun şekilde yönetildiğinde motivasyonel katkı sağlayabileceği, yönetilmediğinde ise zihinsel dayanıklılığı zedeleyebileceği şeklinde değerlendirilmelidir.

Bulguların yorumlanmasında bireysel ve çevresel faktörlerin etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri, sosyal destek düzeyi ve antrenör yaklaşımlarının, öfke-zihinsel dayanıklılık ilişkisinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Masten vd., 1990; Beardslee ve Podorefsky, 1998). Antrenörler, zihinsel dayanıklılığı

geliştiren bir uygulama olan zihinsel antrenman çalışmaları sonucunda; sporcuların maçlarda daha rahat hissettiklerini, daha anlayışlı davrandıklarını, diğer futbolculara karşı olumlu tutum sergilediklerini, bağırıktan kaçındıklarını, daha sağlıklı ve sakin kararlar alabildiklerini, olumlu düşünmeye yöneldiklerini, öfkelerini kontrol edebildiklerini ve telaşa kapılmadıklarını ifade etmişlerdir (Beşler, 2020). Bu nedenle, zihinsel dayanıklılık, öfke kontrolünü artıran ve sporcuların duygularını sporun amacına uygun şekilde kullanmalarına olanak tanıyan bir psikolojik beceri olarak değerlendirilebilir. Nitekim, genellikle zihinsel olarak dayanıklı sporcuların, performanslarını sürdürebilen, çeşitli olumsuzlukların üstesinden gelebilen, stres ve sıkıntılara karşı direnç gösterebilen ve kazanma konusunda ısrarcı bireyler oldukları ifade edilmektedir (Mahoney et al., 2014). Dolayısıyla, futbolcularda zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik müdahalelerin yalnızca teknik-taktik boyutla sınırlı kalmayıp; duygusal dayanıklılık, sağlık, stres yönetimi ve öfke kontrolü programlarını da içeren bütüncül bir yaklaşımla ele alınması önerilmektedir. Ayrıca, elde edilen sonuçlar, sporcuların öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesinin hem performans artırıcı hem de psikolojik sağlıkla kazandırıcı etkiler yaratabileceğine işaret etmektedir. Örneğin; galip gelmesi zaruri olan bir takımın, müsabaka esnasında oyuncularından birine kural dışı yapılan faul sonucunda söz konusu oyuncunun öfkelenerek rakip takıma aşırı tepki göstermesi, hakem tarafından oyundan atılmasına ve takımının eksik kalıp mağlup duruma düşmesine sebep olabilir. Bu tür bir durumda sporcunun, dışsal uyarısına karşı anlık oluşan öfke duygusunu fark edip yeniden düzenleyerek önceki dingin haline dönebilmesi, duygularını düzenleme becerisi olarak değerlendirilebilir. Bu düzenleyici gücü sporcuya kazandıran altyapının ise büyük ölçüde zihinsel kontrol boyutuyla ilişkili olduğu söylenebilir (Şahin ve Güçlü, 2018). Bu çerçevede, özellikle sürekli öfke düzeyi yüksek olan futbolcular için uygulamalı psikolojik eğitimlerin, stres yönetimi seminerlerinin ve bireysel danışmanlık hizmetlerinin, zihinsel dayanıklılık gelişiminde etkili olabileceği düşünülmektedir (Luthans, 2002; Altıntaş, 2015). Aynı zamanda, bireylerin psikolojik sağlamlığın önemini kavramalarına yönelik farkındalık çalışmaları hazırlanması, psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik programların yaygınlaştırılması ve bu alanda daha fazla araştırma ve uygulamanın yürütülmesi, bireylerin öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine olumlu katkı sağlayabilir. Psikolojik sağlamlık temelli programların etkin biçimde kullanılması, bireylerin öfke ve öfke kontrolü becerilerinin gelişimine olumlu yönde katkı sunması açısından önem taşımaktadır (Işık vd., 2016).

Sonuç olarak; bu araştırma, futbolcularda sürekli öfke düzeylerinin zihinsel dayanıklılığın belirli alt boyutları üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koyarken, öfkenin uygun şekilde yönetilmesi durumunda devamlılık ve motivasyon gibi süreçlere katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, futbolcularda performans ve

psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik müdahale programlarının, öfke yönetimi, stres kontrolü ve duygusal dengeyi kapsayan bütüncül bir yaklaşımla tasarlanması, uzun vadeli başarı ve iyi oluş halleri açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda futbolcuların sürekli öfke ile zihinsel dayanıklılık alt başlıklarından; devamlılık ( $r=.335$ ,  $p=.000$ ) arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, sürekli öfke düzeyi yüksek bireylerin devamlılık düzeylerinin de daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Devamlılık, bireyin karşılaştığı zorluklara rağmen hedeflerine ulaşma konusunda gösterdiği kararlılık ve direnç olarak tanımlanmaktadır. Sürekli öfkenin bu alt boyut ile pozitif ilişkili olması, öfkenin motivasyonel bir kaynak olarak işlev görebileceği fikrini destekleyebilir. Literatürde, öfkenin bireylerin hedeflerine ulaşmalarında bir itici güç olabileceği ve azim göstermelerini sağlayabileceği yönünde bulgular bulunmaktadır (Lazarus, 1991; Harmon-Jones & Sigelman, 2001). Ancak; bu ilişkinin bağlamsal ve bireysel faktörler çerçevesinde ele alınması gerekmektedir. Örneğin, bireyin kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve çevresel faktörler gibi değişkenler, bu ilişkinin gücünü ve yönünü etkileyebilir.

Sonuç olarak, elde edilen bulgular sürekli öfkenin zihinsel dayanıklılığın devamlılık alt boyutuyla anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, bu ilişkinin mekanizmalarının daha ayrıntılı şekilde incelenmesi ve bireylerin uzun vadeli psikolojik ve performans çıktıları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, örneklemin yalnızca Akdeniz Bölgesi'nde aktif olarak futbolculuk yapan bireylerden seçilmiş olması, elde edilen bulguların genel sporcu popülasyonuna genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca, verilerin öz-bildirim yöntemiyle toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik eğilimi gibi yanlılıkların oluşma olasılığını beraberinde getirmektedir. Bu durum, özellikle öfke ve zihinsel dayanıklılık gibi kişisel ve duygusal durumları değerlendiren çalışmalarda veri güvenilirliğini etkileyebilmektedir.

Gelecek araştırmalarda, farklı coğrafi bölgelerden, farklı yaş gruplarından ve çeşitli lig seviyelerinden sporcuların dahil edildiği daha geniş ve temsiliyeti yüksek örneklemle benzer çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Bunun yanı sıra, sadece nicel verilerle sınırlı kalmamak adına, nitel veri toplama tekniklerinin (örneğin derinlemesine görüşmeler, odak grup çalışmaları vb.) kullanılması, sporcuların öfke deneyimlerini, ifade biçimlerini ve zihinsel dayanıklılıklarını daha derinlemesine anlamaya olanak sağlayabilir. Son olarak, benzer araştırmaların farklı spor branşlarında gerçekleştirilmesi, bulguların spor türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak açısından faydalı olacaktır.

## Kaynaklar

- Akman, H., & Var, L. (2024). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 233-246.
- Altıntaş, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı Taşkıran, T. (2021). Üniversite öğrencilerinde serbest zamanda sıkılma algısı, psikolojik sağlık ve saldırganlık eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bağcı, D. (2023). Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öfke ve öfke ifade tarzları ile okul bağlılıkları açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, M. A. (1998). Resilient Adolescents Whose Parents Have Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Self-Understanding and Relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69.
- Beşler, H. K. (2020). Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z., & Özen, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Dalbudak, I., & Çelik, S. (2019). Investigation of Aggression and Emotional Intelligence Characteristics of the Students from Faculty of Sport Sciences and State Conservatory of Turkish Music. *International Education Studies*, 12(9), 117-129.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., & Altın, M. (2017). Sporcuların Öfke İfade Tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414.
- Duman, N., Yılmaz, S. A., Umunç, Ş., & İmre, Y. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 4(1), 1-9.
- Duran, O., & Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Fiyakalı, N. C. (2008). Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Harmon-Jones, E., & Sigelman, J. (2001). State Anger and Prefrontal Brain Activity: Evidence That Insult-Related Relative Left-Prefrontal Activation is Associated with Experienced Anger and Aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 797-803.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing Configural, Metric, Scalar, and Latent Mean Invariance Across Genders in Sociotropy and Autonomy Using a Non-Western Sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(45), 65-76.
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3(2), 28-35.
- Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55-68.
- Karagün, E., & Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların Şiddete Maruz Kalma Durumları ile Öfke Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (28), 113-127.
- Karaoğlu, B., & Pepe, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaratıcılık ile duygu yönetim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(1), 72-81.
- Karasar, N. (2004). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kocaekşi, S., & Yıldırım, I. Ö. (2020). Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 392-406.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Luthans, F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing and Managing Psychological Strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Mahoney, J., Ntoumanis, N., Mallett, C., & Gucciardi, D. (2014). The Motivational Antecedents of The Development of Mental Toughness: a Self-Determination Theory Perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 184-197. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.925951>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From The Study of Children Who Overcome Adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohlool, S., and Azizi, L. (2011). The Mediation Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Dimensions of Anger and Anger Control with Sport Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Demir, A. P. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S., & Taşkın, S. (2023). Sporcuların Yaralanma Kaygılarının Saldırganlık ve Öfke Düzeylerinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S. F., & Crane, R. S. (1983). Assessment of Anger: the State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment* (Vol. 2, pp. 159-187). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Sunguroğlu, S. (2021). Bireylerin strese karşı dayanıklılığı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, T., & Güçlü, M. (2018). Sporcularda Psikolojik Dayanıklılığın Duygu Düzenleme Becerilerine Etkisi: Türkiye Korumalı Futbol 1. Ligi Oyuncuları Örneği. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 16(3), 204-216.
- Türkyılmaz, H. (2019). Futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile sporda mücadele ve tehdit algılarının belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri, Ankara.
- Yiğit, Ş., Yılmaz, T., Acar, E., & Dalbudak, İ. (2019). An Investigation of Self and Aggression Levels of Weightlifters. International Journal of Applied Exercise Physiology, 8(3), 84-89.

### Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Bu çalışmada bilimsel araştırma ve yayın etiğine ilişkin ilkelere tam olarak uyulmuş; veri toplama, analiz ve raporlama süreçlerinde hiçbir şekilde tahrifat, çarpıtma veya yanıltıcı uygulamaya başvurulmamıştır. Çalışma kapsamında kullanılan tüm veriler, bilimsel dürüstlük ve şeffaflık ilkeleri doğrultusunda elde edilmiştir. Söz konusu çalışmanın, eşzamanlı olarak başka herhangi bir akademik yayın organına değerlendirilmek üzere gönderilmediği beyan edilmektedir. Ayrıca, ileride ortaya çıkabilecek her türlü etik ihlal durumunda, "Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi" ve editörlerinin herhangi bir sorumluluğunun bulunmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu tarafımdan kabul ve taahhüt edilmektedir.