

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



DOĞU ANADOLU BÖLGESİ GENÇLİK
HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜKLERİ
BÜNYESİNDE ÇALIŞAN ANTRENÖRLERİN
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARININ
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhammet BAŞ

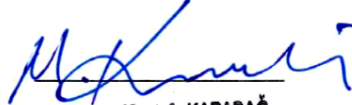
2017

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mustafa KAPLAN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.


Yrd. Doç. Dr. Mustafa KARADAĞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı 

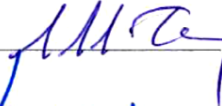
Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Atalay GACAR



Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Mikail TEL 
Doç. Dr. Atalay GACAR 
Yrd. Doç. Dr. Talha MURATHAN 
.....

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın tasarlanması, yapılması ve sonuçlanmasında yardımlarını esirgemeyen sayın danışmanım Yrd. Doç. Dr. Atalay GACAR’a ve Prof. Dr. Vedat ÇINAR hocama en içten dileklerimle teşekkür ederim.

Tez süresince yanımda yer alan ve beni destekleyen Doç. Dr. Alper KARADAĞ ve Yrd. Doç. Dr. Talha MURATHAN hocama, verilerin toplanmasında yardımcı olan değerli dostlarım Dr. Metin KARAYOL, Metin YILMAZ ve Arsenal FC Futbol Uzmanı Emre Aydemir’e, üzerimde çok emekleri olan Milli Takım antrenörlerim Sıddık İSAOĞLU ve Mehmet Ali ASLAN hocalarıma, tez süresince maddi-manevi yardımları olan Prof. Dr. Orhan SÖYLEMEZ ve Yrd. Doç. Dr. Samet AZAP’a, kariyerimin başlangıç noktası olan bu süreçte bana inanıp güvenen ailem, hocalarım ve arkadaşlarıma minnet ve şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

KAPAK SAYFASI	i
ONAY SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLO LİSTESİ	vii
ŞEKİL LİSTESİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ	3
3.1. Öfke Kavramı ve Tanımı	4
3.1.1. Öfkenin Genel Özellikleri	6
3.1.2. Öfke Nedenleri	7
3.1.3. Öfke Çeşitleri	8
3.1.3.1. Maskelenmiş Öfke Türleri	8
3.1.3.1.1. Pasif-agresif Öfke	8
3.1.3.1.2. Kendine Yöneltilen Öfke	9
3.1.3.2. Patlayıcı Öfke Çeşitleri	9
3.1.3.2.1. Ani Öfke	9
3.1.3.2.2. Utanca Dayalı Öfke	9

3.1.3.2.3. Planlanmış Öfke	10
3.1.3.3. Kronik Öfke Çeşitleri	10
3.1.3.3.1. Alışkanlık Yapmış Öfke	10
3.1.3.3.2. Korku Bazlı Öfke	11
3.1.4. Öfkenin İşlevleri	11
3.1.4.1. Olumlu Etkileri	11
3.1.4.2. Olumsuz Etkileri	12
3.1.5. Öfke İfade Etme Türleri	13
3.1.6. Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler	15
3.1.7. Öfke Kontrolü ve Öfke Kontrol Teknikleri	17
3.2. Türk Spor Teşkilatı	18
3.2.1. Gençlik ve Spor Bakanlığı	19
3.2.1.1. Gençlik ve Spor Bakanlığı Teşkilat Şeması	19
3.2.1.2. Gençlik ve Spor Bakanlığının Görev ve Sorumlulukları	20
3.2.2. Spor Genel Müdürlüğü	21
3.3. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl-İlçe Müdürlüklerinin Önemi	22
3.3. Antrenörlük Kavramı	23
3.3.1. Antrenörün Tanımları	23
3.3.2. Antrenörün Kişisel Özellikleri	24
3.3.3. Antrenörlük Stilleri	27
3.3.3.1. Otoriter Antrenörlük	27

3.3.3.1.1. Otokratik Antrenörlük Davranışına Örnekler	28
3.3.3.2. Demokratik Antrenörlük	29
3.3.3.2.1. Demokratik Antrenörlük Davranışına Örnekler	30
3.3.3.3. Liberal Antrenörlük	30
3.3.3.3.1. Liberal Antrenörlük Davranışına Örnekler	31
3.3.5. Antrenörün Problemlili Sporcularla Çalışması	37
4. GEREÇ VE YÖNTEM	40
4.1. Araştırmanın Modeli	40
4.2. Evren ve Örneklem	40
4.3. Verilerin Analizi	40
4.3.1. Kişisel Bilgi Formu	40
4.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	41
4.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	42
5. BULGULAR	43
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	53
7. KAYNAKLAR	61

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Kişilik özelliklerine göre antrenör tipleri ve özellikleri	26
Tablo 2. Antrenörlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı	43
Tablo 3. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzları	44
Tablo 4. Sürekli Öfke Boyutu İle Öfke İfade Tarzına Ait Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 5. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kadro Durumlarına Göre Ortalamaları	47
Tablo 6. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yaşa Göre Ortalamaları	48
Tablo 7. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kiloya Göre Ortalamaları	48
Tablo 8. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre Ortalamaları	49
Tablo 9. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Medeni Duruma Göre Ortalamaları	49
Tablo 10. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Branşa Göre Ortalamaları	50
Tablo 11. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Antrenörlük Yılına Göre Ortalamaları	51
Tablo 12. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları	51
Tablo 13. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları	52

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Spor Genel Müdürlüğü teşkilat şeması	20
Şekil 2. Antrenörlerin Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Diyagram	45
Şekil 3. Antrenörlerin Öfke Tarzlarına İlişkin Diyagram	45



KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
f	: Frekans
GSB	: Gençlik ve Spor Bakanlığı
GSGM	: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
Ort.	: Ortalama
p	: Anlamlılık Düzeyi
Ph.D. Diss.	: Ph.D. Dissertation
Ss	: Standart Sapma
SGM	: Spor Genel Müdürlüğü
TDK	: Türk Dil Kurumu
TİCİ	: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı
TSK	: Türk Spor Kurumu
U	: Mann-Withney U Testi

1. ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde görev yapan antrenörlerin öfke ve öfke ifade tarzlarının bazı demografik özellikler açısından araştırılmasıdır. Araştırma grubunu; Ağrı, Ardahan, Bitlis, Bingöl, Elazığ, Erzincan, Erzurum, Hakkari, Iğdır, Kars, Malatya, Muş, Tunceli, Van illeri Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 38 kadın (%24,2), 119 erkek (%75,8) antrenör oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna ulaşmak için Spielberg (1983) tarafından geliştirilmiş olan, güvenirlik ve geçerliliği Özer (1994) tarafından yapılan 34 soruluk likert tipi ölçek ve demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson Korelasyon, iki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı olarak Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0.05$ düzeyinde anlamlılık ile test edilmiştir.

Sonuç olarak; kadro, yaş, kilo, cinsiyet, medeni durum, branş, antrenörlük yılı, eğitim durumu değişkenleri açısından antrenörlerin öfke düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ancak antrenörlerin sürekli öfke puanları ortalamalarında yaşanan yer değişkenine göre anlamlı bulgular elde edilmiştir (Mann Whitney $U = 1814,00$; $p = 0,012 < 0,05$). İlde yaşamını sürdürenlerin büyükşehirde yaşayanlara göre öfke düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan çalışma; günlük hayatta kaçınılmaz olarak artan rekabetin beraberinde getirdiği öfkenin saldırganlık boyutuna geçmeden kontrolün sağlanması ve düzgün ifade edilmesi konusunda önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Öfke, Öfke İfade Tarzları, Öfke Kontrolü.

2. ABSTRACT

The Examination of Anger and Expression Styles of Provincial Directorate of Youth Services and Sports Coaches in Eastern Anatolia Region in Turkey

This study aims to study the anger of trainers working at Eastern Anatolia Region Provincial Directorate of Youth and Sports and the way they express their anger in terms of some demographic characteristics. Population of the study consists of 38 female (24.2%) and 119 male (75.8%) trainers working at Provincial Directorate of Youth and Sports in Ağrı, Ardahan, Bitlis, Bingöl, Elazığ, Erzincan, Erzurum, Hakkari, Iğdır, Kars, Malatya, Muş, Tunceli, Van. For the results of the study, "Personal Information Form" which was developed by Spielberg (1983) and of which reliability and validity were made by Ozer (1994) and which consist of 34 questions Likert type scale was used to obtain demographic information.

Number, percentage, mean, standard deviation were used as descriptive statistical methods in the evaluation of the data. The Pearson Correlation coefficient has been estimated, The Mann-Whitney U test was used to compare quantitative continuous data between two independent groups, and the Kruskal Wallis test was used to compare quantitative continuous data among more than two independent groups. Mann-Whitney U test was used as a complement to determine the differences after the Kruskal Wallis test. The obtained findings were statistically tested with significance at $p < 0.05$ level.

As a result, it was determined that the anger levels of the trainers did not change in terms of variables such as age, gender, age, gender, marital status, branch, coaching years, education status. However, significant results were obtained according to the variables of the trainees' average anger scores (Mann Whitney U = 1 814.00, $p = 0.012 < 0.05$). It was founded that those who live in cities have a higher anger level than those living in metropolises. The study emphasizes that the anger brought by the competition which inevitably increases in daily life should be controlled without being an aggression and expressed in a proper way.

Key Words: Trainer, Anger, Anger expression styles, Anger control.

3. GİRİŞ

Toplumun kültürel değerlerini taşıyan ailelerimizde, toplumun beklenti içerisinde olduğu ve belirlediği davranış kalıplarının bireyin davranışları üzerinde etkisi oldukça yoğundur. Sözel anlamda ifade edilmesi zorlaşan öfkenin; uysallık, boyun eğme, konuşmama vb. durumları ile ortaya çıktığı görülmektedir (1). Öfke, kontrolünün sağlandığı zamanlarda sağlıklı bir duygudur ancak kontrol edilemediğinde kişiye ve yakın çevresine zarar verip bireyler arasında kötü ilişkilere sebebiyet verebilir. Öfke hakkında bilinmesi gereken en önemli nokta, bu duygunun ortaya çıkması ve bireyin maruz kalmasının engellenemeyeceğidir. Bundan dolayı öfke duygusunun ortaya çıkmasındaki engellenmenin doğru olmayacağı ve bu engellenmenin insan doğasında kötü izler bırakması söz konusudur. Bireyin gelişim sürecine pozitif anlamda katkı sağlaması ve bireyin denetimi altında olması gereken bir duygudur. Bireyin farklı duygularında da olduğu gibi öfke duygusunu tanımlayıp kabullenmesi ve sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanması gerekmektedir. (2).

Öfkeye sebebiyet veren biyolojik yapı, kişinin mantıklı veya mantık dışı inançları, aile, toplum, kültür, gibi çevresel faktörlerin ise öfkenin tanınması kadar önemli olduğu bilinmektedir. Bireyler öfkelerini tanıdıkları zaman öfkenin zararlarından kendilerini koruyup düzgün bir şekilde ifadesini sağlarlar (3).

Spor kavramının temel taşlarını oluşturan antrenörlerin, günümüzdeki en önemli rolü bugün ve yarınlar arasında köprüler oluşturmaktır. Başarılı antrenörlükte etkili iletişim, başarı adına elde edilen birincil ilkelerdendir. Antrenörün sporcuları kendisine inandırıp daha başarılı bir grafik çizmesi ve gerekli

özgüveni sporculara aşılması durumunda doğrucu, adaletli, verdiği sözü tutan, sağlam yapı ve karaktere sahip olması gerekir.

Kişiler arası iletişim türlerinden biri olan antrenör ve sporcu ilişkisi, fiziki hazırolunuşluk halinin kişiler üzerinde olan etkilemişini kapsamaktadır. Bireylerin en çok kullandığı iletişim aracı konuşma gibi gülümsemek, jest ve mimikler, vücut ifadeleri, sessizlik vb. ifadelerde iletişim kurmayı sağlayan diğer araçlardır (4). Antrenörlerin sporcularına olan yaklaşımları, verimli ve sağlıklı bir iş birliği kurabilme amacı içerisinde olmalıdır. Sporcuların performanslarının artması ve psikolojik sorunlarının ortadan kaldırılması açısından antrenörlerin sergileyeceği bu yaklaşımlar ve kuracakları iletişim bağı etkili bir yoldur.

Günümüz sporunda antrenörlerde öfkenin sebebiyet verdiği etik dışı davranışlar sporun kendi popülaritesine kaybetmesine, bireyin saygınlığını yitirmesine ve sporcu kayıplarına sebebiyet vermektedir. Antrenörlerin kendi eksikliklerini bilmesi gerekir. Bu eksiklikleri eğitim, antrenman ve edindiği tecrübelerle aşması önemli olup yüksek standartlara sahip olmak adına sürekli kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

3.1. Öfke Kavramı ve Tanımı

İnsanın yaratılış gereği sahip olduğu duygulardan biri olan öfke; üzüntü, mutluluk vb. insan doğasına ait olup ve insanlığın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Modern ve teknolojik hayatın insanlara sunduğu zor yaşam koşulları sonucu beklentilerin karşılanamaması, isteklerin hiç bitmemesi, fazlasını elde etme arzusunda yaşanan hayal kırıklıkları, tehdit, problemler ve engellemelere karşı verilen duygusal bir tepkidir.

İnsanların duygu ifade tarzlarından biri olmakla beraber, olağan ve ani tepki durumlarıyla ortaya çıkar. Bazı kişisel ve sosyal problemlerin odak noktasında yer alır. Doğru ifade edilmediğinde bireyler arasında yıkıcı etkiler bırakmaktadır. Öfke durumunda; düşüncelerimiz, davranışlarımız, duygularımız olağandan farklı tepkiler verebilir. Öfkenin planlanan bir durum olmadığı, içsel bir duygu olarak farklı durumlarda ortaya çıkabileceği, bireylerde psikolojik uyarılmış halinin oluşması, güçlendiren etkisinin yanı sıra kişileri incitebilir hal alabileceği ve bu duygunun oluşturduğu davranışsal tepkilerin de öğrenilen tepkiler olduğu vurgulanmıştır (5).

Öfkenin şiddet ve süreklilik bakımından değişkenlik göstermesi duygusal yoğunluk ve hatalı davranışlara maruz kalma gibi durumlarla ilişkilidir (6). Kişilerin yaşadıkları duygudan kaynaklı davranışlarında değişiklikler ortaya çıkar. Bu davranışlar dikkatle incelendiğinde duygu tanısı yapılır ve fikir sahibi olunur. Öfke duygusu kişinin sergilediği davranışlarda ilk olarak; ses tonunda artış, bedende ortaya çıkan heyecanlı hareketler, başka insanlara müdahalede bulunma, aşağı yukarı adımların atılması, sürekli söylenmeler, homurdanmak, üzgün tavırlar ve yüz ifadesi değişimi, göz temasından kaçınmak ve ruh halinin hızlı bir şekilde değişmesi olarak ortaya çıkar (7).

Kassinove ve Sukhodolsky, öfkenin özgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersizlikler (yanlış yorumlama, haksız ve niyetli atıflar, hata yapma-suçlama), öznel etiketleme, fizyolojik değişimler ve hareket eğilimi ile ilişkili olumsuz bir duygusal durum olduğunu belirtmiştir (8).

Golden'a göre öfke; hak edilmiş bir başarının veya birey için önemli olan beklentilerin karşılığını alamama durumudur (9). Aşırı olan öfke ve saldırganlık

durumu hem ergen ve çocukların hem de yetişkinlerin hayatlarının her evresinde sorun yaratan ve bireyleri zor durumda bırakan bir problem olabilir. Gençlerde öfkenin getirdiği akademik başarısızlık, okuldan kaçma, okuldan ayrılma gibi zorluklarla (10) akranlarıyla olan ilişkilerinde sorun yaşamasıyla (11, 12), kötü alışkanlıklar ve madde kullanımıyla (13, 14) suç işleme (15) ayrıca intihara kalkışmalar ile (16, 17) ilişkili olduğu bilinmektedir.

3.1.1. Öfkenin Genel Özellikleri

Sıklıkla yaşanan bir duygu olması, öfke ile alakalı yanlış anlamaların olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bunun üzerine Balkaya (2000) öfkenin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır; öfkenin aslında planlanan bir durum olmadığını aksine içsel bir duygu olduğunu fakat farklı durumlarla ortaya çıktığını belirtmiştir. Öfke duygusundan kaynaklı davranışsal tepkilerin öğrenilmiş boyutunda değişimler olabileceği, aniden gerçekleşen bir duygu olduğunu, öfkenin ortadan kaldırılması ya da bastırılması kadar kontrolsüzce ifade edilmesi de sağlıklı bir durum olmadığını vurgulamıştır (5).

Deffenbacher & Stark (1992); öfkenin, insanların hayatında daimi yerini aldığını belirterek, öfkenin özelliklerini aşağıdaki gibi sıralamıştır;

- Öfkeyi ifade etmek zor bir durum değildir, öfkenin bin bir yüzü vardır ve herkes öfkelenir.
- Öfkelenmeye sebebiyet veren duygu, bireyi daha güçlü ve psikolojik olarak uyarılmış halde tutmasına rağmen, birey öfkelendiği zaman daha kırılgan yapıya bürünür.
- Öfkelendiğinde gösterilen tepkiler insan hayatında öğrenilmiş davranışlar olarak yerini alır. Kişilere zarar veren bazı davranışlar daha

sağlıklı ifade etme davranışlarıyla değiştirilebilir.

- Öfkenin engellenme, haksızlık gibi durumlardan kaynaklı ansızın ortaya çıktığını, hızlıca bastırılması ya da o an da çıkarılması sağlıklı olmayabilir. Öfkenin bastırılması veya hemen, olduğu anda çıkarılmasının sağlıklı olmayacağını vurgulamıştır (18).

Bireyin herhangi bir saldırıya maruz kalması, eleştirilmesi ya da engellenmesi durumunda spontan şekilde tepki verdiği içsel ve evrensel bir duygu olan öfkenin; ifade ediliş şekli öğrenmeyle bağlantılı olduğundan, kişiden kişiye değişmektedir. İfade edilişinde olan farklılıklar bireyde daha çok agresiflik ve eleştiriye açık bir durum ortaya çıkarır. Yapılan araştırmalarda öfke ifade etmenin öğrenilen davranışlardan oluştuğu ve insanlarda kötü etki bırakacak saldırganlık gibi davranışların daha sağlıklı olanlarla değiştirilip ifade edilebileceğine vurgu yapılmıştır (19).

3.1.2. Öfke Nedenleri

Öfkeye sebebiyet veren etmenler araştırıldığında tek bir nedenin olmadığı bilinmektedir. Öfkeyi tetikleyen engellenmenin ise öfkenin kaynağında en fazla görülen durum olarak ortaya çıkmaktadır (20).

Öfkenin artması sosyo-ekonomik ve kültürel nedenler, hatalı disiplin uygulamaları (farklı muamele), organik nedenler (guatr, sara, psikotik sapma, beyin ırları, iç salgı bezi düzensizlikleri, kuduz, menopoz), öfkeyi içe atma, iklim koşulları gibi durumlarla açıklanabilir. Öfke nedenleri yaşa bağlı olarak da değişiklik göstermektedir. İhtiyaçlarının karşılanmaması bebeklerde öfke nedeni olurken, yalnız bırakılmak, başarısızlık, beklentilerinin yaşa göre fazla olması çocuklarda öfke nedenidir (21). Ergenlerde ve yetişkinlerde ise düş kırıklıkları,

sosyal engellenmeler öfke nedenidir. Öfke nedenleri arasında hor görülme, haksızlığa uğramak, çekememezlik, iğneleyici sözler, büyüklük taslanması, sosyal alanda engellenme gibi sebepler yer alır (22). Kişi diğer bireylerle olan ilişkilerinde kendisini ispat edebilmeyi, anlaşılmayı ve böylece hedeflerine ulaşmayı ister. Aksine isteklerini elde edemeyip, anlaşılmayan bireyler engellendiğini hisseder ve bu durumda en çok yaşanan duygu olarak öfke ortaya çıkar (23).

Öfke konusunda son dönemlerde yapılmış çalışmalarda, biyolojik faktörler ve ailesel durumların yanı sıra okul yapısı, akran grupları, kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin de öfkenin ortaya çıkmasında önemli rol oynadığı belirtilmiştir (24). Bu sebeplerden ötürü öfkenin tek başına incelenmesi yanlıştır. Çevresel etkenler, bilişsel süreç ve yapılanmalar, fizyolojik uyarılmışlık halini destekleyen sebepler öfkenin şiddetini belirlediklerinden dolayı öfkenin nedenleri incelenirken bütün bu faktörler birlikte değerlendirilmelidir (25).

3.1.3. Öfke Çeşitleri

Ana temasıyla öfke (anger); maskelenmiş öfke, patlayıcı öfke ve kronik öfke olarak incelenir:

3.1.3.1. Maskelenmiş Öfke Türleri

Tatlıhoğlu ve Karaca'ya göre (26); maskelenmiş öfke türleri iki aşamadan oluşmaktadır;

3.1.3.1.1. Pasif-agresif Öfke

Pasif-agresif öfke türü; bireylerin pasif halde diğer kişilere yaklaşımı ve fazla agresif tavırlarıyla kırıcı davranma durumudur. Bu tür öfkeyi yaşayan kişiler

öfkeleri yüzünden dolaylı olarak insanları kırar, bundan dolayı da anlaşılammaya ve yalnızlığa mahkum olurlar.

3.1.3.1.2. Kendine Yöneltilen Öfke

Bu tür öfke çeşidinde bireyler öncelikle kendi hayatlarında ters giden durumlardan dolayı kendilerini suçlayıp, kendilerini değersiz hisseder. Bundan dolayı kendilerini hedef alıp zarar verme noktasına gelirler ve intihar etmeye çalışrlar. Depresyon ve anksiyete (anxiety) gibi birçok rahatsızlık bu tür öfke sonucu ortaya çıkmaktadır.

3.1.3.2. Patlayıcı Öfke Çeşitleri

Patlayıcı öfke çeşitleri üç başlık altında toplanmıştır;

3.1.3.2.1. Ani Öfke

Kişinin tamamıyla kontrolden çıkmasına sebebiyet veren bu öfke türü, hayatın zor şartlarda sürdürülmesine ve her zaman işlerin yolunda gitmemesine tahammül ve sabrı olmayan bireylerde ortaya çıkar. Bu tür insanların genel olarak yaşamlarındaki stres seviyeleri oldukça yüksektir. Çevresinde olan kişileri ansızın kırabilen bu bireylerin yanında kişiler kendilerini rahat ve güvende hissetmezler (27).

3.1.3.2.2. Utanca Dayalı Öfke

Birey uygun olmayan davranışlar sergilediğinden ötürü utanç duyar, utancını bastırabilmesi için öfkesini abartılı halde çevresindekilere yöneltir. Utanç insanları değersiz ve mutsuz hissettirebilen komplike (güç durum) bir emosyon (duygu) dur. Bastırılmayan bu duygularla baş edemeyen birey çevresindekilere

karşı saldırganlık hali içerisinde olabilir (28).

3.1.3.2.3. Planlanmış Öfke

Öfkenin insanlara korku verip bireyleri sineye çekmeye iten bir olgu olması nedeniyle, birçok insan hedefe ulaşmak adına planlı halde öfkeli tutum ve davranışlarla hareket ederler. Her ne kadar planlı halde olan bu öfke türü bireylerin fizyolojik etkiler sonucunda kontrolü kaybedip kendisine zarar verebilmelerine sebep olabilir (26).

3.1.3.3. Kronik Öfke Çeşitleri

İki tür kronik öfke olduğunu belirten Spielberger (29); “alışkanlık yapmış öfke” ve “korku bazlı” öfkeleri şu şekilde incelemiştir;

3.1.3.3.1. Alışkanlık Yapmış Öfke

Uzun ve öfke ile geçirilmiş dönemler insanların bazı davranışlarının kronikleşmesine (süreğenleşmesine) sebebiyet verir. Örnek olarak; çocuklukları öfke dolu geçmiş bireylerin farklı şartlarda olsa dahi eleştirel ve negatif bakış açısına sahip olmaları, alışkanlık olarak kolaylıkla öfkelenebilme eğilimine neden olur.

3.1.3.3.2. Korku Bazlı Öfke

Sebepsiz korkuları olan bireyler de öfke dolu olabilirler. Korku dolu olmaları bu bireylerin yaşadıkları stresi sürekli öfke ile ifade ettirebilir.

3.1.4. Öfkenin İşlevleri

Yapılan araştırmalar sonucunda öfkenin işlevsel değeri hakkında birçok farklı yaklaşım olduğu bilinmektedir. Tüm çalışmaların birleştiği ortak nokta öfkenin zararlı olduğu gibi yararlı yönleri de olan bir duygu olmasıdır (5). Öfke duygusu, arkadaşlığı sürdürmeye devam ettirip, kendi otoriter yapısını kurmasına izin veriyorsa, öfkeye sebebiyet veren davranışlarını değiştirebilir ve problemini çözebiliyorsa faydalıdır. Ancak öfkeye neden olan bireye fiziksel anlamda zarar veriyor ve intikam duygularını aşıliyorsa bu kişiler için zararlı olduğunu gösterir (5, 30).

Öfkenin bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri aşağıda sıralanmıştır;

3.1.4.1. Olumlu Etkileri

Norman (1990)'a göre öfke; bireyin ayakta kalmasını sağlayan mükemmel ve güçlü duygu olmasıdır (31). Öfkenin kontrol altında olması olumlu işlevlere sahip olduğu; öfkenin enerji verdiğini ortaya çıkarır. Kronik hal alan uyarıcılığının azalması bireylerin acısını engeller. Bu durum bireyin insanlara karşı olumsuz tutum ve davranışlarını ayırıştırır. Kaygının dış çatışmaya çevrilmesi ego tehdidine karşı kendisini savunduğunu gösterir. Saldırganlık için içten ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yolunda bireyin güdülenmesini ve güçlenmesini sağlar. Stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayırıştırır (32). Schuerger; öfkenin ortaya çıkardığı enerjinin fark edilmesi, gereksinim sonucu

farkına varıldığı zaman, bu yönde davranışa geçmesi için bireyin güdülenmesini sağlar. Bu şekilde öfke; kişinin yaşadığı bu problemleri aşması ve hedefine ulaşması noktasında kullanılabilir (33). Verdiği enerji bireyin hareket etmesini sağlar. Ortamın denetlemesi konusunda uyarır. Değişim noktasında bireyin motivasyonunu sağlar. Savunma mekanizmalarında uyarıcı görevini üstlenir. Bireyin olumlu bir kişiliğe sahip olması öfkesini açıkca ifade edebildiğini gösterir (34).

Öfkenin pozitif algı ile bütünleşmesi; engellerin aşılması ve bireyin içinde bulunduğu zor durumlardan kurtulması için gerekli tutum davranışlara sahip olma olanağını ortaya çıkarabilir. Bireyin çocukluktan yaşlılığa kadar olan dönemlerinin içerisinde öfkesini ortaya çıkaran sebeplerin ve öfkenin anlatım tarzının, kişilik yapısında olan gelişim ve yapılanmasında olumlu ve olumsuz pek çok katkısı bulunmaktadır. Belli sınırlar içerisinde, farklı duygular ve coşkular bireyin kişiliğinde koruyucu görevler yapabilir. Genellikle öfkenin hatalı, iyi olmayan bir duygulanma ve coşku olduğu düşünülür. Oysaki kişinin kendi varlığındaki korunum, kendisini tanıtmayı ve insanlara kabul ettirmesi için gereklidir (35).

3.1.4.2. Olumsuz Etkileri

Öfkenin olumlu taraflarının olduğu gibi, doğru ifade edilemeyen birçok olumsuz yönleri de vardır (7).

Öfkenin uygun ve sağlıklı ifade edilememesi bireyde hem enerji tüketir hem de davranışlarını kontrol edememe problemini ortaya çıkarır. Kızgınlık, kırgınlık gibi duygular bireyler arasındaki iletişimi negatif yönde etkileyerek ilişkilerin bozulmasına, problemlerin çözülmemesi ve sosyal geri çekilmesine sebep olur. İçerilen öfkenin bastırılması mide ülseri, migren, hipertansiyon ve depresyona

sebebiyet verirken; öfkenin yoğun yaşanması sonucu sağlıklı olmayan pasif-agresif davranışlar ve kişinin çevresine olan saldırgan tavırları ortaya çıkar (25, 36).

Öfkenin saldırganlık boyutuna geçmesi son derece tehlikeli sonuçlara sebebiyet verebilir. Öfkenin uygun ifade edilmemesi öncelikle bireyin kendisine zarar vermesiyle başlar. Öfke duygusunun yoğun olarak yaşandığı durumlarda beyin ve vücutta enerji fazlalığının olduğu ve yoğun olan bu enerjinin yanlış şekilde dışarı aktarımı kişide ruhsal ve fiziksel zararlara neden olabilir. Ruhsal zararları olarak; migren, mide hastalıkları, sinir bozuklukları gibi problemler ortaya çıkabilir. Öfke durumunda davranışlardaki yanlış seçimler; ses yükseltilmesi, argo konuşulması, kaba kuvvet ve şiddet, saldırganlıklar veya aksine içe kapanıklık, durumu yok sayma, iğneleyici sözler söylemek, dedikodu yapmak vb. tutum ve davranışlar ile olumlu sonuçlara varılması güçtür. Bu tutum ve davranışlar kişinin benliğine zarar verir (37).

3.1.5. Öfke İfade Etme Türleri

İnsan, hayatının her evresinde yaşadığı öfke duygusunu olumlu bir şekilde ifade edemediği zamanlarda büyük sorunlarla karşılaşabilir. Bireyin karşılaşabileceği bu problemler hem kendi fiziksel ve duygulanımında, hem de kişilerle olan ilişkilerinde farklı boyutlarda görülebilir. Öfkenin kontrolü ile olumlu işlevlerinin hayata geçirilmesiyle, toplumun ve doğanın engellemelerinden uygun bir şekilde arınmak mümkün olabilir (32). Öfkeyi oluşturan duygular ile öfkenin negatif yönde ifade edilen davranışları birbirinden ayırt etmek gerekir. Bazı durumlarda öfkenin kontrol altına alınması bireye avantajlar sağlayabilir. Öfkenin kontrol edilememesi sonucu tepkiler çoğunlukla saldırganlık hali içerisinde olur. Asıl amaç, öfke duyulan bireyin zarar görmesidir. Saldırgan tutum ve davranışlar;

tehditler savurmak, çirkin sözler sarf etmek, hakaret etmek gibi sözlü olabileceği ve dayak gibi fiziksel saldırılar şeklinde görülebilir. Öfke, aynı duyguların süregelenleşmiş biçiminde olan "düşmanlıktan" farklıdır. Her insanda oluşabilen geçici bir tepkidir. Düşmanlık ise kalıcı tepkilerdendir. Bu durumda, birbirlerini düşman olarak gören milletlerin veya fanatik düşünce grupların gençlerinin ve çocuklarının eğitiminde öfkeyi nasıl aşıladıkları üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur (38). Öfke, bireylerin çoğu olayları olumsuz bir şekilde değerlendirmesine neden olur. Olumsuz değerlendirmeler sonucunda ise verilen ani tepkiler sağlıklı zararlı olan tepkilerdir. Böylelikle dış vurulan bu öfkenin sağlıklı olması bireyler arasındaki iletişim probleminin ortaya çıkması ve olumsuz sonuçların oluşmasına neden olur. Bireyin kişilere ve çevresine zarar vermesi sonucu ilişkilerinde kopma oluşur. Öfke yönetiminin sağlanamaması bireyde bazı zihinsel ve fiziksel problemler ortaya çıkarabilir. Bunlar; karşıt gelme bozukluğu, hiperaktivite bozukluğu, davranış bozuklukları, motor depresyon bozukluğu, dikkatsizlik ve anksiyete bozuklukları gibi sağlık problemleri olarak ortaya çıkar (39).

Madlow'a göre öfke belirtileri;

- Doğrudan davranışsal işaretler,
- Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler,
- Üstü kapalı davranışsal işaretler,
- Üstü kapalı sözel işaretler,
- Dolaylı davranışsal işaretler,
- Dolaylı sözel işaretler olarak sınıflandırılmıştır (40).

Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziki ve sözlü saldırılar, fazla eleştirel tavırlar, kusur arama, önyargılı olma, hırsızlık, problem yaratma, isyan eden tavırlar

olarak görülebilir. Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler, aşırı öfke ve kin duygusu, aşağılayıcı tavırlar, kuşkulu ve suçlayıcı hitaplar şeklinde ortaya çıkar. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensizlik, kıskançlık, alay edici ve yargılayıcı tutum ve davranışlar olarak görülebilir. Dolaylı işaretler ise, içe kapanıklık, psikosomatik durumlar kalp rahatsızlığı, yüksek kan basıncı, depresyon, suçluluk hissi, ağlama gibi şekillerde görülebilir. Öfke, gizli veya farklı görünümle ortaya çıkan duygu olarak tanımlanır. Bastırılması sonucu, pasif saldırganlık olan surat asma, küsme şeklinde tavırlar oluşabilir. Bastırılmış öfke bazen bireyde kendisini kurban gibi görme hissi yaratır. Pasif saldırgan, öfke durumunda öfkesini yaşarken "Sen iyi değilsin.", kurban ise "Ben iyi değilim." düşüncesiyle hareket edebilir (3, 41).

3.1.6. Öfkenin İfade Edilmesini Etkileyen Faktörler

Öfkenin ifade edilme durumunu; bireyin içinde bulunduğu toplumun yapısı, alışkanlık haline dönmüş davranışları, eğitim durumu, yaşı ve cinsiyeti etkilemektedir. Bireyin içinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, duyguların oluşması ve davranış haline dönüşmesinde büyük rol oynar. Bireyin içinde yaşadığı toplumun beklentisi ve belirlenmiş davranış kalıpları bireyin davranışlarının oluşumunda büyük etki sahibidir. Böylece öfkenin sözlü ifadesi engellenir ve uysallık, boyun eğme, içe kapanıklık, bastırılmış davranışlar olarak ortaya çıkar. Hem kadınların hem de erkeklerin eğitim seviyelerinin yüksek olması bu bireylerin öfke kontrol düzeylerinin artış içinde olduğu, eğitim seviyelerindeki düşüş ise öfke boyutunun semptomlar ile ifade edilmesindeki artışı gösterir. Bu durum eğitim ile öfkenin ifade edilmesi arasındaki ilişkinin en önemli sonucudur (36).

Öfkeyi etkileyen en önemli etkenlerden biri de cinsiyettir. Cinsiyetin vermiş olduğu özellikler arasında idare etme ve duygusal paylaşım boyutları açısından erkeklerin daha çok idare etme özellikleri ön plana çıkarken, kadınların ise duygusal paylaşım yönünün ağır bastırıldığı bilinmektedir. Toplumdaki erkeklik ve kadınlık algısı öfkenin ifade edilmesindeki cinsiyet ayrımını ortaya çıkarmaktadır. Çoğu toplumlar saldırganlığın erkeğe özgü olduğunu düşünür. Bu durum erkeklerin öfkelenmesini normal karşılar ve teşvik edebilir. Aksine kadınlardan ise öfkelerinin bastırılması beklenir. Kadınların öfkesini göstermesi toplum içerisinde ayıp olarak düşünülür (3, 36). Klinik gözlemler sonucu kadınların öfke haricinde olan duygularını erkeklere oranla çok kolay bir şekilde ifade edebildiği gerçeği elde edilmiştir. Erkeklerin kadınlara oranla öfke duyguları haricinde diğer duygularını ifade edebilmesi daha güçtür. Sebebi ise öfke duygusunun kadınlara özgü değil de erkeklere özgü tutum davranışlar olarak görülmesidir (25). Lerner'e göre; kadınlar öfke ifade etmesi sonucu "şirret, dırdırcı, çirkef, şikâyetçi" gibi kavramlarla nitelendirilir. Kadınların öfkeyi dolaylı yollarla ifade etmek istemesinin sebebi öfkenin ilişkilerine zarar verdiğini ve sosyal olaraktan onaylanmayacağına inanmalarından kaynaklıdır (38).

Öfkenin ifade edilme şekli ve öfke ile baş etme konusunda davranış ve tepki boyutu önemlidir. Kişiler öfkелendiği zaman yaşadıkları öfke yoğunluğu ve alışkanlık yapmış davranışları onların algılama yapılarına göre farklı davranmalarına sebebiyet verir (1). Çoğu insan öfkelerinin bastırılması taraftarı iken bazı insanlar da açık bir şekilde ortaya koyup dışa vurmak isterler. Öfke durumunda sıklıkla kullanılan tepki halleri; bastırma, öfkenin uygun zaman aralığında ve doğru ifade edilmesi, öfkenin asıl kaynağına olumsuz tepkilerin

verilmesi olarak gözlemlenir. Çoğu insanlara göre öfke; en zor ifade edilen duygulardandır. İçe atılmış, ifade edilememiş, bastırılmış öfke bireyin kendisinin zarar görmesine sebep olur. İnsan hayatında olan yaşanmış acılar, çözüme ulaşmamış durumların çoğu öfke kaynaklıdır (42).

3.1.7. Öfke Kontrolü ve Öfke Kontrol Teknikleri

Öfke kontrolü; öfkenin sağlıklı şekilde ifade edilme becerisinin kazanılması durumudur. Öfkenin kontrolü çeşitli tekniklerden oluşur. Asıl amaç; saldırganlık dışı, şiddet olmayan, bireyin kendisine ve etrafındakilerine zarar vermeden öfke ifade edebilme becerisi elde etmesidir. Temel duygularımızdan biri olan öfke ile başa çıkmak için farklı yöntemler izlenir. Çoğu kişi öfkeyle başa çıkmak için bastırma veya patlama şeklinde ifade edilmesini öngörür (43).

Yapılan araştırmalar, öfkenin boşaltılması sanıldığı gibi insanı rahatlatmadığını, aksine saldırganlığın artmasına neden olduğunu, problemlerin çözümünde fayda sağlamadığını belirtmektedir. Öfke nedenlerinin bulunması, bireyin kendisini kaybetmeden kontrolünü sağlaması açısından önemlidir. Sonuç olarak geri dönüşü olmayan ve ceza gerektiren davranışlar öfkenin işlevsel bir duygu olduğuna işaret etmektedir. Bundan dolayı yıkıcı etkisini göstermeden öfkenin kontrol edilmesi gerekir. Bireyin engellenmeye karşı koyamaması ve stresle baş edememesi gibi durumlarında farklı çözümler üretilmeli stresle baş etmesi ve engellenmeye karşı tahammülün arttırılması için gevşeme tarzı yöntemlerin kullanılması öfkenin kontrolünde ve azaltılmasında önemlidir (32).

Öfke kontrolü sağlama adına yapılmış olan bazı çalışmalar basit davranışlar ve düşünceler üzerine yoğunlaşmıştır. Bireyin öfke ve saldırganlık yaratacak çevresel etkileri değiştirebilmesi, sağlıklı davranışlar kazanması, kin beslemekten

ve suça meyilli tavırlardan uzaklaşması, öfke sebeplerini ve sonuçlarını kaydetmesi, saldırgan tutum ve davranışlardan kaçınması, saldırgan davranışlardan dikkat dağıtma veya espri yapma yöntemleriyle azaltılması hedeflenmektedir (1). Öfke kontrolü sağlamak adına pek çok yöntem vardır. Yöntemin doğruluğu bireyler arasında farklılık gösterir. Uygun yöntemin belirlenmesinde; bireyin karakteri, yaşam tarzına uygunluğu ve seçilen yöntemin günlük yaşamına zarar vermemesi en önemli etkenler arasındadır. Öfkeyi saf dışı bırakmak için öncelikle öfkeye neden olan kaynakların tespit edilmesi gerekir. Şayet öfkenin odağında bir başka birey var ise; önce kişi hakkında neler hissettiğinizi açıklamamız gerekir. Öfkenize sebep olan durumları yorum katmadan kısa ve objektif bir şekilde açıklayın. Yalnızca öfkenize neden olan davranışını ve sizi ne boyutta etkilediğini açıklamamız gerekir. Diğer duygularda olduğu gibi öfkenin de tanımlanması ve doğru ifade edilmesi sonucu azaldığı görülür (26).

3.2. Türk Spor Teşkilatı

Ülkemizde sporun sevk ve idaresi yıllar içerisinde çeşitli kurumlarca yürütülmüştür. Sporu disipline etmek amacıyla spor kulüplerinin birleşmesi sonucu 14 Temmuz 1922'de Türkiye'nin ilk "çok sporlu spor örgütü" Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) kurulmuş olup sporun demokrasi adı altından temelleri atılmıştır. Devletin spor yönetimi üzerindeki etkileri, spor konseyinin de önerisi üzerine, 1936 yılında Türk Spor Kurumu'nun (TSK) kurulması ile olmuştur. 18.7.1938 Tarih ve 3530 Sayılı yasa ile Başbakanlık makamına bağlı olarak Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurulmuştur. Türk Spor Kurumuna ait tüm hak ve hukuklar devralınmıştır. 3.6.1942 tarihinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlanmıştır. 13.2.1970 tarih ve 1/21- 1156 sayılı kararname ile yeni kurulan Gençlik ve Spor

Bakanlığına devredilmiştir. 1980 yıllarda tekrar Milli Eğitim Bakanlığına bağlanarak Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı adını almıştır (44).

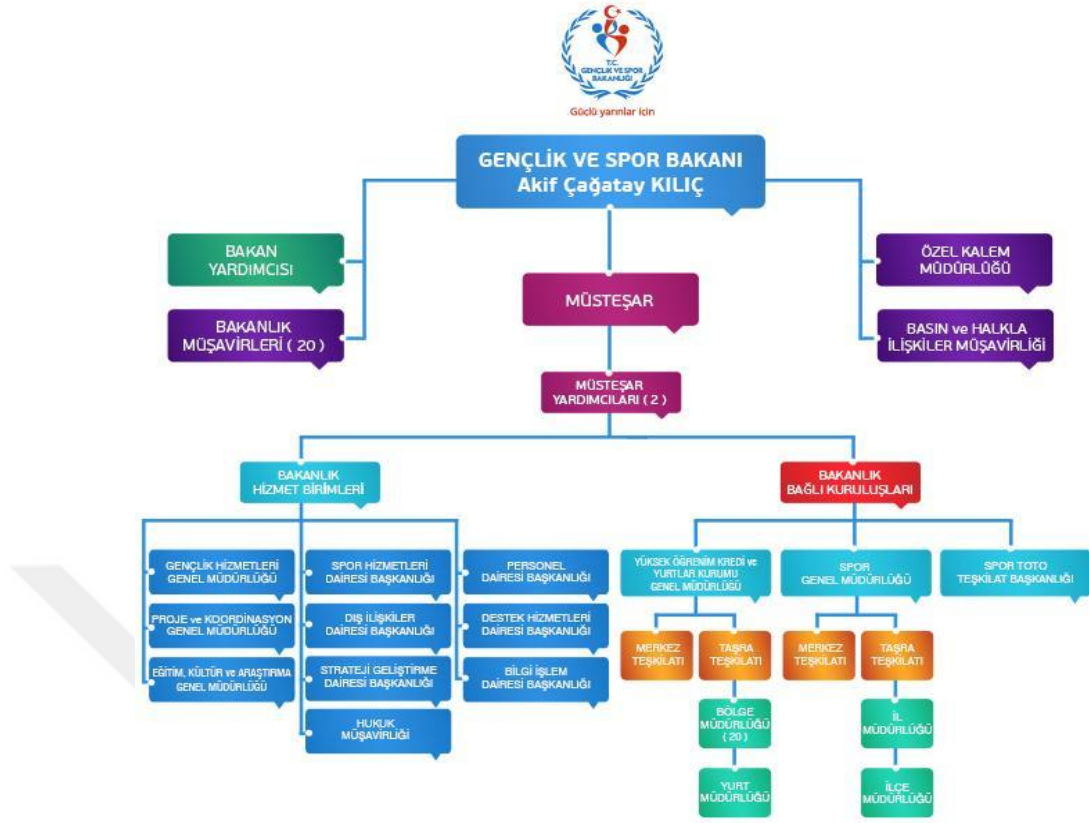
1982 Anayasası'nda "Spor" kavramına ilk kez yer verilmiştir. Ülkemizde ilk defa spor ve sporcu anayasanın teminatı altına alınmıştır. Türk sporuna ilişkin karar ve denetim yetkilerini elinde bulunduran Gençlik Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) 21.5.1986 tarih ve 3289 sayılı kanunla düzenlenmiştir. 2011 yılında 638 Sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile Gençlik ve Spor Bakanlığı (GSB) kurulmuştur. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM), Spor Genel Müdürlüğü (SGM) olarak, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı kuruluş haline gelmiştir (45).

3.2.1. Gençlik ve Spor Bakanlığı

2011 yılında kurulmuş Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde Spor Genel Müdürlüğü, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü ve Spor Toto Teşkilat Başkanlığı olmak üzere 3 bağlı kuruluş bulunmaktadır. Bakanlık hizmet birimleri içerisinde; Gençlik Hizmetleri, Proje ve Koordinasyon ve Eğitim, Kültür ve Araştırma olmak üzere 3 Genel Müdürlük, Spor Hizmetleri, Dış İlişkiler, Strateji Geliştirme, Personel, Destek Hizmetleri ve Bilgi İşlem olmak üzere 6 müstakil Daire Başkanlığı ile birlikte Hukuk Müşavirliği birimleri bulunmaktadır.

3.2.1.1. Gençlik ve Spor Bakanlığı Teşkilat Şeması

Ülkemiz sporunun idaresinden sorumlu olan Gençlik ve Spor Bakanlığının görev ve yetkileri dahilinde teşkilat şeması aşağıdaki gibidir;



Şekil 1. Spor Genel Müdürlüğü teşkilat şeması (46).

3.2.1.2. Gençlik ve Spor Bakanlığının Görev ve Sorumlulukları

Spor Bakanlığının görev ve sorumlulukları aşağıdaki gibidir;

- Gençlerin kişisel ve sosyal gelişimlerini destekleyen politikaların tespit edilmesi,
- Gençlerin ihtiyaçları konusunda verilen hizmet ve imkanlar hakkında incelemeler ve araştırmalar yapıp önerilerde bulunmak, gençlerin bilgilendirilmesi,
- Gençlere yönelik yapılan çalışmaların ve projelere usul ve esasları belirlenmesi,

- Gençler üzerine çalışma ve projeler yapmak, bu proje ve çalışmalarını destekleyerek uygulanması ve sonuçlanmasını denetlenmesi,
- Spor faaliyetlerinin plan ve program dahilinde ve mevzuata uygun bir şekilde sürdürülmesini sağlamak, gelişimi ve yaygınlaşması konusunda teşvik edici tedbirlerin alınması,
- Spor alanında uygulanacak politikaları tespit etmek ve uluslararası kuralların ve talimatların uygulanmasını sağlamaktır (47).

3.2.2. Spor Genel Müdürlüğü

3289 sayılı “Spor Genel Müdürlüğü’nün teşkilat ve görevleri hakkındaki kanun” nun **3.maddesi** uyarınca Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra teşkilatlarından oluşmaktadır. Aynı kanunun taşra teşkilatları ile bakanlığın il düzeyindeki iş ve işlemleri Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü tarafından yürütülür. İlçelerde ise bu iş sorumlulukları Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü yapar. İl ve ilçe müdürleri Spor Bakanı tarafından atanır. İl teşkilatının bütçesi özel bütçeden oluşur. İl bütçesinden ilçelere valinin onayı ile ödenek tahsis edilir (48).

Spor Genel Müdürlüğü’nün görevleri şu şekilde sıralanmıştır;

- Bireylerin fiziksel, zihinsel, güç ve yeteneklerini ortaya çıkaran beden eğitimi, oyun, jimnastik ve spor faaliyetlerini sevk ile idaresini sağlamak,
- Faaliyet çizelgelerini hazırlayıp, bu faaliyetler için araç, gereç ve benzeri ihtiyaçları kurmak,
- Vize, tescil ve aktarma işlerini sağlamak,
- Spor sahası ve tesisler sağlayıp vatandaşlarının hizmetine sunmak,

- Turnuvalarda milletlerarası kuralların ve talimatların işleyişinin sağlanması,
- Futbol müsabakalarında müşterek bahis (Spor-Toto ve Spor-Loto) düzenlemek ve yönetmek,
- Sporcu sağlığı konusunda tedbirler almak ve spora olan ilginin artması için yayınlar yapmak,
- Gençlerin zamanlarının değerlendirilmesi için diğer kurum ve kuruluşlarla anlaşmalar yapmak,
- Spor kulüp ve kuruluşları ile sporcu ve spor elemanlarını denetlemek,
- Milletlerarası temas ve münasebetlerde resmi merci görevi yapmak,
- Başarı elde eden sporcuların antrenörleriyle beraber ödüllendirilmesi biçiminde belirtilmiştir (49).

3.3. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl-İlçe Müdürlüklerinin Önemi

Gelişimin ve hızlı değişimin en yoğun olduğu dönemi yaşamaktayız. Her toplumsal kurumlarda olduğu gibi sporun da bu değişme ve gelişmelerden etkilendiği gerçeği vardır. Sporun dinamik yönü insanların büyük bir bölümünün ilgisini çekmekle beraber sağlık, barış, dostluk ve kültürel yakınlaşmanın odak noktasında yer almaktadır (50).

Sporun çağımız gençlerinde doğru algı sağlamak, istek ve düşüncelerinin doğru analiz edilmesi için iyi bir araçtır. Sporun hem fizyolojik hem de sosyal ve ruhsal anlamda gençlerin ihtiyaçlarına cevap vermesi, gençlerin enerjisini pozitif yönde değerlendirmesini sağlayacaktır. Teknolojinin birey üzerindeki negatif etkisi sonucunda gençlerde kötü alışkanlıkların başlaması, farklı ve zararlı işler yapmaya

yönelmelerine son yıllarda artış göstermektedir. Bunu önlemek için de en iyi araçlardan biri spor ve spor faaliyetleridir (51). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü gençler için bu sportif ve eğitsel faaliyetleri sağlayan kurumdur. Bu kurumun alt birimi olan Gençlik Merkezleri bireylerin eğitim, kültürel, psiko-sosyal vb. birçok ihtiyaçlarını gidermek için çalışmalar yapmaktadır. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri bireylerin davranışsal bozukluklarının giderildiği, akademik ve sportif başarıların elde edildiği, zararlı alışkanlıklardan uzak bir yaşam sürdürebileceği ve sosyalleşmek adına daha iyi ilişkiler içerisinde olmasını sağlayacak birçok çalışmalar yapmaktadır.

İllerde taşra teşkilat bağlantılarının sağlanması amacıyla Spor Genel Müdürlüğüne bağlı federasyonların ilgili olduğu spor dallarının fahri olmak üzere spor dalı temsilcileri görev bulunur (52). Ayrıca bünyesinde çalışan antrenörlerin spor alt yapısına yaptığı katkılar sonucunda başarılı sporcuların ülkemize kazandırılması açısından önemli bir kurum niteliği taşımaktadır.

3.3. Antrenörlük Kavramı

3.3.1. Antrenörün Tanımları

Antrenör; gerekli bilgi birikime sahip olan ve bu bilgileri etkili iletişim yolu ile sporcularına aktaran, bilim ışığında sürekli kendi bilgilerini güncelleyip sporcularının başarısı için çalışan, başarılarını öteye taşıma gayreti içerisinde olup sporun temel taşlarını oluşturan kişilerdir. TDK sözlüğü antrenörleri; sporcuları eğiten kimseler olarak tanımlamıştır. Antrenör kavramı Macar kökene sahip olan Sturdy'den gelmektedir. Bu kavram o dönemde insanları savaş alanlarına taşıyan araçlar için kullanılmış. Günümüzde ingilizce anlamı ise kuvvetli, güçlü, sağlam,

azimli olarak dilimize çevrilebilir (53). Antrenör; oyuncuların istedikleri hedeflere ulaşmasına destek olan, kendisini geliştirmeye yönelik araştırmalar yapan, kendisini yinelemeyen, sorumluluk bilincinde olan, bilgili, gayretli bir liderdir (54, 55).

Genel tanımıyla antrenör; sporcuların performans ve potansiyellerinin doruğuna taşınmasına yardımcı olan, fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel kapasitelerinin gerçekleşmesine yardımcı olan ve karşılaşmalara hazırlayan kişidir. Diğer bir tanımıyla antrenör; sporcuların fiziksel, fizyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal kapasitelerini amaçlı davranışlarla geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel eğitim-öğretim almış kişidir. Antrenörlük aynı zamanda etkileşim ve iletişimle diğerlerini etkileme ve yönlendirmeye dayalı bir liderlik sanatıdır (56). Birçok tanımı yapılan antrenörlerin; teknisyen olarak gerekli bilgileri, bilimin ışığında sporcusunun başarısında kullanan, spor becerileri ve stratejileri ile elde edilen bu bilgileri birleştiren ve farklı yapıda olan bireylere uygulayabilen kişiler olarak belirtilirken, antrenörlerin iyi bir organizatör, etkili bir lider, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiği de vurgulanmıştır (57).

3.3.2. Antrenörün Kişisel Özellikleri

Kişilik, bireyin kendi açısından fiziksel, zihinsel ve ruhsal özellikleri hakkındaki bilgisidir. Bireyin kendisinde olup bitenleri değerlendirip, kendisini iyi hissettirecek ve çıkar sağlayacak bir duruma geçmeyi isteme durumudur. İnsanın çevresel açısından kişiliği, onun toplum içinde belirli özelliklere ve rollere sahip olmasıdır (58). Antrenör, iyi bir eğitimcinin yöntem bilgi ve uygulama becerisine

sahip olması gerekmektedir. Sahip oldukları bilgi, birikim ve tecrübelerini sporculara aşılayarak aynı zamanda spor kurallarını öğretmeye çalışırlar.

Antrenörün temel özellikleri incelenecek olursa;

- Sağlam bir kişiliğe sahip olmak,
- Mesleğini sevmeli, kendine güvenmeli,
- Güçlü ve yeterli derecede motivasyonu olmalı,
- Yaşam biçimi ve davranışları ile örnek olmalı,
- Sözü doğru ve güvenilen yapısı olmalı,
- Liderlik vasıfları olmalı,
- Ben yerine biz dinamiğini kurmalı,
- Genel kültürünü ve meslek bilgisini arttırmak için devamlı etütler yapmalı,
- Empati yeteneği olmalı,
- Fiziksel yetenekleri tam olmalı şeklinde sıralanabilir (59).

Kişisel özellikleri bakımından antrenörler beş kategoride sınıflandırılır;

Tablo 1. Kişilik özelliklerine göre antrenör tipleri ve özellikleri (60).

Kişiliği	Özellikleri	Yararları	Zararları
Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenör	Kuvvetli disipline inanır.	Takım iyi organize edilmiş.	Başarısızlıkta takım sporunda çözülme olur.
	Bazen merhametsiz ve haşındır.	Takımda disiplin kuvvetlidir.	Duygulu sporcular ayrılırlar.
	Sıcak davranışları nadirdir.	Takım saldırgan ve cezalandırıcıdır.	Antrenör sevilmez korku hakimdir.
	Planlama ve organizasyonu iyidir.	Kondisyon sorunu yoktur.	Takım ve sporcu gereğinden çok yorulur.
	Dar görüşlü, peşin hükümlüdür. Zayıf kimseleri yardımcı seçmez. Motivasyon için korkuyu kullanır.	Başarıyı sürdürür.	Yaratıcılığı engeller.
Faal Antrenör	Sevilir, sayılır.	Kaynaşmış bir takımdır.	Antrenör zayıf görüşlüdür.
	Olumlu yöntemler kullanır.	Sporcu beklenenden fazlasını verir.	Aşırı yakınlık sakıncası vardır.
	Plan yapmada çok uyumludur.	Sporcu veya takım rahattır.	Taraftarların tutumu güvensizlik gösterir.
	Çoğunlukla denyseldir.	Sporcuların sorunları ile etkili bir biçimde uğraşır.	
Gergin ve Hareketli Antrenör	Sürekli telaşlıdır.	Takım daima alarmdadır.	Aşırı istekler sporcuu Sporda sezon ortası bitkinlik görülebilir.
	Aşırı alıngandır.	Sporcu kendini beğendirmeye çalışır.	
	Her şey ile kendisi uğraşır.	Antrenör sporcudan çok çalışır.	
	Çok zaman tüketir.		Sevilmeyen sporcular tembelleşir.
	Spor bilgisi tamdır.		Sürekli gerginlik sporcuu bıktırır.
Gevşek Antrenör	Huzursuzdur.		
	Sporcuu kendi örnekleriyle motive eder.		
	Programsızdır.	Sporcu üzerinde baskı azdır.	Antrenör yetersiz görünür.
Gevşek Antrenör	Gürültüye kulak asmaz.	Sorunların ele alınışı kolaydır.	Antrenör sporla ilgisiz gibi görünür.
	Her şeyi kontrol ettiği sanılır.	Sporcular büyük bir özgürlük içindedir.	Kondisyon yükselmez. Takımda panik oluşabilir.

Gayretli Antrenör	Sporu ele alışı ince hesaplara dayanır. Sorunları ele alışı mantıklıdır.	Her zaman yeni teknikler denenir. Başarı için gerekli organizasyon vardır. İyi organizasyon sporcunun güvenini artırır.	Sporcu kendini tutuklu gibi hisseder. Takım esprisi yoktur.
	Kişisel ilişkilerinde soğuktur.		Dağınık huylu sporcuların durumu güçleşir.
	Rakibi iyi inceler.		Heyecan faktörleri zayıftır.
	Azimli ve faydalıdır.		

Bu bilgilerden de anlaşılacağı gibi, başka başarılı antrenörlerin kişiliğine uygun bir antrenör olması değil, kendi kişiliğine uygun düşen başarılı bir antrenör olması, daha değerli ve önemlidir.

3.3.3. Antrenörlük Stilleri

Her spor öğreticilerinin değişik antrenörlük stilleri vardır. Başarı yakalama, başarıyı sürdürme ve kendilerini kabul ettirmelerinde antrenörlük stilleri önemli etkindir. Yapılan araştırmalar sonunda antrenörlükte başlıca üç liderlik stili belirlenmiştir. Bu üç stilin başarı odaklı çalışmasında mevcut şartlar, branş, grup üye özellikleri (yaş, gelişim düzeyleri, gereksinimleri, cinsiyet) koşullar ve organizasyonun amacı dikkate alınmalıdır. Bunlar;

3.3.3.1. Otoriter Antrenörlük

Bu antrenörlük stili, kumanda edici emredici stildir. İlkelerinden pek taviz vermeyen ve sporcunun inisiyatifini kullanmasına izin vermeyen antrenör tipidir. Tek adamlık ve tek patronlu söylemlerine önem verir. Kendisine imparator, padişah ve kahramanlıkla ilgili adlar takılmasından hoşlanır (61, 62). Otoriter ve baba imajıyla başarıyı yakalayan antrenörler, otoriter olmanın, sert ve agresif olmanın başarı da önemli rolü olduğunu savunurlar. Bu antrenörlük stilinde kontrol genel

olarak antrenörde olur. Sporcu ise verilen komutlar çerçevesinde pasif konumdadır. Sadece verilen komutu algılayıp görevi yerine getirmekle mükelleftir. Sporculara ve insanlara pek güven duymazlar. Kontrol kaybına neden olacak durumlarda büyük bir kaygı, stres ve güvensizlik söz hissi yaşarlar (61).

Otoriter ve aşırı disiplinli antrenörün olduğu takımlarda genellikle duygu ve düşüncelerin açıkça ortaya konulmaması nedeniyle antrenörler ve sporcular arasında güvensizlik baş gösterir. Antrenörler sevilmez ve takımda korku hakim olur. Kin ve nefret duygularının beslendiği böyle bir ortamda giderek çatışmalar ve bölünmeler ortaya çıkabilir. Başarıyı elde etme hırsları ve arzusuyla dolu olan, hoşgörülü olmayıp ceza yöntemine başvuran, agresif mizaçlı antrenör tutum ve davranışları bu gruba dahildir (63).

3.3.3.1.1. Otokratik Antrenörlük Davranışına Örnekler

Triandis; otokratik antrenörlerin genel olarak kendi kuramlarını eleştiriye açmamaları, şiddetli cezaların destekçisi ve çok fazla ön yargılı olmaları sonucu bu tarz antrenörlerin sporda otokratik liderliğin performansı kısıtlamasına sebebiyet verebileceğini ortaya koymuştur (64). Otokratik antrenörlerin kızgın ve agresif tavırları, sözlü ya da sözlü olmayan davranışlarıyla göze çarpar. Tutko ve Ogilvie (62), otokratik antrenörün yararlarını aşağıdaki dört başlıkta toplamışlardır;

- Sporcular kendilerini güvende hissederler,
- Sporcularda görülen saldırganlık davranışları düzeltilebilir,
- Hiçbir şey bir işinin karar almasından daha süratli olamaz,
- Antrenörlerin gereksinimleri görülebilir. Yani antrenörlerin gereksinimleri karşılandığından lider çok daha etkili olacaktır.

Otokratik liderler sürekli toplum tarafından onaylanma isteğini düşünmeden

karar veren ve sürekli tekrarlanan hatalar yapan kişiler olarak görülürken; hatalar otoriter mizaçlı antrenörlerin kişilik sorunlarına dayandırılmaktadır. Bazı otokratik antrenörlerin hakemleri oyunlarda rahatsız eden, oyunculara hakaret eden ve oyun sırasında dosya veya sandalyeleri sahaya fırlatan kişiler olarak görülmesi bu duruma en güzel örnektir (65).

3.3.3.2. Demokratik Antrenörlük

Demokratik antrenör stili daha imtiyaz sahibi olup, sporcuların daha başarılı ve sağlıklı bir birey misyonu içerisinde sorumluluk sahibi olmalarına yardımcı olurlar. Genellikle arkadaşça ve kişisel tarzda hareket eder, grubu bir bütün olarak ele alır ve işin nasıl yapılacağı hakkında önerileri kabul eder. Sporcuyla rahat konuşarak onların inisiyatiflerine kullanmalarına izin verir (66). İmparatorluk, padişahlık ve krallık gibi kendilerine yapılan yakıştırmalardan rahatsız olurlar, ekip ve uzmanlarla çalışmaya önem verirler (67). Demokratik antrenörlerin özellikleri;

- Gerekli ve uygun bir eğitim-öğretim düşüncesi hakimdir,
- Oyunculara sorumluluk bilincinin oluşması sonucu kontrolün onlara bırakılması düşünülür,
- Oyuncuların özgür davranışlarına dikkat edilir,
- Öğrenim gerçekleşmediği sürece sıhhatli bir yetişkin olamayacaklarını düşünürler,
- Oyuncularına liderlik becerilerini öğretme sorumluluğu taşırlar,
- Kendileri ve bilgileriyle ilgili aşırı kaygı ve şüphe içerisinde değildirler,
- Oyuncuları için soru sorma ve sorgulama imkanları oluştururlar,
- Kazanımları, oyuncularına mal etme eğilimindedirler,

- Sporcularının yağıtığı işten zevk almasını isterler,
- Sporcuların içsel motivasyon ve kontrolünü yapılandırırılar,
- Sporcuların güven ve saygısını geliştirirler,
- Oyuncular için anlam ifade eden çalışmaları düşünür ve planlarlar,
- Oyuncuların gelişmelerini bir hedef olarak görürler,
- Spor için sporcunun değil, sporcu için sporun mantığını savunurlar (62).

3.3.3.2.1. Demokratik Antrenörlük Davranışına Örnekler

Demokratik antrenörler sporcu sağlığını fiziksel, teknik-taktik ve psikolojik gelişimleri odaklı çalışıp, maç kazanmaktan çok sporcuyu kazanma eğilimi içerisindeyler. Sporcuların kişisel problemlerine yardımcı olur, önemli konularda karar vermeden önce sporcuların desteğini alır, karar alınırken sporcunun katılımına izin verir. Sporcuların önerilerini dikkate alarak uygun olanları tatbik eder. Sporcuların kendi hedeflerini belirlemesine ve antrenmanda kendi hızlarında çalışmalarına izin verir. Hata yapma durumlarında bile her sporcunun kendi yöntemlerini denemelerine imkan tanır, antrenmanın ağırlığını sporcuların isteklerine göre sürdürür. Sporculara özgürlük tanıyan bu antrenörlük stili; antrenörlük sorunları konusunda futbolcuların fikirlerini alır, günlük toplantılarda antrenör sporcuları hakkında bilgi toplayıp onların düşüncelerine değer verir (62, 68).

3.3.3.3. Liberal Antrenörlük

Liberal stili benimseyen antrenörler “bırakınız yapsınlar, bırakınız geçsinler” politikasıyla uyumlu olarak mümkün olduğunca az karar alırlar. Güven vermeyen, her şeyi rahatlıkla karşılayıp boyun eğmeye meyilli bir yapıları vardır.

Çok az aktivite planları olup, çok kural koyma eğilimi içerisindedirler. Memnuniyetsizlik ve disiplinsizlik hakimdir. Antrenör bir plana ve programa gerek duymaz. (62, 67)

Liberal antrenörün özellikleri;

- Genellikle az karar alma eğilimi içerisindedirler,
- Eğitim-öğretimi az tutarlar,
- Yapılan iş çığırından çıkmadıkça karışmazlar,
- Yeterli kontrol sağlanamaz, anarşik ortam doğabilir,
- Kayıtsız, ilgisiz ve sorumsuz davranırlar,
- Sorun çözmede aciz, yetersiz kalabilirler,
- Eğitim-öğretimin istenilen seviyede olması gibi bir kaygıları yoktur,
- Başarı tesadüfen elde edilir,
- Motivasyon düzeyi yoktur, içsel motivasyonu geliştirme kaygısı içerisinde değildir,
- Oyuncularda kontrolün ve sorumluluğun gelişmesi ile ilgili kaygıları yoktur,
- Oyuncularında öz-güven ve saygının geliştirilmesi ile alakalı bir kaygıları yoktur,
- Demokratik veya diktatörlük tutum içerisinde olmaları söz konusu değildir,
- Hedeflerin gerçekleştirilmesi noktasında tasaları yoktur (69).

3.3.3.3.1. Liberal Antrenörlük Davranışına Örnekler

Antrenörün tutum ve davranışları sporcuların kendilerini tam anlamıyla serbest hissetmelerine sebep olur. Sorumluluk duygusunu sporculara aşılama

zorluk yaşanır. Antrenör sadece bir konu hakkında fikri sorulduğunda cevap verir. Liberal antrenörlük davranışlarına sahip olan eğitimcilerin; sporcuları genel amaçlar etrafında toplamak ve belirli hedeflere yönlendirmekte yoksun kalır.

Her türlü baskı ve gerginlikten uzak durdukları için, en önemli müsabaka bile kazanmak ve kaybetmekten ibarettir. Bireysel başarıların dışında takım başarılarında önemli ölçüde azalma görülür. Çalışmayan ve işten kaçma girişimi içerisinde olan kişilerin kargaşayı artırmaları, elde olan kaynakları kendileri için harcamaları ve hatta takımda kutuplaşma ve parçalama çalışmaları görülür (62).

3.3.4. Antrenörün Görevleri

Birçok meslek kollarında olduğu gibi sporda da başarı ve yüksek performans peşinde koşulmaktadır. Başarı ve yüksek performans için trilyonlarca para harcanmaktadır. Ülke sporuna yön veren antrenörler; elde ettiği başarılar, aldığı görev ve sorumluluklar bakımından çalışma koşullarının bütün ihtiyaç ve taleplerine cevap verebilmelidir. Çalışmaların nitelik ve nicelik olarak başarılı olabilmesi sporcunun iyi bir performans gösterebilmesi antrenörün işine gereken önemi ve dikkati vermesine bağlıdır (66).

Antrenörler sporcu performansının fiziksel, teknik-taktik ve psikolojik evrelerinde etkin rol oynamakta olup etkili iletişim yoluyla başarıyı ve sporcunun gelişimini sağlamaktadır. Sporcu ve antrenörlerde başarı elde etmek adına davranışların sosyalleşmesi ve birbiriyle iyi geçinmeleri gerektiği göz ardı edilmeyen bir durumdur. Bireyler arasındaki etkileşim müsabakalarda başarılı sonuca ulaşmak için önemlidir. Antrenörlerin sporcular üzerinde olumlu ve olumsuz etkiye sahip oldukları aşîkârdır. Olumlu bir antrenör sporcu ilişkisi, sporcuların sosyo-psikolojik ve sosyal huzurları artırabilir, bireysel etkinliğin

gelişimine katkı sağlayabilir, fiziksel aktivitelerde gelişimin sürekliliğine yardımcı olur (70). Başarı peşinden koşan antrenörlerin öncelikle vizyon sahibi olması gerekir (71,72). Antrenörün açık bir vizyonu ve planı olmaksızın, takımın başarılı olması içten değildir. Olumlu davranışlar sergileyerek takım içerisinde sportif anlamda pozitif etkiler bırakmalıdır. Sporcuları arasında arkadaşlık atmosferini yaratması, maç ve performans analizlerine dayalı sorumlulukların belirlenmesi ve kontrol mekanizmasını bireylere aşılması gerekir (73). Antrenörlükte başarılı olmasının en temel yöntemi yetenekli sporcuları keşfedip elinde tutabilmeyi sağlamaktır. Yetenekli sporculara yaklaşım ve rehberlik çok daha akılcı, mantıklı ve kaliteli ilişki içerisinde olmalıdır. Antrenör sporcu ilişkisi dinamik bir yapıya sahiptir (59). Sporcuya sağlanan destek, rehberlik ve bilgi doğrultusunda ortaklıklar, anlaşmalar ve ilişkiler oluştururlar. Bu ilişkide karşılıklı güven, saygı, barış, destek, iş birliği, iletişim ve anlaşma, performansta başarı ve en önemli parçalar olarak düşünülür (74).

Antrenörlüğün her eylemi iyi iletişim gerektirir. Sporcularıyla birlikte sürekli iletişim içinde olan antrenörler sadece mesajları iletmekte değil, sporculardan gelecek geri bildirimleri dikkatli dinleyerek anlama konusunda da iyi olmalıdırlar. Bu iletişimde sözlü mesajlar kadar sözsüz mesajlarda önemlidir. Düşmanca jestler, memnuniyetsiz yüz ifadeleri, tehditkar ifadeler buna örnektir. Yapılan çeşitli araştırmalarda sözsüz iletişimin %70 oranında etkili olduğu ifade edilmiştir. İletişim sürecinin ayrıca iki boyutu vardır; içerik ve duygu. İçerik daha çok sözlü iletişimin, duygular ise daha çok sözsüz iletişimin temelini oluşturur. Antrenörler genellikle sözlü ve içerikli mesaj verme eğiliminde, sözsüz ve duygusal mesajlar alma eğilimindedirler (66).

Mageu ve Vallerand (2003) tarafından yapılan “Bir Motivasyonel Model: Antrenör-Sporcu İlişkisi” adlı çalışmada antrenörün sporcularla kurduğu diyalogların, sporcu motivasyonunda önemli etkilerinin olduğunu, özellikle antrenör davranışlarının sporcuların içsel ve dışsal motivasyonlarında olumlu izler bıraktığını ve antrenörlerin davranışları, sporcular tarafından algılanan yeterlikleri, sporcuların ihtiyaçlarının giderilmesi için yaratılan ortamın psikolojik süreçler olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda antrenörlerin, davranışlarında demokratik ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri, yeterli alan bilgisine sahip olmaları ve sporcuların sosyal ve kişilik özelliklerini iyi bilerek ihtiyaçlarını belirleyebilmeleri gerektiği ortaya konulmuştur (75). Antrenörlerin görevi sadece çalıştırmak veya sporun nasıl yapılacağını öğretmekten ibaret değildir. Antrenörler; spor bilimi uzmanlarından, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayıp kendi deneyimleri ile karşılaştırdıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri kuramsal bilgiler olup pratik uygulamaya uygun değildirler. Bu verilerin sporcuların kişilik ve sportif özelliklerine göre bazı değişikliklere uğraması gerekir (76).

İngiltere Antrenör Strateji Birliği antrenör rollerini, bilgi veren, değerlendiren, aynı zamanda danışmanlık yapan, örnekliliği, arkadaşça yaklaşımı, teşvik edici, araştırmayı seven, iyi bir eğitici, aynı zamanda gözlemci, organizatör, destekleyip motive etmek olarak belirlemiş ve bu rolleri yerine getirirken sahip olunması gereken becerileri de şu şekilde sıralamıştır;

- Sporcularla etkili iletişim kurabilmelidirler,
- Öğrenim süreci ve antrenman prensiplerini kavramalıdır,
- Antrenörlerin farklı stillerini anlamalıdır,

- Genç yeteneklerin farkına varmalı,
- Sporculara güvenlikleri hakkında tavsiyede bulunmalıdır,
- Antrenman yoğunluğunun sebeplerini ve belirtilerini anlayabilmelidir,
- Sporcularda sakatlık risklerini azaltma yollarını bilmelidir,
- Hazırladığı antrenman programları her sporcunun ihtiyaçlarına hitap edecek şekilde olmalıdır,
- Sporcularının gelişimine yardımcı olmalıdır,
- Antrenmanın doğruluğunu ve sporcularının gösterdiği performanslarını takip etmek için değerlendirme testleri kullanmalıdır,
- Sporcuların doğru beslenmeleri hakkında önerilerde bulunmalıdır,
- Sporcuların enerji sistemlerini geliştirme yollarını bilmelidir,
- Sporcuların rahatlama ve zihinsel yorgunluğu atma egzersizleri hakkında bilgi vermelidir,
- Destek anlamında yasal yan ürünler kullanımı hakkında sporculara tavsiyelerde bulunmalıdır,
- Sporcuların müsabaka performanslarını iyi değerlendirebilmelidir (77).

ABD Olimpiyat Komitesi, antrenörlerin en önemli görevlerinden biri sporcularla olan etkili iletişimi kurup pozitif anlamda sürdürmesini sağlamaktır. Antrenörlerin beklentisi ve bu beklentilerin gerçekleşmesi adına sağlıklı davranışların seçilmesi gereklidir. Bu tutum ve davranışların belirlenmesinde antrenörün felsefesi, benimsediği etik ilkeler önemli rol oynar (78).

Antrenörle sporcu arasında kimi zaman ortaya çıkan ve bazen de olumsuz sonuçlar doğuran etkisiz iletişim ile ilgili üzerinde hassasiyetle durulması gereken hususlardan bazıları aşağıda belirtilmiştir;

- Verilen mesaj anlaşılır olmayabilir,
- Vermek istenilen mesaj için yeterli sözlü veya sözsüz becerilerden yoksun olduğunuzdan, mesajınız yüklenilen anlamı ifade etmez,
- Dikkatsiz olan sporcular mesajı alamaz,
- Yeterli dinleme veya sözsüz mesaj algılama becerilerinden yoksun olan sporcu mesajın içeriğini yanlış anlar ya da hiç anlayamaz,
- Bazen sporcu mesajın içeriğini anlar, fakat maksadını yanlış yorumlar, bu durum zamanla kafasını karıştırır ve anlayamamasına neden olur (79).

Antrenörlerin bazı olumsuz yaklaşımlarından kaynaklı; sporcuda memnuniyetsizlik başlar ve işini severek yapamaması sonucu sporu bırakmasına yol açabilir, kaygının yükselmesi sporcunun hata yapmasına neden olabilir, başarısız olma korkusunun ortaya çıkma sebebi olarak sporcunun güven duygusunu kaybetmesine, kötü görünen birçok davranış ve disipline dair problemlere pek çok davranış örüntüsü ve disiplin problemleri oluşabilir (80).

Sonuç olarak antrenör-sporcu iletişiminin güçlü olmayışı her zaman antrenörün hatası olarak kabul edilmez. Sorun sporculardan ya da her ikisinden kaynaklanabilir. Amerika’da bir üniversitenin basketbol antrenörünün antrenmanlar sırasındaki sözlü iletişimi iki psikolog tarafından kaydedilmiştir. Çalışma neticesinde; antrenörlerin hemen hemen %75’inin sporculara özel teknik komut içerdiği, geri kalan mesajların %12’sinin çabucak hareket etmeleri gerekçesiyle ikaz, %7’sinin övgü, %6’sının azarlama, kapsamında olduğu tespit edilmiştir. Ancak burada önemli olan nokta da teknik talimatların algılanması ve uygulanmasında sporcuların seçiciliği antrenöre olan güven ve saygı ile bağlantılıdır (66). Sporun istenen seviyeye ulaşmasında antrenörlerin sergilediği

etik dışı davranışlardan kurtulmanın ilk şartı; antrenörlerin evrensel değerleri özümseyip, davranışlarına yol gösteren etik ilkeleri benimsemesi, tutum ve davranışlarının bu ilkeler doğrultusunda yönlendirilmesidir. Bu amaçla uluslararası spor organizasyonları antrenörlerin etik kurallar çerçevesinde; saygı, dürüstlük, tarafsızlık, adalet gibi evrensel değerler doğrultusunda yerine getirmelerine rehber edecek ‘’antrenörlük etik ilkelerini’’ belirlemişlerdir (62).

3.3.5. Antrenörün Problemli Sporcularla Çalışması

Başarılı antrenörlükte, etkili iletişim, sporcunun duygu düşüncelerini etkileyen gösterim, alıştırma ve egzersizleri yapma, az ve öz açıklamalarda bulunma, doğru uygulamaları gösterme ve öğretmedeki etkililik gibi beceri ve davranışlar önemli rol oynamaktadır (81).

Başarı odaklı çalışan sporcuların küçük problemleri olabildiği gibi bunun yanında büyük problemleri de olabilir. Bu problemlere sahip olan sporcuları antrenörlerin anlaması genellikle zordur. Problem ortaya çıkıncaya kadar antrenörün sporcuları tek tek inceleme fırsatı olmaz. Ayrıca şartların getirdiği durum ve müsabakanın yarattığı stres bireyde büyük sorunlar ortaya çıkarır. Dr. Bruce Ogilvie ve Dr. Thomas A. Tutko sporcularda bulunan en yaygın sorunlar, nedenleri ve çözümleri üzerinde çalışmalar da bulunmuştur (82).

Çalışkan ve Göral (2013) ‘a göre problemli sporcular üç problem başlığı altında incelenmiştir;

Problem 1: Antrenmanlara karşı olan sporcu, antrenörü asla dinlemez ve eylemin tam tersini gerçekleştirir. Bazen doğrudan isyan eder. Nedenleri: Sporcunun antrenörüyle iyi iletişim içerisinde olmamasıdır. Sporcunun bu tutum ve davranışları otoriteye karşı yaptığı bir reaksiyon türüdür. Antrenörüne bir daha

yapmama konusunda söz verebilir lakin tam tersini yapar. Antrenörün kendi isteklerini sporcusuna zorla yaptırmak istemesi sporcunun kendisine olan güvenini azaltabilir ya da kaybetmesine sebebiyet verebilir.

Bu tür durumlarda antrenörün sporcuyla konuşması ve ona özgüven aşılaması en doğru yöntemdir. Tekrardan güven kazanması zor bir durumdur lakin başarıya ulaşmak adına önemli bir adımdır. Antrenör sporcunun tepkilerini görmemezlikten gelmemelidir.

Problem 2: Bencil olan sporcunun kendi çıkarları doğrultusunda diğer sporcularla iş birliği yapmasıdır. Çok güzel konuşmaları ile diğer sporcuları kolaylıkla etkiler ve çok geçmeden herkes onu tatmin etmek adına davranışlarda bulunur. Sonrasında ise kuralları çiğneyerek birçok mazerette bulunurlar. Kendisine has kuralları varmış gibi davranır. Sporcunun daha önceden yapmış olduğu bu çocukça hareketleri her zaman haklı görülmüş olup geçmişte yaptığı hatalar ne eleştirilmiş ne de düzeltilmiştir. Bunlar sporcunun şımartılmış olduğu ve bu tür davranışlarının sınırsız olduğunun kanıtıdır. Sonuç olarak kurallar onu bağlamaz ve sıra dışı bir dünya anlayışı ile yetiştirilmiştir.

Kural ihlali yapan sporcuların cezalandırılması gerektiği ve belirlenmiş kuralların geçerliliği konusunda uyarılarda bulunmak yapılabilecek en iyi çözümdür. Problemlili hassas sporcular için ise ikna edici konuşmalar uygun yol olmakla beraber inatçı sporculara ağır cezalar uygulanabilir.

Problem 3: aşırı heyecanlı olan sporculardır. Yaşadığı toplum, aile yapısı ve yetiştirilme tarzı sporcunun aşırı heyecanlı olmasını tetikler. Antrenör bu sporcusunun nasıl bir performans gösterebileceğini tahmin edemez. Gününde olması performansını doğrudan etkiler ve kendisinden iyi performans beklenildiği

zamanlarda bile herkesi hayal kırıklığına uğratma yetisine sahiptir. Müsabaka öncesinde çok heyecanlı olması performansını etkiler ve bu sporcunun ileride hangi seviyeye ulaşabileceğini kimse tahmin edemez (59).

Bu tür durumda antrenör sporcuyla sıkı iletişim içerisinde olup beklentilerini açık bir dille ifade etmelidir. Herhangi bir başarısızlık durumunun önemsiz olduğunu ve sporcusunun her zaman yanında olacağını hissettirmelidir. Sporcunun heyecan ve endişe içerisinde olması başarısına gölge düşürebilir. Bu durumda antrenöründen destek alması kendisine olan güvenini artırır. Antrenörün bazen yapacağı küçük bir konuşma bile sporcu için önemlidir.

Bazı sporcuların en büyük problemlerinden biri de başarı fobisi olup kaybetme korkusundan çok başarı korkusunu yaşamalarıdır. Bu tarz probleme sahip olan sporcular için çözüm yolu; antrenörün sporcuyu sadece kendi yaptığı davranışlardan sorumlu olduğu gerçeğine inandırmasıdır. Sporcunun gelecek başarı sonrası sorumluluklarının artacağını ve o sorumluluklarını üstlenecek kadar olgunluğa erişmediğini hissetmesidir. Nedeni olarak; daha önceden elde ettiği başarı sonrası diğer sporcular tarafından olumsuz tepkiler gördüğü ve sürekli kıskanılması kazanmak hissinin vermiş olduğu zevki acıya çevirmiştir. Başarı elde ettiği zaman gereken övgü sporcuya verilmelidir. Aynı zamanda mağlubiyeti kabullenme olgunluğunu da sporcuya kazandırmak gerekir. Sporda hem kazanmak hem de kaybetme vardır bundan dolayı antrenörün olumsuz durumlarda sporcusunun yanında olup destek vermesi gereklidir (59, 54).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi amacıyla yapılan betimsel türde bir çalışmadır. Araştırma amacına uygun verilerin toplanması amacıyla bir guruba ilişkin özelliklerin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalar literatürde tarama (survey) araştırma modeli olarak adlandırılmaktadır.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılları arasında Doğu Anadolu Bölgesi (Ağrı, Ardahan, Bitlis, Bingöl, Elazığ, Erzincan, Erzurum, Hakkari, Iğdır, Kars, Malatya, Muş, Tunceli ve Van) Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan 256 antrenör oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise gönüllü olarak katılan 157 antrenörden (38 kadın, 119 erkek) oluşmaktadır.

4.3. Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerini elde etmek amaçlı, çalışma öncesi uzman görüşüne sunulan Kişisel Bilgi Formu ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır.

4.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formuyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan antrenörler için kadro durumu, yaş, kilo, cinsiyet, medeni durum, branş, kaç yıllık antrenör olduğu, eğitim durumu ve yaşadığı yer gibi sorular hazırlanmıştır.

4.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Antrenörlerin sürekli öfke ve öfke tarzlarının tespit edilmesi amacıyla C. D. Spielberger tarafından geliştirilen The State - Trait Anger Scale (STAS) ve 1994 yılında A. K. Özer tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış olan Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplamda 34 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşmakta olup öfke duygusunu ölçen sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği; Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilmiştir.

Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp 4 alt ölçeğin toplam puanından oluşmaktadır. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere 4 alt gruptan oluşmaktadır. Cronbach Alfa değerleri “sürekli öfke” boyutu için .79 “öfke kontrolü” boyutu için .84; “öfke dışı vurumu” boyutu için .78 ve “öfke içe vurumu” boyutu için .62 olarak bulunmuştur. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Alınan puanların yüksek olması öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerin her birinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. öfke kontrol puanlarının yüksek oluşu öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışı alt ölçeğinden alınan puanların yüksek oluşu öfkenin kolay ifade edilebildiğini; öfke içe alt ölçek puanlarının yüksek oluşu ise öfkenin

bastırıldığını gösterdiği belirtilmiştir (83). Ülkemizde yapılan birçok araştırmalarda kullanıldığı tespit edilmiştir (84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91).

4.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Kruskal-Whallis testi kullanılmıştır. Kruskal-Whallis testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı olarak Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan antrenörlerin ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 2. Antrenörlerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

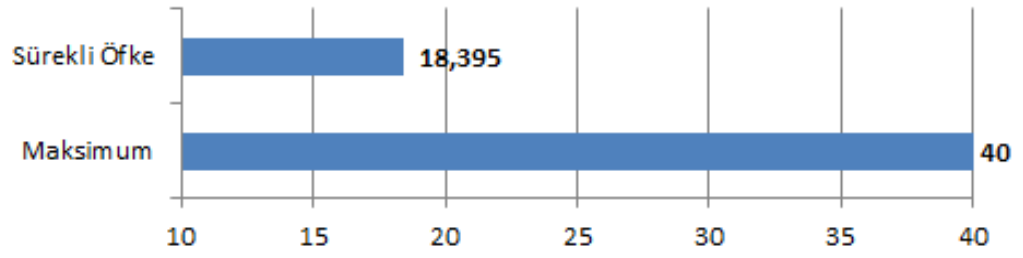
Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Kadro	Kadro	79	50,3
	Hizmet Alımı	78	49,7
	Toplam	157	100,0
Yaş	20-30 Yaş	64	40,8
	31-40 Yaş	71	45,2
	40 Yaş üstü	22	14,0
	Toplam	157	100,0
Kilo	60 Ve Altı	22	14,0
	61-70	37	23,6
	71-80	61	38,9
	80 üstü	37	23,6
	Toplam	157	100,0
Cinsiyet	Kadın	38	24,2
	Erkek	119	75,8
	Toplam	157	100,0
Medeni Durum	Bekar	87	55,4
	Evli	70	44,6
	Toplam	157	100,0
Branş	Bireysel Sporlar	111	70,7
	Takım Sporları	46	29,3
	Toplam	157	100,0
Antrenörlük Yılı	1-5 Yıl	89	56,7
	6-10 Yıl	44	28,0
	11-15 Yıl	12	7,6
	15 Yıl üstü	12	7,6
	Toplam	157	100,0
Eğitim Durumu	Orta Öğretim - Lise	7	4,5
	Üniversite	138	87,9
	Lisansüstü	12	7,6
	Toplam	157	100,0
Yaşanılan Yer	İl	114	72,6
	Büyükşehir	43	27,4
	Toplam	157	100,0

Kadro değişkeni bakımından antrenörlerin 79'u (%50,3) Kadrolu, 78'i (%49,7) Hizmet Alımı olarak dağılmaktadır. Yaş değişkenine göre antrenörlerin 64'ü (%40,8) 20-30 yaş, 71'i (%45,2) 31-40 yaş, 22'si (%14,0) 40 yaş üstü olarak dağılmaktadır. Kilo değişkenine göre antrenörlerin 22'si (%14,0) 60 kg ve altı, 37'si (%23,6) 61-70 kg, 61'i (%38,9) 71-80 kg, 37'si (%23,6) 80 kg üzerinde olduğu görülmektedir. Cinsiyet değişkeni bakımından antrenörlerin 38'i (%24,2) kadın, 119'u (%75,8) erkek olduğu görülmektedir. Medeni durum değişkenine göre antrenörlerin 87'si (%55,4) bekar, 70'i (%44,6) evli olarak dağılmaktadır. Branş değişkenine göre antrenörlerin 111'i (%70,7) bireysel sporlar, 46'sı (%29,3) takım sporları olarak dağılmaktadır. Antrenörlük yılı değişkenine göre antrenörlerin 89'u (%56,7) 2-5 yıl, 44'ü (%28,0) 6-10 yıl, 12'si (%7,6) 11-15 yıl, 12'si (%7,6) 15 yıl üstü olarak dağılmaktadır. Eğitim durumu değişkenine göre antrenörlerin 7'si (%4,5) orta öğretim - lise, 138'i (%87,9) üniversite, 12'si (%7,6) Lisansüstü olarak dağılmaktadır. Yaşanılan yer değişkenine göre antrenörlerin 114'ü (%72,6) il, 43'ü (%27,4) büyükşehir olarak dağılmaktadır.

Tablo 3. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzları

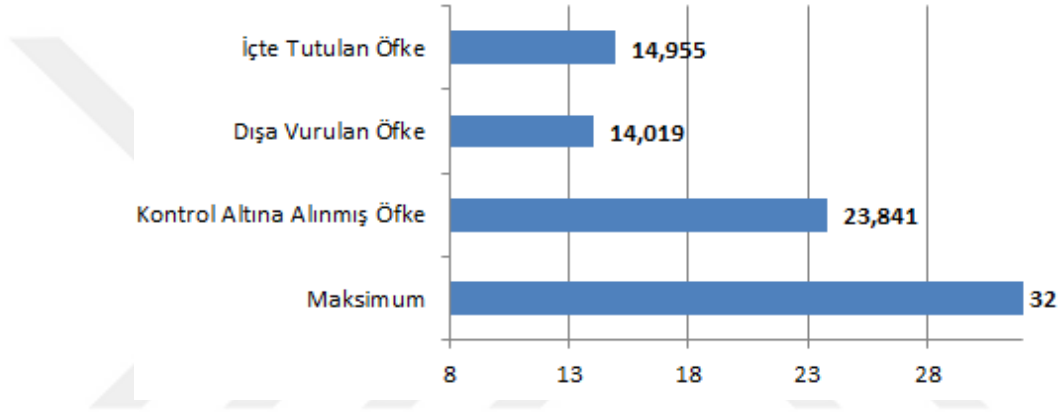
	N	Ort	Ss	Min.	Max.	Ölçek	Min-Maks.
Sürekli Öfke	157	18,39	4,15	10,00	34,00		10-40
Kontrol Altına Alınmış Öfke	157	23,84	4,65	10,00	32,00		8-32
Dışa Vurulan Öfke	157	14,01	3,28	8,00	30,00		8-32
İçte Tutulan Öfke	157	14,95	3,00	9,00	23,00		8-32

Antrenörlerin öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin ortalamalar tabloda verilmektedir. Antrenörlerin öfke ve öfke ifade tarzları ve ölçek en düşük, en yüksek değerler grafik olarak aşağıda görülmektedir.



Şekil 2. Antrenörlerin Sürekli Öfke Düzeyine İlişkin Diyagram

Araştırmaya katılan antrenörlerin “sürekli öfke” düzeyi **düşük** ($18,395 \pm 4,158$); olarak saptanmıştır.



Şekil 3. Antrenörlerin Öfke Tarzlarına İlişkin Diyagram

Araştırmaya katılan antrenörlerin “kontrol altına alınmış öfke” düzeyi **orta** ($23,841 \pm 4,650$); “dışa vurulan öfke” düzeyi **düşük** ($14,019 \pm 3,283$); “içte tutulan öfke” düzeyi **düşük** ($14,955 \pm 3,005$); olarak saptanmıştır.

Tablo 4. Sürekli Öfke Boyutu İle Öfke İfade Tarzına Ait Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

KORELASYON					
		Sürekli Öfke	Öfke İçer Vurum	Öfke Dışa Vurum	Öfke Kontrolü
Sürekli Öfke	r				
	P	1	,554** ,000	,584** ,000	-,301** ,000
	N		157	157	157
Öfke İçer Vurum	r				
	P		1	,557** ,000	-,096 ,232
	N			157	157
Öfke Dışa Vurum	r				
	P			1	-,308** ,000
	N				157
Öfke Kontrolü	r				
	P				1
	N				

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Antrenörlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ait alt boyutlar arasında yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sürekli öfke puanları ile öfke içte puanları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r= 0.55$, $p<0.01$). Antrenörler sahip olduğu sürekli öfke düzeyleri arttıkça daha çok içe yöneltilmiş ve bastırılmış öfkeye sahip olmaktadır. Antrenörlerin sürekli öfke ve öfke dış alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r= 0.58$, $p<0.01$). Antrenörlerde öfke düzeyi arttıkça, öfkelerini dışa yöneltmektedirler. Sürekli öfke ile öfke kontrol alt boyutu arasında ise negatif yönde bir ilişki vardır ($r= -0.30$, $p<0.01$). Antrenörlerin öfke düzeyleri arttıkça öfke kontrolleri azalmaktadır. Öfke iç alt boyu ile öfke dış alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($r=0.55$, $p<0.01$). Öfkelerini dışa yönelten antrenörlerin aynı zamanda içe de attıklarını göstermektedir. Öfke dış alt boyutu ile öfke kontrol boyutları arasında negatif bir

ilişki vardır ($r= 0.38$, $p<0.01$). Öfkelerini kontrol edemeyen antrenörlerin aynı zamanda dışa yöneltilmiş öfkelerinin de olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kadro Durumlarına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Sürekli Öfke	Kadrolu	79	18,25	3,97	2 963,00	0,67
	Hizmet Alımı	78	18,53	4,35		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Kadrolu	79	24,21	4,45	2 855,00	0,42
	Hizmet Alımı	78	23,46	4,83		
Dışa Vurulan Öfke	Kadrolu	79	14,16	2,94	2 761,50	0,25
	Hizmet Alımı	78	13,87	3,60		
İçte Tutulan Öfke	Kadrolu	79	14,92	2,66	3 036,50	0,87
	Hizmet Alımı	78	14,98	3,32		

Antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının kadro durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p
Sürekli Öfke	20-30 Yaş	64	18,54	4,66	1,93	0,38
	31-40 Yaş	71	18,59	4,08		
	40 Yaş üstü	22	17,31	2,53		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	20-30 Yaş	64	23,79	4,48	0,36	0,83
	31-40 Yaş	71	24,02	4,73		
	40 Yaş üstü	22	23,36	5,02		
Dışa Vurulan Öfke	20-30 Yaş	64	14,46	3,87	1,59	0,45
	31-40 Yaş	71	13,71	2,95		
	40 Yaş üstü	22	13,68	2,21		
İçte Tutulan Öfke	20-30 Yaş	64	15,29	3,59	2,97	0,22
	31-40 Yaş	71	14,94	2,51		
	40 Yaş üstü	22	14,00	2,44		

Araştırmaya katılan antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kiloya Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p
Sürekli Öfke	60 ve Altı	22	18,36	4,15	1,20	0,75
	61-70	37	18,35	5,08		
	71-80	61	18,77	3,96		
	80 üstü	37	17,83	3,49		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	60 ve Altı	22	21,95	4,66	4,79	0,18
	61-70	37	23,94	4,88		
	71-80	61	24,34	4,49		
	80 üstü	37	24,02	4,55		
Dışa Vurulan Öfke	60 ve Altı	22	15,22	3,89	6,83	0,07
	61-70	37	13,46	4,18		
	71-80	61	14,19	2,89		
	80 üstü	37	13,56	2,21		
İçte Tutulan Öfke	60 ve Altı	22	14,77	2,54	3,81	0,28
	61-70	37	14,16	3,09		
	71-80	61	15,44	3,11		
	80 üstü	37	15,05	2,92		

Araştırmaya katılan antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının kilo değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Sürekli Öfke	Kadın	38	18,63	5,21	2	0,98
	Erkek	119	18,31	3,78	257,00	
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Kadın	38	23,57	4,64	2	0,59
	Erkek	119	23,92	4,66	130,00	
Dışa Vurulan Öfke	Kadın	38	14,84	4,37	1	0,22
	Erkek	119	13,75	2,82	966,00	
İçte Tutulan Öfke	Kadın	38	15,57	2,95	1	0,12
	Erkek	119	14,75	3,00	884,00	

Antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Medeni Duruma Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Sürekli Öfke	Bekar	87	18,13	3,91	2	0,38
	Evli	70	18,71	4,44	801,50	
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Bekar	87	24,26	4,79	2	0,14
	Evli	70	23,31	4,44	631,50	
Dışa Vurulan Öfke	Bekar	87	13,63	2,90	2	0,10
	Evli	70	14,50	3,66	593,00	
İçte Tutulan Öfke	Bekar	87	15,00	2,70	2	0,73
	Evli	70	14,90	3,36	949,00	

Antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Branşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Sürekli Öfke	Bireysel Sporlar	111	18,51	4,34	2	0,76
	Takım Sporları	46	18,10	3,70	476,00	
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Bireysel Sporlar	111	23,85	4,92	2	0,92
	Takım Sporları	46	23,80	3,95	529,50	
Dışa Vurulan Öfke	Bireysel Sporlar	111	14,09	3,63	2 469,00	0,74
	Takım Sporları	46	13,84	2,23		
İçte Tutulan Öfke	Bireysel Sporlar	111	14,98	3,06	2	0,73
	Takım Sporları	46	14,89	2,88	467,00	

Antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Antrenörlük Yılına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p
Sürekli Öfke	1-5 Yıl	89	18,70	4,23	2,93	0,40
	6-10 Yıl	44	18,09	4,52		
	11-15 Yıl	12	18,66	3,77		
	15 Yıl üstü	12	16,91	1,88		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	1-5 Yıl	89	23,87	4,58	7,17	0,06
	6-10 Yıl	44	23,70	4,77		
	11-15 Yıl	12	26,41	3,94		
	15 Yıl üstü	12	21,50	4,56		
Dışa Vurulan Öfke	1-5 Yıl	89	14,16	3,45	0,93	0,81
	6-10 Yıl	44	13,75	3,46		
	11-15 Yıl	12	13,83	2,44		
	15 Yıl üstü	12	14,08	2,02		
İçte Tutulan Öfke	1-5 Yıl	89	15,34	3,37	5,45	0,14
	6-10 Yıl	44	14,68	2,32		
	11-15 Yıl	12	14,75	2,13		
	15 Yıl üstü	12	13,25	2,52		

Araştırmaya katılan antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının antrenörlük yılı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	KW	p
Sürekli Öfke	Orta Öğretim - Lise	7	16,42	1,90	2,73	0,25
	Üniversite	138	18,58	4,25		
	Lisansüstü	12	17,33	3,67		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Orta Öğretim - Lise	7	23,14	6,98	3,53	0,17
	Üniversite	138	23,68	4,48		
	Lisansüstü	12	26,00	4,86		
Dışa Vurulan Öfke	Orta Öğretim - Lise	7	12,42	2,69	3,40	0,18
	Üniversite	138	14,19	3,37		
	Lisansüstü	12	12,91	1,92		
İçte Tutulan Öfke	Orta Öğretim - Lise	7	13,00	2,82	5,47	0,06
	Üniversite	138	15,16	3,02		
	Lisansüstü	12	13,66	2,30		

Araştırmaya katılan antrenörlerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçlarına göre; grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Antrenörlerin Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yaşanılan Yere Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	MW	p
Sürekli Öfke	İl	114	18,91	4,16	1	0,01*
	Büyükşehir	43	17,02	3,87	814,00	
Kontrol Altına Alınmış Öfke	İl	114	23,93	4,45	2	0,77
	Büyükşehir	43	23,58	5,18	377,00	
Dışa Vurulan Öfke	İl	114	14,14	3,40	2	0,70
	Büyükşehir	43	13,69	2,94	354,50	
İçte Tutulan Öfke	İl	114	15,10	3,06	2	0,41
	Büyükşehir	43	14,55	2,84	245,00	

Antrenörlerin sürekli öfke puanları ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney $U=1$ 814,00; $p=0,012<0,05$). İlde yaşayanların sürekli öfke puanları ($x=18,91$), büyükşehirlerde yaşayanların sürekli öfke puanlarından ($x=17,02$) yüksek bulunmuştur ($= p>0,05$).

Antrenörlerin kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke puanları ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin öfke düzeyleri ve öfke ifade etme tarzlarının incelenmesi amacıyla 157 antrenörün katılımı ile gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür bilgileri doğrultusunda tartışıldı.

Çalışmaya katılan antrenörlerin %50,3'ü kadrolu, %49,7'si hizmet alımı olarak çalışmaktadır. Ayrıca %40,8'i 20-30 yaş, %45,2'si 31-40 yaş, kalanı 40 yaş üstü olarak dağılım göstermektedir. Yarisından fazlası (%75,8) erkek iken yine yarisından fazlası (%55,4) bekardır. 111'i (%70,7) bireysel sporlar, 46'sı (%29,3) takım sporları yapmaktadır. Çoğunluğu (%87,9) üniversite mezunudur. Antrenörlerin sürekli öfke düzeyi incelendiğinde; düşük ($18,395 \pm 4,158$) ortalama tarifledikleri dikkat çekmiştir. Öfke tarzlarına ilişkin incelemede araştırmaya katılan antrenörlerin “kontrol altına alınmış öfke” düzeyi orta ($23,841 \pm 4,650$); “dışa vurulan öfke” düzeyi düşük ($14,019 \pm 3,283$); “içte tutulan öfke” düzeyi düşük ($14,955 \pm 3,005$) olarak belirlenmiştir.

Öfke ve agresif tutumun dışavurumuna dair düzeylerin artış gösteriyor olması spor için risk taşıyan bir durumdur. Spor kuralları çerçevesinde öfkeli tutuma izin verilmiyor olması problem doğurmakta bu sebeple farkındalığın sağlanması önem taşımaktadır (92). Sistematik bir aradalık içerdiği, sürekli efor ve ilgi gerektirdiği için iletişimin sağlıklı devamlılığı esastır. Bu bağlamda, öfkenin hem yapıcı hem yıkıcı nitelikleri üzerinde durmak gereklilik göstermektedir. Genelde öfkeli tutuma bağlı içeriğin olduğu gibi algılanmadığı, mesajın sağlıklı bir şekilde alınmadığı vurgulanmaktadır (93). Böylelikle performansa ve grup içi iletişime dair önlenemez problemler açığa çıkmaktadır. Dolayısıyla öfke ve öfkeli

tarza yönelik tutumun sergilenme düzeylerinin saptanması ve artmasının önlenmesi önem taşımaktadır.

Cinsiyet ve spor branşı değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 8,10). Literatürde özellikle branş ve cinsiyetin sporda öfkeyi ve ifade etme tarzını etkileyen önemli değişkenler olduğu vurgusu yapılmaktadır (94, 95, 96). Söz konusu çalışmalarda sporun branşına göre öfkenin stratejileri etkilediği üzerinde durulmaktadır. Agresif taktikleri özellikle erkeklerin uyguladığı ve antrenörlerin bunu desteklediği ifade edilmektedir. Sporcuların geneli üzerinden gerçekleştirilen çalışmalarda kronik bir hal alan öfke ve çatışmayla mücadelede antrenörlere başa çıkma adına önemli bir pay düştüğü ifade edilmektedir. Winterowd ve Edwards (97) söz konusu çalışmalarında özellikle erkek sporcuların agresif tutumları ve bunun desteklenmesinden ötürü sakatlanma riskleri üzerinde durdukları dikkat çekmektedir. Bu çalışmada cinsiyete ve branşa dair istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma saptanmamış olması elde edilen örneklemin nitelikleri ile ilişkili kabul edilebilir. Literatürde, bireylerin öfkelerini uygun yollarla dışa vurmaya sosyalleşme sürecinde öğrendiği ve bu sürecin yaşla gelişme gösterdiği belirtilmektedir (98). Araştırmadaki bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 6). Antrenörlerin liderlik stillerine daha ağırlık verildiğini vurgulayan birçok çalışma kapsamında özellikle motivasyonu etkilemesi açısından sözel öfkenin dışa vurumu üzerinde durulduğu görülmektedir

(57). Bundan dolayı yaş ve cinsiyetin önemle vurgulandığı görülmektedir. Bu açıdan bulguların literatürü desteklemediği söylenebilir. Özellikle Beam ve ark.'nın (99) ifade ettiği üzere, erkeklerin ve genç yaştakilerin öfkelerini daha yoğun gösterebildikleri bunun da motivasyon üzerinde olumsuz etki yarattığı söylenebilir.

Eğitim düzeyi değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 12). Eğitim denilince sadece akademik eğitimin anlaşılmaması gerektiğini buna ek olarak fiziki eğitim ve disiplini içeren eğitim programlarının da artırılması gerekliliğine dikkat çekmektedir. Fiziki disiplin kadar grup içi dayanışma ve iletişimin de artırılmasına yardımcı olan eğitim programları kuşkusuz ki faydalı olacaktır. Dolayısıyla, literatürde sadece akademik eğitimin değil aynı zamanda fiziki eğitim aktivitelerinin önemle ifade edildiğini söylemek mümkündür. Literatürde sporcu ve antrenörler için fiziksel eğitimi içeren aktivitelerin öncelikli olarak vurgulandığı dikkat çekmektedir (100). İçsel motivasyonun artırılması, iletişimin güçlenmesi ve bütünlüğün sağlanması için bu aktivitelerin önemi üzerinde durulmaktadır. Diğer taraftan, sözel olarak öfke dışavurumunun bu tür aktivite ve eğitimler ile azaldığı da vurgulanmaktadır (101).

Antrenörlük yılı değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 11). Antrenörlük yılı deneyim açısından oldukça önemli olup sporcuların antrenöre bakış açılarını doğrudan etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışmada anlamlı bulgu elde edilmemiş olsa da literatürde deneyim süresinin antrenörün

sporcu ile iletişimini ve başa çıkma stratejilerini doğrudan etkilediği vurgulanmaktadır (102).

Medeni durum değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 9). Benzer şekilde bazı çalışmalarda medeni durumun sürekli öfke ve öfke tarzını etkilemediği ifade edilmektedir (103, 104). Evli ya da bekar olmanın sahip olunan sorumluluklar ve karşılaşılan problemler açısından farklı olduğu ön kabulü ile oluşturulan bu hipotez desteklenmemiştir.

Yaşadığı yer değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke puanları ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (Mann Whitney $U=1\ 814,00$; $p=0,012<0,05$), Tablo 13). İlde yaşayanların sürekli öfke puanları ($x=18,91$), büyükşehirlerde yaşayanların sürekli öfke puanlarından ($x=17,02$) yüksek bulunmuştur. Küçük yerleşim birimlerinde ya da küçük şehirlerde yaşam alanlarının, sosyal olanakların kısıtlı olması öfke duygularını daha fazla yaşamaları ile ilişkili olabilir. Bu araştırmanın bulgularından, şehirde yaşamını geçirenlerin büyük şehirde geçirenlere göre öfke düzeyinin anlamlı fazlalığı bulgusu, Kısaç (3)'ün üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, küçük yerleşim birimlerindeki öfke düzeyinin daha fazla olduğu bulgusu ile kısmen desteklenmektedir.

Kilo değişkeni açısından antrenörlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$, Tablo 7). Kiloya bağlı öfke ve öfkeli tutumun da istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma göstermediği dikkat çekmiştir. Aksine, literatürde, hipotez çerçevesinde kişilerin sağlık sorunlarından etkilenmeleri ve Beden Kitle İndeksleri arttıkça öfkeli tutumun arttığı ifade edilmektedir (105). Bu bağlamda literatürden farklı olarak kilonun öfke bağlamında etkileyici bir faktör olarak değerlendirilmemiş olması önemlidir.

Ülkemizde sportif başarıların tatmin edecek düzeyde olmaması çeşitli problemleri beraberinde getirmektedir. Sporun istenilen seviyeye ulaşması ve başarı elde edilmesi açısından bilgi-birikim sahibi, kendi alanında yetenekli, iyi eğitim almış antrenörlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu aşamada antrenörlere büyük görevler düşmektedir.

Antrenör-sporcu iletişiminin başarının odağında olduğu gerçeği antrenörlerin sporculara olan tutum davranışlarının daha kontrollü olması gerektiğini göstermektedir. Antrenörler sporcularına yaklaşımlarında, sporcu ile sağlıklı ve verimli bir işbirliği kurabilmeyi amaçlamalıdır. Sergileyeceği bu tür yaklaşımlarla kuracakları iletişim bağı, sporcunun performansını engelleyen veya etki eden psikolojik sorunların ortadan kaldırılmasında etkili bir yol olacaktır (106).

Elde edilen bulgular çerçevesinde öfke ifade tarz ve düzeyinin sporda özellikle üzerinde durulması gereken bir durum olduğu gerçeği önem taşımaktadır. Sporcuların antrenörle olan ilişkisinde, antrenörün liderlik stilleri ve nasıl iletişim kurduğu gerçeği öne çıkmaktadır. İletişimi problemlili olan ya da öfkesini yoğun gösteren bir antrenör ile sporcu arasında kuşkusuz sorun yaşanacaktır. Literatürde özellikle motivasyon kaybı riski üzerinde durulduğu görülmektedir (107, 108). Bu

açından öfke ve öfke ifade tarzlarının minimize edilmesi adına çaba gösterilmesi önerilmektedir.

Antrenör ve sporcuların alan eğitimi yanında sosyal becerilerini geliştirebilecekleri eğitim süreçlerinin yararlı olacağı söylenebilir. Özellikle stres ve kaygı, çatışma çözme, öfke, kızgınlık kontrolü ve iletişim becerilerinin artırılması oldukça faydalı görülmektedir. Sporun sadece performans ile ilişkilendirilmemesi ve özellikle takım çalışmalarında iletişime gereken önemin verilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, sosyal boyutu ağırlıklı takım içi ve dışında sosyal ilişkilerin ve bunlar arasında antrenör-sporcu ilişkisinin öneminin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır. Evers ve ark.'larının (109) ifade ettiği gibi eğitimi daha genel bir bağlamda değerlendirmek önemlidir. Sosyal ilişkilerin ve iletişim problemlerinin de değerlendirildiği genel bir gereklilik ve ihtiyaç hali tariflendirmelidir. Sporcuların duygusal donanımı doğrudan ya da dolaylı olarak takım iklimine yansıyacak ve hatta sporcuların antrenörleri ile olan ilişkilerini etkileyecektir (110). Bu bakımdan durumun sadece antrenör tarafından değil genel olarak tüm sporcular açısından ele alınması önemlidir.

Antrenörler, meslekleriyle ilgili antrenman şekilleri, performans testleri gibi birçok teknik bilgi ve becerilerini geliştirirken bunlarla birlikte sporcularının psikolojik düzeylerinin üst seviyeye çıkarılabilmesi için gerekli eğitimleri edinmelidirler. Sporcuların ruh hallerinin sağlıklı olabilmesi, bunun performansına yansıyabilmesi için antrenörlerin sporcularını birebir tanımaları ve geldikleri sosyal tabaka da göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç olarak; Doğu Anadolu Bölgesi Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan antrenörlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

(SÖÖTÖ) ile demografik bilgilerin karşılaştırılması sonucu kadro, yaş, kilo, cinsiyet, medeni durum, branş, antrenörlük yılı, eğitim durumuna bağlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Antrenörlerin sürekli öfke puanları ortalamalarının yaşanılan yer değişkenine göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. İlde yaşamını sürdürenlerin büyükşehirde yaşayanlara göre öfke düzeyinin fazla olduğu sonucuna varılmıştır

Bu çalışmaya göre;

- Pozitif ve psiko-sosyal ölçeklerle antrenörlerin kapasiteleri ilgili kurumlar (GSB, Üniversiteler, Spor Federasyonları) aracılığıyla objektif bir şekilde testlerden geçirilmelidir.
- Sporda rekabet içgüdüsünün önemli bir etken olduğu ve antrenörlerin öfke kontrol düzeylerinin normal olabilmesi adına disiplin programları uygulanmalıdır.
- Antrenörlerin sporcularıyla olan iletişim problemleri üzerine araştırmalar yapılabilir.
- Antrenörlere öfke-saldırganlık konuları üzerine daha fazla eğitimler verilerek antrenörlerin iletişim becerileri konusunda daha bilgili donanımlı hale getirilebilir.
- Antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcu performansına etkileri araştırılabilir.
- Özellikle antrenörlerin kişilerarası iletişimi yüksek düzeyde sağlaması, sporculara olan davranış ve tutumlarında daha dikkatli olması hem topluma faydalı bireyler yetiştirme adına hem de ülkemizin başarılar elde etmesi adına olumlu sonuçlar verebilir.

- Demografik bilgiler üzerine antrenörlerin; yabancı dil bilip bilmediği, aktif spor yapıp yapmadığı, alkol-sigara gibi kötü alışkanlıklarının olup olmadığı soruları eklenerek daha da genişletilebilir ve antrenörler üzerine iş doyumu, motivasyon düzeyleri, kabullenme, başarı motivasyonu gibi daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.



7. KAYNAKLAR

1. Sülün Ö. Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
2. Özmen A. Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının sürekli öfke düzeyi üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006; 26 (2): 149-166.
3. Kıskaç İ. Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. Doktora Tezi, Ankara; Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.
4. Abakay U. Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2010.
5. Balkaya F. Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2000.
6. Vecchio T, O'lear DK. Effectiveness of anger treatments for specific problems: a meta-analytic review, 2004; 24 (1): 15-24.
7. Blum PA. A Teacher's Guide to Anger Management. Routledge Falmer, New York, 2001.
8. Sütçü ST. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2006.
9. Gacar A. Comparison of trait anger and anger expression of blind athletes. International Journal of Sport Studies, 2013; vol: 3 (2), 156-162.
10. Feindler EL. Adolescent Anger Control: Review And Critique Progress In Behavior Modification. 1990; 26: 11-59.
11. Coie JD, Terry R, Lenox K, Lochman J, Hyman C. Childhood peer rejection and aggression as predictors of stable patterns of adolescent disorder. Development and Psychopathology, 1996; 7, 697-713.
12. Pope AW, Bierman KL. Predicting adolescent peer problems and antisocial activities: the relative roles of aggression and dysregulation. Developmental Psychology, 1999; 35(2), 335-346.
13. Eftekhari A, Turner, AP, Larimer ME. Anger expression, coping, and substance use in adolescent offenders. Addictive Behaviors, 2004; 29: 1001-1008.

14. Swaim RC, Deffenbacher JL, Wayman JC. Concurrent and prospective effects of multi-dimensional aggression and anger on adolescent alcohol use. *Aggressive Behavior*, 2004; 30: 356-372.
15. Brook JS, Whiteman M, Finch SJ. Childhood aggression, adolescent delinquency and drug use: a longitudinal study. *Journal Of Genetic Psychology*, 1992; 153(4): 369-383.
16. Batıgün AD, Şahin NH. Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi?, *Türk Psikoloji Dergisi*, 2003; 18 (51), 37-52.
17. Borst S, Noam G. Suicidality and psychopathology in hospitalized children and adolescents. *Acta Paedopsychiatrica*, 1989; 52: 165-175.
18. Yıldız MU. Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
19. Diril A. Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
20. Averill JR. *Anger And Aggression: An Essay of Emotion* , NewYork: Springer-Verlag Publication, 1982; 15-38.
21. Ankar A. Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları. Ankara: Adalet Matbaacılık, Turhan Kitabevi ,1992: 21-40.
22. Deffenbacher JL, Stark RS. Relaxation and cognitive-relaxation treatment of general anger *Journal of Counseling Psychology*, 1992; 158-167.
23. Canbuldu S. Çok boyutlu öfke envanteri'nin uyarlama çalışması. Doktora Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı 2006.
24. Furlong MJ, Smith DC. Anger, hostility and aggression: assesment, prevention and intervention strategies for youth. *Clinical Psychology Publishing Company* 1998; 15-38.
25. Sala G. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin öfke ifade etme biçimlerinin incelenmesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hemşirelik Anabilim Dalı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 1997.
26. Tatlılıoğlu K, Karaca M. Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *A social psychological evaluation about anger. International Journal of Social Science*,

2013; 6: 1101-1123.

27. <http://docplayer.biz.tr/11501393-T-c-aile-ve-sosyal-politikalar-bakanligi.html>.
(Erişim Tarihi: 18.05.2016)
28. Tafrate RC, Kassinov H, Dundin L. Anger episodes in high and low trait anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 2002; 58: 1573-1590.
29. Spielberg C. Measuring The Experience, Expression, And Control Of Anger. *Issues Incomprehensive Pediatric Nursing*, 1995; 3: 207-232.
30. Yıldırım S. Psikiyatri servisinde çalışan hemşirelerin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eskiřehir: Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, 2005.
31. Norman EC. Role of anger in posttraumatic stres. *American Journal Psychiatry*, 1990; 147.
32. Soyaldın SZ. Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mersin; Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2007.
33. Schuerger JM. Understanding and controlling anger, helping client with special concerns. USA: Boston, Houghton Mifflin Company, 1979; 79-102.
34. Üstün B, Akgün E, Partlak N. Hemřirelikte iletişim becerileri öğretimi. İzmir: Okullar Yayınevi, 2005: 129-131.
35. Köknel Ö. Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1982: 180.
36. Terakye G. Hasta Hemřire İlişkileri. Genişletilmiş 5. Baskı, Ankara; Aydoğdu Ofset, 1998: 54-65, 134-141.
37. Yavuz K. Duyusal Zeka Gelişimi. Eğitim Dizisi 4, 2. Baskı, Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları, 2004.
38. Lerner H. Öfke Dansı. 1. Basım, Gül S (Çeviren) İstanbul: Varlık Yayınları, 1996.
39. Genç Hİ. Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007.
40. Yaşı B, 2015, http://istanbul.adalet.gov.tr/ds/ds_dergi-2.pdf.
41. Miçoogulları OB. Özel yetenek ve öss sınavı ile öğrenci alan öğretmenlik bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının sürekli öfke - öfke tarz özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bolu; Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2007.

42. Alberti R, Emmons M. Atılganlık Hakkınızı Kullanın, 1. Baskı, Katlan S (Çeviren), s. 107-123, Ankara: HYB Yayıncılık, 1998.
43. Karataş Z. Bilişsel davranışsal teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim fakültesi Dergisi, 2009: 26:12-24.
44. Yahşi Ü. Gençlik ve Spor Bakanlığı personelinin örgüt iklimi algıları ile örgütsel yaratıcılık düzeyi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2014.
45. <https://sgm.gsb.gov.tr/Sayfalar/112/105/Tarihce> (Erişim Tarihi: 22.05.2016)
46. <http://www.gsb.gov.tr/Sayfalar/35/10/TeskilatveGorevleri> (Erişim Tarihi: 18.05.2016)
47. <http://bilgiedinme.gsb.gov.tr/Dokuman/4.5.638.pdf> (Erişim Tarihi: 22.05.2016)
48. Günel İ. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın taşra teşkilatlarında görev yapan il müdürleri ve şube müdürlerinin empati becerilerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2014.
49. <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.3289.pdf>
50. Barata B. Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı Gençlik Hizmetlerinin 15-29 Yaş arasındaki gençler tarafından bilinirlik düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2015.
51. Şahan, H. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. Doktora Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
52. Başbuğa B. İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personelin iş tatmin düzeyinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, 2016.
53. Temel V. Konya iline ait bireysel ve takım sporu antrenörlüğü 13yapan bireylerin liderlik tarzlarının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2010.
54. Krause J, Ralph P. Coaching Basketball Revised. Updated McGraw Hills Publishing, New York, 2002; 12.
55. Dale B. Basketball Coaches Organizational Handbook. Coaches Choice. Monterey, 2003; 31.
56. Ulukan M. Futbolcuların kulübe bağlılıklarında antrenörlerin liderlik özelliklerinin rolü, Doktora Tezi, Konya: Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,

- 2006.
57. Charman R, Drotte S, Noel J. The Leadership Pipeline. San Francisco: JosseyBass Publishing Company, 2001; 213.
 58. Eren E. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi. Beta Yayınları, İstanbul: 2001:70.
 59. Çalışkan G, Göral M. Antrenörün Liderliği. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2013: 9-17.
 60. Akyüz U. Spor takımlarında grup içi bağımlılık ve performansa etkisi, doktora tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2003.
 61. Konter E., Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul,1996.
 62. Türksoy A. Futbolda Liderlik Ve Antrenörlük, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: 2010: 100-106.
 63. Karayol M. Takım sporları ve doğa sporları yapan erkek sporcuların liderlik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2013.
 64. Williams JM. Applied Sport Psychology. 2nd Ed., California: Mayfield Publishing Company, 1993; 98-120.
 65. Çalışkan G. Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
 66. Anılır M. Basketbol antrenörlerinin meta programları ile sporcuları tarafından algılanılan liderlik nitelikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
 67. Konter E. Antrenörlük ve Takım Psikolojisi. Palme Yayıncılık, Ankara: 2004: 46-47.
 68. Chelladurai P, Reimer HA. Measurement Leadership in Sport. Canada: Morgantown, 1998; 227.
 69. Erdoğan SB. Türkiye'deki antrenör eğitiminin ilkesel ve yapısal problemlerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2011.
 70. Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement, John Wiley Press, 2005; 24.
 71. Salmela JH. Great Job Coach! Getting the edge from Proven Winners.Canada: Ottawa: Pottentium, Ontario, 1996.
 72. Bloom GA. Charecteristics, strategies and knowledge of expert team sport coaches, Ph.D. Diss., Canada: University of Ottawa, 1997.
 73. Erdem K. Futbolda Kenar Yönetimi Yönetmel Beceriler –Strateji - Taktik, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006.

74. Jowet S, Cockerill IM. Olympic medallists perspective of athlete-coach relationship psychology of sport and exercise. 2003; 4: 313,331.
75. Mageau GA, Vallerand RJ. The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model. Journal Of Sports Sciences 2003; (21): 883– 904.
76. Doğan O. Spor Psikolojisi Ders Kitabı, Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları, 2004: 109-113.
77. Dolaşır S. Antrenörlük Etiği ve İlkeleri. Gazi Kitabevi, Ankara: 2006: 15-16.
78. Berber A. Dönüşümsel ve etkileşimsel liderlik kavramı, gelişimi ve dönüşümsel liderliğin yönetim ve organizasyon içerisindeki rolü. İ.Ü. İşletme ve İktisadi Enstitüsü Dergisi 2000: 11: 34.
79. Karakoç Ö, Yüksek S, Aydın AD, Karakoç B, Yetiş Ü, Baydil B. Milli takım düzeyindeki erkek judocuların kulüp antrenörlerinde gözlemledikleri etik dışı davranışlar. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2011; 19(1): 321-332.
80. Albrecht, R.; Positive coaching, motivation and communication. research study for the study of young sports, Michigan State University, 2003.
81. Halis M, Çoban M, Şafak B, Şahin HM. Stratejik Liderlik. Alfa Basım, İstanbul, 2007:379-389.
82. Bezci Ş. Investigating the relationship between the perceptions of taekwondo athletes towards coach-athlete relationship, task and ego orientation in sports, and motivation in sports, International Journal Of Environmental & Science Education, 2016: 11: 8436-8447.
83. Özer AK. Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 1994: 31: 26-35.
84. Kutlu A. Çatışma çözme psiko-eğitim programının ortaokul öğrencilerinin, çatışma çözüm becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 2016.
85. Tolunay T. Madde kullanım öyküsü olan mahkumlarda aleksitimi ve öfke ifade tarzlarının psikiyatrik komorbidite ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı, 2015.
86. Sülen FŞŞ. Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim II. kademe öğrencilerinin öfke düzeylerine etkisi. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2013.

87. Beyazaslan T. Öfke kontrol eğitiminin hipertansiyon tanısı alan hastaların öfke ve duygu kontrol durumlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, 2012.
88. Şahin A. Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2014.
89. Kuruoğlu DS. Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları ile obsesif kompulsif semptomları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesinde Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, 2009.
90. Sonuç A. Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, 2012.
91. Yöndem ZD, Bıçak B. Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008; 5: 2.
92. Kerr JH. The role of aggression and violence in sport: a rejoinder to the Issp position stand. The Sport Psychologist. 1999; 13: 83-88.
93. Infante DA, Martin MM, Bruning SD. Circumstances for favorable and unfavorable experiences with verbal aggression. Paper Presented At The Annual Meeting Of The Speech Communication Association, New Orleans; 1994.
94. Balkaya F. ve Şahin NH. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 2003; 14(3): 192-202)
95. Üzümlü H, Orhan M, Karlı Ü, Duş MK, Yerlikaya G, Gökgez H. Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2016; 16: 453-469.
96. Kuşku AA. Erkeklerin öfke ifade biçimlerinin travmatik yaşam olayları ile ilişkisi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadın Çalışmaları Anabilim Dalı, 2015.
97. Winterowd C., Edwards S., Anger and aggression in male athletes and non-athletes. Poster Session Presented At The Annual Meeting of The American Psychological Association, 2002.
98. Kanoğlu E. Lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, 2008.
99. Beam J. W., Serwatka T. S., & Wilson W. J., Preferred leadership of ncaa division 1 and 11 intercollegiate student-athletes. Journal of Sport Behavior. 2004; 27: 3-17.

100. Goudas M, Biddle S, Underwood MA. Prospective study of the relationship between motivational orientations and perceived competence with intrinsic motivation and achievement in a teacher education course. *Educational Psychology*. 1995; 15: 89-96.
101. Bekiari A, Kokaridas D, Sakellariou K. Verbal aggressiveness of physical education teachers and students' self-reports of behaviour. *Psychological Reports*. 2005; 96: 493-498.
102. Olympiou A, Jowett S, Duda J. The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *Sport Psychology*. 2008; 22: 423-438.
103. Tel H. Anger and depression among the elderly people with hypertension. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*. 2013; 19 109-13.
104. Durmuş D, Öztürk H, Kurşun M. Hemşirelerin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2000; 16: 21-9.
105. Albayrak B, Kutlu Y, Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi: Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 2009; 2: 58-68.
106. Güven Ö. 12-16 Yaş Grubu Sporcuların Müsabaka Motivasyonu ve Antrenör Davranışları Konusunda Karşılaştıkları Bazı Sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1996; 1 (1): 29-40.
107. Myers SA. Perceived aggressive instructor communication and student state motivation. *Learning And Satisfaction, Communication Reports*. 2002; 15: 113-121.
108. Myers SA, Knox RL. Verbal aggression in the college classroom: perceived instructor use and student affective learning. *Communication Quarterly*. 1999; 47: 33-45.
109. Evers WJG, Tomic W, Brouwers A. Burnout among teachers students' and teachers perceptions compared. *School Psychology International*. 2004; 25(2):131-148.
110. Zembylas M., "Structures Of Feeling" in curriculum and teaching: theorizing the emotional rules. *Educational Theory*. 2002; 47(2):187-208.

8. EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Antrenörler; aşağıda sizinle ilgili kişisel sorular sorulmuştur. Çalışma tamamen bilimsel amaçla yapılmaktadır. İsminizi yazmanız gerekmemektedir. Katkılarınız için teşekkürler.

Fırat Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Muhammet BAŞ

E-mail: muhammetbas@ardahan.edu.tr

1. ☐ Kadrolu ☐ Hizmet Alımı
 2. Yaşınız :.....
 3. Kilonuz:.....
 4. Cinsiyet : ☐ Kadın ☐ Erkek
 5. Medeni Durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekar
 6. Spor Branşınız:.....
 7. Kaç Yıldır Antrenörlük Yapmaktasınız:.....
 8. Eğitim Durumunuz : ☐ Orta Öğrenim / Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek Lis /Doktora
 9. Yaşadığınız yer: ☐ Köy/ kasaba/ilçe ☐ İl ☐ Büyükşehir
-
-

EK-2

Sürekli Öfke Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında size en iyi tanımlayanı seçerek (x) işareti koyun.

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	☐	☐	☐	☐
2- Kızgın mizaçlıyım.	☐	☐	☐	☐
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	☐	☐	☐	☐
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	☐	☐	☐	☐
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	☐	☐	☐	☐
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	☐	☐	☐	☐
7- Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	☐	☐	☐	☐
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	☐	☐	☐	☐
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	☐	☐	☐	☐
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	☐	☐	☐	☐

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐
12. Kızgınlığımı gösteririm.	☐	☐	☐	☐
13. Öfkemi içime atarım.	☐	☐	☐	☐
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	☐	☐	☐	☐
15. Somurtur ya da sürat asarım.	☐	☐	☐	☐

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
16. İnsanlardan uzak dururum.	☐	☐	☐	☐
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	☐	☐	☐	☐
18. Soğukkanlılığımı korurum.	☐	☐	☐	☐
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	☐	☐	☐	☐
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	☐	☐	☐	☐

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐
22. Başkalarıyla tartışırım.	☐	☐	☐	☐
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	☐	☐	☐	☐
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	☐	☐	☐	☐
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	☐	☐	☐	☐

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	☐	☐	☐	☐
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	☐	☐	☐	☐
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	☐	☐	☐	☐
29. Kötü şeyler söylerim.	☐	☐	☐	☐
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Bazen	Oldukça	Tümüyle
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	☐	☐	☐	☐
32. Sinirlerime hakim olamam.	☐	☐	☐	☐
33. Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	☐	☐	☐	☐
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	☐	☐	☐	☐

9. ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Elazığ'da doğdum. İlkokul eğitimimi Şanlıurfa'da, ortaokul ve lise tahsilimi Elazığ'da tamamladım. Lisans eğitimimi; 2008-2012 yılları arasında Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde tamamladım. 2013 yılında Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans eğitimime başladım. Kasım 2014'den beri Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktayım. Badminton branşında ülkemizi Milli Takım düzeyinde başarılı bir şekilde temsil ettim ve bundan sonraki akademik yaşamımda da ülkemiz adına faydalı çalışmalar yapıp iyi bir akademisyen olma gayreti içerisindeyim.