

SPORUN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İFADE TARZLARINA ETKİSİ¹

THE EFFECT OF SPORTS ON UNIVERSITY STUDENTS' ANGER EXPRESSION STYLES

Tuba DENİZCİ¹, Sezai GÜLTEK², Nusret GÜNGÖR³

¹Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum / Türkiye

²⁻³Malatya İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Malatya / Türkiye

ORCID: 0000-0002-3091-0959¹, 0009-0002-0464-9766², 0009-0001-5100-1367³

Öz: Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının incelenmesidir. Kesitsel tipteki bu çalışmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde İnönü Üniversitesi'nde öğrenim gören 26373 öğrenci oluştururken, çalışmanın örneklemini evrenden rastgele yöntemle seçilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 143'ü erkek, 161'i de kadın olmak üzere toplam 304 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların öfke ifade tarzlarını değerlendirmek için Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanıldı. Veriler IBM SPSS (sürüm 25.0, NY) istatistik paket programı kullanılarak analiz edildi. Verilerin normallik dağılımları Shaphiro Wilks testi ve Levene's testleri ile sınıandıktan sonra ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü ANOVA testi kullanıldı. Katılımcıların sadece yaş ve sınıfları ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanırken, cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, kardeş sayısı ve spor yapma durumlarının öfke ifade tarzları arasında herhangi fark saptanmadı. Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı spor yapma durumuna göre değişiklik göstermemekte olup, yaş ve sınıflarına göre değişiklik göstermektedir. Üniversite yılları bireylerin iş ve sosyal hayata tam olarak katılmadan önceki son eğitim dönemleri olduğundan öfke ifade tarzları ve kontrolü hakkında uzman kişiler tarafından üniversite öğrencilerine yönelik belirli zamanlarda eğitimler verilmesinin bireylerin bu yıkıcı ve olumsuz duyguları kontrol etme, öfkelerini daha doğru ve yıkıcı olmadan ifade etmede etkili olacağı ve bu sayede kişiler arası çatışmalardan kaynaklı olumsuz birçok olayın önlenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Kontrolü, Üniversite, Spor

Abstract: Aim: The aim of this study is to investigate the anger levels and anger expression styles of university students who do and do not do sports. The population of this cross-sectional study was consisted of 26373 students studying at İnönü University during the fall semester of the 2022-2023 academic year, while the sample of the study was 304 university students, 143 of whom were men and 161 of whom were women, who were randomly selected from the population and volunteered to participate in the study. The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) was used to evaluate the anger expression styles of the participants. The data collected were analyzed using the IBM SPSS (version 25.0, NY) statistical package program. After testing the normality distributions of the data with Shaphiro Wilks test and Levene's tests, independent sample t-test was used for pairwise comparisons and one-way ANOVA test was used for comparing more than two variables. While a statistically significant difference was found only between the age and grade of the participants and their anger expression styles, no difference was found between the anger expression styles of gender, educational status of parents, number of siblings and status of doing sports. The anger expression style of university students does not change according to the state of doing sports, but varies according to their age and grade. Since the university years are the last educational periods before individuals fully participate in business and social life, it is believed that providing training for university students by experts on anger, anger expression styles and anger control at certain times will be effective for them to control these destructive and negative emotions, express their anger more accurately and without being destructive, and thus contribute to the prevention of many negative events caused by interpersonal conflicts.

Keywords: Anger, Anger Management, University, Sports

¹ Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Tuba DENİZCİ, (Öğrenci, Student), Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çorum / Türkiye, zcelik@pau.edu.tr, Geliş Tarihi / Received: 15.02.2023, Kabul Tarihi / Accepted: 23.06.2023, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma - Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok - Conflict of Interest, None, Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutional Approval, Var / Yes "İnönü Üniversitesi Etik Kurul Sayı: 21/1 Tarih: 28.10.2021 bilgileri ile izinleri alınmıştır."



GİRİŞ

Geçmişten günümüze toplumların en önemli sorunlarından bir tanesi olan öfkenin neden olduğu olumsuz ve yıkıcı davranışlar son zamanlarda korkutucu bir düzeyde artmaktadır. Öfke duygusu insanın yaşaması gereken doğal bir duygu olduğu için onu sağlıklı bir şekilde deneyimlemek oldukça önemlidir. Bu nedenle öfke duygusunu kontrol altında tutabilmek ve yönetebilmek için kişinin bu duyguyu kabullenmesinin yanı sıra nasıl ve neden oluştuğunun da bilincinde olması gerekir. Öfke duygusunun kontrolünde amaç onu bastırmak değil, tam tersine öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde dış dünyaya iletilmesini sağlamaktır. Oluşan öfkenin bastırılması ve engellenmesi bireyde kişisel sorunlara yol açabilmektedir (Deffenbacher vd, 1996:575; Martin vd., 2000: 869). Bu nedenle öfke kontrolünde fiziksel aktivite (FA) ve egzersiz oldukça yararlı olmaktadır. Öfkenin taşma hissini önlemek ve sağlıklı bir şekilde oluşmasını sağlamak için çeşitli bilişsel gevşeme egzersizlerinden faydalanmak da akılcı olacaktır. Çünkü bu duyguyla baş etmenin en verimli ve etkili yollarından birisi de FA ve spora katılımdır. Dolayısıyla FA veya spor, bireylerin öfke kontrolünde daha başarılı olmalarını ve öfkelerini kontrol altına alarak çevrelerine zarar vermeden daha kontrollü bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacak en önemli enstrümanlardan birisidir.

GEREÇ VE YÖNTEM

Amaç

Bu araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerin öfke ifade

tarzlarının incelemesidir.

Araştırma Türü

Kesitsel tipteki bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanıldı. Betimsel tarama yöntemi, geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 1999).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılı güz döneminde İnönü Üniversitesi'nde öğrenim gören 26373 öğrenci oluştururken, evrenden rastgele yöntemle seçilen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan toplam 304 öğrenci de örnekleme oluşturdu.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların öfke ifade tarzlarını değerlendirmek için Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanıldı. Orijinali Spielberg (1983:159) tarafından geliştirilen, Özer tarafından (1994:26) Türkçe'ye uyarlanan ve 34 maddeden oluşan ölçek sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü şeklinde dört alt boyuttan oluşmaktadır (Özer, 1996). Ölçekteki ilk 10 soru Sürekli öfke; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. sorular içe yönelik öfke; 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. sorular dışa yönelik öfke ve 11. 14. 18. 21. 25. 28. 30. ve 34. sorular ise öfke kontrolü alt boyutuna aittir. Ölçekteki soruların cevapları dörtlü likert tipte (hiç, biraz, oldukça, tümüyle) olup

1 ile 4 puan arasında puanlanmaktadır. Ölçekte herhangi bir kesme puanı olmayıp, alınan puanların artması öfke düzeyinin de arttığını göstermektedir. Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği yapılan ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları Sürekli öfke boyutu için 0.79; Kontrol Altına Alınmış Öfke alt boyutu için 0.84; Dışa Vurulmuş Öfke alt boyutu için 0.78 ve Bastırılmış Öfke alt boyutu için ise 0.63 olarak bulunmuştur (Savaşır ve Şahin, 1997:71).

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizi IBM SPSS (sürüm 25.0, NY) istatistik paket programı ile yapıldı ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi. Kesikli değişkenler yüzde (%) ve frekans (f), sürekli değişkenler ise ortalama \pm standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) şeklinde ifade edildi. Verilerin normallik dağılımları Shaphiro Wilks testi ve Levene's testleri ile sınıandıktan sonra ikili karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü ANOVA testi kullanıldı.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırma İnönü Üniversitesi öğrencileri, 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz dönemi ve 300 gönüllü katılımcı ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın nicel tasarıma sahip olması da konunun derinlemesine anlaşılmasını sınırlamaktadır.

ARAŞTIRMA PROBLEMİ

Son yıllarda Covid-19 pandemisi nedeniyle yaşanan eve kapanmalar özellikle üniversite öğrencilerinin dışarı çıkıp sosyalleşme alışkanlıklarını büyük oranda kaybetmesine neden oldu. Öğrencilerin sosyalleşmesinde

önemli faktörlerden birisi her türlü FA veya egzersize katılımıdır. FA'nın öğrencilerin öfke ve saldırganlık düzeylerini kontrol etmenin yanında olumlu davranış geliştirmede de oldukça yardımcı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını incelenecektir.

ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ

Araştırmada özellikle sporun katılımcıların öfkeyi ifade etme tarzlarını önemli ölçüde etkileyeceği düşünülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların hem demografik özellikleri hem de spor yapma durumlarının öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin olması araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır.

ARAŞTIRMA HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

1. Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı ve ebeveynlerinin eğitim durumu öfke ifade tarzlarını olumsuz yönde etkiler.
2. Katılımcıların spor yapma durumu öfke ifade tarzlarını olumsuz yönde etkiler.

TEORİK ÇERÇEVE

FA'ya katılım, bireylerin hem fiziksel hem de mental sağlıklarını korumalarında ve geliştirmelerinde önemli bir faktördür. Bireysel veya toplu halde gerçekleştirilen FA'ların ister aerobik, ister anaerobik, isterse sürekli, aralıklı veya kısa süreli olmasına bakılmaksızın öfke, stres ve kaygı gibi olumsuz davranış ve tutumları azalttığı gözlemlenmiştir. FA'nın aynı zamanda



psikolojik rahatlama, takdir ve zevk gibi olumlu tutumları arttırdığı bilinmektedir (Berger, 1984). FA yaparken ortaya çıkan rekabet duygusu, öfke gibi olumsuz duygu bileşenleriyle baş etme, kontrol etme ve üstesinden gelme gibi önemli olumlu etkilere sahiptir. FA'ya katılan bireyler rekabet, disiplin, cesaret ve azim gibi kişisel özelliklerin yanı sıra kazanmayı da kaybetmeyi de kabullenme, yardımlaşma duygusu, sorumluluk becerisi, başarıyı paylaşma, karşıt görüşlere saygı ve iş birliği yapma, gibi psikolojik özellikleri de öğrenirler (Şahan, 2008). Bu kapsamda, bireyin FA'ya katılımı nedeniyle öfke, kızgınlık, heyecan, mutluluk, üzüntü ve haz gibi duyguları deneyimlemesinin, olumsuz tutum ve davranışları en aza indirmede yardımcı olacağı düşünülmektedir (Aslan ve Çalışkan, 2017; Demir ve Okanlı, 2013). Buna paralel olarak düzenli olarak yapılan FA'nın bireylerin psikolojik, fizyolojik ve metabolik

BULGULAR

Katılımcıların demografik bulguları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Parametre	Frekans	%	Çarpıklık	Basıklık
Cinsiyet	Erkek	143	47,0		
	Kadın	161	53,0		
Yaş	18-19 yaş	19	6,3	0,126	0,251
	20-21 yaş	119	39,1	0,398	0,768
	22-23 yaş	99	32,6	0,221	0,438
	23-24 yaş	67	22,0	0,472	0,918
Sınıf	1.sınıf	35	11,5	0,403	0,708



	2.sınıf	63	20,7	0,238	0,472
	3.sınıf	69	22,7	0,156	0,312
	4.sınıf	137	45,1	0,201	0,400
	Yok	26	8,6	0,403	0,788
Kardeş Sayısı	1 kardeş	59	19,4	0,398	0,778
	2-3 kardeş	131	43,1	0,291	0,574
	4-5 kardeş	58	19,1	0,434	0,845
	6 ve üzeri	30	9,9	0,354	0,651
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	126	41,4	0,403	0,708
	Ortaokul	61	20,1	0,238	0,472
	Lise	82	27,0	0,156	0,312
	Yüksekokul	14	4,6	0,201	0,400
	Lisans	17	5,6	0,212	0,345
	Lisansüstü	4	1,3	0,414	0,809
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	67	22,0	0,261	0,411
	Ortaokul	70	23,0	0,302	0,516
	Lise	113	37,2	0,229	0,455
	Yüksekokul	22	7,2	0,163	0,324
	Lisans	26	8,6	0,297	0,517
	Lisansüstü	6	2,0	0,398	0,708
Spor Yapma Durumu	Evet	131	43,1		
	Hayır	173	56,9		

p<0,05

Katılımcıların %53'ünün kadın, %39,1'inin 20-21 yaşları arasında, %32,6'sının 22-23 yaşları arasında, %22'sinin ise 24-25 yaşları arasında olduğu, %45,1'inin 4. Sınıf,

%22,7'sinin 3. Sınıf, %20,7'sinin ise 2. Sınıf olduğu, % 43,1'inin 2-3 kardeşi, % 19,4'ünün tek kardeşi, % 19,1'inin 4-5 kardeşi, % 9,9'unun 6 ve üzerinde kardeşi olduğu,



%41,4'ünün annesinin ilkokul, %27'sinin lise, %20,1'inin ortaokul, %5,6'sının lisans, %4,6'sının da yüksek okul mezunu olduğu, %37,2'sinin baba eğitim düzeyinin lise, %23'ünün ortaokul, %22'sinin ilkokul, %8,6'sının lisans, %7,2'sinin yüksek okul mezunu olduğu ve %56,9'unun da aktif olarak

spor yapmadığı tespit edilmiştir (Tablo 1).

Katılımcıların cinsiyeti ve spor yapma durumu ile öfke ifade tarzı ortalamaları arasındaki bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 2'de sunuldu.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyeti ve Spor Yapma Durumu ile Öfke İfade Tarzı Ortalamaları Arasındaki Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	N	$\bar{x} \pm ss$	t	p	
Cinsiyet	Erkek	143	2,06±0,27	0,213	0,831
	Kadın	161	2,05±0,28		
Spor Yapan	131	2,03±0,27	-1,432	0,153	
Spor Yapmayan	173	2,07±0,29			

\bar{x} : Ortalama, ss: Standart Sapma, $p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyetine göre öfke ifade tarzı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p > 0,05$), benzer şekilde spor yapan ve yapmayan katılımcıların da öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı

görüldü ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Katılımcıların yaş, sınıf ve kardeş sayıları ile öfke ifade tarzları arasındaki ANOVA testi sonuçları Tablo 3'te sunuldu.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş, Sınıf ve Kardeş Sayıları ile Öfke İfade Tarzı Ortalamaları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

	N	$\bar{x} \pm ss$	F	p	fark	
Yaş	1) 18-19	19	2,22±0,39	8,005	0,000	1,2>3
	2) 20-21	119	2,06±0,25			
	3) 22-23	99	1,95±0,25			
	4) 24-25	67	2,12±0,29			
Sınıf	1	35	2,09±0,24	3,318	0,020	2>4
	2	63	2,13±0,28			



	3	69	2,07±0,30		
	4	137	2,01±0,27		
	Yok	26	2,10±0,25		
	1	59	2,09±0,28		
Kardeş sayısı	2-3	131	2,04±0,29	0,44	0,78
	4-5	58	2,04±0,25		
	6 ve üzeri	30	2,05±0,33		

\bar{x} : Ortalama, ss: Standart Sapma, $p < 0,05$

Katılımcıların yaşları ile öfke ifade tarzı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($p < 0,05$). Post-hoc analizi sonucunda 22-23 yaşındaki katılımcıların 18-19 ile 20-21 yaşındakilere, 24-25 yaşındaki katılımcıların ise 22-23 yaşındakilere göre öfkelerini daha iyi ifade ettiği tespit edildi. Katılımcıların sınıf düzeyleri ile öfke ifade tarzı ortalamaları incelendiğinde aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($p < 0,05$).

Post-hoc analizi sonucunda ikinci sınıfta okuyan katılımcıların öfkelerini son sınıfta okuyanlara göre daha fazla ifade ettiği saptandı. Ancak kardeş sayısı ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p > 0,05$) (Tablo 3).

Katılımcıların anne ve babaların eğitim durumuna göre öfke ifade tarzı ortalamalarının gruplar arası karşılaştırma sonuçları Tablo 4'te sunuldu.

Tablo 4. Katılımcıların Anne ve Baba Eğitim Durumu ile Öfke İfade Tarzı Ortalamaları Arasındaki ANOVA Testi Sonuçları

		N	$\bar{x} \pm ss$	F	p
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	126	2,08±0,27	0,99	0,43
	Ortaokul	61	2,04±0,28		
	Lise	82	2,02±0,30		
	Yüksekokul	14	2,02±0,20		
	Lisans	17	2,09±0,27		
	Lisansüstü	4	2,25±0,19		
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	67	2,10±0,27	1,17	0,32
	Ortaokul	70	2,01±0,29		

Lise	113	2,04±0,29
Yüksekokul	22	2,07±0,21
Lisans	26	2,12±0,25
Lisansüstü	6	2,11±0,34

\bar{x} : Ortalama, ss: Standart Sapma, $p < 0,05$

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumları ile öfke ifade tarzı ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p > 0,05$) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmanın sonucunda katılımcıların sadece yaş ve sınıfları ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, cinsiyet, ebeveynlerinin eğitim durumu, kardeş sayısı ve aktif olarak spor yapıp yapmama düzeylerinin öfke ifade tarzları üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır.

Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde Güçlü (2022) üniversite öğrencilerinde, Öztürk (2012) ise ilkökul öğretmenlerinde gerçekleştirdiği araştırmada cinsiyet ile sürekli öfke ifade tarzı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde, öfke kontrolü ve sürekli öfke ifade tarzları (Şahinoğlu, 2020), üniversite öğrencilerinin öfkeyi ifade etme ve öfke biçimleri (Önem, 2010), sürekli öfke tarzları (Gök, 2009) ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Tüm bu bulgular araştırma bulgularımızla uyusmaktadır. Ancak, Danışık (2005) yapmış

olduğu çalışmasında öfke kontrolü, Elkin ve Karadağlı (2015) ise öfke ifade tarzı ve öfke düzeyleri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu, erkeklerin dışa ve içe yönelik öfke puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Yöndem ve Bıçak (2008) ise öğretmen adaylarının öfke kontrolünde erkek ve kadınlar arasında benzerlikler olduğu ancak erkeklerin dışa ve içe dönük öfke düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu rapor etmiştir. Benzer şekilde Kuruoğlu (2009)'da öfke ifade tarzı ve sürekli öfke düzeylerinin erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğunu bildirmiştir. Araştırmalar arasındaki bu farklı sonuçların seçilen örneklem ve coğrafi farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda katılımcıların sınıfları ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Mckinnie (2006) sınıf düzeyi ile öfke kontrolü arasında doğrusal bir ilişki olduğunu sınıf düzeyi arttıkça öfke kontrolünün de arttığını belirtmiştir. Güçlü (2022) ise aksine üniversite öğrencilerinin, sürekli öfke



düzeyinin, sınıf değişkeni açısından farklılık göstermediğini bildirmiştir. Bir diğer görüşe göre öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri ile sınıf değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını bildirilmiştir (Elkin ve Karadağlı, 2015; Yöndem ve Bıçak, 2008). Bu farklılıkların her bir sınıf düzeyinden yeterli örneklem olmadığından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Çünkü normalde sınıf düzeyi arttıkça bireylerin daha olgun davranacağı ve öfke kontrolünü öğrendikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla sınıf düzeyi arttıkça öfke kontrolünün artacağı öngörülmektedir. Bu nedenle bu konuyu daha fazla örneklem ile derinlemesine araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonucunda katılımcıların yaşları ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kaya vd., (2012) yaş arttıkça öfke kontrol seviyesinin azaldığını bildirilmiştir. Güleşer (2020) de benzer şekilde öfkenin dışa vurumu ve sürekli öfke kontrolü alt boyutlarında yaşa bağlı farklılıklar olduğunu, öfkenin içe vurumu açısından ise anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir. Ancak bazı araştırmalarda ise yaş değişkeni ile öfke ifade tarzı ve sürekli öfke düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmediği bildirilmiştir (Üçüncü, 2020; Kaya İmamoğlu, Çiçek ve İmamoğlu, 2020; Elkin ve Karadağlı, 2015; Önem, 2010). Benzer şekilde Türker (2010) öğretmenlerin sürekli öfke tarzı, yöneticilerin öfke ifade tarzı ve sürekli öfke düzeyi (Akmaç, 2009) ile yaş arasında fark olmadığını bildirilmiştir. Oysa ki bireylerin yaşı arttıkça yani olgunlaştıkça öfkelerini ifade etme ve

kontrol altına almalarının daha da iyileştiği düşünülmektedir.

Ebeveynlerin eğitim durumu ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Benzer çalışmalarda öğrencilerin öfke ifade düzeyleri ile baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir (Gülveren, 2008; Kuruoğlu, 2009; Altuntaş, 2012; Güleç, 2002). Ancak, Gürçam (2017) baba eğitim düzeyi arttıkça sürekli öfke ile içe ve dışa dönük öfke düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Alanyazı incelendiğinde öğrencilerin anne eğitim düzeyi ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirilmiştir (Gülveren, 2008; Sezan, 2016; Kanoğlu, 2008; Güleç, 2002). Öner (2015) spor yapan ile yapmayan öğrencilerin öfke ifade düzeyleri ile baba eğitim düzeyi arasında fark olmadığını, Sezan (2016) ise spor yapan ile yapmayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ile baba eğitim seviyesi arasındaki anlamlı bir fark olduğunu, baba eğitim düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfke düzeylerinin arttığını tespit etmiştir. Bu bulgular çalışmamızın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ancak, Altuntaş (2012) ergenlerin anne eğitim düzeyi ile dışa yönelik öfke ve sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup, lisans mezunu annelerin, ilkokul mezunu olanlara nazaran daha yüksek öfke düzeylerine sahip olduklarını belirtmiştir. Kuruoğlu (2009) ise öfke kontrolü ve sürekli öfke düzeylerinin anne eğitim düzeyinden etkilenmediğini fakat içe dönük öfke açısından değerlendirdiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğunu bildirmiştir. Araştırma



sonuçlarındaki bu farklılığın hem örneklem sayısının azlığı hem de bölgesel farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla daha fazla örneklem ile Türkiye'nin her bölgesinden katılımın sağlandığı ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Katılımcıların aktif spor yapma düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde, Sezan (2016) aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin dışa yönelik öfke ve sürekli öfke düzeylerinin spor yapmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu, Karagün ve Çağlayan (2014) ise spor yapan öğrencilerin içe ve dışa yönelik öfke ile sürekli öfke düzeyi artıkaça öfke kontrol düzeylerinin de arttığını belirtmiştir. Bu bulgulardan hareketle spor yapan bireylerde rekabetin doğası gereği içe, dışa veya sürekli öfke düzeyinin yüksek olduğu ancak bununla başa çıkabildikleri ve öfkeyi başkalarına yansıtmadıklarını düşünülmektedir. Başka bir çalışmada Temel, Akpınar, Birol ve Nas, (2015) aktif spor yapan öğretmenlerin, içe yönelik öfke düzeylerinin düşük, dışa yönelik öfke düzeylerinin ise yüksek olduğunu göstermiştir. Aynı şekilde, Yıldız (2008)'in

SONUÇ

Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı spor yapma durumuna göre değişiklik göstermemekte olup, yaş ve sınıflarına göre değişiklik göstermektedir. Üniversite yılları bireylerin iş ve sosyal hayata tam olarak katılmadan önceki son eğitim dönemi olduğu için öfke ifade tarzları ve kontrolü hakkında uzman kişiler tarafından belirli zamanlarda eğitimler verilmesinin öğrencilere katkısının

futbolcuların öfkelerini dışarı aktaramayıp, içe yönelik baskılayanların öfkelerinin farklı boyutlara kadar ulaştığı ve değişik tepkilerle dışa yansıtabilecekleri bildirilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle aktif spor yapan bireylerin yapmayanlara kıyasla öfkelerini zorlanmadan yansıtabildikleri düşünülmektedir.

Kardeş sayısı ile öfke ifade tarzları arasında bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, ergen bireylerin kardeş sayısı ile öfke ifade tarzı ve sürekli öfke düzeyleri (Alkış ve Özkardeş, 2016), ergen bireylerin kardeş sayısı ile dışa yönelik öfke ve sürekli öfke düzeyi (Altuntaş, 2012), yetişkin bireylerin kardeş sayısı ve öfke ifade tarzları (Tanış, 2014), öğrencilerin kardeş sayısı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri (Gülveren, 2008), öğretmen adaylarının kardeş sayısı ile dışa vurulmuş öfke, sürekli öfke, bastırılmış öfke ve öfke kontrolü (İmamoğlu, 2003) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını rapor etmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle kardeş sayısı değişkeninin öfke ifade tarzını açıklamada tek başına yeterli bir parametre olmadığı söylenebilir.

olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla üniversite yıllarında bu konu ile ilgili verilecek eğitimler bireylerin bu yıkıcı ve olumsuz duyguları kontrol etme, öfkelerini daha doğru ve yıkıcı olmadan ifade etme ve olumsuz birçok toplumsal olayı engellemede oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca üniversitelerde alan uzmanları tarafından verilecek eğitimlerle hem



öğrencilerin kendi aralarındaki iletişim düzeyini arttırma hem de öfkelerini daha rahat ifade edebilmek amacıyla eğitici ve yaratıcı sosyal etkinlikler düzenlenmesinin katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akmaz, N. (2009). Eğitim yöneticilerinin bağlanma stilleri ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alkış, L. Özkardeş, G. (2016). Boşanmış ve boşanmamış ailedeki ergenlerde denetim odağı ve öfke ifade tarzlarının karşılaştırılması. İstanbul Ticaret Üniversitesi Dış Ticaret Enstitüsü, İstanbul.

Altuntaş, G. (2012). Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aslan, Ş. Çalışkan, T. (2017). Comparison of mentally disabled people before and after exercise and sports game program. J Physical Educ Sport Sci, 19, 32-40.

Berger, B. G. (1984). Running away from anxiety and depression: A female as

ÖNERİLER

Bu araştırma nicel bir tasarıma sahip olduğundan nitel araştırma yöntemleriyle de desteklenerek spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzlarının daha ayrıntılı incelenmesi önerilebilir.

well as male race. Lincoln: Nebraska Press.

Birinci, R. Sivrikaya, A. H. Erhan, E. (2012). Examination of anger and anxiety levels of male athletes in different sports branches. Turkey Clin J Sports Sci, 4, 16-21.

Brunelle, J. P. Janelle, C. M. Tennant, L. K. (2008). Controlling competitive anger among male soccer players. J Applied Sport Psychol, 11(2):283-297.

Certel, Z. Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. Selcuk University J Physical Educ Sports Sci, 14, 157-164.

Danışık, N. (2005). Ergenlerin sürekli öfke öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Deffenbacher, J. L. Oetting, E. R. Lynch, R. S. Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences.



- Behaviour Research and Therapy, 34(7):575-590.
- Demir, B. Okanlı, A. (2013). Hemodiyaliz hastalarında gevşeme egzersizi ve öfke eğitiminin öfke ifadelerine etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(4): 227-233.
- Elkin, N. Karadağlı, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21: 64-71.
- Gök, M. (2009). Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güçlü, R. (2022). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile stres düzeyi ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güleşer, G. (2020). Sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve anksiyetenin nikotin bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gülveren, H. (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde iç dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürçam, Ç. (2017). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ile öfke denetimi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kanoğlu, E. (2008). Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karagün, E. Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *KOSBED*, 28, 113-127.
- Karasar, N. (1999). Bilimsel araştırma yöntemi. (9. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavussanu, M. Boardley, I. D. (2009). The prosocial and antisocial behavior in sport scale. *J Sport Exercise Psychol*, 31, 97-117.
- Kaya, N. Atar, N. Turan, N. Eskimez, Z. Palloş, A. Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık



- özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9: 18-26.
- Kaya, İmamoğlu, M. Çiçek, G. İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 13(74):590-600.
- Kuruoğlu, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Martin, R. Watson, D. Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*, 68(5):869-897.
- Maxwell, J. P. Visek, A. J. Moores, E., (2009). Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychol Sport Exercise*, 10, 289-296.
- Mckinnie, B. D. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students. *Negro Educational Review*, 57, 35-47.
- Mowlaie, M. Besharat, M. A. Pourbohloul, S. 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 Behavioral Sci*, 30, 138-142.
- Önem, Ç. (2010). Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öner, K. (2015). Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Özdevecioğlu, M. Can, Y. Akin, M. (2013). Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırganlık arasındaki ilişkiler: Fiziksel aktivitelere katılımın rolü. *J Business Studies*, 5(2):159-172.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifadesi tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31):26-35.
- Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Ruiz, M. C. Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychol Sport Exercise*, 12, 242-249.
- Şahan, H. (2008). The role of sports activities in the socialization process of university students. Doctoral



- Dissertation. Konya Selçuk University Institute of Social Sciences, Konya.
- Şahinoğlu, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin riskli davranışları ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ve iç-dış denetim odağı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Savaşır, I. Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 9, 71-78.
- Sezan, T. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Sofia, R. Cruz, J. (2017). Unveiling anger and aggression in sports: The effects of type of sport, competitive category and success level. *J Sport Psychol*, 26, 21-28.
- Spielberger, C. D. Jacobs, G. Russel, F. S. Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. Hillsdale, NJ/ABD: Lawrence Erlbaum and Associates.
- Taniş, İ. (2014). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, V. Akpınar, S. Birol, S. Nas, K. (2015). Öğretmenlerin bazı değişkenler açısından öfke düzeylerinin ve tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8, 613-620.
- 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.
- Üçüncü, C. E. (2020). Yüksek lisans öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, İ. Ersöz, Y. (2017). Relationship between exercise addiction, eating attitudes and behaviors. *J Physical Educ Sport Sci*, 12, 43-54.
- 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.
- Yöndem, Z. Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 1-15.



EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Negative and destructive behaviors caused by anger, which is one of the most important problems of societies from past to present, have increased at a frightening level recently. Since the feeling of anger is a natural emotion that a person should experience, it is very important to experience it in a healthy way. For this reason, in order to keep the anger under control and manage it, the person should be aware of how and why it occurs, as well as accepting this emotion. The purpose of controlling anger emotion is not to suppress it, on the contrary, it is to ensure that the emotion of anger is transmitted to the outside world in a healthy way. The suppression and prevention of anger can cause personal problems in the individual (Deffenbacher et al., 1996:575; Martin et al., 2000: 869). Therefore, physical activity (FA) and exercise are very beneficial in anger control. It would also be rational to use various cognitive relaxation exercises to prevent the feeling of overflow of anger and to ensure that it occurs in a healthy way. Because one of the most efficient and effective ways to deal with this feeling is participation in FA and sports. Therefore, FA or sport is one of the most important instruments that will help individuals to be more successful in anger control and to express their anger in a more controlled way without harming their environment. As a result of the lockdowns experienced due to the Covid-19 pandemic in recent years, especially university students have lost their habits of going out and socializing to a large extent. One of the important factors in the socialization of

students is FA. Participation in FA is an important factor for individuals to maintain and improve both their physical and mental health. It has been observed that FA performed individually or collectively reduce negative behaviors and attitudes such as anger, stress and anxiety, regardless of whether they are aerobic, anaerobic, continuous, intermittent or short-term. FA is also known to increase positive attitudes such as psychological relaxation, appreciation and pleasure (Berger, 1984). The feeling of competition that emerges while doing PA has important positive effects such as coping with, controlling and overcoming negative emotion components such as anger. In addition to personal characteristics such as competition, discipline, courage and perseverance, individuals participating in FA also learn psychological characteristics such as accepting winning and losing, a sense of cooperation, responsibility, sharing success, respect for opposing views, and cooperation (Şahan, 2008). In this context, it is thought that experiencing emotions such as anger, fury, excitement, happiness, sadness and pleasure due to the individual's participation in PA will help in minimizing negative attitudes and behaviors (Aslan and Çalışkan, 2017; Demir and Okanlı, 2013). Similarly, it is known that regular FA improves individuals' psychological, physiological and metabolic parameters (Yıldırım and Ersöz, 2017). In addition, it has been shown that participation in FA is very effective in controlling and reducing the anger and aggression levels of individuals, as well as developing positive

behavior (Özdevecioğlu, Can ve Akın 2013). Purpose: The aim of this study is to examine the anger levels and anger expression styles of university students who do and do not do sports. Method: The population of the research consisted of 26373 students studying at İnönü University in the fall semester of the 2022-2023 academic year, while the sample consisted of 304 university students who were randomly selected from the population and volunteered to participate in the research. The Trait Anger-Anger Expression Style Scale (STAI) was used to evaluate the anger expression styles of the participants. The 34-item scale, originally developed by Spielberger (1983) and adapted into Turkish by Özer (1996), consists of four sub-dimensions as trait anger, anger-in, anger-out, and anger control. The first 10 questions in the scale Trait anger; Questions 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 and 31 are anger expression-in; Questions 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, and 33 belong to anger expression-out, and questions 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 and 34 belong to the anger control sub-dimension. The answers to the questions in the scale are in a four-point Likert type (not at all, a little, quite, completely) and are scored between 1 and 4 points. There is no cut-off point in the scale, and an increase in the scores indicates that the level of anger also increases. The Cronbach's Alpha coefficients of the Turkish validity and reliability scale were 0.79 for the trait anger sub-dimension; 0.84 for the Anger Control sub-dimension; It was found to be 0.78 for the Anger Expression-out sub-dimension and 0.63 for the Anger Expression-in sub-dimension (Savaşır and Şahin, 1997). Data analysis was performed with IBM SPSS

(version 25.0, NY) statistical package program and the level of significance was accepted as $p < .05$. Discrete variables were expressed as percentage (%) and frequency (f), and continuous variables were expressed as mean \pm standard deviation ($\bar{x} \pm ss$). After testing the normality distributions of the data with Shaphiro Wilks test and Levene's tests, independent sample t-test was used for pairwise comparisons and one-way ANOVA test was used for comparing more than two variables. Findings and Conclusion: 53% of the participants were women, 39.1% were between the ages of 20-21, 32.6% were between the ages of 22-23, 22% were between the ages of 24-25, 45.1% were senior, 22.7% junior, 20.7% sophomore, 43.1% had 2-3 siblings, 19.4% had only one sibling, 19.1% of 4-5 siblings, 9.9% of them had 6 or more siblings, 41.4% of their mother was in primary school, 27% in high school, 20.1% in secondary school, 5.6% in undergraduate, % 4.6% of them were high school graduates, 37.2% of them had high school education, 23% were secondary school, 22% were primary school, 8.6% were undergraduate and 7.2% were college and 56.9% of them did not actively do sports. It was seen that there was no statistically significant difference between the means of anger expression of the participants by gender ($p > 0.05$), and similarly, there was no statistically significant difference between the anger expression styles of the participants who did and did not do sports ($p > 0.05$). It was determined that there was a statistically significant difference between the ages and classes of the participants and their anger expression styles, and there was no



statistically significant difference between the educational status of the participants' parents and their anger expression styles ($p>0.05$). As a result of this research, which was conducted to determine the effect of sports on the anger expression styles of university students, it is thought that giving trainings to university students on anger, anger expression styles and anger control at certain times by experts may contribute to the students. Because university years are the last education period of individuals before they fully participate in business and social life. Therefore, it is thought that the trainings to be given on this subject during university

years will be very useful in controlling these destructive and negative emotions, expressing their anger more accurately and without being destructive, and preventing many negative social events. Moreover, it is thought that organizing educational and creative social activities in order to increase the level of communication between students and to express their anger more easily with the trainings to be given by field experts at universities. Since this research has a quantitative design, it can be supported by qualitative research methods to examine the anger expression styles of university students who do and do not do sports in more detail.