www.turkishstudies.net/turkishstudies

Turkish Studies

eISSN: 1308-2140

INTERNATIONAL BALKAN UNIVERSITY
Sponsored by IBU

Research Article / Araştırma Makalesi

Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri*

Level of Compassion and Anger the Individuals Attending to Sports Centers in Their Free Times in Terms of Exercise Type

Ahmet Zengin** - Elif Karagün***

Abstract: This study aims to determine the anger and mercy levels of the individuals who are attending to sports centres in their leisure time in terms of the exercise they do. In addition to the determined levels of compassion and anger we examined whether age, gender, marital status, having children, income level, education level, type of exercise they participated in and duration of regular exercise had an impact. In accordance with the aim of this study, the universe numbers of the sports centres which are located in the province of Kocaeli. Samples were chosen from these sports centres by applying Sample Method. Then they were informed about this study. Meetings were held at these centres on days and times determined by the management of these centres that allowed this study to be conducted. The members of the sports centres were given information about the aim of the study. After the informing stage, the volunteers who wanted to participate in the study were handed out scales. At the end of the scale-filling process, 504 scales were considered to be valid for the study and they were evaluated. The data show normal distribution when analysed. Therefore, t test-from parametric tests- was applied for binary cluster comparisons and variance analysis was applied for three or more cluster comparisons. When we studied the analysis, significant differences were determined in all the sub-dimensions of the Anger Scale and in some sub-dimensions of the Mercy Scale, such as compassion, negligence, conscious-awareness, and separation. Significant differences were found in the sub-dimension of the Anger Scale in terms of the socio-demographic variables such as age, the number of children they have, professional status, how long they do sports, and the state of health. Likewise, significant differences were found in sub-dimensions of the Mercy Scale in terms of the socio-demographic variables such as age, the leisure time activity they attend, and how long they do sports.
Regular participation in exercise classes in their free times was observed to increase the level of mercy whereas it decreases the level of anger.

---

* Bu çalışma Doç. Dr. Elif Karagün danışmanlığında Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yürütülen "Serbest Zamanlarında Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Egzersiz Branşları Açısından Öfke ve Merhamet Düzeyleri" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** YL Öğrencisi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
Grad. Stud., Kocaeli University, İnstitute of health sciences
ORCİD 0000-0003-4698-9443
zenginahmet02@gmail.com

*** Doç. Dr. Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü
Assoc. Prof. Dr., Kocaeli University, Faculty ofSport Sciences, Department of Recreation
ORCİD 0000-0003-1974-4117
elif.karagun@gmail.com/ ekaragun@kocaeli.edu.tr

Cite as/ Atıf: Zengin, A., & Karagün, E. (2021). Serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeyleri. *Turkish Studies*, *16*(1), 453-471. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.48277
Received/Geliş: 09 December/Aralık 2020 *Checked by plagiarism software*
Accepted/Kabul: 20 Şubat/February 2021 **Published/Yayın:** 25 Şubat/February 2021
Copyright © MDE, Turkey CC BY-NC 4.0

Structured Abstract: Anger is the collective experience of annoyances that is not expressed, understood, or accepted. While in an enraged state, it is stated that a pause in empathy occurs alongside of partial blindness to others emotions this is assumed to be due to intent to harm inherit to the state. Empathy, which includes understanding, is similar to the feeling of compassion. Compassion can show itself in different forms such as; Affection that allows one to be understanding and interested, being aware of the fact that people can make mistakes, conscious awareness that includes a balanced attitude towards negative emotions or situations experienced. While compassion encompasses reacting positively while harboring affection; Anger encompasses an intent to harm. In the literature; It has been stated that regular exercise and engaging in sports are important because it provides calmness, relaxation and understanding of others. In this study we examined the feelings of anger and compassion in individuals who attend sports centers to exercise, which is considered important for calming and relaxation. In this respect, it was examined whether the feelings of anger and compassion changed according to the types exercise performed by the individuals who participated in sports centers in their free time.

Therefore, we examined individuals who attend sports centers in Kocaeli Province in their free time grouped by types of exercise performed for determine the levels of anger and compassion. In addition to the determined levels of compassion and anger we examined whether age, gender, marital status, having children, income level, education level, type of exercise they participated in and duration of regular exercise had an impact.

Material and Method: 504 volunteers over the age of 18 registered in 15 sports centers selected by cluster sampling from 121 sports centers in Kocaeli province constituted the sample of the study. Participants were applied Compassion Scale, Trait Anger and Anger Expression Scale.
As the data showed normal distribution, t-test and one-way analysis of variance were used among the parametric tests.

Results and Discussion: No significant difference was found according to the income level of the participants. Only inward anger was found higher in males and singles in terms of gender and marital status. It is thought that the emotional sharing within married couples reduces inward anger as a result of the external reflection of emotion. Between the ages of 19-25; It was observed that continuous anger increased with inward and outward anger. The reason was thought to be the increased professional responsibilities.

Trait and inward anger were found to be high in those with 4 or more children, anger control was high in those without a child and in those with 4 or more children. The permanent anger of those who graduated from primary school and graduate students was found to be high.

Broken down by the style of exercise shows that inward anger was high in participants engaged in spinning and swimming, low in those who engaged in Pilates and Zumba. Outward anger; high in swimming and spinning; It was low in Pilates and Zumba branches.

Anger control was found to be high in fitness, spinning but low levels were observed in Zumba followed by Pilates. Trait anger was found to be high after swimming, and in Pilates after Zumba. While persistent anger was high in those who have engaged in sports year of 5 or more, It was found to be low in participants between 1-2 and 3-4 years of engagement. Results suggested that continuous anger was high but controllable in those who engaged in swimming, spinning, fitness and the addition of music in Pilates and Zumba decreased anger. Only negligence scores on the compassion scale were found to be higher in females, and sharing awareness scores were higher in married couples.

It has been observed that compassion, which is to be more understanding and interested, and indifference, which is a decrease in interest towards the feelings and thoughts of the other person, increase with age. The reason is thought to be as a result of increasing experience with age, accepting others as they are, and developing a sensitive and affectionate approach. Significant differences were found in the dimensions of conscious awareness by income, compassion, dismissal according to education level, and compassion, carelessness, conscious awareness and detachment according to having a child.

According to the type of exercise, sensitivity was found to be high in those who engaged in Zumba and Pilates and low those who engaged in spinning and swimming. Carelessness was low in participants who engaged in fitness and high in Zumba and fitness. Conscious awareness was high in fitness and other types, and low in Pilates and Zumba. Conscious awareness and dismissal were significant according to the years of

engagement in sports. These results show that doing sports contributes positively to individuals' sense of compassion.

Keywords: Sport psychology, anger, mercy, sports centre, free time, exercise type,

Öz: Amaç, serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları açısından öfke ve merhamet düzeylerinin belirlenmesidir. Ayrıca belirlenen merhamet ve öfke düzeylerinin de; yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi, eğitim durumu, katıldıkları egzersiz branşı ve düzenli olarak egzersize katılma sürelerine göre değişip değişmediğini incelemektir. Araştırmanın amacı doğrultusunda Kocaeli ilinde bulunan spor merkezleri evren sayısı belirlenmiştir. Küme örneklemi yöntemi kullanılarak bu kulüplerden örneklem seçilmiş ve iletişime geçilerek araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya izin veren spor merkezlerinin yönetimleri tarafından belirlenen gün ve saatlerde toplantılar yapılmış, üyelere araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Bilgilendirme sonrası çalışmaya gönüllü katılmak isteyenlere ölçekler dağıtılmış ve doldurma işlemi sonrası geçerli olduğu görülen 504 ölçek değerlendirilmeye alınmıştır. Veriler, analiz edildiğinde normal dağılım gösterdiği için; parametrik testlerden ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız gruplar için t testi üç ve daha fazla küme karşılaştırmaları için varyans analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlere bakıldığında; katılım sağlanan egzersiz branşı açısından, öfke ölçeğinin tüm alt boyutlarında; merhamet ölçeğinin de; sevecenlik, umursamazlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutlarında anlamlı faklılıklar bulunmuştur. Sosyo-demografik değişkenlerden; yaş, çocuk sayısı, mesleki statü, spor yapma yılı, sağlık durumuna göre öfke ölçeği alt boyutlarında; yaş, devam edilen serbest zaman etkinliği, spor yapma yılına göre de merhamet ölçeği alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Serbest zamanlarında düzenli egzersiz programlarına katılmak öfkeyi azaltırken, merhamet duygusunu da artırdığı görülmüştür.

Anahtarlar Kelimler: Spor psikolojisi**,** öfke; merhamet; spor merkezi; serbest zaman; egzersiz branşı

Giriş

Türkiye istatistik Kurumunun yaptığı hane halkı yaşam memnuniyeti istatistiklerine bakıldığında; çocuk ve gençlerde mutsuzluğunun giderek arttığı yönünde veriler görülmektedir (TÜİK, 2018). Günümüzde bir taraftan teknolojik gelişmelerle birlikte yaşam kolaylaşırken, diğer taraftan yeni yaşam tarzlarının ortaya çıkması nedeniyle uyum sağlama çabaları da artmaktadır. Değişen yaşam şekilleri yalnızlaşma ve azalan iş gücü ihtiyacı da rekabetin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bütün bu değişimler içerisinde oluşan psikolojik gerginlikler sonucunda farklı duygusal durumlar ortaya çıkmaktadır. Literatüre bakıldığında değişen yaşam koşulları ve engeller sonucunda baş gösteren gerginliklerin öfke duygusunu tetiklediği belirtilmiş. Öfke duygusunun da her zaman olumsuz bir sonuç yaratmadığı, kimi zaman öfkenin organizmayı tehlikelere karşı uyardığı, kimi zaman da kendisinde mevcut gerginliklerin farkına varmasını sağladığı belirtilmiştir (Soykan, 2003: 20-23). Starner ve Peters (2004)'e göre, öfke durumunda üç farklı tepki verilmektedir. Bunlardan öfkenin dışavurumunda; hissedilen öfke sözcüklere ya da davranışlara yansıtılıp aktarılarak bir tür uyum sağlamaktadır. Öfkenin içe vurumunda ise; öfke, çevreden gizlenerek veya içte tutularak yol açtığı etkilerine karşı bir tür uyum sağlamaktadır. Öfke kontrolünde ise; öfke hisseden kişinin ilişkilerinde sakinleşme eğilimi veya kontrol sağlamaya yönelik çaba harcanmaktadır. Yine Starner ve Peters (2004)'e göre; öfke bir durum veya olaya bağlı ortaya çıkıyorsa durumluluk öfke, süregelen ve devam eder şekilde belirli bir süreci kapsıyorsa sürekli öfkeden söz edilmektedir.

Öfke yaşayan bireyler, öfkesinin farkında olduğunda ve bu duygusunu ifade etmeye çalıştıklarında, sahip oldukları öfke duygusunu etkin, işe yarar hale getirdikleri, ancak farkında olmadıklarında, inkar ettiklerinde veya bastırma eğiliminde olduklarında hem öfkeyi yaşayanlar için hem de yaşadıkları çevre için zarar verici olma potansiyeli taşıdıkları ileri sürülmüştür. Ayrıca Öfke duygusunun ifade edilmeyen, anlaşılmayan, kabul görmeyen kızgınlıkların toplu bir şekilde yaşanması olduğu açıklanmıştır. Öfke, temelde iyi ve içsel bir duygu iken anlaşılamaması

sonucunda saldırganlık gibi yıkıcı davranışlarla kendini gösterebildiği de ileri sürülmüştür (Soykan 2003: 20-23). Öfke anında kızgınlık ve saldırgan davranışlarla hareket etme sonucunda bazen insanların öfkelendiği nesneyi incitmeyi hedef aldığı bilinmektedir. Normal sakin süreçte empati becerisine sahip bir birey, öfke anında saldırgan davranışa yöneldiğinden karşısındakinin duygusunu anlamamaya başlamakta yani empati kurma becerisi duraksamaktadır. Empati kavramıyla birlikte düşünülen bir kavram da merhamet duygusudur. Merhamette başkasını anlama ve anlaşılan kişinin bakış açısıyla olaylara bakılması söz konusudur. Gilbert (2005) merhameti; başkasını anlama, kendi dışındaki bireylerin acısını gidermek için acısının kaynağını bilme ve çözmeye yönelik harekete geçen bilişsel bir durum şeklinde açıklamıştır. Empati ve merhametin birbirilerine çok benzerlik gösterdiği, ancak benzerlik olsa da empati ve merhametin farklılıkları olduğu belirtilmiştir (Neff ve Pommier, 2013: 161-165). Merhamet durumunda sıkıntılı durumdaki kişiye aktif bir tepki verildiği, problemin kaynağını çözmeye yönelimi olması nedeniyle empatiden farklılaştığı da bildirilmiştir (Gladkova, 2010: 268-270). Merhametin başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olmayı sağlayan sevecenlik, kişilerin hata yapabileceği bilincini taşıyan paylaşımların bilincinde olma, yaşanan olumsuz duygu veya durumlara karşı dengeli bir tutum içinde olmasını kapsayan bilinçli farkındalık şeklinde üç alt boyutu olduğu da belirtilmiştir (Neff, 2003:223-225). Merhamet ile ilgili araştırmalarda bu duygunun; kişinin kendisine ve çevresindekilere yönelik geliştirdiği önemli bir terapotik yaklaşım olduğu da ileri sürülmüştür (Akdeniz ve Deniz, 2016: 50-52). Merhameti'in kendine ve başkalarına yönelik empati becerisiyle birlikte aktif olarak olumlu açıdan tepkide bulunmayı içermesi, ayrıca sevecenliği ve olumsuz durumlarda dengeli yaklaşımı içerisinde barındırması, öfkenin ise saldırganlık boyutuna varan tepkilerle ortaya çıktığı göz önüne alındığında öfkenin merhamet duygusunun karşıtı olduğu düşünülebilir. Ayrıca sevgi ve sevecenliği içeren duyguların parasempatik uyarılmayı sağlayarak korku ve öfke durumundaki tepkileri ortadan kaldırdığı belirtilmiştir (Özerkan, 2012:123). Yapılan araştırmalar; sakinleşme ve gevşeme sağlaması nedeniyle olumlu duyguların artmasında ve öfke kontrolü sağlanmasında düzenli egzersiz yapmanın önemli olduğunu göstermiştir (Orhan 2019: 159).

Bu araştırmada da öfke duygusunun yıkıcı zararlı etkilerinin giderilmesi, sakinleşme ve rahatlamaya dönük duyguların yerleşmesinde önemli olduğu vurgulanan serbest zamanlarında egzersiz ve spor yapmanın; öfke ve merhamet duyguları açısından önemi merak edilmiş ve bu bakımdan serbest zamanlarında spor merkezlerine katılan bireylerin katıldıkları egzersiz branşlarına göre öfke ve merhamet duygularının değişip değişmediği sorgulanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli ilinde serbest zamanlarında spor merkezlerine devam eden bireylerin katıldıkları egzersiz branşları ve sosyo-demografik değişkenler açısından öfke ve merhamet düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın bu ana amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- Kocaeli İlinde bulunan spor merkezlerine devam eden bireylerin; öfke ve merhamet düzeyleri serbest zamanlarında katıldıkları egzersiz branşları açısından bir farklılık göstermekte midir?
- Serbest zamanlarında egzersiz yapan bireylerin merhamet ve öfke düzeyleri; yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi, eğitim durumu gibi değişkenlere göre bir farklılık göstermekte midir?

Gereç ve Yöntem

Betimsel tipte olan bu araştırmanın evreni Kocaeli ilinde bulunan spor merkezlerine kayıtlı ve düzenli spor yapan bireylerden oluşmaktadır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evreni, serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapmak amacıyla Kocaeli ilinde bulunan spor merkezlerine kayıtlı, 18 yaş üzeri bireylerden oluşmaktadır. Araştırma evrenini temsil edecek olan örneklem grubu ise olasılıksal araştırma yöntemlerinden küme örnekleme tekniği ile belirlenen bölgelerdeki spor merkezlerine kayıtlı bireylere araştırmanın amacı açıklandıktan sonra gönüllü katılım sağlayanlardan oluşmuştur.

Araştırma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır. Bunun için Kocaeli Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan KÜ GOKAEK 2019/122 numaralı etik kurul onayı alınmıştır. Etik onay sonrasında, Kocaeli ilinde bulunan spor merkezleri sayısını belirlemek için; 15.10.1999 tarihli, 23847 sayılı resmi gazete Beden Eğitimi ve Spor Tesisi Yönetmeliği, İkinci Bölüm Madde 5'te belirtilen ''Tesis açmak isteyen gerçek veya tüzel kişiler; açılış izni alabilmek için tesisin açılacağı ilin (Değişik ibare: RG-3/4/2012-28523) spor il müdürlüğüne dilekçe ile başvururlar.'' Maddesinden hareketle spor salonlarının resmi olarak bağlı oldukları Kocaeli Gençlik Spor İl Müdürlüğü ile iletişime geçilmiş ve Kocaeli İli ve İlçelerinde toplam 121 tane özel spor salonu olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bu kulüplerden küme örnekleme tekniği ile 15 tane spor salonu belirlenmiştir. Belirlenen 15 spor kulübün yönetimi tarafından belirlenen gün ve saatlerde spor merkezlerine gidilmiştir. Üyelerle yüz yüze görüşmeler yapılmış, araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere ölçek formları dağıtılmıştır. Ölçek formlarının doldurulması için 20 dakika süre tanınmış ve bu süre sonunda katılımcıların doldurdukları formlar bizzat araştırmacı tarafından toplanmıştır. Toplamda 504 gönüllü üye ölçek formunu yönergelere uygun doldurduğu için 504 kişi araştırmaya dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada spor merkezleri üyelerine Merhamet Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Literatür bilgiler ışığında öfke ve merhamet düzeyini etkileyebilecek sosyo-ekonomik özelliklerin tespit edilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan 13 soruluk kişisel bilgi formu uygulanmıştır.

Merhamet ölçeği: Pommier (2011) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Akdeniz ve Deniz (2016) tarafından yapılmıştır. 24 maddeden oluşan beşli likert tipi ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120 iken, en düşük puan 24'tür. 120'ye yakın olarak alınan yüksek puanlar merhamet düzeyinin yüksekliğini gösterirken, 24'e yakın olarak alınan puanlar merhamet düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir. Ölçek, karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı ilginin azalması olan umursamazlık (2, 12, 14, 18 -tersten puanlama); bireyin kendine ve başkalarına karşı anlayışlı ve ilgili olması olan sevecenlik; (6, 8, 16, 24); insanların mükemmel olmadığının ve hata yapabileceğin bilincinde olmayı içeren paylaşımların bilincinde olma (11, 15, 17, 20); kişilerin bağımlılığının azaldığını gösteren bağlantısızlık (3, 5, 10, 22-tersten puanlama); bireyin olumsuz duygularına karşı dengeli bir yaklaşım sergilemesini içeren bilinçli farkındalık (4,9,13,21); bir kimse ya da şeyle olan ilgisini bitirmeyi içeren ilişki kesme (1, 7, 19, 23-tersten puanlama) şeklinde 6 alt boyut olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin Uyarlama çalışmasında güvenirlik katsayısı ölçeğin tümü için .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için ise .82 bulunmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği; Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır. 34 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi ölçekte bulunan, ilk 10 madde sürekli öfkeyi, sonraki 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini ve ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Bu alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir.

Ölçekte bulunan ilk on madde sürekli öfke, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddeler içe yönelik öfke, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddeler ise dışa yönelik öfke, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddeler ise öfke kontrolü alt boyutlarını oluşturmaktadır.
Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve içe yönelik öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışa yönelik öfke boyutu için 0,78 ve içe yönelik öfke boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur (Elkin ve Karadağlı 2015: 67; Savaşır ve Şahin, 1997: 63). Bu araştırma için ise ölçeğin alt boyutlarına ait cronbach Alpha değerleri içe yönelik öfke 0.69, dışa yönelik öfke 0,75, öfke kontrolü 0,80, sürekli öfke için 0,77 bulunmuştur (Elkin ve Karadağlı 2015: 67).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 21.00 paket programında analiz edilmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiği için, parametrik testlerden ikili küme karşılaştırması bağımsız gruplar için t testi üç ve daha fazla küme karşılaştırması için varyans analizi (tek yönlü Anova) testi kullanılmıştır.

Tablo 1'de araştırmaya katılanların demografik bilgilerinden; yaş, eğitim ve gelir düzeyi, çocuk sahibi olma ve sağlık durumu gibi değişkenlerin yüzdelik dağılımlarına yer verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerini Gösteren Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler		N	%
Yaş	19-25	250	49,6
	26-40	160	31,7
	41-65	94	18,7
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	60	11,9
	Lise	180	35,7
	Lisans	221	43,8
	Lisansüstü	43	8,5
Gelir Düzeyi	500-1000	173	34,3
	1001-2000	71	14,1
	2001-3000	93	18,5
	3001-4000	74	14,7
	4000 ve üzeri	93	18,5
Herhangi Bir Sağlık Sorunu Var mı?	Yok	418	82,9
	Fiziksel	63	12,5
	Psikolojik	16	3,2
	Fiziksel Ve Psikolojik	7	1,4
Çocuk Durumu	Yok	343	68,1
	1	46	9,1
	2	82	16,3
	3	24	4,8
	4 ve üzeri	9	1,8

Tablo 2'de katılımcıların spor özelliklerinden; devam edilen spor branşı ve bu branşa ne kadar süredir devam ettiklerini gösteren yüzdelik dağılımları verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Spor Özelliklerini Gösteren Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler		N	%
Spor Merkezinde Devam Edilen Spor Branşı	Fitness	266	52,8
	Pilates	83	16,5
	Zumba	22	4,4
	Spinning	9	1,8
	Yüzme	33	6,5
	Diğer	91	18,1
Devam Edilen Spor Branşına Katılım Süresi Yapıyorsunuz?	0-6 ay	183	36,3
	6-12 ay	86	17,1
	1-2 yıl	117	23,2
	3-4 yıl	53	10,5
	5 yıl ve üzeri	65	12,9

Tablo 3'te cinsiyet değişkeni açısından; sürekli öfke (p=0.679), dışa yönelik öfke (p=0.980) ve öfke kontrolü (p=0.068) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sürekli öfke alt boyutunda ise kadınların puanları erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (p=.029; p<0,05). Katılımcıların medeni durum değişkenine göre; sürekli öfke (p=0.229), öfke dışa (p=0.058), öfke kontrolü (p=0.874) alt boyutlarında anlamlı olmadığı, sadece içe yönelik öfke alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=.017; p<0,05).

Tablo 3: Cinsiyet ve Medeni Durumu Açısından Öfke Ölçeği (t Testi)

Öfke Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet			Medeni durum		
	Kadın n=224(44.4)	Erkek n=280(55.6)	P	Evli n=160(31.7)	Bekar n=280(68.3)	P
	Ort ± ss	Ort ± ss		Ort ± ss	Ort ± ss	
Sürekli Öfke	21.2 ± 5.2	22.4± 5.7	0.679	20.5 ± 5.1	22.5 ± 5.6	0.229
İçe Yönelik Öfke	16.1 ± 4.6	17.1± 4.3	**0.029**	15.9 ± 4.9	17.0 ± 4.1	**0.017**
Dışa Yönelik Öfke	17.0 ± 4.2	17.2± 4.1	0.980	16.6 ± 3.7	17.4 ± 4.3	0.058
Öfke Kontrolü	19.9 ± 8.6	20.9± 4.6	0.068	19.3 ± 5.1	21.0 ± 7.3	0.874

Tablo 4'te katılımcıların sosyo-demografik özellikleri açısından, yaşa göre; içe yönelik öfke (p=002), dışa yönelik öfke (p=0.045) ve sürekli öfke (p=0.000) anlamlı iken; öfke kontrolü (p=0.444) anlamsız bulunmuştur.

Gelir durumuna göre; içe yönelik (p=.285), dışa yönelik öfke (p=.396), öfke kontrol (p=0.143) ve sürekli öfke (p=0.131) olmak üzere alt boyutların hiç birinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çocuk durumuna göre dışa yönelik öfke (p=0.451) alt boyutunda anlamlı fark görülmezken, içe yönelik (p=.0.010), öfke kontrol (p=0.021) ve sürekli öfke (p=0.0.001) alt boyutlarda anlamlı farklılıklar görülmüştür. Eğitim durumlarına göre sadece sürekli öfke (p=0.016) alt boyutunda anlamlı bulunurken; içe yönelik (p=.839), dışa yönelik öfke (p=.739) ve öfke kontrol (p=.368) alt boyutlarında ise anlamlı fark bulunmamıştır. Katılımcıların sağlık durumlarına göre; içe yönelik öfke (p=.054) ve öfke kontrol (p=.273) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık belirlenmez iken; dışa yönelik öfke (p=0.002) ile sürekli öfke (p=0.003) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 4: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutların Analizleri (One Way Anova)

	Değişkenler	Öfke Ölçeği Alt Boyutları			
		İçe Yönelik Öfke Ort ±ss	**Öfke Dışa Ort ±ss**	**Öfke Kontrol Ort ±ss**	**Sürekli Öfke Ort ±ss**
Yaş	19-25 yaş	17.2 ± 4.3	17.5 ± 4.3	20.1 ± 4.6	22.8 ± 5.5
	26-40 yaş	16.5 ± 4.4	17.1 ± 3.9	21.0 ± 9.5	21.5 ± 5.4
	41-65 yaş	15.3 ± 4.7	16.2 ± 4.1	20.5 ± 5.5	19.8 ± 5.1
	P	**0.002**	**0.045**	0.444	**0.000**
Gelir Düzeyi	500-1000 TL	16.9 ± 4.3	17.4 ± 3.9	19.6 ± 4.5	22.4 ± 5.2
	1001-2000 TL	17.1 ± 4.0	17.7 ± 4.9	21.9±13.1	22.6 ± 6.1
	2001-3000 TL	16.8 ± 4.6	16.7 ± 4.1	20.8 ± 4.9	21.4 ± 5.5
	3001-4000 TL	15.8 ± 4.3	16.6 ± 4.0	20.9 ± 4.7	21.3 ± 5.0
	4001 TL ve üzeri	16.3 ± 4.9	17.0 ± 4.2	20.3 ± 5.6	21.0 ± 5.7
	P	0.285	0.396	0.143	0.131
Çocuk Durumu	Yok	17.0 ± 4.2	17.2 ± 4.2	21.1 ± 7.3	22.5 ± 5.5
	1	15.3 ± 5.0	16.6 ± 4.1	18.7 ± 5.5	20.2 ± 4.9
	2	15.5 ± 4.3	16.7 ± 3.9	19.0 ± 4.8	20.2 ± 5.2
	3	17.1 ± 5.8	17.5 ± 4.3	19.5 ± 4.8	20.8 ± 5.9
	4 ve üzeri	17.9 ± 3.8	18.9 ± 3.2	20.3 ± 2.5	23.7 ± 4.0
	P	**0.010**	0.451	**0.021**	**0.001**
Eğitim Durumu	İlköğretim	16.2 ± 4.8	16.6 ± 4.4	20.2 ± 5.2	20.1 ± 5.8
	Orta Öğretim	16.6 ± 4.3	17.1 ± 4.0	19.9 ± 5.0	22.3 ± 5.4
	Lisans	16.8 ± 4.5	17.3 ± 4.4	21.0 ± 8.4	22.2 ± 5.5
	Lisansüstü	16.8 ± 4.4	17.2 ± 3.2	20.4 ± 5.2	20.6 ± 4.7
	P	0.839	0.739	0.368	**0.016**
Sağlık Sorunu Var Mı?	Yok	16.6 ± 4.3	17.1 ± 4.1	20.7 ± 7.0	21.7 ± 5.4
	Fiziksel	16.4 ± 4.5	16.7 ± 3.9	19.3 ± 4.6	21.6 ± 5.2
	Psikolojik	19.6 ± 3.7	20.9 ± 4.7	19.6 ± 3.8	26.9 ± 5.8
	Fizik+psikolojik	17.6 ± 9.0	16.7 ± 6.4	17.7 ± 6.1	21.9 ± 6.6
	P	0.054	**0.002**	0.273	**0.003**

Tablo 5'te devam edilen spor branşı değişkenine göre öfke ölçeğinin; içe yönelik öfke (p=.000), dışa yönelik öfke (p=0.023), öfke kontrol (p=0.011), sürekli öfke (p=.000) tüm alt boyutlarında, spora katılım yılına göre ise sadece sürekli öfke alt boyutunda (p=0.035) anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İçe yönelik öfke (p=0.137), dışa yönelik öfke (p=0.276) ve öfke kontrolü (p=0.250) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Spor Özelliklerine Göre Öfke Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişkenler		Öfke Ölçeği Alt Boyutları			
		İçe Yönelik Öfke	Dışa Yönelik Öfke	Öfke Kontrol	Sürekli Öfke
		Ort ±ss	Ort ±ss	Ort ±ss	Ort±ss
Şuan Devam Edilen Spor Türü	Fitness	17.0 ± 4.3	17.3 ± 4.1	21.3 ± 7.9	22.6 ± 5.2
	Pilates	14.6 ± 4.3	16.0 ± 4.0	18.5 ± 4.8	19.5 ± 4.5
	Zumba	16.9 ± 5.9	17.4 ± 4.8	18.0 ± 6.4	19.0 ± 6.0
	Spinning	19.3 ± 3.2	18.1 ± 3.8	20.7 ± 4.0	22.0 ± 5.5
	Yüzme	18.4 ± 4.0	18.9 ± 4.3	19.9 ± 4.4	24.6 ± 7.0
	Diğer	16.6 ± 4.2	16.9 ± 4.1	20.6 ± 4.7	21.4 ± 5.3
	P	**0.000**	**0.023**	**0.011**	**0.000**
Devam Edilen Spor Türüne Katılım Yılı	0-6 ay	16.4 ± 4.8	16.8 ± 4.3	19.9 ± 5.0	21.6 ± 5.0
	6-12 ay	17.6 ± 4.0	17.3 ± 3.7	21.6 ± 11.8	22.3 ± 4.7
	1-2 yıl	16.4 ± 4.3	17.0 ± 4.0	20.1 ± 5.1	21.1 ± 5.3
	3-4 yıl	15.9 ± 4.8	16.9 ± 4.5	20.6 ± 5.8	21.1 ± 6.6
	5 yıl ve üzeri	17.1 ± 3.6	18.1 ± 4.1	21.4 ± 4.4	23.6 ± 6.8
	P	0.137	0.276	0.250	**0.035**

Sosyo-Demografik Özelikler ve Spor Durumları Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutları

Tablo 6'da katılımcıların merhamet ölçeği puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre sadece umursamazlık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı görülmüştür (p=.001; p<0,05). Sevecenlik (p=.914), paylaşım (p=.162), bağlantısızlık (p=.838), Bilinçli farkındalık (p=0.098) ve ilişik kesme (p=.186) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Medeni durum değişkenine göre ise; merhamet ölçeğinin sadece paylaşım bilinci alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p=.001; p<0,05). Sevecenlik (p=.353), umursamazlık (p=.103), bağlantısızlık (p=.729), Bilinçli farkındalık (p=.208) ve ilişik kesme (p=.254) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6: Cinsiyet ve Medeni Durum Değişkenlerine Göre Merhamet Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılması (t Testi)

Alt Ölçekler	Cinsiyet		P	Medeni Durum		P
	Kadın	Erkek		Evli	Bekar	
	Ort ± ss	Ort ± ss		Ort ± ss	Ort ± ss	
Sevecenlik	15.3 ± 4.0	13.9±3.9	0.914	15.5 ± 4.0	14.0 ± 3.9	0.353
Umursamazlık	11.4 ± 3.8	9.5±3.2	**0.001**	11.7 ± 3.8	9.7 ± 3.3	0.103
Paylaşım Bilinci	13.8 ± 3.5	13.4±3.7	0.162	13.6 ± 3.2	13.6 ± 3.7	**0.001**
Bağlantısızlık	9.3 ± 3.4	10.2±3.4	0.838	9.5 ± 3.4	9.9 ± 3.5	0.729
Bilinçli Farkındalık	13.0 ± 4.1	13.6±3.6	0.098	12.9 ± 4.1	13.6 ± 3.7	0.208
İlişik Kesme	9.5 ± 3.3	9.5±3.0	0.186	9.7 ± 3.2	9.4 ± 3.1	0.254

Tablo 7'de yaşa göre merhamet ölçeğinin; sevecenlik (p=0.009) ve umursamazlık (p=0.000) alt boyutlarında sonuçlar anlamlı bulunurken, paylaşım(p=.817), bağlantısızlık (p=.133), bilinçli farkındalık (p=.112) ve ilişik kesme (p=.187) alt boyutlarında anlamlı bulunmamıştır. Gelir düzeyine göre merhamet ölçeğinin; sevecenlik (p=0.000) ve bilinçli farkındalık (p=0.007) alt boyutunda anlamlı bir farklılık görülürken, umursamazlık (p=.94), paylaşım (p=.86), bağlantısızlık (p=.617) ve ilişik kesme (p=.871) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyine göre merhamet ölçeğinin; sadece ilişik kesme (p=0.005) alt boyutunda anlamlı fark

görülmüştür. Sevecenlik (p=.454), umursamazlık (p=.236), paylaşım (p=.175), bağlantısızlık (p=.704), Bilinçli farkındalık (p=.574) ve ilişik kesme (p=.186) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Üyelerin çocuk sahibi olma durumuna göre merhamet ölçeğinin; sevecenlik (p=0.003), umursamazlık (p=0.000), bilinçli farkındalık (p=0.024) ve ilişik kesme (p=0.005) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bağlantısızlık (p=.341) ve paylaşım bilinci (p=.251) alt boyutlarında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 7: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri Bakımından Merhamet Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişkenler		**Merhamet Ölçeği Alt Boyutları**					
		Sevecenlik	**Umursamazlık**	**Paylaşım Bilinci**	**Bağlantısızlık**	**Bilinçli Farkındalık**	**İlişik Kesme**
		Ort ±ss	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**
Yaş	**19-25 yaş**	13.9 ± 4.0	9.7 ± 3.2	13.5 ± 3.8	10.0 ± 3.5	13.3 ± 3.6	9.2 ± 3.0
	26-40 yaş	15.0 ± 3.8	10.7 ± 3.8	13.6 ± 3.3	9.8 ± 3.5	13.8 ± 3.6	9.7 ± 3.0
	41-65 yaş	15.1 ± 4.3	11.6 ± 3.9	13.8 ± 3.4	9.2 ± 3.3	12.7 ± 4.5	9.8 ± 3.6
	P	**0.009**	**0,000**	0.817	0.133	0.112	0.187
Gelir Durumu	**500-1000tl**	13.4 ± 4.2	10.5 ± 3.3	13.1 ± 3.7	9.9 ± 3.2	12.8 ± 3.4	9.4 ± 3.0
	1001-2000tl	15.4 ± 3.8	9.5 ± 3.7	14.3 ± 3.4	10.0 ± 3.5	14.0 ± 3.8	9.4 ± 3.1
	2001-3000tl	14.6 ± 3.4	10.6 ± 3.3	13.3 ± 3.4	9.6 ± 3.3	13.3 ± 4.0	9.7 ± 3.0
	3001-4000tl	15.4 ± 3.9	9.9 ± 3.8	13.8 ± 3.6	10.0 ± 3.9	14.6 ± 3.4	9.3 ± 3.4
	4000tl ve üz	15.1 ± 4.0	10.9 ± 4.1	14.1 ± 3.5	9.3 ± 3.7	13.1 ± 4.5	9.7 ± 3.4
	P	**0**	0.094	0.086	0.617	**0.007**	0.871
Eğitim Düzeyi	**İlköğret**	14.5 ± 4.4	11.1 ± 3.9	13.7 ± 3.8	10.0 ± 3.4	13.3 ± 3.0	10.2 ± 3.5
	Lise	14.3 ± 4.0	10.1 ± 3.5	13.3 ± 3.6	9.6 ± 3.0	13.3 ± 3.9	9.2 ± 3.0
	Lisans	14.8 ± 4.0	10.3 ± 3.6	13.9 ± 3.6	9.8 ± 3.8	13.5 ± 4.0	9.3 ± 3.1
	Lis.üstü	13.9 ± 3.4	11.0 ± 3.2	12.9 ± 2.7	10.2 ± 3.3	12.7 ± 3.7	10.8 ± 2.8
	P	0.454	0.236	0.175	0.704	0.574	**0.005**
Çocuk Durumu	**Yok**	14.1 ± 4.0	9.6 ± 3.4	13.7 ± 3.8	9.9 ± 3.5	13.7 ± 3.8	9.3 ± 3.0
	1	15.5 ± 4.3	11.5 ± 3.7	13.6 ± 3.5	9.1 ± 3.5	13.2 ± 4.0	9.4 ± 3.3
	2	15.5 ± 3.7	12.1 ± 3.6	13.3 ± 3.0	9.7 ± 3.1	12.4 ± 4.0	10.2 ± 3.4
	3	15.1 ± 4.3	12.3 ± 3.4	13.4 ± 2.9	9.3 ± 3.3	12.9 ± 3.8	9.1 ± 3.4
	4 veüzeri	11.8 ± 3.4	12.1 ± 3.4	11.2 ± 2.2	11.4 ± 2.9	11.4 ± 2.4	12.6 ± 1.6
	P	**0.003**	**0**	0.251	0.341	**0.024**	**0.005**

Tablo 8'de katılımcıların spor özelliklerine göre merhamet ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin analizlere yer verilmiştir. Spor merkezi üyelerinin katıldıkları egzersiz branşı açısından; sevecenlik (p=0.000), umursamazlık (p=0.000) ve bilinçli farkındalık (p=0.000) alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Paylaşım bilinci (p=892), bağlantısızlık (p=.549) ve ilişik kesme (p=0.061) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Spor branşına katılım yılına göre merhamet ölçeğinin; bilinçli farkındalık (p=0.005) ve ilişik kesme (p=0.036) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sevecenlik (p=056), Umursamazlık (p=.892) Paylaşım bilinci (p=.397) ve Bağlantısızlık (p=.130) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 8: Katılımcıların Spor Özellikleri Bakımından Devam Edilen Spor Türü Değişkeni Açısından Merhamet Ölçeği Alt Boyutları Karşılaştırılması (One Way Anova)

Değişken		Merhamet Ölçeği Alt Boyutları					
		Sevecenlik	**Umursamazlık**	**Paylaşım Bilinci**	**Bağlantısızlık**	**Bilinçli Farkındalık**	**İlişik Kesme**
		Ort ±ss	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**	**Ort ±ss**
Spor Türü	**Fitness**	14.9 ± 3.8	9.6 ± 3.3	13.7 ± 3.6	10.0 ± 3.7	14.0 ± 3.7	9.2 ± 3.0
	Pilates	15.3 ± 3.9	12.6 ± 3.8	13.3 ± 3.1	9.4 ± 3.3	11.7 ± 3.6	9.8 ± 3.5
	Zumba	15.5 ± 3.8	13.2 ± 3.6	13.8 ± 2.3	9.2 ± 3.2	12.0 ± 4.5	11.0 ± 3.4
	Spinning	12.8 ± 4.3	10.1 ± 1.6	13.3 ± 3.5	9.8 ± 3.1	12.1 ± 4.3	10.7 ± 3.1
	Yüzme	12.2 ± 3.8	11.0 ± 2.9	13.0 ± 3.5	10.2 ± 3.2	12.7 ± 3.7	9.8 ± 2.9
	Diğer	13.4 ± 4.2	9.6 ± 3.4	13.7 ± 4.1	9.4 ± 3.0	13.6 ± 3.5	9.5 ± 3.1
	P	**0.000**	**0.000**	0.892	0.549	**0.000**	0.061
Spor Yılı	**1 yıl altı**	14.7 ± 4.1	10.5 ± 3.4	13.5 ± 3.4	9.4 ± 3.5	13.1 ± 3.9	9.3 ± 3.4
	1-2 yıl	14.0 ± 3.9	10.5 ± 3.6	13.2 ± 3.4	10.6 ± 3.5	13.1 ± 3.6	10.0 ± 2.8
	3-4 yıl	14.8 ± 3.5	10.3 ± 3.8	14.1 ± 3.3	9.6 ± 3.2	13.0 ± 3.8	9.2 ± 3.1
	5-6 yıl	14.4 ± 4.5	10.0 ± 3.9	13.9 ± 3.8	9.1 ± 3.1	14.0 ± 3.5	9.5 ± 2.9
	6 yıl ve	14.7 ± 4.1	10.1 ± 3.7	13.9 ± 4.2	10.7 ± 3.7	14.6 ± 4.0	10.1 ± 3.1
	P	0.561	0.892	0.397	0.130	**0.005**	**0.036**

Tartışma

Araştırmaya katılan spor merkezleri üyelerinin cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; dışa yönelik öfke, öfke kontrolü ve sürekli öfke alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sadece içe yönelik öfke alt boyutunda erkeklerin puanları kadınlara göre anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında bu bulguların aksine; kadınların öfkesini daha yüksek bulan çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu çalışmalarda, kadınların öfkesinin yüksek olmasının nedeni olarak; erkeklerin daha uzun süreli egzersizi tercih ettikleri, kadınların ise daha yoğun egzersize yöneldikleri, yoğun yapılan egzersizlerin de gerginlikte artış yaratmasından kaynaklı olduğu bildirilmiştir (Akıl, 2018:31; Hasta ve Güler, 2013: 81-82; Öztemel vd., 2019: 11; Washburn vd., 2007: 75-120). Bu şekilde araştırma verilerinin aksine çalışmalar görülse de literatürde bu araştırmanın bulgularına benzer sonuçların da elde edildiği de görülmektedir (Certel ve Bahadır 2012: 160; Demir vd., 2017:411-412; Doğan vd., 2010: 291). Kadınların olumlu yaşantılara odaklanarak pozitif değerlendirme yaptıkları, bir işte gerekli adımları planladıkları için duygularını düzenleyebildikleri, böylece bilişsel açıdan sorunla baş etmelerinin yüksek olacağı belirtilmiştir. Yine Dahlen ve Martin (2005), kadınların öfke açısından düşük puan almalarının nedeni olarak; benlik algılarının olumlu olması ve yaşadıkları öfkeyi de bastırarak kendi içinde yaşamalarını göstermişlerdir.

Goleman (2007), duyguların oluştuğu ilk sosyal ortamın aile olduğunu, bireyin kendisi ve çevresiyle ilgili göstereceği duygusal tepkileri ve duygularını ifade şeklinin aile içindeki yaşantı ve deneyimlere bağlı öğrendiğini belirtmiştir. İlk eğitimlerin ailede alındığı bilgileriyle bakıldığında; cinsiyet değişkeni açısından özellikle içe yönelik öfke duygusunun erkeklere göre anlamlı derecede düşük olmasının bir diğer nedeni olarak da, toplumsal cinsiyet rol öğrenmeleri olduğu söylenebilir. Literatürde toplum tarafından; erkek çocuklarının öfke duygusunu dışa vurma yönündeki

davranışları desteklerken, kızları ise öfkelerini bastırmaya yönlendirildiği belirtilmiştir (Karagün, 2013: 302-306). Ayrıca erkeklerde öfke ve saldırganlığın daha yüksek olmasının, testesteron hormonunun etkisiyle olduğu bildirilmiştir (Ramirez vd., 2001, s.313; Cashdan, 2003, s.107; Owens vd., 2000, s.67). Bütün bu aştırmalar göz önüne alındığında, kültürel açıdan kadınların öfkelerini dışa yansıtmaları toplum tarafından uygun görülmemesi nedeniyle kadınların içe yöneltilen öfkeleri erkeklerden daha fazla olduğu düşünülmüştür.

Spor merkezleri üyelerinin medeni durum değişkeni açısından öfke ölçeği alt boyutlarına bakıldığında; sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak öfke ölçeğinin içe yönelik öfke alt boyutunda bekar olanların puanları evlilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Yapılan literatür taramasında medeni durum açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Esentaş vd., 2017: 24-25). Medeni durum açısından evli bireylerin içe yönelik öfke puanlarının bekarlara oranla anlamlı derecede düşük çıkmasının nedeni; evlilerin eşleriyle duygusal paylaşımda bulunmaları. Böylece iyileştirici gücü olan sosyal destek alınması sonucunda içe yönelik öfke puanlarının daha düşük çıkmış olabileceği, ancak konuyla ilgili detaylı çalışmaların planlanmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Tablo 4'te katılımcıların yaşına göre öfke ölçeği incelendiğinde; sadece öfke kontrolünde yaş açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. İçe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke açısından ise; 19-25 yaş aralığındaki bireyler lehine; içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve sürekli öfke puanlarının anlamlı derecede yükseldiği görülmüştür. Literatüre bakıldığında; bu çalışma bulguları destekler nitelikte benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir (Esentaş vd., 2017: 24-26; Demir vd., 2017: 411; Temel ve Nas, 2018: 92; Üzüm vd., 2016: 460).
Bu çalışmada 19-25 yaş aralığındakilerin öfke puanlarının yüksek çıkmasının nedeni ergenlik dönemini de kapsayan bir sürece denk gelmesi nedeniyle bu farkın oluşmuş olabileceği düşünülmüştür.

Düzenli spor yapan bireylerin öfke ölçeği puan ortalamaları gelir düzeyine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Literatüre bakıldığında bazı çalışmalarda aile geliri artıkça olumsuz durumlara sinirli tepki vermenin arttığı (Temel ve Nas, 2018: 92), bazı çalışmalarda ise gelirin giderlerini karşılayamadığı düşünüldüğünde öfkenin arttığı bildirilmiştir (Özmen vd., 2016).

Tablo 4'te yer alan öfke ölçeği puan ortalamaları çocuk sahibi olma değişkenine göre incelendiğinde; alt boyutlardan sadece dışa yönelik öfkede anlamlı bir farklılık görülmemiştir. İçe yönelik öfke, öfke kontrolünde ve sürekli öfke açısından ise; çocuk sayısı fazlalaştıkça bu boyutların puanlarında da artış olduğu görülmektedir. Sürekli öfke ve içe yönelik öfke alt boyutlarında 4 çocuk ve üzeri çocuğa sahip olanların en yüksek puanı aldığı ve ardından çocuğu olmayan kişilerin puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Öfke kontrolünde de en yüksek puanların çocuğu olmayanlar aradından da 4 ve üzeri çocuğa sahip olan bireyler olduğu görülmüştür. İlginç bir şekilde fazla çocuk sahibi olmak ya da çocuğunun olmaması benzer sonuçlar alınmasını sağlamıştır. Bu açıdan nedenini belirlemek için konuyla ilgili detaylı çalışmaların yapılması uygun görülmüştür.

Araştırmaya katılanların eğitim durumuna göre, öfke ölçeği alt boyutlarından; öfke kontrolü, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke yönünden anlamlı bir fark görülmez iken, sadece sürekli öfke açısından anlamlı farklılık görülmüştür. Tablo 4 incelendiğinde; ilkokul mezunu olanlar ile lisansüstü mezunlarının puanları diğer mezuniyet düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yapılan bazı çalışmalarda üniversite öğrencilerinin puanları lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yamak vd., 2018). Bazı çalışmalarda ise eğitim açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Esentaş vd., 2017: 24-26; Temel ve Nas, 2018: 92).

Bu sonuçlar göz önüne alınarak yorumlandığında, eğitim düştükçe yaşama dair amaçlarını gerçekleştirmemenin getirdiği bir engellenmişlik, yüksek eğitimli kişilerin de yaptıkları iş ve olaylara duyarlı bakış açıları açısından öfke duygusu süreklilik kazanmış olabileceği düşünülmüştür. Ancak öfke ve eğitim ilişkisini araştıran daha detaylı çalışmaların planlanmasının uygun olacağı değerlendirilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde; içe yönelen öfke, dışa yönelen öfke, öfke kontrolü ve sürekli öfke alt boyutlarının tümünde devam edilen spor türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Branşlar açısından öfke ölçeği alt boyutlarından; içe yönelen öfke; spining ve ardından yüzme branşına devam edenlerde en yüksek, pilates ve ardından da zumba branşında ise en düşük olduğu belirlenmiştir. Dışa yönelen öfke boyutunda en yüksek puanların; yüzme ve ardından spinning, en düşük puanların da pilates ve yine zumba branşında ilk sıralarda yer aldığı görülmüştür.

Öfke kontrolü alt boyutunda ise en yüksek puanın; fitness, ardından spinning branşında, en düşük puanların da zumba ardından da pilates egzersizlerine katılanların aldığı görülmüştür. Sürekli öfke alt boyutunda en yüksek puanın; yüzme ve ardından fitness branşında, en düşük puanların da zumba ve ardından pilates egzersizlerine katılanlarda olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar özellikle yüzme, spinning ve fitness programlarına katılan bireylerde sürekli öfkenin yüksek ancak kontrol edilebilir olduğunu göstermiştir. Öfke ölçeğinde pilates ve zumbada genelde düşük puanlar görülmesi, bu iki branşın da müzikle yapılmasının etki olmuş olabileceğini ancak kesin sonuçlar için karşılaştırmalı detaylı çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Literatürde; sürekli öfke ve dışa yönelen öfke puanları spor yapmayanlarda daha yüksek bulunurken, öfke kontrol alt boyutunda spor yapanların ortalamasın yüksek olduğu görülmektedir (Üzüm vd., 2016: 461).

Ayrıca pilates branşına katılanlarda öfke puanlarını düşük bulan başka çalışmaların olduğu da görülmüştür. Bu çalışmalarda; pilatesin vücut kaslarını esnetmeye yönelik olması, ruhu dinlendirmesi nedeniyle daha az öfkelenmeye ortam sağladığı belirtilmiştir (Cozen, 2000). Katılımcıların katıldıkları egzersize katılım süresine göre öfke durumları incelendiğinde; İçe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sürekli öfke boyutunda ise, 5 yıl ve üzeri aynı branşta spor yapanlarda anlamlı derecede yüksek görülmüştür. Tablo 5 incelendiğinde; aslında spora başlama sürecinde yüksek olan sürekli öfkenin 1-2 ve 3-4 yıl arasında egzersize devam edenlerde düştüğü, 5 yıl ve üzeri egzersiz yapanlarda ise giderek yükselmesinin nedeni merak edilmiştir. Konuyla ilgili detaylı çalışmaların yapılmasının önerisi uygun değerlendirilmiştir.

Literatürde, profesyonel sporcularla serbest zaman etkinliği olarak egzersize katılanlar arasındaki farkın başarısızık korkusu olduğu, elit sporcuların başarısızlık korkusu yaşadıkları başarısızlık durumunda öfkenin tetiklendiği belirtilmiştir (Biçer, 1996: 97-100). Bazı çalışmalar ise bu bilgilerin aksine hiç spor yapmayan bireylerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke alt boyutlarında spor yapanlara göre ortalamalarının daha yüksek olduğunu, bundan dolayı, sporun öfke kontrolünde önemli bir öneme sahip olduğunu açıklamışlardır (Üzüm vd., 2016: 462-466). Ayrıca öfke duygusu açısından takım ve bireysel sporları karşılaştıran çalışmalarda; takım sporcularının öfke kontrol puanları, bireysel sporculara göre yüksek iken, bireysel sporcuların da öfke dışa vurumu puanları yüksek bulunmuştur (Demir vd., 2017: 412). Spor yapma yılı 10 yıl altı olduğunda dışa yönelik öfkenin daha çok kullanıldığı ileri sürülmüştür (Certel ve Bahadır, 2012: 161). Bazı çalışmalarda ise serbest zaman değerlendirmesi olarak yapılan spor türüne göre anlamlı bir fark bulunmadığı bildirilmiştir (Temel ve Nas, 2018:92). Ayrıca literatürde spor yapmanın; özgüven, serotonin ve dopamin seviyesine olumlu yönde etki ettiği ve spor aktivitesine katılan bireylerin daha mutlu, yaptıkları işten keyif aldıkları ve enerjilerinde artış meydana geldiği (Kiyani vd., 2011: 1894; Mohammadi vd., 2015: 47; Terlemez, 2019) bilgileriyle yorumlandığında; spora

katılım yılı arttıkça sürekli öfkenin artması, serbest zamanda yapılan egzersiz ve sporun öfkeye etkisinin uzun süreli takip çalışmalarıyla araştırılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Tablo 6 incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre merhamet duygusunun sadece umursamazlık alt boyutunda; kadınların puanları erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Merhamet ölçeğinin; sevecenlik, paylaşım, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutlarında ise kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında; merhamet ölçeği alt boyutlarından umursamazlık alt boyutu ile birlikte, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçli farkındalıkta da anlamlı sonuçlar bulunmuştur (Tozoğlu vd., 2019: 159).

Yapılan literatür taramasında; egzersize katılmanın merhamet ile ilişkisini araştıran yayınlara çok fazla rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri, hemşireler, sağlık ve sosyal hizmet çalışanları ile yapıldığı görülmüştür. Yapılan bu çalışmalarda da; cinsiyet açısından kadınların merhamet puanlarının erkelerin puanlarından daha yüksek olduğu, bunun nedeni ise kadınların anacan ve duygusal yapılarından kaynaklandığı belirtilmiştir (Çingöl vd., 2018: 65; Pommier, 2011; Salazar, 2016: 5-9).

Bu bilgilerin aksine merhamet puanlarını erkeklerde yüksek bulan çalışmalar olduğu gibi (Gülaçtı ve Çiftçi, 2018:502-553) cinsiyet açısından fark bulmayan çalışmaların olduğu da görülmüştür (Özdelikara ve Babur, 2020: 344-346). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında literatürden farklı olarak bu araştırmada katılımcıların merhamet ölçeğinin sadece umursamazlık alt boyutunda kadınların puanlarının anlamlı derecede yüksek bulunması araştırmaya katılan ve düzenli spor yapan kadınların karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı ilgisinin azalması literatürle çelişen bir sonuç olarak karşımıza çıkmıştır.

Araştırmaya katılanların medeni durumuna göre merhamet ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, paylaşım bilinci alt boyutunda evlilerin puanları bekar olanlara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Merhamet ölçeğinin diğer alt boyutları olan, sevecenlik, umursamazlık, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme açısından evli bekarlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında ise yapılan çalışmaların daha çok hemşirelik veya öğrencilerle yapıldığı dolayısıyla medeni durumun genelde sorgulanmadığı görülmektedir. Kısıtlı sayıda olsa da medeni durum değişkeni açısından inceleyen çalışmalarda; bekar öğrencilerin sevecenlik, paylaşım, bilinçli farkındalık puanlarının evli olanlara göre yüksek olduğu bildirilmiştir (Özdelikara ve Babur, 2020: 344-346). Araştırmalar özellikle evlilik doyumu ile merhamet duygusunun ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Erdoğan ve Uslu, 2018: 129-130). Bu çalışmada paylaşım bilinci alt boyutunda evlilerin bekarlara kıyasla daha yüksek puan almaları; herkesin hata yapabileceği ve mükemmel olmadığı yönündeki bilincin evlilerin birbirini anlaması ve merhamet açısından olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılanların yaş değişkenine göre merhamet düzeyleri incelendiğinde, sevecenlik ve umursamazlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, paylaşım bilinci, bağlantısızlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tablo 7'de yer alan verilere bakıldığında yaş arttıkça yaşa paralel olarak sevecenlik ve umursamazlık puanlarının da arttığı görülmüştür. Bu sonuç yorumlanacak olunursa; merhamet ölçeği alt boyutlarından; kendine ve başkalarına karşı anlayışlı, ilgili olmak olan sevecenlik ile karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerine karşı ilginin azalması olan umursamazlık alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu iki alt ölçekte yaşla birlikte puanlarda artışın olması çelişki gibi görünse de; yaş artışıyla birlikte tecrübenin artması sonucunda başkalarını olduğu gibi kabul etme, onların düşüncelerinden ziyade yaşadıklarına karşı duyarlı ve sevecen yaklaşım geliştiği düşünülmüştür.

Katılımcıların gelir düzeyine göre merhamet ölçeğine bakıldığında; sevecenlik ve bilinçli farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunurken, umursamazlık, paylaşım bilinci,

bağlantısızlık ve ilişik kesme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Literatüre bakıldığında gelire göre merhamet ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık bulmayan çalışmalar (İşgör, 2017: 430-434) olduğu gibi, fark olduğunu belirtenler araştırmalar olduğu da görülmüştür. Bu araştırmalarda; düşük ve orta gelire sahip bireylerin yaşadıkları ekonomik problemlerden dolayı empati geliştirmeleri sonucunda merhamet duygularının da geliştiği bildirilmiştir (Çingöl vd., 2018: 65). Ayrıca paylaşımların bilincinde olma alt boyutu, yani insanların hata yapabileceğine ilişkin puanların orta ve düşük gelirlilere göre yüksek gelirlilerde daha düşük bulan çalışmalar olduğu da görülmektedir (Çingöl vd., 2018: 65; Salazar, 2016:5-9). Gelir durumuna ilişkin verilerin yer aldığı tablo 7 incelendiğinde, geliri çok yüksek ve çok düşük olan bireylerin bilinçli farkındalığı yani olumsuz duygulara dengeli yaklaşımlarda düşme oluştuğu, düşük gelir ve orta düzeyde geliri olanların diğer gelir gruplarına göre sevecenlik puanlarında yani başkalarına ilgili olmalarında düşme olduğu görülmüştür. Konunun detaylı çalışılmaların önerilmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Eğitim düzeyine göre merhamet ölçeği puan ortalamaları tablo 7'de incelendiğinde; ilişik kesme alt boyutunda anlamlı bir farlılık bulunurken, sevecenlik, umursamazlık, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve bilinçli farkındalık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında Merhamet duygusunu eğitim ile ilişkisini düşük bulan çalışmalar olduğu görülmüştür (Kalınkara ve Kalaycı, 2018: 131-132). Genelde merhamet duygusu, hemşirelik, psikolojik danışmanlık ve sosyal hizmet gibi sağlık ve sosyal destek alanlarında eğitim alan öğrencilerle çalışıldığı görülmektedir. Özelikle yardım etme ve merhamet eğitimlerini destekleyen çalışmaların bu duyguyu geliştirmede etkisi olduğu, eğitimle birlikte bir sosyal ve yardım kuruluşuna üye olmanın da merhamet duygusunu güçlendirdiği bildirilmiştir (Başer ve Tekin, 2019: 85).

Ayrıca merhamet duygusunu eğitim ile ilişkisini düşük bulan çalışmalar olduğu görülmüştür (Kalınkara ve Kalaycı, 2018: 131-132). Bu araştırmada kişi veya bir nesne ile ilgisini bitirmek olan ilişik kesme alt boyutunda, alınan puanların orta öğretim ve lisans düzeyinde düşük, lisans üstü eğitimlilerde ise en yüksek olmasının nedeni; eğitim artışıyla bireylerin hedeflerini gerçekleştirmeleri ve sonrasında kendini gerçekleştirme ile birlikte çok fazla ayrıntılara kapılmadan bütüncül yaklaşımdan kaynaklanmış olabileceğini düşündürtmüştür.

Çocuk sahibi olma durumuna göre merhamet ölçeğine bakıldığında; sevecenlik, umursamazlık, bilinçli farkındalık ve ilişik kesme boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken, paylaşım bilinci ve bağlantısızlık boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde çocuk sahibi olmanın merhamet düzeylerinin yüksek olmasını desteklediği bildirilmiştir (Erdoğan ve Uslu, 2018: 129-130). Çocuk sahibi bireylerin merhamet duygusunu daha fazla taşıdığı ve sorumluluk sahibi olduğu ileri sürülmüştür (Wang, 2005:76-78). Tablo 7 incelendiğinde sevecenlik boyutunda çocuğun olmaması ile 4 ve üzeri çocuğa sahip olmanın puanlarda düşme yarattığı belirlenmiştir. Umursamazlık alt boyutunda çocuğu olmayanlar ile tek çocuğa sahip olanlarda puanların düşük olduğu, bilinçli farkındalık boyutunda, 4 ve üzeri çocuğa sahip olanların puanlarında düşme olduğu, ilişik kesme alt boyutunda ise en az puanın 3 çocuğa sahip olanlar, ardından çocuğu olmayanlarda olduğu görülmüştür

Tablo 8'de yer alan spor merkezlerine düzenli devam eden üyelerin merhamet ölçeği puan ortalamaları ile şu an devam edilen spor türü değişkenine göre; sevecenlik, umursamazlık ve bilinçli farkındalık alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, paylaşım bilinci, bağlantısızlık ve ilişik kesme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında; branşlar açısından merhamet duygusunu değerlendiren çalışmalara rastlanmamış olunsa da, takım ve bireysel sporlar açısından karşılaştıran çalışmalarda bağlantısızlık alt boyutunda bireysel spor yapanların puanları anlamlı derecede takım sporlarına göre yüksek bulunmuştur (Tozoğlu vd., 2019:161). Spor ve egzersiz çalışmaları bireyleri fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden

güçlendirmede, özellikle kişilerin psiko-sosyal gelişimini desteklemede önemli olduğu bildirilmiştir (Küçük ve Koç, 2003: 2-5).

Tablo 8 incelendiğinde, sevecenlik boyutunda; en yüksek puanların zumba ve pilates branşında olduğu görülürken; en düşük puanların spining ve yüzme branşına katılanlarda olduğu görülmüştür. Umursamazlık alt boyutuna bakıldığında; en düşük puanların fitness ve diğer branşlarda olduğu, en yüksek puanların ise zumba ve fitness branşında olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık alt boyutunda ise; en yüksek puanların fitness ve diğer branşlarda olduğu görülürken en düşük puanların pilates ve zumba branşına katılanlarda olduğu görülmüştür. Bu bilgiler ışığında spor yapmanın bireylerin merhamet duygusuna olumlu katkılar sağladığı düşünülmüştür.

Araştırmaya katılanların ne kadar süredir spor branşına katıldıklarına göre Tablo 8'e bakıldığında; bilinçli farkındalık ve ilişik kesme alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunurken, bağlantısızlık, sevecenlik, umursamazlık, paylaşımların bilincinde olma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde, egzersize katılmanın merhamet duygusu ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Magnus vd., 2009). Spor yılı açısından merhameti araştıran çalışmalar görülmese de, haftalık spora katılım süresine göre inceleyen araştırmalarda 5 saat ve üzeri çalışanlarda "paylaşımların bilincinde olma" alt boyutunda anlamlı derecede diğer saatlere göre daha yüksek puanlar alındığı belirlenmiştir (Tozoğlu vd., 2019: 160). İnsanların merhamet duygusu yaşamaya karar vermesi ve merhametli olma hedefinin belirlenmesiyle acı verici durumları kaldırmaya yönelmeleriyle birlikte daha merhametli davranmaya başladıkları belirtilmiştir (Dalgalı ve Gürses, 2018: 184-188). Literatür bilgileriyle bakıldığında, serbest zamanda sporu düzenli yapmayı seçen ve zaman ayıran bireylerin de duyarlı yaklaşarak, merhametli olmaya yönelik duyarlılık kazanmış olabilecekleri düşünülmüştür. Ayrıca bu araştırma bulgularında tablo 2'den görüleceği üzere spora 3-4 yıllık katılanların %10,5, 5 yıl ve üzeri katılanların ise 12,9 olduğu göz önüne alındığında, ayrıca tablo 8'deyer alan spor yapma yılı fazla olanlarda merhamet puanlarının daha yüksek olması, merhamet duygusunun spor yapma ile ilişkili olabileceği değerlendirilmiştir. Ancak sporun merhamete etkisini test eden çalışmaların yapılması kesin sonuçlara ulaşmak açısından önemli görülmüştür.

Tablo 8 incelendiğinde spor yapma yılı arttıkça olumsuz duygulara karşı dengeli bir yaklaşım yani bilinçli farkındalığın da arttığı görülmüştür. Başkalarına yönelik ilgisini kesme olan ilişik kesme alt boyutunda ise; spor yapma süresi 3-4 yıl olanların ilişik kesme yaklaşımlarının en az olduğu, en çok ilişik kesmenin 1-2 yıl arası ile 6 yıl ve üzeri spor yapanlarda olduğu görülmüştür. Bu durum da spor yapma süresi artışıyla birlikte başkalarının duygularına daha dengeli yaklaşıldığı ve ilişik kesmenin azaldığını göstermiştir. Ancak 6 yıl üzeri olan değişimin ne tür faktörlerden etkilendiğinin de araştırılması önerilmiştir.

Kaynakça

Akdeniz, S. & Deniz, M.E. (2016). Merhamet Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being,* 4(1), 50-61.

Akıl, A.M. (2018). Üniversite öğrencilerinde saldırganlığın bazı demografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi. *The Journal of Social Science,* 2(3), 29-37. https://doi.org/10.30520/tjsosci.406875

Başer, D. & Tekin, H.H. (2019). *Sosyal hizmet öğrencilerinin merhamet ve özgecilik düzeylerinin incelenmes*i. Kırlıoğlu, M., Tekin, H.H. (Editör). Güncel Sosyal Hizmet Çalışmaları. Çizgi Kitabevi, 82-89.

Biçer, T. (1996). *Doruk performans*. Beyaz Yayınları.

Cashdan, E. (2003). Hormones and competitive aggression in women. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 29*(2), 107-115. https://doi.org/10.1002/ab.10041

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

Cozen, D. M. (2000). Use of pilates foot and ankle rehabilitation. *Sports Medicine Arthroscopy Revıew,* 8(4), 395-403.

Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S. & Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri,* 21, 61-67.

Dahlen, E. R. & Martin, R.C. (2005). The experience, expression, control of anger perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 391- 401. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.019

Dalgalı, B. & Gürses, İ. (2018). Merhametin sağlık hizmetlerindeki yeri ve önemi. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (1), 181-204. https://doi.org/10.30561/sinopusd.426996

Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G. & Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 408-414. https://doi.org/10.20875/makusobed.295361

Doğan, H., Üngüren, E. & Algür, S. (2010). Öfke ve empati ilişkisine yönelik otel zincirinde bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 19(3), 277-298.

Elkin, N. & Karadağlı, F. (2015). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 21 (21), 64-71. https://doi.org/10.21673/anadoluklin.180680

Erdoğan, S. & Uslu, M. (2018). *Evli bireylerin evlilik doyumu ve merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Arslan C, Hamarta E, Çiftçi S, Köksal O. (Editör). Eğitim Bilimleri Çalışmaları. Çizgi Kitabevi. s.125-134.

Esentaş, M., Dinçer, N., Işıkgöz, E. & Çelik, E. (2017). Erkek güreş hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim gösterme düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 20-28. https://doi.org/10.30769/usbd.296307

Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. 1st ed. Routledge. pp.9-74.

Gladkova, A. (2010). Sympathy, compassion, and empathy in English and Russian: A linguistic and cultural analysis. *Culture & Psychology*, 16, 267-285. https://doi.org/10.1177/1354067X10361396

Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. B. Seçkin Yüksel (Trans.), Varlık Yayınları.

Gülaçtı, F. & Çiftçi, Z. (2018). *Öğrencilerin yaşam doyumu, memnuniyet ve merhamet düzeylerinin incelenmesi*, Dinçer S. (editör). Değişen Dünyada Eğitim. 1. Baskı. Pegem Yayıncılık,

Hasta, D. & Güler, M.E. (2013). Saldırganlık: kişiler arası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 64-104.

İşgör, İ.Y. (2017). Merhametin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*. 16(2), 425-436. https://doi.org/10.21547/jss.290441

Kalınkara, V. & Kalaycı, I. (2018). Sağlık kurumlarında çalışan personelin iş stresi, yorgunluk ve tükenmişlik ilişkisi. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi*, 6, 125-136, https://doi.org/10.21923/jesd.369346

Karagün, E. (2013). *Toplumsal cinsiyet, kadın ve spor*. M. Tekcan (editör), Kadın Kitabı. 1. Baskı. Umuttepe Yayınları, ss.301-328.

Küçük, V. & Koç, H. (2003). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 9 (9), 1-11.

Kiyani, R., Mohammadi, A. & Sattarzadeh,L. (2011). The survey compares mental health and happiness of athlete and non-athlete employed people. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1894 – 1896

Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C. & Mchugh, T. L. F. (2009). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes, *Self and İdentity,* 9(4), 363-382. https://doi.org/10.1080/15298860903135073 …

Mohammadi, E., Batvandi, Z. & Saberi, A. (2015). Relationship between happiness and different levels of physical activity. *Trends in Sport Sciences*, *1*(22), 47-52.

Neff, K. D. (2003). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

Neff, K. D. & Pommier, E. (2013). The relationship between self- compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12, 160-176. https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 157-176.

Özdelikara, A. & Babur, S. (2020) hemşirelik öğrencilerinin merhamet düzeyi ve empatik eğilim ilişkisi, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi,* 11(2), 342-349.

Özerkan, K. N. (2012). *Bedenin efendisi zihin*. Zer Kitap.

Özmen, D., Ozmen, E., Cetinkaya, A. & Akıl, I. O. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73.

Öztemel, K., Traş. Z. & Ünal, M. K. (2019). A review of the forgiveness levels of secondary school students in terms of various variables. *Advances in Education Sciences*, 1(1), 4-39.

Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72(4-A), 1174.

Ramirez, J. M, Andreu, J. M. & Fujihara, T. (2001). Cultural and sex differences in aggression: A comparison between Japanese and Spanısh students using two different inventories. *Aggressive Behavior*, *27*(4), 313-22. https://doi.org/10.1002/ab.1014

Owens, L. Shute, R. & S1ee, P. (2000). Guess what I just heard!: indirect aggression among teenage girls in Australia aggressive behavior. *Official Journal of the International Society for Research on Aggression, 26*(l), 67-83.

Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14.

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

Starner, T. M. & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing,* 20 (6), 335-342. https://doi.org/10.1177/10598405040200060801

Savaşır, I. & Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan Ölçekler.* Türk Psikoloji Derneği Yayınları.

Temel, V. & Nas, K.(2018). Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 20(1), 80-95.

Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2),1-6.

Tozoğlu, E., Dursun, M. & Güler, B. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin merhamet düzeylerinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi Türk Spor Bil Derg,* 2(2), 156-164.

TUİK, (2018). *Yaşam memnuniyeti araştırması mikro veri seti***.** http://www.tuik.gov.tr/MicroVeri/YMA_2018/turkce/ozet-tablolar/index.html/

Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M. K., Yerlikaya, G. & Gökgöz, H. (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi, *AİBÜ Sosyal Bilimler Dergisi,* 16 (1), 453-469. https://doi.org/10.11616/basbed.vi.455873

Wang, S. A (2005). *Conceptual framework for integrating research related to physiology of compassion the wisdom of Buddhist teachings*. Gilbert P. (ed.). Compassion: Conceptualisations, Research Use Psychotherapy, Routledge. p.75-120

Washburn, C. R., Prıtchard, M.E., Book, P. & Clark, C. (2007). Correlatıons between exercıse and anger ın college students. *Perceptual and Motor Skills*, 104, 1310-1312.

Yamak, B., İmamoğlu, O., Eliöz, M., Çebi, M. & İslamoğlu, İ. (2018). Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *OPUS © Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,* 14(20), 314-332. https://doi.org/10.26466/opus.592641