



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DÖVÜŞ SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM
BECERİSİNİN SPORCULARDAKİ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMET SAĞ

0009-0000-2788-860X

**BURSA
2024**



T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**DÖVÜŞ SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM
BECERİSİNİN SPORCULARDAKİ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI İLE
İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAMET SAĞ

DANIŞMAN

Prof. Dr. NİMET HAŞIL KORKMAZ

BURSA

2024

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallarına uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Samet SAĞ



YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Dövüş Sporcuların Algılarına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporculardaki Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ile İlişkisi” adlı Yüksek Lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi hazırlayan

Samet SAĞ

Danışman

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Beden Eğitimi ve Spor ABD Başkanı

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ



EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 05/12/2023

Tez Başlığı/Konusu: DÖVÜŞ SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİSİNİN SPORCULARDAKİ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI İLE İLİŞKİSİ

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 66 sayfalık kısmına ilişkin, 05/12/2023 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 15 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

06.12.2023

Adı Soyadı: Samet SAĞ
Öğrenci No: 802110008
Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor
Programı: Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans
Statüsü: ☒ Y.Lisans ☐ Doktora

Danışman

Prof. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz

T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda 802110008 numara ile kayıtlı Samet SAĞ’ın hazırladığı “DÖVÜŞ SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİSİNİN SPORCULARDAKİ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI İLE İLİŞKİSİ” konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 12/01/2024 günü 10.00-12.00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Üye Başkanı)

Prof. Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ

Üye

Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Okan Gültekin

ÖN SÖZ

Değerli hocam Prof. Dr. Nimet Haşıl Korkmaz'a,

Lisansüstü eğitimim boyunca akademik olarak beni yönlendiren, tez çalışmamda bana sonsuz destek veren, bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren kıymetli danışmanım olduğunuz için size derin minnettarlığımı sunarım. Sizinle çalışmak, araştırmacı kişiliğimin gelişmesinde büyük katkı sağladı. Bilimsel düşünme, araştırma yöntemleri ve akademik yazım konularında bana kattıklarınız paha biçilemez.

Sayın hocalarım Prof. Dr. İhsan Sarı'ya ve Prof. Dr. Mehmet Güçlü'ye teşekkürlerimi sunarım. İstatistiksel analizler konusunda verdiğiniz eğitimler ve araştırmam süresince gösterdiğiniz özverili destek için minnettarım. Bilgilerinizle araştırmamı derinleştirmemde büyük pay sahibi oldunuz.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılan tüm sporculara da ayrıca teşekkür ederim. Zamanlarını ayırıp çalışmama katkı sunmaları, araştırmanın başarıyla tamamlanmasını sağladı. Spor bilimlerine katkı sunma hedefimde benimle aynı isteklilikle hareket ederek bana güç verdiler.

Son olarak, bu zorlu süreçte maddi ve manevi her türlü desteği esirgemeyen biricik aileme şükranlarımı sunarım. Sabırları ve sevgileri olmasa bu yolculuğu tamamlayamazdım. Onların varlığı hayatımın her anında bana güç veriyor.

Bu tez çalışmasına emek veren herkese en içten teşekkürlerimi sunar, bilime katkı sunma yolculuğumda bana yol gösteren ve destek olan siz değerli hocalarıma şükranlarımı bir kez daha iletirim.

Samet Sağ

ÖZET

Yazar:	Samet SAĞ
Üniversite:	Bursa Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı:	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Tezin Niteliği:	Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı:	XV+69
Mezuniyet Tarihi:	
Tez Danışmanı:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

DÖVÜŞ SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİSİNİN SPORCUDAKİ SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmanın amacı dövüş sporcularının algılarına göre antrenör iletişim becerisinin sporcudaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisini belirlemektir. Araştırmaya 114 (%41,2) kadın ve 163 (%58,8) erkek olmak üzere toplamda 277 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin elde edilmesi amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Abakay ve Kuru (2009) tarafından oluşturulan Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Spielberger vd., (1988) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 24.0 paket programında tanımlayıcı istatistikler, Tek Örneklem T Testi, Anova ve Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre sporcu algısına göre antrenörün iletişim becerisi ölçeği ile cinsiyet, yaş, medeni durum, millilik durumu ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir ilişki tespit edilmişken, gelir seviyesi ve spor yılı değişkeni açısından anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutlarından olan sürekli öfke alt boyutu ile bütün değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öfke içte alt boyutu ile cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve millilik durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken, yaş, gelir seviyesi ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öfke dışta alt boyutu ile gelir seviyesi değişkeni hariç bütün değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öfke kontrol alt boyutu ile gelir seviyesi ve millilik durumu

değişkeni arasında anlamlı farklılık edilmişken, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği toplam puan ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği; sürekli öfke alt boyutu arasında, öfke içte alt boyutu arasında, öfke dışta alt boyutu arasında, öfke kontrol alt boyutu arasında, negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak ifade edilen bulgular antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların öfke kontrolü ve ifade tarzlarında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle öfke yönetimini ve öfkeyi daha etkili ifade etmeyi teşvik etmek için antrenörlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler: *antrenör, iletişim, öfke, sporcu.*



ABSTRACT

Author:	Samet SAĞ
University:	Bursa Uludag University
Field:	Physical Education and Sport Thesis
Degree Awarded:	Master's Degree
Page Number:	XV+69
Degree Date:	
Thesis Supervisor:	Prof. Dr. Nimet HAŞIL KORKMAZ

ACCORDING TO THE PERCEPTIONS OF COMBAT ATHLETES, THE RELATIONSHIP OF COACH COMMUNICATION SKILLS WITH THE STATE - TRAIT ANGER EXPRESSION STYLE OF THE ATHLETE

The aim of this research is to determine the relationship between the coach's communication skills according to the perceptions of combat sports athletes and the constant anger-anger expression style in the athlete. A total of 277 athletes, 114 (41.2%) women and 163 (58.8%) men, voluntarily participated in the study. Personal information form prepared by the researcher, Coach Communication Skills Scale According to Athlete Perception created by Abakay and Kuru (2009), and State-Trait Anger Expression Style Of The Athlete Scale developed by Spielberger et al. (1988) and adapted to Turkish by Özer (1994) were used to collect the data. Data were analyzed with descriptive statistics, One Sample T Test, Anova and Pearson Correlation test in SPSS 24.0 package program. The significance level was set at 0.05 in all analyses. According to the findings obtained, a significant relationship was found between the coach's communication skill scale according to athlete perception and gender, age, marital status, nationality status and education status variables, while no significant relationship was found in terms of income level and sports year variables. A significant difference was found between all variables and the continuous anger sub-dimension, which is one of the sub-dimensions of the constant anger-anger expression style scale. A significant difference was found between the anger inside sub-dimension and gender, marital status, education status and nationality status variables, while no significant difference was found between age, income level and sports year variables. A significant difference was found between all variables except

the income level variable and the anger outside sub-dimension. A significant difference was found between the anger control sub-dimension and the income level and nationality status variable, while no significant difference was found between gender, age, marital status, education status and sports year variables. Also, a non-significant negative relationship was found between the total score of the coach communication skills scale according to athlete perception and the continuous anger sub-dimension of the constant anger-anger expression style scale, between the anger inside sub-dimension, between the anger outside sub-dimension, between the anger control sub-dimension. As a result, the findings expressed show that coaches' communication skills play an important role in athletes' anger control and expression styles. Therefore, it has been concluded that coaches' communication skills need to be developed to encourage better management of anger and more effective expression of anger.

Keyword: *anger, athlete, coach, communication.*

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
YÖNELGEYE UYGUNLUK.....	iv
ÖN SÖZ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	x
İÇİNDEKİLER.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xv

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Önemi	2
1.5. Varsayımlar	3
1.6. Sınırlılıklar	3
1.7. Tanımlar	4

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İletişim.....	5
2.1.1. İletişim Türleri.....	7
2.1.1.1. Kitle İletişimi.....	7
2.1.1.2. Örgütsel İletişim.....	8
2.1.1.3. Kişi-içi İletişim.....	8
2.1.1.4. Kişilerarası İletişim.....	8
2.1.2. İletişim Becerileri.....	9
2.1.2.1. Empati.....	10
2.1.2.2. Ben Dili.....	10
2.1.2.3. Etkin Dinleme.....	11
2.1.2.4. Kendini Tanıma ve Açma.....	11

2.1.3. İletişim ve Spor.....	12
2.1.4. Sportif İletişimde Sosyal Medya.....	13
2.1.5. Antrenörlerde Bulunması Gereken İletişim Becerileri.....	14
2.1.5.1. Etkileyici Konuşma ve İkna Etme Becerisi.....	15
2.1.5.2. Empati Kurma Becerisi.....	15
2.1.5.3. Dinleme Becerisi.....	16
2.1.5.4. Geri Bildirimde Bulunma Becerisi.....	16
2.1.5.5. Pozitif Yaklaşım Becerisi.....	17
2.1.5.6. Zamanlama Becerisi.....	17
2.1.5.7. Beden Dilini Etkili Kullanma Becerisi.....	18
2.2. Öfke.....	18
2.2.1. Öfkenin Boyutları.....	22
2.2.1.1. Öfkenin Fizyolojik Boyut.....	22
2.2.1.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyut.....	22
2.2.1.3. Öfkenin Davranış Boyutu.....	23
2.2.2. Öfkenin Sebepleri.....	23
2.2.2.1. İçsel Sebepler.....	24
2.2.2.2. Dışsal Sebepler.....	24
2.2.3. Öfke Türleri.....	25
2.2.3.1. Durumsal Öfke.....	25
2.2.3.2. Sürekli Öfke.....	25
2.2.4. Öfke İfade Tarzları.....	26
2.2.4.1. Öfkenin İçe Yöneltilmesi.....	26
2.2.4.2. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi.....	26
2.2.4.3. Öfke Yönetimi ve Kontrolü.....	27
2.2.5. Öfke ile İlgili Psikolojik Kuramlar ve Teoriler.....	28
2.2.5.1. James-Lange Teorisi.....	28
2.2.5.2. Cannon-Bard Kuramı.....	29
2.2.5.3. Gestalt Teorisi.....	29
2.2.5.4. Psikoanalitik Kuram.....	30
2.2.5.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	30
2.2.5.6. Varoluşçu Teorisi.....	31
2.2.5.7. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	31

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	33
3.2. Araştırmanın Amacı.....	33
3.3. Araştırma Grubu.....	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	35

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Bulgular ve Yorum.....	37
-----------------------------	----

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç.....	42
5.2. Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	51
EK 1: ETİK KURUL İZNİ.....	64
EK 2: SPORCU ALGISINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM BECERİSİ ÖLÇEĞİ.....	65
EK 3: SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TAZİRİ ÖLÇEĞİ.....	67
ÖZ GEÇMİŞ.....	69

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo:

Sayfa:

1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....	33
2. Araştırmaya Katılım Gösteren Branşlar.....	34
3. Ölçme Araçlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	36
4. Cinsiyet Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili t-Testi Analizi.....	37
5. Yaş Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili Anova Analizi.....	37
6. Medeni Durum Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili t-Testi Analizi.....	38
7. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili Anova Analizi	38
8. Millilik Durumu Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili t-Testi.....	39
9. Gelir Seviyesi Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili Anova Analizi.....	40
10. Spor Yılı Değişkenine Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile İlgili Anova.....	40
11. Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı İle İlgili Pearson Korelasyon Analizi.....	41

1. BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Dövüş sporları, sporcular üzerinde büyük bir fiziksel ve zihinsel yük oluşturur. Bu durum, sporcunun duygusal durumunu önemli ölçüde etkileyebilir ve genellikle öfke gibi güçlü duygusal tepkilere yol açabilir. Bu tepkilerin yönetilmesi ve kontrol altına alınması, sporcuların performansını ve genel sağlığını önemli ölçüde etkileyebilir (Zillmann, 1988). Bu nedenle, antrenörlerin bu süreci yönetmekte önemli bir rolü vardır.

Antrenörlerin iletişim becerileri, sporcuların duygusal tepkilerini yönetmede kritik bir rol oynar. İyi iletişim becerilerine sahip antrenörler, sporcuların stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve öfke tepkilerini azaltmalarına yardımcı olabilir (Abakay ve Kuru, 2009). Ancak, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisi konusunda yeterli araştırma yapılmamıştır.

Bu çalışma, dövüş sporcularının antrenörlerin iletişim becerilerini nasıl algıladıklarını ve bu algıların sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla nasıl ilişkili olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu konuda daha fazla bilgi, antrenörlerin iletişim stratejilerini geliştirerek sporcuların öfke kontrolünü iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

Sporcuların öfke kontrolü ve ifade tarzları, performanslarını ve genel refahlarını önemli ölçüde etkileyebilir. Örneğin, öfke kontrolü zayıf olan sporcular daha fazla hata yapabilir, daha fazla sakatlık riskiyle karşı karşıya kalabilir ve genel olarak daha düşük performans gösterebilir (Smith, 1986). Ayrıca, sürekli öfkeli olan sporcuların genel yaşam kalitesi de düşebilir (Kassinove ve Tafrate, 2002).

Buna karşılık, iyi bir öfke kontrolüne sahip olan sporcular daha yüksek performans gösterebilir, daha az sakatlık riskiyle karşı karşıya kalabilir ve genel olarak daha yüksek yaşam kalitesine sahip olabilir (Deffenbacher, 1992). Bu nedenle, antrenörlerin sporcuların öfke kontrolünü iyileştirebilecek etkili iletişim stratejileri geliştirmesi önemlidir.

Bu çalışmanın sonuçları, dövüş sporları alanında öfke yönetimi üzerine yapılan araştırmaları genişletmekte ve antrenörün iletişim becerilerinin sporcu öfkesi üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Bu, antrenörlerin daha etkili iletişim stratejileri geliştirmelerine ve sporcuların öfke kontrolünü iyileştirmelerine yardımcı olabilir.

1.1. Araştırma Soruları ve Hipotezler

H1: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H2: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H3: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H4: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H5: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile gelir seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H6: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H7: Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H8: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H9: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H10: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H11: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H12: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile gelir seviyesi değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H13: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile spor yılı değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

H14: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile millilik durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark vardır/yoktur.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı dövüş sporcuların algılarına göre antrenör iletişim becerisinin sporculardaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisini belirlemektir.

1.3. Önem

Bu araştırma spor ve psikoloji alanlarına önemli katkılar sağlamaktadır. İlk olarak

antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların öfke özellikleri ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, bir antrenörün sporcularla olan etkileşimlerinin sporcunun duygusal durumunu büyük ölçüde etkileyebileceğini ve dolayısıyla performanslarını etkileyebileceğini gösterdiğinden, bu durum antrenör eğitimi ve gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Ayrıca bu araştırma, özellikle dövüş sporları gibi oldukça rekabetçi ve stresli ortamlarda öfkeyi yönetmenin ve ifade etmenin önemini vurgulamaktadır. Bu, sporcuların zihinsel sağlığını korumasına ve aynı zamanda daha iyi performans göstermesine yardımcı olabilir. Son olarak bu çalışma aynı zamanda farklı demografik faktörlerin (cinsiyet, yaş, medeni durum vb.) sporcuların öfke düzeyleri ve ifade tarzları üzerindeki etkisini de belirlemiştir. Bu, daha hedefe yönelik ve etkili öfke yönetimi stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Dolayısıyla bu çalışma hem antrenör eğitimi alanlarına hem de spor psikolojisi araştırmalarına değerli bir katkı sağlamaktadır. Ayrıca sporcuların duygusal sağlıklarını ve genel performanslarını iyileştirmek için öfke kontrolüne ve ifadesine daha fazla dikkat etmeleri gerektiğini de göstermektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmadaki örneklem grubunun, araştırmanın evrenini oluşturduğu varsayılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan sporcuların kişisel bilgi formuna, Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeğine ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğine içten, samimi ve kendilerini tam olarak ifade edebilecek şekilde cevapladıkları düşünülmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Örneklem Büyüklüğü ve Çeşitliliği: Araştırma, 277 gönüllü sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu örneklem büyüklüğü, genel popülasyona genelleme yapması ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca örneklemin çeşitliliği konusunda da sınırlılıklar vardır. Katılımcılar belirli spor dallarından seçilmiştir. Bu nedenle, bulguların farklı spor dallarına genellenmesi konusunda dikkatli olunmalıdır.

Öz Bildirim Verileri: Araştırma, katılımcıların öz bildirimlerine dayanmaktadır. Bu tür veriler, yanlılık ve doğruluk eksikliği riskini içerir. Katılımcılar, sosyal kabul edilebilirlik veya kişisel algılar nedeniyle yanıtlarını değiştirebilirler.

Kesitsel Tasarım: Bu araştırma kesitsel bir tasarımda gerçekleştirilmiştir, bu da neden-sonuç ilişkileri çıkarmanın zor olduğu anlamına gelebilir. Uzun dönemli bir takip çalışması, antrenör iletişim becerilerinin sporcuların öfke kontrolü ve ifade tarzları üzerindeki etkisini daha doğru bir şekilde değerlendirebilir.

1.6. Tanımlar

Antrenör:

Antrenör, bir spor dalında sporcuları veya takımı eğiten ve yöneten kişidir. Antrenörlerin temel görevleri arasında sporcuların fiziksel kondisyonlarını geliştirmek, teknik ve taktik becerilerini öğretmek, motivasyonlarını ve özgüvenlerini artırmak ve onları yarışmalara hazırlamak bulunur.

İletişim:

İletişim; bilgi, fikir, duygu ve beklentilerin bir kişiden diğerine iletilmesi sürecidir. Bu, sözlü veya yazılı kelimeler (konuşma), görsel ipuçları veya vücut dili aracılığıyla gerçekleşebilir. İyi iletişim, açık, doğru ve anlaşılır bir mesajın alıcıya ulaşması anlamına gelir. Bir antrenörün iletişim becerileri, sporcularla etkili bir şekilde iletişim kurma ve onların ihtiyaçlarını, hedeflerini ve duygusal durumlarını anlama yeteneğini içerir.

Öfke:

Öfke, genellikle kaçırılan hedeflere, adaletsizliğe veya adaletsizliğe tepki olarak ortaya çıkan güçlü bir duygusal durumdur. Çoğunlukla fiziksel semptomlar (örneğin: kalp atış hızının artması, kan basıncının artması) eşlik eder ve sıklıkla saldırganlık ve düşmanlık ifadeleri de eşlik eder. Öfkenin hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olabilir. Örneğin öfke, kişinin adaletsizliği düzeltmek için harekete geçmesine neden olabilir. Ancak kontrolsüz öfke ilişkilere zarar verebilir ve fiziksel sağlık sorunlarına da neden olabilir.

Sürekli öfke:

Sürekli öfke, kişinin sıklıkla öfke duygularını yaşama eğilimini ifade eder. Bu tür insanlar genellikle "hemen ateş alan bir fitil" olarak tanımlanır ve en ufak bir provokasyona bile sıklıkla öfkeyle tepki verirler.

Öfke ifade tarzı:

Bir kişinin öfkesini bu şekilde ifade etmesi veya onunla başa çıkma şeklidir. Bazıları öfkelerini açıkça ifade eder (örneğin: bağırarak, tartışarak), diğerleri öfkelerini kontrol eder (örneğin: sessiz kalmayı veya durumu görmezden gelmeyi tercih ederek), diğerleri ise daha yapıcı yollarla (örneğin: problemi anlayıp çözmesi veya müzakere yoluyla halletmesi).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İletişim

İletişim, bireyler arasında düşüncelerin, duyguların ve bilgilerin karşılıklı aktarılmasının temelini oluşturan bir süreçtir. Latince kökenli "communico" kelimesinden türeyen iletişim, "paylaşmak, ortak olmak" anlamına gelmektedir. Bu süreç, bilginin bir kaynaktan alıcıya doğru akışını ve bu bilgiye ortak bir anlam yüklenmesini kapsar (Gürel, 2018). İletişim, insanların kendilerini ifade etme yeteneklerini geliştirirken, aynı zamanda başkalarıyla olan ilişkilerini de güçlendirir. Bu süreç, bir kişinin diğerlerine değer verdiğini göstermeyi ve karşılığında değer görmeyi içermektedir. İletişim becerisi, doğuştan gelen bir yetenek olmayıp, öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir nitelikler (Gökçe, 2016). İletişim ayrıca bilgi oluşturma, aktarma ve yorumlama süreçlerini de içerir (Dökmen, 2008).

İletişim kavramı üzerine farklı uzmanların çeşitli tanımlamaları vardır. Adair (2013) iletişimi “bir bireyin diğer bir bireyle bağ kurarak kendini ifade ettiği ve anlamların insanlar arasında ortak semboller aracılığıyla paylaşıldığı bir süreç” olarak tanımlamaktadır. Cüceoğlu (2000), iletişimi "bireyler arasında düşünce ve duygu alışverişini ifade eden bir süreç" olarak açıklar. Ekinci (2006) ise iletişimi “mesajların, verilerin, düşüncelerin, fikirlerin, algıların, anlayışların, sezgilerin, isteklerin, arzuların ve duyguların bir kişiden diğerine aktarıldığı etkileşimli süreç” olarak tanımlar. Etkili iletişim bireyin ve toplumun düzgün işleyişine katkıda bulunur. İletişim süreci, bireylerin sosyal bir ortamda başkalarıyla etkili bir şekilde etkileşim kurmasına olanak sağlamaktadır. Bu nedenle iletişim becerilerinin geliştirilmesi bireyin ve toplumun genel refahının artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır.

İletişim, karşılıklı etkileşim yoluyla bilgi ve fikirlerin eşit derecede anlaşılır hale getirilmesi sürecidir. Bu süreçte bilgi yaratılır, karşılıklı olarak anlamlı olur ve fikirler, duygular, beceriler ve semboller kullanılarak iletilir. İletişim, bireylerin ve toplumların kendi gerçekliklerini yaratıp organize ettikleri bir süreçtir (Dökmen, 2005).

İnsan yaşamının başlangıcından itibaren çevresiyle etkileşim halindedir. İletişim yoluyla insanlar diğer insanları ve çevrelerini etkilemektedir. Hayatta kalabilmek için toplum içinde kendilerini organize etmelerini sağlayan belirli kurallar ve değerler üretirler.

İletişim, geleneklerin ve kültürel kimliğin korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda yeni fikir ve değerlerin yayılmasında da oldukça önem teşkil etmektedir (Mutlu, 1994). Bireyler, gruplar ve örgütler arasındaki ilişkiler, toplumsal ve örgütsel yapının temelini oluşturan iletişim sistemi aracılığıyla kurulmaktadır (Sabuncuğlu, 2003). Bu da toplumdaki iletişimin öneminin bir başka kanıtıdır.

İnsanlar birlik olmak, birbirlerini anlamak, kendilerini ifade etmek ve başkalarını etkilemek için iletişim kurarlar. Bu süreç aynı zamanda kişilik özelliklerinin sosyalleşme amacıyla aktarılmasına da olanak tanımaktadır. Toplumsal yaşamda bireylerin atalarının kurallarını kabul etmeleri, kendi inanç ve değerlerini benimsemeleri ve bu yapıya göre yaşamaya devam edebilmeleri ancak iletişim ve etkileşim yoluyla mümkündür (Williams, 1979).

İletişim insan yaşamında önemli ve dinamik bir süreç ve olgudur. Bu, kesintisiz devam eden sürekli değişimi gösterir. İletişim süreci, kişi veya gruplar arasında bilgi, düşünce ve tutumların ortak sembolleri değiştirme sürecidir. İletişimin başka bir tanımı ise, kişinin duygu, düşünce ve bilgilerini paylaşma ve bilgilerini anlama sürecidir (Eren 2003; Gökçe 1997). Lunenburg ve Ornstein'e (1991) göre iletişim süreci, fikir (amaç), dağıtma (şifreleme), gönderme (kanal), kabul (alma), şifre çözme ve davranış formüla dönüştürme gibi basamaklardan oluşur. Nelson ve Quick (1995) göre iletişim süreci iki ana unsuru içerir: "gönderen" ve "alıcı". İletişim sürecini başlatan ve mesajı ileten kişiye "gönderen", bu mesajı kabul eden kişiye ise "alıcı" denir. İletişimin kalitesi, doğruluğu ve anlaşılabilirliğinin yanı sıra bireyin yaşı, cinsiyeti, değerleri, inançları, deneyimleri ve kişisel ihtiyaçları gibi iletişime yansıyan kişisel faktörler de bilişsel spektrumunu oluşturur.

Schermerhorn (2001) iletişim sürecini şu bileşenlerle tanımlar: gönderen, mesaj, kanal, alıcı, geri bildirim ve gürültü. Gönderenin, semboller aracılığıyla kendi duygu ve düşüncelerini aktardığı bu süreçte, alıcının bu sembolleri çözümleyip anladığı ve mesajı kodlayıp kanal aracılığıyla gönderdiği kodu açıklığa kavuşturduğu belirtilir. Çevresel gürültü faktörlerinin etkisi, etkili bir iletişim sürecinin değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar (Eren, 2003; Dubrin, 2005; Gürgen, 1997).

İletişim, yapısal bir perspektiften ele alındığında, üç temel bileşen olarak tanımlanabilir: gönderici, alıcı ve ileti. Kaynak açısından bakıldığında, iletişim mesajın (iletinin) oluşturulması ve üretimi olarak görülür. Kanal bakış açısından, iletişim işaret veya sembollerin aktarımı olarak değerlendirilir. Psikolojik ve işlevsel bir perspektiften, iletişim kodlama, açıklama ve amaçların ve anlamların taşınması süreci olarak tanımlanabilir (Barnlund, 1975).

İletişim, çeşitli ortamlarda ve çeşitli amaçlarla gerçekleşen mesaj aktarımı olarak tanımlanır. Bu aktarım sürecini oluşturan bir dizi farklı özellikli öğeler bulunmaktadır. Bu öğelerin bir araya gelmesi, iletişim sürecini oluşturur. Her öğe, iletişimin genel yapısına ve işlevselliğine katkıda bulunur ve her biri kendi başına önemlidir, ancak bir araya geldiklerinde tam bir iletişim sürecini oluşturmaktadır. Bu süreç, etkin bir anlaşma ve anlam aktarımını sağlamak ve bunun sonucunda daha geniş sosyal ve kültürel etkileşimler oluşmaktadır.

- ✓ Mesajı gönderen (verici / kaynak) Bu öge iletinin ilk çıkış yeri olması nedeniyle iletişimi başlatan kaynak durumundadır.
- ✓ Hedef (alıcı) gönderici tarafından iletinin ulaşacağı bir alıcı hedeflenir. Birey, grup, topluluk, kurum ve kuruluşlar olabilir
- ✓ Bilgi, davranış ve tutum (mesaj / ileti) aktarılacak mesajın içeriğinde bir veya birden çok yalın veya karmaşık yapıda iletiler olabilir. Yani bir mesaj ya da ileti, tek bir bilgi, davranış veya tutum olabileceği gibi, birden fazla ve daha karmaşık bilgileri, davranışları veya tutumları da içerebilir. Bu durumda, gönderilecek mesaj basit ya da karmaşık olabilir.
- ✓ Kanal, iletinin aktarılma sürecinde izlenecek yol, yöntem kanal veya araç olarak tanımlanabilir.
- ✓ Mesajın alıcı tarafından alınıp alınmadığı (geribildirim): Vericinin alıcı tarafından gönderilen mesaja olan geri iletimi öğrenme sürecine dönüşebilir. Bir bakıma iletişimin devam edip etmeyeceği veya hangi içerikte nasıl edeceği geribildirimle sağlanmaktadır. Geribildirim özellikle kişilerarası iletişimde son derece önemlidir. Bir bakıma iletişimin devam edip etmeyeceği veya hangi içerikte nasıl edeceği geribildirimle sağlanmaktadır.

2.1.1. İletişim Türleri: İletişim genel olarak; kitle iletişimi, örgütsel iletişim, kişi-içi ve kişiler arası iletişim olmak üzere dört başlıkta incelenmektedir.

2.1.1.1. Kitle İletişimi: Kitle iletişimi, mesajların, sembollerin ve hedeflerin yaratılması, bunların geniş bir insan grubuna iletilmesi ve insanların mesaj ve sembolleri yorumlamasını sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç, bilginin kaynaktan hedefe doğru akışını içerir ve bu akış sırasında kullanılan kanallara medya denir. Bunlara televizyon, radyo, gazete ve internet gibi medyalarda dâhildir.

Kitle iletişimi ve sosyal iletişim, iletişim ağının daha geniş olması nedeniyle diğer iletişim biçimlerinden farklılık göstermektedir. Bu, hedef gruplara ulaşma konusunda çok daha fazla yetenek anlamına gelmektedir. Bu muazzam etki, kitle iletişiminin önemini ve etkisini artırmaktadır.

Teknolojik gelişmeler, kitle iletişim araçlarının hızını ve önemini artırmıştır. Dijital teknoloji ve sosyal medya platformları, mesajların hızlı ve etkili bir şekilde yayılmasına olanak sağlar. Bu durum, kitle iletişiminin sadece daha geniş kitlelere değil, aynı zamanda hedef kitleye çok daha hızlı ulaşmasını mümkün kılmaktadır. Sonuç olarak, kitle iletişimi sürekli gelişmekte ve bu gelişim, toplumdaki ve teknolojideki dinamik değişimlerle şekillenmektedir (Alkan vd., 2005; Dökmen, 2005).

2.1.1.2. Örgütsel İletişim: Örgütsel iletişim, örgütsel faaliyetler ve konularla doğrudan veya dolaylı olarak ilgili belirli hedefleri içeren bir iletişim biçimidir. Bu, kuruluş içindeki bireyler arasında ve kuruluş dışındaki çıkar grupları arasında gerçekleşir. Bu iletişim süreci örgütün etkin ve verimli işleyişi açısından oldukça önemlidir.

Özellikle son yıllarda iş dinamikleri ve organizasyonlardaki değişimler, etkili iletişim süreçlerinin önemini artırmıştır. Organizasyonel karmaşıklık ve hızlı değişim, mesajların ve fikirlerin açık ve etkili bir şekilde iletilmesini gerektirir. Bu, kuruluşun hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur ve aynı zamanda kuruluş içindeki işbirliğini ve uyumu teşvik eder (Tutar vd., 2005).

Etkili bir örgütsel iletişim süreci, bir örgütün başarısında önemli bir rol oynamaktadır. Açık ve etkili iletişim, kurum çalışanlarının ve dış paydaşların kurumun amaç ve stratejilerini anlamasını sağlar. Bu, herkesin aynı hedeflere doğru çalışmasını ve böylece kuruluşun genel başarısını arttırmaktadır. Bu nedenle örgütsel iletişim, başarılı bir organizasyonun stratejisinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Grint 1997; Tutar vd., 2005).

2.1.1.3. Kişi-içi İletişim: Kişinin kendi ile iletişimi, aynı zamanda "içsel" veya "öz-iletişim" olarak da tanımlanır. Bireyin kendi içinde bilgi ve semboller üretmesi, bu bilgi ve sembolleri kendisine aktarması ve bunları dış dünyaya göndermeden yorumlaması sürecidir. Bu iletişim türünde kişi bilginin hem kaynağı hem de alıcısı konumundadır.

Bazı durumlarda kişi başkalarıyla etkili iletişim kurma ihtiyacını karşılayamayabilir. Bu durumda bireyin kendi içinde oluşturduğu iletişim süreci bu ihtiyacın giderilmesine yardımcı olabilir. Kişi-içi iletişim, kişinin içsel durumunu ifade eden zihinsel bir durumdur ve bunun sağlıklı anlaşılması kişinin çevresiyle olan iletişimini de etkilemektedir.

İletişimin önemli bir yönü, kişinin önce kendisinden başlayıp daha sonra başkalarıyla etkili ve sağlıklı iletişim kurmasıdır. Kişi kendi iç dünyasını ve diğer insanların davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilmelidir. Karşısındaki kişinin farkında olan insan, o kişinin iç dünyasını, deneyimlerini, deneyimlerini daha iyi anlar. Etkili iletişim becerileri, başka bir kişinin vücut dilini, ses tonunu ve iç dünyasını doğru bir şekilde analiz etme ve anında değerlendirme yeteneğini içerir. Bu tür bir beceri, kişisel ve mesleki ilişkilerde başarı için gereklidir (Alkan vd., 2005; Tutar vd., 2005).

2.1.1.4. Kişilerarası İletişim: Kişiler arası iletişim, iki veya daha fazla kişi arasında gerçekleşen karşılıklı iletişim sürecidir. Bu genellikle insanların yüz yüze ve karşılıklı konuşma anlarında meydana gelir. İletişimin kişiler arası kabul edilebilmesi için Dökmen (2005) tarafından belirlenen üç ölçüt bulunmaktadır:

1. Kişilerin yüz yüze ve belirli bir yakınlıkta olmaları gerekmektedir.

2. Kişiler arasında karşılıklı mesaj alışverişi olmalıdır.
3. Mesajlar hem sözlü hem de sözsüz nitelikte olmalıdır.

Sözlü iletişim becerileri, dilin ve dil ötesi iletişimin etkin kullanımını içerir. Gürgen (1997) dil iletişim becerisini, iyi bir konuşma, sözcük çeşitliliği, iyi yapılandırılmış ve uyumlu cümleler, uygun sözcük seçimi gibi unsurlarla tanımlamaktadır. Dilin etkin kullanımı genellikle akıcılık, doğruluk ve zengin kullanım açısından değerlendirilir. Dil ötesi iletişim becerileri ise ses tonu, ses hızı, şiddet, vurgulama ve duraklamaların doğru ve etkin kullanımı ile ilgilidir.

Etkili bir sözlü iletişim kurabilmek için Akvardar ve arkadaşları (2005) bazı önemli noktalara dikkat çekmişlerdir. İleti gönderen kişinin alıcının tepkilerini ölçmesi ve anlaşıldığını kontrol etmesi gereklidir. Ayrıca, konuşmanın sağlıklı ve etkili bir şekilde devam edebilmesi için karşıdaki bireyin sözünün kesilmemesine dikkat edilmelidir.

Sözsüz iletişim becerileri ise beden duruşu, yüz ifadeleri, göz teması, jestler, kişisel alan ve giyim gibi unsurları içerir. Bu unsurların doğru ve etkili bir şekilde anlamlandırılması ve kullanılması önemlidir. Sözel olmayan duygusal mesajların kodlanması ve çözülmesi, iletişim açısından ayrı bir öneme sahiptir. İnsanlar duygu, düşünce, istek, ihtiyaç ve ruhsal zenginliklerini sözsüz iletişim aracılığıyla başkalarıyla paylaşabilir.

2.1.2. İletişim Becerileri: İletişim becerileri, kişilik değerlendirmelerini düzenlemek ve iletişimin doğasını anlamak için oldukça önemlidir. Özer'in (1995) belirttiği gibi iletişimin karmaşıklığını anlamak ve onu mesaja dönüştürmek için gerekli olan süreçtir. Etkili dinleme ve yanıt verme becerileri; doğru soruları sorma, özetleme, tekrarlama, diğer insanların eylem ve duygularını tanıma ve yansıtma, diğer kişinin eylem ve duygularını anlayıp anlamadığını kontrol etme ve uygun geri bildirim verme gibi becerileri içermektedir (Peterson ve Peterson, 2011; Tepeköylü Öztürk, 2012). İyi bir iletişimcinin, yani kendi duygularını ve başkalarının davranışlarını gerçekçi bir şekilde değerlendirebilen kişinin temeli iletişimdir (Özer, 1995). Schramm'ın (1954) belirttiği gibi bunlar etkili iletişimin temel becerilerini oluşturmaktadır .

İyi bir iletişimci, karşısındakini anlayan, onun duruşunu, ses tonunu, iç dünyasını tahmin edebilen kişidir (Cüceloğlu, 1993). Bu aynı zamanda Mehrabian'ın (1971) “sözsüz iletişim” teorisiyle de tutarlıdır.

İletişim becerisine sahip profesyoneller ilişkilerde daha aktif bir iletişim sürecini somutlaştırır. Bu becerilerin özellikle spor organizasyonlarında çalışan antrenörler, hakemler ve spor yöneticileri için önemli olduğu söylenmektedir (Tepeköylü, 2007; Usluata, 1995). Bu durum Lussier ve Achua'nın (2015) liderlik ve yönetim üzerine yaptığı araştırmada da vurgulanmıştır. Sporcuların yoğun antrenman programlarına katılımları ve performansları etkili iletişim becerileriyle doğrudan ilişkilidir. Bu, Jowett ve Cockerill'in (2003) spor psikolojisi

alanındaki çalışmalarında da gösterildiği gibi etkili bir antrenör-sporcu ilişkisinin temelini oluşturur.

2.1.2.1. Empati: Empati, bireyin başkalarının bakış açılarını ve duygularını anlama ve kendini onların yerine koyma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Abakay, 2010; Gibson vd., 1997). İletişim sürecinde gönderenin kendisini alıcının yerine koyduğu, iletişim becerilerinin gelişmesinde önemli rol oynayan bir süreç olduğu söylenmektedir (Abakay, 2010; Meyer vd., 1998).

Empati kurmak, duygusal veya tartışmalı bir ortamda mesaj göndermeyi gerektirmeden önce, gönderenin, alıcının iç dünyasını iyi analiz etmesi ve mesajı, alıcının geçmiş yaşam deneyimlerini göz ardı etmeden, uygun kanallardan anlaşılır bir şekilde iletmesi gerekir (Abakay, 2010; Singer, 1990).

Dökmen (2008) empatinin, olaylara başkalarının bakış açısından bakabilme, onların duygu ve düşüncelerini anlamak için uygun dil ve yöntemleri kullanabilme becerisi olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kişisel tutumları, zevkleri, arzuları ve ihtiyaçları tanımlama ve anlama becerisinin önemli olduğu vurgulanmıştır (Dökmen, 2008; Guttman, 2001). Empatik kişilerin sosyal etkileşimlerde daha başarılı oldukları, daha az çatışma yaşadıkları ve daha fazla katılım gösterdikleri söylenmektedir (Özbek, 2002).

2.1.2.2. Ben Dili: Ben dili insanların başkalarını suçlamadan, küçümsemeden, utandırmadan duygu ve düşüncelerini ifade etme biçimidir (Devito, 1992; Gordon, 2001; McWhirter vd., 1985). Bu yöntem, alıcıyı küçümsemeden olumsuz duyguların iletilmesini ve ortak bir duygu veya arzunun gösterilmesini gerektirir.

Ben dilinden en iyi şekilde yararlanmak için üç unsurun farkında olmanız gerekir: kabul edilemez davranışlar, duygular ve algılanan etkiler (Gordon, 2001). İlişkilerde saldırgan ve aşağılayıcı kelimeler kullanmak iletişime zarar verebilir. Bu nedenle sağlıklı ve uzun vadeli ilişkiler kurmak için ben dilini kullanmak önemlidir (Kivikangas, 2006). Bazı insanlar hissettiklerinden çok düşündüklerini ifade ederler. Bazı insanlar duygularını açıklamakta zorlanırlar. Bir kişi duygularını açıkça ifade edebildiğinde, başkaları da onun ne hissettiğini anlayabilir. Duyguları tanımlamak için “ben”in duygu sözlüğünü kullanmak önemlidir (Fensterheim vd., 1994; Şahin, 2016).

Duygular açıklanırken sebepleri ile birlikte hissedilenler belirtilmelidir. Örneğin; kişi “çok mutluyum” diyerek yaşadığı duyguyu ifade ettiğinde karşıdaki kişi için “ne olduda böyle hissediyor” kısmı açık olmayabilir. Kişinin mutlu olma nedenleri olumlu sebeplere bağlı olarak farklılık gösterebilir. Kişi “çok kızgım” diyerek yaşadığı bir diğer duyguyu da ifade ettiğinde burada “ne oldu da böyle hissediyor” kısmı net değildir. Bu durumun netleştirilmesi

gerekmektedir. Burada olumsuz duyguları açıklarken özellikle, karşıdaki kişiyi aşağılamamak, yargılamamak gerekir (Wood, 2010).

2.1.2.3. Etkin Dinleme: İnsanların dinlendiklerini hissetmeleri ve söyleyeceklerinin önemli ve değerli olduğuna inanmaları gerekir. Bu, iletişim sürecinde karşıdaki kişinin dinleme şekline ve zamanına bağlıdır. Bu durum başkalarının değerinin önemli bir göstergesi haline gelebilir (Yılmaz, 2008). Ancak çoğu insan genellikle diğer kişinin ne söyleyeceğinden çok kendi düşüncelerini ve fikirlerini iletmekle ilgilenir. Bu durumda içeriğin yalnızca bir kısmı duyulabilir. Kesintiler ve ihmaller etkili iletişimin önündeki en büyük engel olarak görülmektedir (Eren, 2004).

Etkin dinleme, iletişimin anlaşılıp anlaşılmadığının kontrol edilmesine olanak sağlar ve daha fazla etkileşime zemin hazırlar (Gordon, 2001; Tepeköylü Öztürk vd., 2012). Etkili bir lider olmanın bir yolu dinleme becerilerinizi geliştirmektir. Birçok araştırmacı dinlemeden iletişimin mümkün olmadığını iddia etmektedir (Blanchard, 1992; Ward, 1990).

Dinleme becerilerinin geliştirilmesi, iletişim becerilerinin geliştirilmesiyle doğrudan ilişkilidir. İyi dinlemenin sonucu, mesajın tam olarak duyulması, ön yargıya varılmaması ve adil olmayan subjektif yargılardan etkilenmeden dikkatle analiz edilmesi ve yorumlanmasıdır (Abakay, 2010; Singer, 1990).

Dinleme becerilerinizi geliştirmek çok çaba gerektirmektedir. İletişim becerilerinizi geliştirmenin ilk adımı dinleme becerilerinizin önündeki engelleri anlamaktır. Bu anlayış iletişimde yanlış anlamaları önlemek açısından oldukça önemlidir (Spaulding vd., 1999). Özellikle etkin dinleme iletişim becerilerinin temelidir ve başarıya ulaşmak için özel çaba gerektirir. (Tepeköylü Öztürk vd., 2019). Bu nedenle aktif dinleme becerilerini geliştirmek ve uygulamak sağlıklı ve etkili iletişim için şarttır.

2.1.2.4. Kendini Tanıma ve Açma: İnsanlar birbirleriyle doğru ve net bir şekilde iletişim kurduklarında sağlıklı ilişkiler sürdürebilir ve sağlıklı bir sosyal çevre yaratabilirler. Bu durum iletişim ortamında gönderici ve alıcı arasındaki uyumu olumlu yönde etkilemektedir. İnsanların kendilerini ifade ederken başkalarıyla ustaca iletişim kurabilmeyi sağlaması önemlidir. Bunun için kendilerini ifade etmek için gerekli ifadeleri kullanmaya çalışırlar. Ancak asıl ifade, mesajın başkalarına başarılı bir şekilde iletilmesidir. Bu nedenle kişi, ilişki içinde olduğu kişilere duygu ve düşüncelerini aktarmak isteyebilir. Aynı zamanda ilişki içinde olduğu kişinin duygu ve düşüncelerini de anlamak isterler (Şahin, 2011; Yüksel, 1997).

İlişkiler, çeşitli iletişim becerilerinin kullanılmasıyla kurulur ve sürdürülür. Kendini açma yeteneği insanların sağlıklı ilişkiler geliştirmesine yardımcı olur. Kişilerarası iletişimde kendini açmanın önemli bir yeri vardır ve iletişim, bir kişinin duygu, düşünce, ihtiyaç ve deneyimlerini

sözlü olarak bir başka kişiye aktarmasıyla gerçekleşir (Şahin, 2011). Yüksek veya düşük düzeyde kendini açma, bilinçsiz davranışlara yol açabilir ve ilişki süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Kendini açma, artan farkındalık, güven, özgünlük ve yakınlık kavramlarıyla doğrudan ilişkilidir. Kendini açma, insanları anlamayı kolaylaştıran ve ilişkilerin geliştirilmesine yardımcı olan önemli bir yapıdır. Ancak kişiler arası çatışma ve saldırganlık gibi durumların ortaya çıkmasında da önemli bir etken olabilmektedir (Hartsough, 2017; Şahin, 2011).

Kendini açma, kişinin düşüncelerini, özellikle de duygularını özgün bir şekilde ifade etmesi anlamına gelmektedir (Cüceloğlu, 2000). Araştırmacılar bu kavramı farklı şekillerde tanımlamışlardır ve bu tanımların aynı yapıya sahip olduğunu belirtmekte fayda vardır. Bu tanımlarda sözlü mesajların doğruluğu, kişisel bilgiler ve gönüllü katılım ortak kavramlardır (Ağlamaz, 2006).

2.1.3. İletişim ve Spor: İletişim, bireyler ve toplumlar arasındaki etkileşimi düzenler ve dengeler, bu da onun toplumsal dinamiklerdeki önemini vurgular (Kaya, 2001; Yılmaz, 2009). Spor, toplumsal değerlerin oluşturulması ve bunların devamlılığının sağlanmasına yardımcı olan bir yapıya sahiptir ve bu nedenle spor içindeki birey-topluluk etkileşimi, iletişim aracılığıyla gerçekleşir. Spor, bireylere kendilerini ifade etme imkanı sağlar ve sosyalleşme sürecine katkıda bulunur (Weinberg vd., 2015).

Sosyalleşme, toplumsal kültürün nesilden nesile aktarılmasını sağlar ve aynı zamanda bireyin kendi toplumsal yaşamında belirlediği kurallara saygı göstermesini teşvik eder (Küçük ve Harun, 2004). Bu bağlamda, spor alanında etkin iletişim, bireylerin (antrenörler, sporcular, yöneticiler, taraftarlar) sosyal hedeflere uygun olarak iletişim kurmalarını ve kişilik özelliklerini tanımlamalarını mümkün kılar (Yılmaz, 2008). İletişim ağlarının güçlendirilmesi, insanlar arasındaki ve takım içindeki uyumu artırabilir ve başarıyı teşvik edebilir (Hartsough, 2017).

Spor, yerel, ulusal ve global düzeylerde bireyler arasındaki etkileşimleri şekillendiren, yönlendiren ve motive eden önemli bir kültürel faktördür (Brown, 1998; Messner, 1988; O'Donnell, 1994). Irk, cinsiyet, din ve dil farklılıklarına rağmen spor, insanları bir araya getiren birleştirici bir etkiye sahiptir (Horne vd., 1999). Spor ekosistemi, sadece antrenörler, sporcular ve hakemlerden oluşmamakta, aynı zamanda aktif bir izleyici kitlesi de bu ekosistemin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Spor medyası, amatör ve profesyonel spor organizasyonları, spor yönetim organları ve taraftar kulüpleri de spor dünyasının integral unsurlarıdır (Kassing vd., 2004). Spor bölümlerinin düzenlenmesi ve işletilmesi, aynı zamanda spor deneyiminin oluşturulması ve anlamlandırılması sürecinde, kişiler arası iletişim, ayrıştırıcı iletişim ve kitle

ayrışması gibi kavramların etkin bir şekilde uygulanması gerekmektedir (Kassing vd., 2004).

İletişim, bireylerin spor ve fiziksel aktivite ortamlarına etkin bir şekilde katılımını destekleyen hayati bir unsurdur. Örneğin, sporcu-antrenör ilişkisinde etkili iletişim, antrenörün ve sporcunun hedeflerini ve inançlarını geliştirecek bilgi ve anlayışı arttırmaktadır (Ntoumanis vd., 2018). Antrenörlerin kullanımına sunulan iletişim stratejileri, kişiye özel seçenekler ve garantiler sunabilme, olumsuz durumlara rağmen uzun vadeli geri bildirim sağlayabilme ve sürekli ilgi gösterebilme gibi hizmetler içermelidir (Deci ve Ryan, 2000).

Spor ortamındaki iletişim dinamiği, bireyler arası iletişim becerilerine ek olarak, sosyo-kültürel çevrenin etkilerini de göz önünde bulundurur. Bu, özellikle okullar ve spor kulüplerinde takım sporlarına katılan sporcuların sosyo-kültürel çevreleriyle olan iletişimlerinde belirgindir (Ntoumanis vd., 2018). Sporcunun duygusal ve fiziksel davranışlarına yönelik bilgi alışverişinin teşvik edildiği, destekleyici ve olumlu bir dilin kullanıldığı antrenör-sporcu iletişimi, başarıyı ve performansın verimliliğini arttırmaktadır (Bartholomew vd., 2009).

2.1.4. Sportif İletişimde Sosyal Medya: Sosyal medya, günümüzde iletişim ve etkileşim için önemli bir platform haline gelmiştir. Antrenörler açısından, sosyal medya araçları sporcularla etkileşim kurmanın, onlarla bilgi paylaşmanın ve motivasyonlarını artırmanın etkili yollarından biri olabilir.

Antrenörlerin sosyal medya kullanımının birçok avantajı vardır. Öncelikle, sosyal medya, antrenörlerin sporcularla düzenli ve doğrudan iletişim kurmalarını sağlar (Pegoraro, 2010). Bu, özellikle büyük takımlarda veya sporcuların coğrafi olarak dağılmış olduğu durumlarda önemlidir. İkincil olarak, sosyal medya, antrenörlerin sporculara yönelik mesajları geniş bir kitleye ulaştırmasını sağlar. Bu, antrenörlerin sporcuların motivasyonunu artırmak, takım ruhunu güçlendirmek ve takım hedeflerini belirlemek için kullanabileceği bir araç olabilir (Sanderson, 2011).

Ayrıca, sosyal medya araçları, antrenörlerin sporculara antrenman programları, taktikler veya genel spor bilgileri hakkında bilgi sağlamasını kolaylaştırır. Bu, özellikle karmaşık veya teknik bilgilerin anlaşılmasını kolaylaştırabilir (Hambrick vd., 2010).

Sonuç olarak, sosyal medya araçları, antrenörlerin sporcularla etkili bir şekilde iletişim kurmalarını sağlayan önemli bir araçtır. Ancak, bu araçların etkili bir şekilde kullanılabilmesi için antrenörlerin sosyal medya becerilerini geliştirmesi ve bu platformları kullanırken etik kurallara uyması önemlidir. Aşağıda spor alanında aktif olarak kullanılan bazı sosyal medya uygulamaları ve açıkları yer almaktadır:

Facebook: Facebook, kullanıcıların profil oluşturmaya, diğer kullanıcılarla arkadaş

olmasına, mesaj göndermesine, fotoğraf ve video paylaşmasına olanak sağlayan bir sosyal ağdır. Ayrıca, kullanıcıların belirli gruplara katılmasına, etkinlikler oluşturup bunları yönetmesine ve çeşitli uygulamaları kullanmasına olanak sağlar (Boyd ve Ellison, 2007).

Instagram: Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşmasına olanak sağlayan bir sosyal medya platformudur. Kullanıcılar, paylaşımlarını çeşitli filtrelerle düzenleyebilir ve diğer kullanıcıların paylaşımlarını beğenebilir, yorum yapabilir ve paylaşabilir (Kaplan ve Haenlein, 2012).

Twitter: Twitter, kullanıcıların 280 karaktere kadar 'tweet' adı verilen kısa mesajlar yayınlamasına olanak sağlar. Kullanıcılar diğerlerini takip edebilir, tweetleri beğenebilir, retweet edebilir ve yanıtlayabilir (Kwak vd., 2010).

WhatsApp: WhatsApp, kullanıcıların metin mesajları, sesli ve görüntülü aramalar, fotoğraflar, videolar ve belgeler gönderip almasına olanak sağlayan bir mesajlaşma uygulamasıdır. Ayrıca grup sohbetlerine olanak sağlar (Church ve De Oliveira, 2013).

Telegram: Telegram, kullanıcıların metin mesajları, fotoğraf, video ve her türlü dosyayı gönderip almasına olanak sağlayan bir mesajlaşma uygulamasıdır. Telegram'ın öne çıkan özellikleri arasında güçlü bir şifreleme, hız ve kullanım kolaylığı bulunur. Ayrıca grup sohbetleri, kanallar ve botlar gibi özelliklere de sahiptir (Garimella vd., 2018).

BiP: BiP, Türkiye merkezli bir iletişim uygulamasıdır. Kullanıcıların metin mesajları, sesli ve görüntülü aramalar, fotoğraflar, videolar ve belgeler gönderip almasına olanak sağlar. Ayrıca grup sohbetlerine olanak sağlar ve kullanıcıların konumlarını paylaşımlarına, anlık çeviri yapmalarına ve hava durumu gibi bilgileri kontrol etmelerine olanak tanır (Turkcell, 2021).

2.1.5. Antrenörlerde Bulunması Gereken İletişim Becerileri: Antrenörler spor dünyasında önemli bir rol oynarlar ve çeşitli insanlarla sürekli iletişim halindedirler. Bu kişiler arasında yöneticiler, antrenör yardımcıları, sporcular, sporcu aileleri, seyirciler ve medya mensupları yer almaktadır. Antrenörler genellikle lider olarak görülür ve her antrenörün kendi beklentileri ve öngörülleri vardır.

Bir antrenörün takım içindeki liderliği, oyuncuların beklentilerini karşılamak, kendilerini iletişim ortamına göre ifade etmek ve çevrelerini anlamak için güçlü iletişim becerileri gerektirir. Bu beceriler, antrenörlerin etkili bir şekilde koçluk yapması, oyuncuların ihtiyaçlarını anlaması ve oyuncularla etkili bir şekilde iletişim kurması için gereklidir. Antrenörlerin sahip olması gereken iletişim becerileri arasında; dinleme, kendinizi açık ve net bir şekilde ifade etme, empati kurma ve çatışmaları çözme becerisi yer almaktadır (Abakay, 2010).

Bir antrenör bu becerilere hakim olduğunda takım içindeki uyum ve performans arttırmakta,

antrenörlerin sporcuların güvenini, motivasyonunu ve bağlılığını yükselmesine olanak sağlamaktadır. Bunun takımın genel başarısı üzerinde olumlu bir etkisi olabilir (Abakay, 2010).

2.1.5.1. Etkileyici Konuşma ve İkna Etme Becerisi: Etkili liderler belirli bir konu hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve bakış açılarını açıkça ifade etme yeteneğine sahiptir. Bu, duygularınızı ve düşüncelerinizi başkalarına açıkça aktarabileceğiniz anlamına gelir. Bunun tersine, daha içe dönük ve ketum yöneticiler çoğu zaman düşüncelerini ve planlarını başkalarıyla paylaşmazlar.

Sosyal ve fikirlerini ifade edebilen liderlerle çalışan kişilerin, karşılaştıkları durumlarda liderin nasıl davranacağını ve sonucun ne olacağını tahmin edebilme olasılıkları daha yüksektir. Bu belirsizlikle daha iyi başa çıkmanıza ve daha etkili kararlar vermenize olanak tanır. Bir antrenörün etkili konuşma ve ikna etme yeteneği, takımın başarısı için kritik öneme sahiptir. Bu becerilere sahip antrenörler, sporcuları takım hedeflerine doğru ilerlemeye teşvik ederek takım hedeflerini olumlu yönde etkileyebilir (Nelson ve Quick, 1995). Bu beceriler antrenörler ve sporcular arasındaki iletişimin kalitesini artırır. Antrenör sporcuların motivasyonunu ve bağlılığını arttırmada da önemli bir rol oynar. Bu nedenle eğitmenlerin etkili iletişim becerilerine sahip olmaları ve bu becerilerini sürekli geliştirmeleri önemlidir (Gibson, vd., 1997).

2.1.5.2. Empati Kurma Becerisi: Empati, kendinizi başka bir kişinin yerine koyma ve onun duygularını, düşüncelerini, görüşlerini ve mevcut psikolojik durumunu anlama yeteneği olarak tanımlanabilir. (Singer, 1990). İletişim bağlamında empati, iletişim kurduğunuz kişiyle aynı bakış açısına sahip olmayı gerektirir.

Empati, yeteneğinizi ve iletişim seviyenizi büyük ölçüde geliştirir. Empati kurabilmek, iletişim kurduğunuz kişinin ihtiyaçlarına uyum sağlamayı ve o kişiye odaklanan iletişim kurmayı gerektirir. Mesaj iletme isteyen kişilerin, karşı tarafa mesaj göndermeden önce ortamın mesajı iletme için uygun olup olmadığını, karşıdaki kişinin psikolojik durumunun ne olduğunu ne tür bir iletişimin uygun olduğunu düşünmesi gerekir. Bu, alıcının mesajı daha iyi tanımasını sağlar.

Empatik becerilere sahip antrenörler genellikle oyuncularını analiz etme ve yönetme konusunda çok başarılıdır. Sporcuların ilgi, istek, eğilim ve ihtiyaçlarını anlamak ve bu ihtiyaçları karşılayacak stratejiler geliştirmek için empati gereklidir. Ayrıca empati en önemli liderlik özelliklerinden biri olarak görülmekte ve oyuncuları motive etmede büyük rol oynamaktadır. Dolayısıyla bir antrenörün empati kurabilmesi ve bu beceriyi kullanabilmesi takımın genel başarısını arttırabilir (Konter, 2004; Singer, 1990).

2.1.5.3. Dinleme Becerisi: Blanchard (1992), bireyleri etkili bir şekilde yönlendirmenin anahtarı olan dinleme becerilerini geliştiren etkili liderlerin önemini vurgulamıştır. Ward (1990) dinleme eksikliği olan bir iletişimin var olamayacağını belirtmiştir. Bu, iletişim yeteneğinin artışının, kişinin dinleme yeteneğinin geliştirilmesiyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Mesajları net bir şekilde anlamak, önyargılardan kaçınmak ve doğru değerlendirmeler yapmak için iyi dinleme becerileri gereklidir.

Spaulding ve O'Hair (1999), olası iletişim sorunlarından kaçınmak için dinlemeye önem verilmesi gerektiğini, iletişim becerilerini geliştirmek için öncelikle dinleme becerisini etkileyen konuların anlaşılmasının önemli olduğunu belirtmektedir. Bu noktada Hartley ve Bruckmenn (2002) dinlemeyi iyileştirmenin iki adımı olduğunu belirtmektedir. İlk adım, dinleme faaliyetlerinizi olumsuz etkileyebilecek sorunları tanımak ve ortadan kaldırmaktır. İkinci adım dinlemeyi destekleyen davranış ve tutumları benimsemek ve aktif olarak uygulamaktır.

Aktif bir dinleyici olabilmek için öncelikle konuşmacıya odaklanmanıza olanak tanıyan rahat bir dinleme ortamı yaratmanız gerekir. Konuşmacının söylemek istediğini anlamaya çalışmalı ve sözünü kesmeden sabırla dinlemelisiniz. Anlaşılmayan noktalara özellikle dikkat edilmeli ve açıkça anlaşıldığından emin olmak için bunları tekrarlanmalıdır. Etkili dinleme için akılda tutulması gereken bazı noktalar şunlardır:

- ✓ Mesajın içeriğini ve anlatılan konuları dinlemeye çaba göstermelisiniz.
- ✓ Konuşmacının mesajın içeriğine ilişkin hislerini, heyecanlarını hissetmeli ve hiçbir yanıtı cevapsız bırakmamalısınız.
- ✓ Mesajın sözlü ve sözsüz içeriğine duyarlı olmanız gereklidir.
- ✓ Mesajlarımızın açık ve anlaşılır olmasını sağlamaya çalışmalısınız.
- ✓ Mesajı ileten kişinin dikkatini dağıtacak hiçbir şey yapmamalısınız (Hartley ve Bruckmenn (2002; Spaulding ve O'Hair 1999).

2.1.5.4. Geri Bildirimde Bulunma Becerisi: Yüz yüze gerçekleşen iletişimin, geri bildirim sağlama konusunda en etkili yöntem olduğu genel kabul görmektedir ve bu tür iletişim biçimine mümkün olduğunca öncelik verilmesi önerilmektedir. Ancak, her durumda yüz yüze iletişim sağlanabilmesi her zaman pratik olmayabilir. Özellikle büyük ölçekli kuruluşlarda, yöneticilerin çok sayıda çalışanıyla birebir iletişim kurabilmesi çoğu zaman zorlu bir durumdur ve bu durumda gönderilen mesajların alıcı tarafından ne derece anlaşıldığı sorgulanabilir. Bu tür durumlarda, ileti gönderenlerin mesajlarının anlaşılabilirliğini denetlemeleri ve bu konuda kanıt toplamaları, iletişimin kalitesini artırmak adına önemlidir. Bu tür durumlar genellikle daha fazla geri bildirim gerektirir. Ekip toplantıları sırasında gerçekleştirilen yukarıya doğru iletişim ve

beklenti mektupları, geri bildirim miktarının artırılmasına ve iletişim düzeylerinin geliştirilmesine katkı sağlar (Novaco, 1975; Westermeyer, 1973)

Ayrıca, eğitmenlerin geri bildirim sağlama sürecindeki rolleri de önemlidir. Antrenörler, sporcuların performansını değerlendirebilir ve onlara performanslarını nasıl geliştirebilecekleri konusunda geri bildirimde bulunabilirler. Bu tür geri bildirimler, sporcuların kendilerini geliştirmelerine, hedeflerine ulaşmalarına ve performanslarını artırmalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, bir antrenörün etkili bir şekilde geri bildirim sağlama kapasitesi, takımın genel başarısını artırabilir. (Smith ve Smoll, 2007).

2.1.5.5. Pozitif Yaklaşım Becerisi: Pozitif yaklaşım yöntemleri bireylerin kendilerini önemli hissetmelerine ve özgüvenlerinin artmasına oldukça önemlidir. Antrenöre karşı saygı, sevgi ve güven ortamı yaratabilir. Tersine, pasif bir yaklaşım sporcunun başarısızlık duygusunu artırır ve antrenöre olan genel güvenini ve saygısını azaltır.

Antrenörlüğün en önemli becerilerinden biri pozitif bir yaklaşım geliştirme yeteneğidir. İstenilen davranışları olumlu bir zihniyetle artırmak ve sürdürmek, tanınmayı ve ödüllerin sağlanmasını gerektirir. Öte yandan, olumsuz yaklaşımlar, istenmeyen davranışları önlemek için zararlı ve aşağılayıcı yorum ve yaptırımlara kadar uzanmaktadır. Bu, olumlu bir şekilde aktarılan mesajların abartı ve yersiz övgü olduğu anlamına gelir.

Aşırı övgü, gençler üzerinde tam tersi bir etki yaratarak tereddüt etmelerine ve ödülün değerini düşürmelerine neden olabilir. Bu, bir sporcunun yanlış eylemlerinin antrenörler ve sporcu arkadaşları tarafından fark edilmediği anlamına gelmez. Bazı durumlarda sporculara olumsuz yaptırımlar uygulanabilmektedir ancak bu tür olumsuz yaptırımların dahi proaktif bir yaklaşımla uygulanması gerekmektedir. Antrenörlerin oyuncu gelişimini teşvik edecek cezalar verme konusunda dikkatli olmaları ve bunları dikkatle takip etmeleri önemlidir (Konter, 2004; Warner, 1993).

2.1.5.6. Zamanlama Becerisi: Mesajın gönderildiği zaman çok önemlidir. Mesajları doğru zamanda göndermemek, mesajınızın etkisini büyük ölçüde azaltabilir. Zamanlama yanlışsa etkinliği azalacak ve yanlış anlaşılmalara yol açacaktır. Sabahları önemli bilgiler içeren mesajlar gönderirken özellikle dikkatli olunmalıdır. Gün içerisinde hızlı tempolu çalışmanın getirdiği yorgunluk, verilmek istenen mesajın yanlış anlaşılabilmesi durumlar yaratabilir.

Spor ortamında özellikle antrenörlerin iletişim zamanlamasına dikkat etmesi önemlidir ve antrenörlerin bu iletişimi doğru zamanda kurabilecek bilgi ve deneyime sahip olmaları gerekmektedir. Antrenörlerin olumsuz duyguların olduğu zamanlarda değil, olumlu duyguların yüksek olduğu ortamlarda mesajlarını yapıcı bir şekilde iletmeleri önerilmiştir (Konter, 2006).

2.1.5.7. Beden Dilini Etkili Kullanma Becerisi: İletişim sürecinde beden dili bireylerin duygu ve düşüncelerini çevresindekilere aktarmasında kullanılan bir araçtır. Beden dili vücut hareketleri, jestler, yüz ifadeleri ve duruştan oluşur. Sözsüz iletişimin altı farklı özelliği vardır.

1. Baş, eller, kollar ve bacaklar gibi vücut parçalarının hareketleri ve genel duruşu.
2. Jestler
3. Yüz ifadeleri.
4. Fiziksel temas. Bireylerin kişisel alanlarının kullanımı ve insanlar arasındaki yakınlık veya mesafe.
5. Ses tonu, kelime seçimi ve kelimeler arasındaki duraklamalar da dahil olmak üzere konuşmanın ritmi.
6. Bireylerin giyim tarzları, kişisel hijyenleri ve kullandıkları aksesuarlar aracılığıyla iletişimlerinde ilettikleri mesajlardır.

Antrenörler sporcularına dileklerini, düşüncelerini, deneyimlerini ve övgülerini iletmek için sıklıkla beden dilini kullanırlar. Ancak beden dili ile kurulan iletişim duyguların, neşenin, heyecanın aktarılmasında her zaman istenilen etkiyi yaratmaz. Bu nedenle eğitimciler de diğer birçok insan gibi duygularını, düşüncelerini ve coşkularını ifade etmek için sıklıkla jest ve mimikler kullanırlar (Ünsal, 2005).

Beden dili genellikle sesli semboller ve ikonlar aracılığıyla yapılan iletişime kıyasla daha yaygın kabul görse de farklı kültürlerde, toplumlarda ve kişilerarası ilişkilerde farklı anlamlara sahip olabilir. Bu nedenle farklı dil ve kültüre sahip sporcularla çalışan antrenörlerin, sporcularını daha iyi anlayabilme ve farklı kültürlerle ilişkili olarak beden dilinin ne anlama geldiğini değerlendirebilmeleri için bu konuda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Tayfun, 2007).

2.2. Öfke

Öfke tarih boyunca varlığını korumuş ve insanların sosyal yaşamının bir parçası haline gelmiştir. İnsanlık tarihi boyunca öfke duygusu her alanda var olmuştur. Öfke; hukuk, felsefe, dini inançlar, ekonomi, sanat ve bilim gibi çeşitli disiplinlerde önemli bir rol oynamaktadır. Tarih boyunca kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü ve yazılı mesajlar, öfkenin intikam eyleminin bir parçası olduğunu ve çok eski çağlardan beri uygulandığını göstermektedir. Farklı tarihsel dönemlerdeki savaşlar, katliamlar, terör olayları, intikamlar ve diğer olaylar da öfkenin varlığını ve etkisini ortaya koymaktadır. Öfke, bireyler arasındaki bir yanlış anlaşılmanın sonucu olabileceği gibi, bir bütün olarak toplumu, hatta dünyayı etkileyen daha büyük sorunlardan da kaynaklanabilir. Bu durum öfkenin yaygın olduğunu ve tarih boyunca çok çeşitli olaylarda

ortaya çıktığını göstermektedir (Dieffenbach vd., 2004). Öfkenin yaygın olarak görülmesi, onun insanlık tarihinin ayrılmaz bir parçası olduğunu gösteriyor. Bu nedenle öfkeyi anlamak ve yönetmek bireylerin ve toplumun daha sağlıklı ve uyumlu bir yaşam sürmesi açısından önemlidir. Uygun öfke yönetimi ve kontrolü hem bireysel hem de toplumsal olarak daha olumlu sonuçlara yol açabilir.

Adams'ın 1996 yılındaki araştırmasına göre öfke genellikle kişisel ve toplumsal ihtiyaçlar karşılanmadığında ya da kurallar eşit şekilde uygulanmadığında ortaya çıkar. Türk Dil Kurumu öfkeyi, hayal kırıklığı, yaralanma veya tehdit karşısında saldırganlık ve şiddet olarak tanımlamaktadır (TDK, 1988).

Öfke genellikle tatmin edilmemiş arzulara, hoş olmayan sonuçlara veya karşılanmayan ihtiyaçlara bir yanıt olarak görülür. Bu duygu sağlıklı ve evrensel bir dille ifade edildiğinde yapıcı olabilir ve insanlar arasındaki iletişimi geliştirebilir. Ancak kontrol edilemez ise ve olumsuz bir şekilde ifade edilirse saldırganlığa ve hoş olmayan sonuçlara yol açabilir (Soykan, 2003).

Öfke sevinç, üzüntü, nefret, şaşkınlık ve sevgi gibi temel ve doğal bir duygudur. Literatürde sıklıkla öfke, kızgınlık ve saldırganlıkla birlikte anılır. Öfke araştırmaları sıklıkla saldırgan davranışı tartışır ve iki kavram sıklıkla birbiriyle ilişkilidir. Ancak ikisi aynı anlama gelmemektedir. Retzinger (1995) öfkeyi bir duygu, saldırganlığı ise bir davranış olarak tanımlamaktadır. Öfke bazen saldırgan davranışın başlamasında etkili olabilir ancak çoğu zaman öfke saldırganlığın başlatıcısı değildir (Canbuldu, 2006). Günlük yaşamdaki engeller gibi olumsuz durumlar öfkeye yol açabileceği gibi öfke duyguları kontrol edilemez hale geldiğinde saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

Özmen'e (2004) göre öfke duygusu, insanların hayatta kalma mücadelesi gerektiren durumlarda harekete geçmelerini sağlayan motivasyonel bir güçtür. Öfke duygusunun temelinde çatışma, karmaşıklık ve kişinin kendini iç dünyada yaşadığı gibi algılayamaması yatmaktadır. Ayrıca öfke, dışarıdan birine zarar verilmesi, haksızlık, kötü davranış ve sert eleştiriden de kaynaklanabilmektedir (Ekinci, 2013). Döğüşgen (2005) öfke duygusunun, bireylerin çevresel uyaranlara karşı yoğun ve çoğunlukla uygunsuz tepkileri yoluyla da ifade edilebileceğini söylemiştir.

Duygular insanın doğasında olan bir kavramdır. Ancak zamanla bireyin yaşadığı olay ve durumlar duyguların yönünü belirlemektedir (Kendirici, 2013). Çoğu zaman olumsuz bir duygu olarak değerlendirilen öfkenin aynı zamanda bireyi tehlikelerden koruyan bir yapıya sahip olduğunu unutmamak gerekir. Ancak öfkenin yoğunluğu, nasıl ifade edildiği ve nasıl kontrol edildiği kişinin ruh sağlığını ve toplumla ilişkisini etkileyebilmektedir (Sütçü vd., 2010). Bu

nedenle öfkeyi sağlıklı bir şekilde yönetmek ve ifade etmek önemlidir.

Literatürdeki öfke tanımlarını geniş ölçüde kapsayan özelliklerini sıralamak gerekirse;

- ✓ Öfke tüm insanlar tarafından hissedilebilir.
- ✓ Öfke oldukça sağlıklı ve doğal bir duygudur.
- ✓ Öfkeden vazgeçilemez.
- ✓ Öfke kuvvetli bir duygudur fakat kontrol edilebilir (Kökdemir 2004).
- ✓ Planlanarak gerçekleştirilen bir davranış değildir.
- ✓ İfade edilme tarzı sosyolojik anlamda farklılaşabilmektedir.
- ✓ Kronik bir hale gelen öfke durumu sağlık açısından tehlikelidir (Ekinci, 2013).

Öfke duygusu çoğu zaman stresli bir durum olarak görülür ancak bu duygular sağlıklı öfke ve sağlıklı öfke olmak üzere iki farklı kategoriye ayrılabilir. Sağlıklı öfke, kişinin hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur ve genellikle aşırı strese neden olmaz. Bu tür öfke çoğu zaman gerçeklikle tutarlıdır ve kişilerin durumları doğru algılamasına yardımcı olur (Kaplan, 2017; Yavuz, 2004). Öte yandan sağlıklı öfke, insanları acil durumlara itme ve hedeflerine ulaşmalarını engelleme eğilimindedir. Bu tür bir öfke, gerçeklerin doğru yorumlanmasını engeller ve çoğu zaman yanıltıcı sonuçlara yol açar (Kaplan, 2017; Yavuz, 2004). Bu ayrımda Ellis (2019) sağlıklı öfkenin gerçekleri doğru yorumlamadığını ve yanlış yorumlara yol açabileceğini belirtmiştir ve sağlıklı öfkenin gerçekçi olduğunu vurgulamıştır.

Öfkesini kontrol edemeyen kişiler sıklıkla ani ve şiddetli patlamalar yaşar, ruhsal çöküntüler yaşar ve öfkelerini güçlerini göstermek için kullanabilirler. Bu durum madde bağımlılığına, aşırı tepkilere ve suçluluk duygusuna yol açabilir. Şiddetli öfke yönelimine sahip kişiler kendi hatalarını kabul etmeme ve başkalarını suçlama eğilimindedirler.

Ancak öfke her zaman açıkça ifade edilmez. Bazen altta yatan öfke tepkisi kibar bir dille ifade edilerek maskelenebilir. Bu durum kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Örneğin öfkeli hissetmek; felç, tik, baş ağrısı, astım, mide sorunları, yüksek tansiyon gibi fiziksel ve zihinsel sorunlara yol açabilir. Öfkeli hissetmek aynı zamanda kişinin bilişsel yeteneklerini de etkileyebilir ve olayları nasıl algılayıp yorumlayacağını belirleyebilir. Öfkeli insanlar genellikle olaylara karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptir ve bu da sağlıklı düşüncelere yol açabilir. Bu nedenle öfkenin neden olduğu ani tepkiler çoğu zaman sağlıklı olmakta, insana ve çevreye zarar vermekte, uyumsuzluk ve uyumsuzluklara neden olmakta ve kişinin kendini yalnız hissetmesine sebebiyet vermektedir (Genç, 2007).

Öfkelenmek çoğu zaman olumsuz bir duygu olarak görülse de bu duygunun olumlu

yönlerinin de olduğunu belirtmekte fayda vardır. Öfke, kişinin veya canlının yaşamının veya hedeflerine ulaşma çabasının engellenmesi durumunda ortaya çıkan doğal bir savunma mekanizması veya tepkisidir. Öfke, hafif tatminsizlikten yoğun öfkeye kadar farklı düzeylerde deneyimlenebilen bir dizi duygudur (Williams, 2017).

Wolski (2009) öfkeyle ilgili makalelerinden birinde öfkenin olumlu yönlerini "yapıcı öfke" olarak nitelendirmiştir. Yapıcı öfke sıklıkla adaletsizliğe tepki olarak ortaya çıkar ve çoğunlukla olumlu değişim sağlamak için kullanılır. Bu durumda sivil haklar mücadelesi gibi toplumsal hareketlerde sık sık görülür. İnsanlar, yapıcı öfkesi sayesinde mevcut durumlarını olumlu yönde etkileyebilir ve toplumdaki eşitsizlikleri, ırkçılığı, fakirliği ve diğer adaletsizlikleri ortadan kaldırabilir (Wolski, 2009).

Öfke, dikkate alınması gereken doğal bir duygudur. Lerner'a (2017) göre öfke duygusu, haklarımızın bozulduğu, ihtiyaç ve beklentilerimizin karşılanmadığı ve genellikle bir şeylerin yolunda gitmediğini işaret eder. Bu nedenle, öfke duygusu, üzerinde daha fazla çalışmamız gereken konuya odaklanmamızı sağlar ve aynı zamanda diğer insanların bizi değerlendirmesine karşı çıkma ve istediklerimizi yapmalarını sağlama konusunda bizi motive eder.

Ramírez, Jeglic ve Calkins (2015) göre öfke duygusu genellikle bir kişi suçlandığında, sözler tutulmadığında, sözler yarıda kesildiğinde, sözler dinlenmediğinde veya hassas konular dikkate alınmadığında ortaya çıkar. Bu durumda öfke duygusu bireyin hayatta kalabilmesi için gerekli bir duygudur. Tehlike karşısında korunma ve nefsi müdafaa ihtiyacını giderir ve hissettiği öfkenin bir dereceye kadar sağlıklı ve faydalı olduğunu düşünür. Soykan (2003) öfkenin insanları tehlikeye karşı uyarma ve bu uyarı yoluyla etkili koruma sağlama özelliğine sahip olduğunu belirtmiştir.

Öfke temel bir duygudur ve hem olumsuz hem de olumlu yönleri vardır. Araştırmacılar, bazı durumlarda öfke duygusunun eşitsizliğin sessiz kalmasını önleyen ve insanların sınırlarını çizen koruyucu bir kalkan oluşturduğunu söylemektedir. Bu durum öfkenin olumlu bir yönüdür çünkü bireylerin kendilerini korumalarına ve haksızlıklara direnmelerine yardımcı olur (Acar, 2015).

Ancak öfkenin bir de dezavantajı vardır. Öfkeli hissetmek iletişim becerilerini zayıflatabilir, güç gösterebilir, sorumluluk sahibi olamayabilir ve diğer duygulara karşı savunma mekanizmaları geliştirebilir. Bu nedenle kızgınlık duygularının kontrol altına alınması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi önemlidir (Acar, 2015). Öfke üzerine yapılan ilk araştırmalar biyolojik faktörlerin, akran gruplarının, aile ve okul yapılarının, sosyoekonomik ve kültürel faktörlerin bu duyguları etkili bir şekilde şekillendirebileceğini göstermiştir (Debaryshe ve Fryxell, 1998; Smith ve Furlong, 1998). Bu çalışmalar öfkenin çok boyutlu bir yapıya sahip

olduğunu öne sürmektedir (Kannis Dymand vd., 2019).

Öfkenin ifadesini etkileyen boyutlar genel olarak fizyolojik boyutlar, sosyal ve bilişsel boyutlar ve davranışsal boyutlar olmak üzere üç başlığa ayrılmaktadır (Gezgin Gürbüz, 2008). Bu nedenle öfkenizi kontrol altında tutmanız ve sağlıklı bir şekilde ifade etmeniz önemlidir. Bu, insanların kendilerini ve başkalarını korumalarına olanak tanır, ancak aynı zamanda toplumun genel sağlığı ve refahı için de önemlidir.

2.2.1. Öfkenin Boyutları: Öfke duygusunun ortaya çıkardığı 3 farklı boyut aşağıda verilmiştir.

2.2.1.1. Öfkenin Fizyolojik Boyut: Öfke duygusu birçok fiziksel ve fizyolojik değişimi tetiklemektedir. Bu değişiklikler çoğunlukla tehdit veya tehlike algısıyla başlar. Birincisi, beynin amigdala adı verilen duyguyla ilişkili kısmı, tehlike veya tehdit algıladığında harekete geçmekte ve kişiye harekete geçmesini söylemektedir. İkincisi, enerji akışındaki artışla birlikte kardiyovasküler sistemin aktivasyonunu başlatmaktadır (Lochman vd., 2015).

Öfkenin fizyolojik belirtileri arasında solunum hızının artması ve tonlamanın belirginleşmesi yer almaktadır (Tavris, 1989). Ancak öfke sık sık ve yoğun olarak hissedildiğinde ve sağlıksız şekillerde ifade edildiğinde sorunlara yol açabilmektedir. Kalıcı ve yoğun öfke vücutta aşırı yıpranma ve deformasyona neden olabilir (Rilly vd., 2002). Bu fizyolojik değişiklikler doğal olarak meydana gelir ve çoğu zaman bireyin kontrolü dışındadır. Ancak bu tepkileri kontrol etmek öğrenilebilecek bir beceridir (Balkaya ve Şahin 2003). Öfkenin neden olduğu bu durum öfkenin kontrol edilmesini zorlaştırabilir (Albaret, 2007).

2.2.1.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyut: İnsanın bir olay karşısında vereceği tepki, duruma değil, inançlarına, yorumlarına ve algılarının oluşturduğu kanaatlere bağlıdır. İnsanın büyürken maruz kaldığı sosyal çevre, kültürel faktörler, dini ve politik inançlar ve diğer faktörler, bireyin düşünce tarzının şekillenmesinde önemli faktörlerdir. Bu faktörlerin etkisiyle kişinin öfke deneyimi ve ifadesi, daha önceki sosyal çevresine göre farklılık gösterebilmektedir (TenHouten, 2019).

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutları, kişinin duygusal ve entelektüel süreçlerindeki değişikliklerde dâhil olmak üzere, kişinin zihinsel ve duygusal durumundaki değişikliklerle ilgilidir. Bu boyut öfkenin bilişsel yönüne (irrasyonel ya da otomatik düşünceler) ve algısal yönüne (öfkeyi öznel olarak gözlemleme ve öfke duygusunu hissetme) odaklanmaktadır (Özer, 2005). Dolayısıyla olaylara verilen davranışsal tepkiler, olayın kendisinden ziyade kişinin olayı nasıl yorumladığına, düşündüğüne, algıladığına ve bu süreçleri şekillendiren inanç sistemlerine bağlıdır.

Bu düşünce kalıpları genellikle çocukluktan itibaren sosyal deneyimlerimiz tarafından

şekillendirilir. Dolayısıyla öfke ve öfkenin ifadesi, biyolojik ve bilişsel yapıların yanı sıra sosyal ve kültürel faktörlerin de birleşimi sonucu görülebilir (Özer, 1990). İnsanların olaylar hakkındaki düşünme biçimi, düşmanca iç diyalogdan, misilleme güdülerinden ve saldırganlık görüntülerinden etkilenebilir (Reilly, 2002). Bu gibi durumlarda kişilerin yanlış inançları ve bilişsel çarpıtmaları aşarak sağlıklı ve olumlu düşünce kalıplarını benimsemeleri gerekmektedir. Bu, öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilmesine yardımcı olabilir ve aynı zamanda kişinin genel yaşam kalitesini de artırabilir.

2.2.1.3.Öfkenin Davranış Boyutu: Öfkenin davranışsal boyutu öfkeli duyguların ifade edilmesini kapsamaktadır. İnsanlar bilişsel yapılarına ve çevresel faktörlere bağlı olarak farklı tepkiler verebilmektedirler (Reilly, 2002). Davranışsal boyut, kişinin öfkeye maruz kaldığında vereceği dışsal tepkileri ve öfkenin nasıl ifade edildiğini belirler. İnsanlar öfkelendikleri zaman verdikleri tepkiler bilişsel yapılarına, hissettikleri öfkenin yoğunluğuna ve davranış alışkanlıklarına göre değişmektedir. Bazıları öfkesini bastırıp içinde tutmayı tercih ederken, bazıları da öfkesini açıkça hissedip ifade etmeyi tercih edebilir.

Öfke yaşanırken duygudan kaçınmak ya da bastırmak, öfkeyi belli bir zamanda öfkenin kaynağına uygun şekilde ifade etmek ya da duygunun kaynağına olumsuz ve sağlıksız davranışlarla karşılık vermek gibi farklı taktikler düşünülür. Birçok insan için öfke ifade edilmesi zor bir duygudur. Öfkeyi sağlıklı yollarla ifade etmemek, öfkeyi bastırıp içeriye itmek insana zarar verebilir (Alberti ve Emmons, 1998; Balcıoğlu ve Kılıç, 2008). Bu durumda öfkenizi sözlü olarak da ifade etmeniz mümkündür. Öfkenin sözlü ifadelerini tanımlayan hakaretler ve küfürler gibi çeşitli terimler vardır. Öfkenin sözlü olarak ifade edilmesinin yanı sıra öfkenin doğrudan eylemle ifade edilmesi de saldırganlık olarak değerlendirilmektedir. Öfkenin nasıl ifade edildiği çevresel ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebilir ancak saldırganlık çoğu zaman ortak bir paydadır (Özdemir, 2009).

2.2.2.Öfkenin Sebepleri: Öfke duygusunun ortaya çıkmasında iç ve dış faktörler rol oynamaktadır. İlişkilerdeki çeşitli problemler, problem çözme becerilerinin yetersiz olması ve genel olarak stresli durumlar gibi faktörler bu duygunun ortaya çıkmasında etken faktörlerdir.

Öfkeyi tetikleyen durumlar arasında hayal kırıklığına uğramak, ihtiyaçlarının karşılanmaması, duyulmamak veya görmezden gelinmek gibi durumlar yer alır. Ayrıca bireyin amaç ve arzularına ulaşmasını engelleyen kişi veya durumlar da öfkenin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Erözkan, 2006; Karataş, 2009). Bu faktörlerin anlaşılması ve yönetilmesi, öfkenin sağlıklı yollarla ifade edilmesi ve ilişkilerde olası sorunların önlenmesi açısından önemlidir.

2.2.2.1. İçsel Sebepler: Öfkenin gelişmesinde içsel faktörler önemli rol oynamaktadır. Bu nedenler çoğunlukla bireyin iç dünyasındaki duygusal karmaşalardan kaynaklanmaktadır. Bu karışıklık kişinin kişilik yapısına bağlı olarak ortaya çıkan farklı temel duygulardan kaynaklanabilmektedir. Bu duygular kıskançlık, üzüntü, kaygı, stres, reddedilme ve hayal kırıklığı duygularını içerir. Bu temel duyguların her biri ayrı ayrı öfke duygusuna yol açabildiği gibi, birleşip çözülmediğinde de birikerek daha yoğun öfke duygularına yol açabilmektedir. Dolayısıyla bu duygular birikir ve çözülmezse öfke kontrolden çıkabilir.

Hook (1974) mantıksız düşüncelerin de öfkeye yol açabileceğini belirtmiştir. Mantıksız düşünceler, gerçeklikle tutarsız olan veya aşırı genelleme, siyah-beyaz düşünme gibi bilişsel çarpıtmalara dayanan düşüncelerdir. Bu tür düşünceler kişilerin durumu yanlış değerlendirmesine ve gereksiz yere öfkelenmesine neden olabilir (Tatlilioğlu, 2013). Bu nedenle öfke yönetiminde bireyin iç dünyasını anlamak ve bu temel duyguları tanımlayıp analiz etmek önemlidir. Bu süreç insanların öfkeyi sağlıklı yollarla ifade etmelerine ve öfkeyle ilişkili sorunları azaltmalarına yardımcı olabilir.

2.2.2.2. Dışsal Sebepler: Öfkenin ortaya çıkmasını etkileyen diğer bir faktör olan dışsal nedenler ise çoğunlukla kişinin dış dünyası ile ilgili durum ve olaylardan kaynaklanmaktadır. Örneğin kişisel arzuların yerine getirilmemesi, kendini hüsrana uğramış, hayal kırıklığına uğramış hissetme, ihmal edilmiş, incinmiş, saldırıya uğramış gibi durumlar bireyde öfke oluşmasına neden olabilir (Özmen, 2006).

Bu durumlar çoğu zaman dış dünyadan gelen müdahaleler ve tepkiler olarak görülmektedir. Ancak öfke tetikleyicileri kişisel durumlarla sınırlı değildir. Öfke aynı zamanda fiziksel veya çevresel sorunlardan, kişilerarası çatışmalardan ve sosyal yaşamdan kaynaklanan sosyal ve kültürel nedenlerden de kaynaklanabilmektedir (Yanık, 2019).

Özellikle sosyal yaşam faktörleri öfkenin oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Balcıoğlu (2001) kent nüfusunun artması, insanları kalıplaştırmaya çalışan sosyalleşme süreçleri, toplumun kendine özgü kültürel yapısı ve savaş gibi başlıca sosyal faktörlerin öfkeyle yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca nesiller arası çatışmalar, gelir eşitsizliği, kimlik ve ideolojiye yönelik sınırlamalar da öfkenin ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.

Bu durumda öfkenin bir içgüdüden çok, çevresel koşulların ve öğrenilmiş davranışların ürettiği bir duygu olduğunu söylemek daha doğru olacaktır. Bir başka deyişle öfke duygusu, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullara ve bu durumlara verdiği tepkilere göre şekillenmekte ve gelişmektedir. Bu nedenle öfke yönetiminde bireyin sadece iç dünyasına odaklanmak yerine dış dünyayla olan ilişkisini ve bu ilişkinin nasıl öfkeye yol açabileceğini anlamak da önemlidir.

2.2.3.Öfke Türleri:

2.2.3.1.Durumsal Öfke: Durumsal öfke, sıklıkla beklenmedik şekilde ve aniden ortaya çıkan öfkedir. Bu tür bir öfke sıklıkla ortaya çıkar ve mevcut duruma hızlı bir tepki olarak görülür. Durumsal öfke tipik olarak bireyin geçici olarak yaşadığı bir duruma veya olaya tepki olarak ortaya çıkar ve genellikle parasempatik sinir sistemi tarafından düzenlenir. Bu durumda parasempatik sinir sistemi beyne şu mesajı gönderir: "Sakin ol, rahatla, her şey yolunda." Bu sayede öfke duyguları yapıcı ve olumlu şekilde kullanılarak bireyi zihinsel ve fiziksel olarak güçlendirir, sakinlik ve rahatlama getirir (Özmen, 2006).

Durumsal öfke aynı zamanda anlık veya ani öfke olarak da adlandırılabilir. Bu öfkenin temel nedenlerine baktığımızda genellikle haksız olmaktan ziyade haklı olduğunu görüyoruz. Durumsal öfke yaşayan kişiler sakinleşmek için farklı telkinlerden faydalanabilir ve böylece kızgınlık duygularını yapıcı hale getirebilirler (Aksu, 2015).

Özellikle durumsal öfke durumlarında kişilerin öfke duygusunu kabul etmesi ve onu kontrol etmeyi öğrenmesi önemlidir. Bireyin tepkisi ani ve kontrol edilemezse, çoğu zaman öfke duygusu geçtikten sonra pişmanlık duygusuna yol açabilmektedir (Aksu, 2015). Bu nedenle durumsal öfkenin farkında olmak ve bu duyguları kontrol etmeyi öğrenmek önemlidir.

2.2.3.2. Sürekli Öfke: Sürekli öfke, genellikle öfkeye daha yatkın kişilerin yaşadığı bir öfke türüdür. Bu kişilerin öfke düzeyleri daha yüksektir ve diğer insanlara göre daha hızlı öfkelenirler. Genellikle normal kabul edilen durumlarda bile bu bireyler aslında ciddi öfke sorunları yaşayabilirler. Kronik öfkesi olan kişiler genellikle öfkeyi olumlu ve yapıcı bir şekilde kullanma fırsatına çok az sahiptir. Bunun nedeni kişinin öfkesini tetikleyen faktörlerin çoğu zaman belirsiz olmasıdır (Berkeley, 2020).

Karakteristik öfke durumunda öfke duygusu kişinin yaşam tarzının bir parçası haline gelmiştir. Bu kişiler genellikle gergin ve öfkeli. Bu öfke türü kişinin genel durumunun öfkeye yatkın olduğunu ve öfke duygusunu giderek daha fazla hissettiğini gösterir.

Bu tür sürekli öfkenin nedenleri farklı olabilir. Örneğin geçmiş travmatik olaylar, kronik stres, anksiyete bozuklukları veya depresyon gibi ruhsal hastalıklar kalıcı öfkeye neden olabilir. Sürekli öfkenin belirtileri aynı zamanda düşük stres toleransı, sabır eksikliği, çabuk öfkelenme, aşırı tepki ve hatta fiziksel saldırganlığı da içerir.

Sürekli öfkeyi yönetmek ve kontrol etmek çoğu zaman profesyonel yardım gerektirir. Psikoterapi veya davranış terapisi gibi tedavi yöntemleri, insanların öfkelerini anlamalarına ve bunu sağlıklı yollarla ifade etmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca stres yönetimi teknikleri ve gevşeme egzersizleri de öfke kontrolünde etkili olabilir (Berkeley, 2020).

2.2.4. Öfke İfade Tarzları:

2.2.4.1. Öfkenin İçe Yöneltilmesi: Birey öfke duygularını ifade etmek yerine gizleyip içselleştirdiğinde öfke içe dönük olur. Bu durum çoğunlukla bireyin sosyal ilişkilerinin bozulmasından duyduğu korkudan kaynaklanmaktadır. Bireyler öfkelerini bastırarak dış dünyaya her şeyin yolunda olduğu izlenimini verebilirler. Ancak bu durum çoğu zaman çözilemeyen sorunlara ve öfkenin sağlıklı bir şekilde ifade edilememesine neden olarak bireye çeşitli zararlar vermesine neden olur. Üstelik bu duygular öfkenin hedefi olan kişiye yeterince ifade edilmediğinde, o kişi aynı davranışı sürdürmeye devam edebilir. Bu durum sosyal ilişkilerde çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Potegal ve Novaco 2016).

Öfke duyguları sıklıkla olayla aynı anda ya da hemen sonrasında yaşanır. Kişi öfkelenildiğinde bu duyguyu içinde tutabilir ve karşısındakini kaybetme korkusuyla bunu ifade etmeyebilir (Elmas, 2009). Öfke çoğu zaman duygunun gittiği yanılsamasını yaratır, ancak gerçekte öfke duygusu tamamen kaybolmaz. Bastırılmış ve içselleştirilmiş öfke duyguları zamanla sürekli olarak birikerek çeşitli fiziksel ve psikolojik sorunlara (depresyon, ajitasyon, psikosomatik bozukluklar), duygusal sorunlara ve hatta intihara yol açabilmektedir (Goulston ve Goldberg 2003; Türker 2010). Bu durumun üstesinden gelebilmek için kişilerin öfke duygularını sağlıklı yollarla ifade etmeyi öğrenmeleri gerekmektedir. Bu, öfkenin doğru şekilde yönetilmesini ve olası zararlı sonuçların önlenmesini sağlar. İnsanların öfke duygularını tanıması ve anlaması da önemlidir. Bu süreçte profesyonel yardım almak da faydalı olabilir.

2.2.4.2. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi: Dışarıdan ifade edilen öfke yani öfkenin dışa yöneltilmesi sıklıkla saldırgan ve şiddet içeren davranışlarla kendini gösterebilir. Öfkenin ifadesi farklı biçimlerde olabilir ve bu çoğunlukla sözlü ifade yoluyla gerçekleşebilir. Bu ifadeler kaba, kötü niyetli ve alaycı yorumlar, argo veya müstehcen dil kullanımı ve aşağılama şeklinde olabilir (Potegal ve Novaco, 2016). Öfkeyi ifade etmenin bir başka yolu da ağlamaktır. Bir kişi öfkesini dolaylı olarak bağırarak veya ağlayarak ifade edebilir (Köknel, 2005).

Birey, öfkesini dışa vurarak belki kısa süreli bir rahatlama hissedebilir. Ancak, öfkenin dışa vurulması sonucunda meydana gelen olaylar (örneğin ölüm, sevilen bir kişiyi kaybetme gibi) pişmanlık duymasına neden olabilir. Horace'ın "Öfke kısa süreli bir deliliktir" ve George Nathan'ın "Hiç kimse yumrukları sıkılıyken net düşünemez" sözleri, öfke anında yaşananları bizlere aktarır (Goulston ve Goldberg, 2003). Özer (1994), sürekli öfke yaşayan ve yaşadığı öfkeyi dışa vuran bireylerin genellikle aşırı kontrolcü ve "her şeyi ben bilirim" diyen kişiler olduğunu belirtmiştir.

Öfkesini dışarıya yöneltten kişiler, yaşadıkları öfkeyi içlerine atıp saklamazlar ve öfkelerini dışarıya ifade etmeyi tercih ederler. Ancak bu öfkenin tamamen ortadan kalktığı anlamına

gelmemektedir. Tersine, öfkeyi ifade etmek bireylerin karşılaştıkları tüm engellere karşı daha da öfkeli olmalarına neden olabilir. Bu bireylerin öfkelerini yıkıcı bir şekilde ifade etmeye devam etmeleri durumunda sosyal çevreyle ilişkileri zamanla bozulabilir ve toplumdan dışlanabilirler (Buttigal ve Novaco, 2016).

2.2.4.3.Öfke Yönetimi ve Kontrolü: Öfke normal bir duygu olmasına rağmen uygunsuz bir şekilde ifade edilmesi halinde sorunlara neden olabilir. Bu aşamada öfkeyi kontrol etmek önemlidir. Öfke kontrolü ve yönetimi, bireyin öfkesini öfkenin kaynağına yönelik olarak uygun ve yapıcı bir şekilde ifade edebilmesi ve uygun şekilde davranabilmesini içermektedir (Lowth ve Mary, 2018).

Öfkeyi sağlıklı ve faydalı hale getirmenin ilk adımı öfke duygusunu kabullenmektir. Araştırmalar bireylerin öfkeyi farklı şekillerde ifade edebildiklerini göstermektedir: Biri duyguları bastırabilirken diğeri öfkeyi ifade edebilir. Ancak bu yöntemler her zaman başarılı olmamakta ve daha sonra insanların hayatında daha fazla soruna yol açabilmektedir (Soykan, 2003).

Öfkenizi ifade etmek ya da içe çevirmek yerine bu duyguyu kabul etmeniz önemlidir. Öfkeyi anlamak kültür, aile yapısı, sosyal faktörler, biyolojik faktörler ve rasyonel veya mantıksız inançlar dâhil olmak üzere öfkenin arkasındaki faktörleri anlamak anlamına gelir. Öfkenin nasıl bir duygu olduğunu anlayan kişi, öfkenin neden olabileceği zararlardan kendisini koruyabilir ve bu duyguyu kendi lehine kullanabilecek davranış ve tepkilere yönelmek için ilk önemli adımı atabilir. Ayrıca öfkeyi yönetmek için sizi neyin, neden öfkeliendirdiğini bilmeniz ve buna göre hareket etmeniz gerekmektedir (Lowth ve Mary, 2018). Eroğlu ve İrdem (2016) öfkeliendiğinde kullanılabilecek altı strateji belirlemiştir: gevşeme egzersizleri, sağlıklı iletişim, bilişsel yeniden yapılanma, sosyal çevreyi değiştirme, problem çözme ve strese tolerans. Gevşeme egzersizleri öfkenin fiziksel etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir. Sağlıklı iletişim öfkeli duyguların uygun ve etkili bir şekilde ifade edilmesini sağlar. Bilişsel yeniden yapılanma, öfkeye yol açan düşünce ve inançların değiştirilmesine yardımcı olur. Sosyal çevreyi değiştirmek, öfkeyi tetikleyen durumlardan uzaklaşmayı da içerir. Bu, sorunları çözme ve öfkeye neden olan durumları anlama yeteneğini geliştirir. Güçlendirici onaylamalar insanların sakinleşmesine ve öfkeliendiklerinde durumu kontrol altına almalarına yardımcı olabilir. Bu stratejiler öfkeyi yönetmenize ve onu sağlıklı yollarla ifade etmenize yardımcı olabilir.

Dr. Harriet G. Lerner, öfkeyle başa çıkmanın çeşitli yöntemlerini belirtmiştir. İşte bu yöntemlerin detaylandırılmış hali:

- ✓ Öfke Anında Suçlamayın, Anlamaya Çalışın: Öfke anında genellikle suçlama eğiliminde oluruz. Ancak bu durum genellikle daha fazla gerginliğe ve anlaşmazlığa yol

açar. Bunun yerine, öfke anında neden öfkeli olduğunuzu anlamaya çalışın. Kendi duygularınızı ve düşüncelerinizi yorumlamaya çalışın. Bu, öfkenin altında yatan asıl sebepleri belirlemeye yardımcı olabilir.

- ✓ **Ders Çıkarmayın veya Eylemde Bulunmayın:** Öfke anında genellikle hızlı kararlar verme veya ani eylemlerde bulunma eğiliminde olabiliriz. Ancak bu genellikle düşünülmeyen yapılan eylemler olup, sonuçları daha da kötüleştirebilir. Bu nedenle öfke anında ders çıkarmanın veya eylemde bulunmanın yerine, öfkenin geçmesini beklemek ve daha sonra daha rasyonel bir şekilde düşünmek daha sağlıklı olabilir.
- ✓ **Herkesin Kendi Davranışından Mesul Olduğunu Öğrenin:** Başkalarının davranışları üzerinde kontrol sahibi olamayız, ancak kendi davranışlarımız üzerinde tam kontrol sahibiyiz. Bu nedenle, başkalarının davranışlarından dolayı öfkelenmek yerine, kendi tepkilerimizi kontrol etmeyi öğrenmek önemlidir.
- ✓ **Başkasına Ne Hissettiğinizi ve Neler Düşündüğünüzü veya Karşıdakinin Ne Yapması Gerekliğini Söylemeyin:** Başkalarına ne hissettiğinizi veya neler düşündüğünüzü söylemek yerine, kendi hislerinizi ve düşüncelerinizi ifade etmek daha sağlıklıdır. Ayrıca, başkasının ne yapması gerektiğini söylemek yerine, onların kendi kararlarını vermesine izin vermek önemlidir. Bu hem sizin hem de karşı tarafın duygusal sağlığı için daha faydalı olacaktır (Lerner, 2017).

2.2.5. Öfke ile İlgili Psikolojik Kuramlar ve Teoriler:

2.2.5.1. James-Lange Teorisi: 1880'de William James ve Carl Lange tarafından duygular üzerine yaptıkları araştırmaların ardından oluşturulmuştur. Bu teori, bireyin duygusal deneyiminin fizyolojik değişikliklerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Bu değişiklikler kalp ve solunum sayısında artış, terleme, kas gerginliği, gibi belirtilerle ortaya çıkmaktadır (Coleman ve Sinnari, 2011).

James-Lange teorisine göre öfke duygusu fizyolojik değişikliklerin bir sonucudur. Bu da vücudumuzun bir olaya belli bir fizyolojik tepki vermesi anlamına gelmekte ve bu tepki beyinde duygusal bir yönelim olarak görülmektedir. Bu duygusal reaksiyonun sonucu öfke duygusudur. Bir tehdit veya tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda vücut adrenalin ve norepinefrin hormonlarını salgılar. Bu hormonlar yüksek tansiyona ve kas gerginliğine neden olur. Birey, bedeninde meydana gelen bu değişiklikleri algılayarak öfke duygularına çevirmektedir.

Bu teori, kızgınlık duygusundan sonra kan basıncının artması gibi fizyolojik değişikliklerin meydana geldiği yönündeki yaygın inancı çürütmektedir. Yani James-Lange teorisine göre bu değişikliklerin sonucu olan öfke duygusu değil, ilk önce fizyolojik değişiklikler meydana gelir. Bu açıdan bakıldığında fizyolojik tepkilerin farkındalığı ve bunları yönetebilme yeteneği öfke

yönetiminde önemli rol oynamaktadır (Coleman ve Snarey, 2011).

2.2.5.2. Cannon-Bard Kuramı: Cannon-Bard Kuramı, duygusal yanıtlar ve fizyolojik değişikliklerin birbirleri ile eş zamanlı olarak gerçekleştiğini öne süren bir psikoloji kuramıdır. Walter Cannon ve Philip Bard tarafından 1920'lerde geliştirilmiştir.

Bu kuram, duygusal yanıtların vücuttaki fizyolojik değişikliklerden bağımsız olarak da oluşabileceğini savunur. Yani, bir kişi korku, neşe veya öfke gibi bir duyguyu deneyimlerken, bu duygusal yanıt ve vücudun fizyolojik tepkisi (örneğin, kalp atış hızının artması, terleme vb.) aynı anda gerçekleşir.

Cannon-Bard Kuramı, James-Lange Teorisi'ne bir tepki olarak ortaya çıkmıştır. James-Lange Teorisi, bir kişinin önce fizyolojik bir tepki verdiğini (örneğin, kalp atış hızının artması) ve sonra bu fizyolojik tepkiyi yorumlayarak duygusal bir yanıt verdiğini (örneğin, korku) savunur. Ancak Cannon ve Bard, bu düşüncüyü eleştirerek duygusal ve fizyolojik yanıtların eş zamanlı olarak gerçekleştiğini öne sürmüşlerdir.

Cannon-Bard Kuramı'na göre, duygusal ve fizyolojik yanıtlar beyindeki talamus bölgesinden çıkan uyarılarla tetiklenir. Bir uyaran algılandığında (örneğin, bir tehdit), bu bilgi talamus tarafından hem duygusal yanıtı tetikleyen beyin bölgelerine (örneğin, amigdala) hem de fizyolojik yanıtı tetikleyen vücut bölgelerine (örneğin, kalp) gönderilir. Bu nedenle, hem duygusal hem de fizyolojik yanıtlar aynı anda gerçekleşir (Sands ve D'Amato, 2017).

2.2.5.3. Gestalt Teorisi: 1912 yılında Max Wertheimer tarafından önerilmiş ve Kurt Lewin, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler (Wolfgang Köhler) ve diğer önemli kişiler tarafından geliştirilmiştir. Bu teori, bireylerin dış uyarınları nasıl algıladıkları ve yorumladıkları üzerine odaklanmaktadır. Gestalt teorisine göre algı, organizasyonel bir süreçtir: Duyu organları nesneleri algılar, organize eder, sınıflandırır ve daha sonra bu algıları yorumlar. Bu teoriye göre duygunun kendisinden ziyade bu duyguların nasıl deneyimlendiği önemlidir (Özdemir, 2009).

Gestalt teorisi insanları yarım kalan işleri fark etmeye, bunun sorumluluğunu almaya ve tamamlamaya teşvik eder. Bu teoride duyguları deneyimlemek ve anlamak önemlidir. Bir şekil zeminden çıkmış olmasına rağmen çözüme kavuşmamışsa, bu kin, küskünlük, öfke, intikam, suçluluk gibi duyguların bireylerde açığa çıkmış ve tamamlanmamış işler olduğu anlamına gelir.

Bu duygular tam olarak yaşanıp işlenmezse arka planda saklanıp mevcut durumla bütünleşebilir, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla ilişkilerinde sorunlar yaratabilir. Yapılan görevler, insan gizli duygularıyla yüzleşip onları yönetinceye kadar varlığını sürdürecektir (Koçak, 2008). Bu durumun kişinin duygusal sağlığı ve ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi olabilir.

2.2.5.4. Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud tarafından ortaya atılmış ve insan davranışlarının anlaşılmasında önemli bir yere sahip olmuştur. Freud'a göre, insan doğası iki temel eğilimle belirlenir: cinsellik ve saldırganlık. Bu eğilimler, insanların toplum içinde uyumlu bir şekilde yaşamasını zorlaştırır. Bu nedenle, çocukların sosyalleşmesinde önemli katkıları olan kişiler, örneğin anne-baba, bu cinsellik ve saldırganlık eğilimlerini bastırır ve cezalandırır.

Toplum genellikle cinsellik ve saldırganlık duygularını olumsuz bir şekilde algıladığı için, bu tür duygular bilinçaltına itilir. Bilinç düzeyinde tutmak, kişiye gerginlik ve huzursuzluk hissi verir. Bu duygular bilinçaltında tutulurken, kişi bunun farkında olmayabilir, ancak bu duygular kişinin yaşamında etkisini sürdürür (Cüceloğlu, 2000).

Freud, öfke dâhil tüm duyguların doğal olduğunu belirtir. Ancak, bu duyguların zaman içinde birikerek arttığında, bir yanardağın lav çıkarması gibi boşaltılması gerektiğini ifade eder. Duygular ortaya çıktığında, vücut huzursuz hisseder ve rahatlamak ister (Gentry, 2007). Freud'a göre, bireyin hissettiği duyguları rahat ve özgürce ifade etmesi durumunda ruhsal sorunlar yaşanmayacaktır (Geçtan, 2000).

Freud'un mizah kavramının öfke duygusu üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Mizah, öfke ile ters orantılıdır. Yani mizah, öfke duygusunu azaltabilir ve kişinin gerginliğinin giderilmesinde etkili olabilir (Burger, 2006). Bu, mizahın duygusal düzenleme ve stresle başa çıkma stratejileri arasında önemli bir yer tutabileceğini gösterir.

2.2.5.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım: Bireylerin yaşadıkları durumlar karşısında sergiledikleri duygusal tepkileri ve bu tepkilerin bireyin olayları ve durumları nasıl algıladığına ve anlam yüklediğine bağlı olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre, bireylerin duygusal tepkileri, genellikle içinde bulundukları çevre tarafından belirlenen sinir sisteminin uyarılması sonucu ortaya çıkar.

Bu yaklaşımda, bilişsel çıkarımların önemli bir rolü vardır ve bilişsel süreçteki otonomik uyarı yapabilme yeteneği önemli bir değere sahiptir. Yani, öfke duygusunun ortaya çıkmasının sebebi, kişinin maruz kaldığı uyarılardan ziyade, bu uyarıları nasıl algıladığı ve nasıl anlam yüklediğiyle ilişkilidir (Özmen, 2006).

Bilişsel davranışçı kuramında, dış çevrenin doğrudan bir etkisi yoktur. Bu yaklaşıma göre, öfkenin nedeni içsel sebeplerdir. Bu kuramın temeli, bireyin olaylara olan bakış açısıdır. Genellikle mantıksız davranışlar, bireyin kendi iç konuşmaları ve yorumlamaları sonucu ortaya çıkar. Yani öfke, karşılaşılan uyarıcıdan doğrudan kaynaklanmaz; bunun yerine, bireyin karşılaştığı uyarıcıyı nasıl yorumladığı ve değerlendirdiği sonucu ortaya çıkar.

İnsanların düşünce ve yorumlama tarzları, yaşadıkları çevre ve kültürün etkisiyle şekillenir

ve bu da onların tepkilerini algılama ve değerlendirme şekillerini etkiler. Örneğin, bir futbolcunun maç sırasında sahadan çıkarılması onu üzebilirken, teknik direktörünün bu hareketi futbolcunun bir sonraki maça daha iyi hazırlanması için yaptığını açıklaması, futbolcunun duygularını değiştirebilir (Demiralp ve Oflaz, 2007).

Tüm bu durumlar bireyin kendi algı ve düşünce yapılarıyla ilgilidir. Bu nedenle, bireyin yanıltıcı ve yanlış düşünce kalıplarını düzeltmesi ve sağlıklı düşünce yapıları geliştirmesi önemlidir (Avcı, 2009). Bilişsel davranışçı yaklaşım, bireyin duygusal tepkilerini ve davranışlarını anlamada ve yönetmede etkili bir araçtır.

2.2.5.6. Varoluşçu Teorisi: İnsanın varlığını ve yaşamını anlamaya çalışan felsefi ve psikolojik bir yaklaşımdır. Bu teorinin öncülerinden Fritz Perls, kişinin öfke başta olmak üzere tüm duygularından sorumlu olması gerektiğini vurgulamıştır. Perls'e göre insanlar, kişiliklerinin eleştirilmesinden kaçınmak ve bu duyguyu etraflarındakilere yansıtmak için sıklıkla öfke duygusunu bir savunma mekanizması olarak kullanırlar. Perls, bireylerin hissettikleri öfkeyi kabul etmeleri ve bu duyguyu kendi sorumlulukları olarak görmeleri gerektiğine inanıyor. Kişi iç dünyasında algıladığı bu duyguyu kabul ettiğinde kişisel gelişimi daha da zenginleşir. Birey bu durumun farkına varmazsa Heidegger'in "varoluşsal günah" dediği durumla karşı karşıya kalır (Geçtan, 1990).

Varoluşçu psikoterapi alanındaki çalışmalarıyla tanınan Irvin Yalom, öfkenin narsisizmle yakından bağlantılı olduğunu söylüyor. Yalom, Varoluşçu Psikoterapi kitabında bir örnek vererek, bir terapi grubundaki zeki ve kendini ifade edebilen bir fizikçinin, grubun diğer üyelerinin yeterince güven ve ilgiye sahip olmadığını hissettiği için sinirlendiğini açıklıyor. Kişi, gruptaki en yetenekli kişi olduğuna inanır ancak yetenekleri grubun diğer üyeleri tarafından takdir edilmez ve bu da kırgınlık duygularına yol açar (Yalom, 1980). Bu durum varoluşçu teorinin temel ilkelerinden birini yansıtmaktadır: Bireyler varoluşlarını ve yaşamlarını anlamlandırmaya çalıştıklarında, çevrelerinden gördükleri ilgi ve takdirin yetersiz olduğunu hissedebilirler. Bu durum bireyin kendisini değersiz ve öfkeli hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle varoluşçu teori, bireylerin varoluşlarının ve duygularının sorumluluğunu almayı öğrenmeleri gerektiğini vurgulamaktadır.

2.2.5.7. Sosyal Öğrenme Kuramı: Bireylerin çevresel davranışları gözlemleyerek ve taklit ederek öğrendiklerini savunan Albert Bandura tarafından önerilen psikolojik bir kuramdır. Bu kuram, insanların öfke duygusuyla doğmadığını, öfke ve diğer duygusal tepkilerin çevreden öğrenildiğini ileri sürmektedir.

Öfkenin nasıl ifade edildiği kişiden kişiye değişir ve bu farklılık çoğunlukla çevresel ve kişisel faktörler tarafından belirlenir. Bu faktörler aile ve toplum normlarını, yaşam

deneyimlerini ve kişinin kişilik özelliklerini içerir. Bir kişinin öfkeyi nasıl ifade ettiği, büyüdüğü aile ve toplumda öfkenin nasıl ifade edildiği, çocukluk deneyimleri, kişilik özellikleri gibi faktörlere bağlı olabilir. Saldırganlık da diğer pek çok duygu ve davranış gibi sosyal öğrenme yoluyla öğrenilir. Bireyler bu davranışı çevresindeki diğer kişilerin saldırgan davranışlarını gözlemleyerek ve taklit ederek öğrenebilirler. Öfke, genellikle hayal kırıklığı ve fiziksel cezayla tetiklenen saldırgan davranışlara dönüşebilir. Örneğin, hayal kırıklığı veya tekrarlanan fiziksel ceza, kişinin öfkesini etkili bir şekilde ifade etmeyi öğrenmesine neden olabilir (Kermen, 2021).

Bu nedenle sosyal öğrenme kuramı bireysel duygusal tepkileri ve davranışları anlamak için önemli bir araçtır. Bu kuram, bireylerin nasıl öğrendiklerini ve çevrelerinin onları nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olur. Bu bilgi, bireyin davranışını yönlendirmek ve değiştirmek için terapötik ve eğitimsel uygulamalarda kullanılabilir.

Bu araştırmanın odaklandığı ana konu, dövüş sporları alanında faaliyet gösteren sporcular ve onların antrenörleri arasındaki iletişim dinamikleridir. Dövüş sporları, yoğun fiziksel çaba ve yüksek stres seviyeleri gerektiren bir alandır. Bu durum, sporcuların öfke kontrolü ve ifade tarzları üzerinde belirgin bir etkiye sahip olabilir. Ayrıca, bu tür sporların doğası gereği, antrenörlerin iletişim becerileri sporcuların performansı, motivasyonu ve genel psikolojik durumu üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Bu nedenle, bu çalışma özellikle dövüş sporcularıyla ilgilenmektedir.

Bu çalışma, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini belirlemeye yöneliktir. Bu konunun incelenmesi, spor psikolojisi alanında önemli bir bilgi boşluğunu doldurabilir. Çünkü literatüre bakıldığında antrenör-sporcu iletişiminin sporcunun öfke duygu durumları üzerindeki etkisi yönelik çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmanın sonuçları, antrenör eğitimi ve spor psikolojisi alanlarında uygulamalı bir katkı sağlayabilir. Eğer antrenörlerin iletişim becerileri sporcuların öfke kontrolü ve ifade tarzlarını etkiliyorsa, bu bulgu antrenörlerin eğitime yeni bir boyut ekleyebilir. Böylece antrenörler, daha etkili iletişim stratejileri geliştirebilir ve sporcuların öfke yönetimini ve performansını iyileştirebilirler.

Sonuç olarak, bu araştırma, dövüş sporları alanında antrenör-sporcu iletişiminin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu çalışma, antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcuların duygusal durumları ve performansları üzerindeki etkisini daha iyi anlamamızı sağlayabilir. Bu nedenle, bu araştırmanın sonuçları hem akademik hem de pratik açıdan büyük önem taşımaktadır.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, geçmişteki veya günümüzdeki durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişki tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki kovaryansın varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir. (Karasar, 2012).

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı dövüş sporcularının algılarına göre antrenörün iletişim becerisinin sporcudaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisini belirlemektir.

3.3. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini dövüş sporları olarak nitelendirilen spor dallarını yapan sporcular oluşturmaktadır. Katılımcı sayısı G-Power analize ile %95 güven aralığı, %5 hata payı çerçevesinde hesaplanmıştır. Örneklem grubunu ise kolay ulaşılabilir durum örnekleme ile belirlenen ve aktif olarak bir dövüş sporu ile uğraşan 277 sporcu oluşturmuştur.

Tablo 1

Katılımcılara ait demografik bilgiler

		n	%
Cinsiyet	Kadın	114	41,2
	Erkek	163	58,8
Yaş	14-20 yaş	101	36,5
	21-28 yaş	96	34,7
	29 ve üstü	80	28,9
Medeni Durum	Bekar	174	62,8
	Evli	103	37,2
Eğitim Durumu	Lise	75	27,1
	Lisans	122	44,0
	Y. Lisans	80	28,9
Gelir Seviyesi	Düşük	101	32,5
	Orta	96	37,2
	Yüksek	80	30,3
Spor Yılı	1-9 yıl	112	40,4
	10-16 yıl	100	36,1
	17 ve üstü	65	23,5
Millilik Durumu	Milli Sporcu	110	39,7
	Milli Sporcu Değil	167	60,3

Tablo 1'e göre çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet özelliklerinde %41,2'i kadın iken %58,8'i erkektir. Katılımcıların yaş özelliklerinde %36,5'i 14-20 yaş aralığında, %34,7'i 21-28

yaş aralığında, %28,9'u ise 29 yaş ve üstü aralığındadır. Katılımcıların medeni durum özelliklerinde %62,8'i bekar iken %37,2'i evlidir. Katılımcıların eğitim durumu özelliklerinde %27,1'nin eğitim durumu lise, %44,0'ı lisans ve %28,9'u ise yüksek lisanslıdır. Katılımcıların gelir seviyeleri özelliklerinde %32,5'i düşük, %37,2'i orta ve %30,3'ü ise yüksek gelir seviyesine sahiptir. Katılımcıların spor yılı özelliklerinde %40,4'ü 1-9 yıl aralığında, %36,1'i 10-16 yıl aralığında ve %23,5'i ise 17 yıl ve üstü aralığındadır. Katılımcıların millilik durumu özelliklerinde ise %39,7'si milli sporcu iken %60,3'ü milli sporcu değildir.

Tablo 2

Araştırmaya katılım gösteren branşlar

Branşlar	n	%
Boks	64	23,1
Karate	53	19,1
Kick Boks	49	17,7
Muay Thai	28	10,1
Teakwondo	26	9,4
Wushu	57	20,6
	277	100,0

Tablo 2'ye göre araştırmaya dahil olan branşlar arasında boks 64 sporcu ile %23,1'lik bir yüzdeye, karate 53 sporcu ile %19,1'lik bir yüzdeye, kick boks 49 sporcu ile %17,7'lik bir yüzdeye, muay thai 28 sporcu ile %10,1'lik bir yüzeye, teakwondo 26 sporcu ile %9,4'lük bir yüzdeye, wushu ise 57 sporcu ile %20,6'lık bir yüzdeye sahiptir.

3.4. Verilerin Toplanması

Bu araştırmanın veri toplama sürecinde sporculara ilgili antrenörler ve ilgili kulüpler ile bağlantı kurularak ulaşılmıştır. Veri toplama araçları çevrimiçi ortamda sporcuları sunulmuştur. Katılımcılar, bilgisayarları, akıllı telefonları veya tabletleri aracılığı ile çevrimiçi veri toplama araçlarının sunulmuş olduğu internet adresine ulaşmışlardır. Sporculara gönderilen bu çevrimiçi formda öncelikle araştırmanın amacının açıklandığı bir metin bulunmaktadır. Katılımcılara daha sonra gönüllü katılım onam formu ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiştir. Katılımcılar Gönüllü Katılım Onam Formu'nu okuyup kabul ettikten sonra veri toplama araçlarını açmış ve istenen bilgileri girmişlerdir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların kişisel bilgilerini tespit etmeye yönelik birtakım sorulardan oluşmaktadır. Bu bölümdeki sorular; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir seviyesi, kaç yıldır spor yapmaktasınız ve millilik durumudur.

Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği: Abakay ve Kuru (2009) tarafından geliştirilen “Sporcu Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği” toplam 28 maddeden oluşmaktadır ve

sporcuların algılarına göre antrenörleriyle olan iletişim durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140’dır. Ölçeğin cronbach alpha kat sayısı .94’tür. Mevcut çalışma kapsamında ise yapılan güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık olarak belirlenen cronbach alpha kat sayısı ise .99 olarak hesaplanmıştır.

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği: Spielberger ve ark. (1988) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği” toplam 34 maddeden oluşmaktadır ve sporcuların öfke durumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 4’lü Likert yapıdadır ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. Sürekli Öfke Ölçeği, kişinin kendisini genel olarak nasıl hissettiğini veya ne sıklıkta öfke yaşadığını ifade etmektedir ve ölçeğin ilk 10 maddesinden oluşmaktadır (örnek madde: Öfkelenince kontrolümü kaybederim). Öfke İfade Tarzı Ölçeği ise 24 maddeden ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Öfke dışı alt ölçeği (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33) öfkenin kolayca ifade edilmesini (örnek madde: Kızgınlığımı gösteririm), öfke içi alt ölçeği (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31) öfkenin bastırılarak içte tutulmasını (örnek madde: Öfkemi içime atarım), ve son olarak öfke kontrol alt ölçeği (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34) öfkenin mantığa bürünme gibi çeşitli savunmalarla kontrol edilmesini ölçmektedir (örnek madde: Öfkemi kontrol ederim). Ölçeğin cronbach alpha kat sayısı .96’tür. Mevcut çalışma kapsamında ise yapılan güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlık olarak belirlenen cronbach alpha kat sayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 24 paket programı ile yapılmıştır. Eksik ya da hatalı veri girişi kontrolü yapıldıktan sonra analize alınan verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Bu değerlerin -1,5 ve +1,5 aralığında olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik analizler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2013). Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Veriler tanımlayıcı istatistikler, t testi, anova, Pearson Korelasyon testi ile analiz edilmiştir. İki grup arasındaki antrenör iletişim becerisinin ve sürekli öfke-öfke ifade tarzı karşılaştırıldığı analizlerde t testi kullanılırken, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Anova testi kullanılmıştır. Anova testinde anlamlı bir fark olması durumunda, farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek için Tukey testi kullanılmıştır. Antrenör İletişim Becerisi ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir.

Tablo 3*Ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerleri*

Ölçekler	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Antrenör İletişim Becerisi	-,398	-1,401
Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı	,045	-1,005

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Bulgular ve Yorum

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeğine göre sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği incelenerek bazı bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla yapılan çalışmanın bulguları aşağıdaki gibidir.

Tablo 4

Cinsiyet değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili t-testi analizi

Ölçekler	Cinsiyet	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Antrenör İletişim Becerisi	Kadın	114	3,87±1,138	5,630	,000
	Erkek	163	3,01±1,327		
Sürekli Öfke	Kadın	114	2,12±,893	-4,706	,000
	Erkek	163	2,65±,940		
Öfke İçte	Kadın	114	2,28±,686	-4,177	,000
	Erkek	163	2,64±,709		
Öfke Dışta	Kadın	114	2,13±,818	-4,920	,000
	Erkek	163	2,63±,861		
Öfke Kontrol	Kadın	114	2,70±,717	-1,360	,175
	Erkek	163	2,83±,684		

p<0.05

Tablo 4’de cinsiyet değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği arasında yapılan t testi analizine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmişken, yine cinsiyet değişkenine göre Sürekli Öfke, Öfke İçte, ve Öfke Dışta alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öte yandan Öfke Kontrol alt boyutu arasında yapılan t testi analizine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5

Yaş değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili anova analizi

Ölçekler	Yaş	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Antrenör İletişim Becerisi	14-20 yaş	101	3,09±1,428	3,692	,026	21-28 yaş>14-20 yaş
	21-28 yaş	96	3,58±1,936			
	29 ve üstü	80	3,45±1,281			
Sürekli Öfke	14-20 yaş	101	2,65±,955	4,415	,013	14-20 yaş>29 ve üstü
	21-28 yaş	96	2,36±,958			
	29 ve üstü	80	2,25±,913			
Öfke İçte	14-20 yaş	101	2,58±,747	1,089	,338	-----
	21-28 yaş	96	2,45±,707			
	29 ve üstü	80	2,44±,606			
Öfke Dışta	14-20 yaş	101	2,60±,876			

	21-28 yaş	96	2,36±,934	3,375	,036	14-20 yaş>29 ve üstü
	29 ve üstü	80	2,28±,780			
Öfke Kontrol	14-20 yaş	101	2,85±,726			
	21-28 yaş	96	2,64±,795	2,547	,080	-----
	29 ve üstü	80	2,82±,498			

p<0.05

Tablo 5’de yaş değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Sürekli Öfke, Öfke Dışta alt boyutların arasında yapılan Anova analizine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi boyutlar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır. Yaş değişkenine göre Öfke İçte ve Öfke Kontrol alt boyutu arasında yapılan Anova analizine göre ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 6

Medeni durum değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili t-testi analizi

Ölçekler	Medeni Durum	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Antrenör İletişim Becerisi	Bekar	174	3,14±1,315	-3,626	,000
	Evli	103	3,73±1,254		
Sürekli Öfke	Bekar	174	2,58±,946	3,392	,001
	Evli	103	2,18±,924		
Öfke İçte	Bekar	174	2,58±,764	2,637	,009
	Evli	103	2,34±,616		
Öfke Dışta	Bekar	174	2,52±,901	2,392	,017
	Evli	103	2,26±,816		
Öfke Kontrol	Bekar	174	2,82±,730	1,719	,087
	Evli	103	2,68±,636		

p<0.05

Tablo 6’da medeni durum değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği arasında yapılan t testi analizine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmişken, yine cinsiyet değişkenine göre Sürekli Öfke, Öfke İçte, ve Öfke Dışta alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öte yandan Öfke Kontrol alt boyutu arasında yapılan t testi analizine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 7

Eğitim durumu değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili anova analizi

Ölçekler	Eğitim D.	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Antrenör İletişim Becerisi	Lise	75	3,23±1,261			
	Lisans	122	3,15±1,329	6,768	,001	Y. Lisans>Lisans
	Y. Lisans	80	3,81±1,270			
Sürekli Öfke	Lise	75	2,69±,905			

	Lisans	122	2,49±,956	8,420	,000	Lise>Y. Lisans
	Y. Lisans	80	2,10±,911			
Öfke İçte	Lise	75	2,63±,648			
	Lisans	122	2,52±,803	4,042	,019	Lise>Y. Lisans
	Y. Lisans	80	2,31±,671			
Öfke Dışta	Lise	75	2,62±,886			
	Lisans	122	2,48±,894	5,516	,004	Lise>Y. Lisans
	Y. Lisans	80	2,17±,794			
Öfke Kontrol	Lise	75	2,79±,653			
	Lisans	122	2,69±,792	1,549	,214	-----
	Y. Lisans	80	2,87±,573			

p<0.05

Tablo 7’de eğitim durumların değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Sürekli Öfke, Öfke İçte ve Öfke Dışta alt boyutların arasında yapılan Anova analizine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi boyutlar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır. Eğitim durumu değişkenine göre Öfke Kontrol alt boyutu arasında yapılan Anova analizine göre ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 8

Millilik durumu değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili t-testi analizi

Ölçekler	Milli Sporcu	n	Ort.± Std. Sp.	t	p
Antrenör İletişim Becerisi	Milli Sporcu	110	3,84±1,156	5,058	,000
	Milli Sporcu Değil	167	3,05±1,332		
Sürekli Öfke	Milli Sporcu	110	2,11±,927	-4,814	,000
	Milli Sporcu Değil	167	2,65±,914		
Öfke İçte	Milli Sporcu	110	2,27±,801	-4,252	,000
	Milli Sporcu Değil	167	2,64±,624		
Öfke Dışta	Milli Sporcu	110	2,17±,869	3,986	,000
	Milli Sporcu Değil	167	2,59±,846		
Öfke Kontrol	Milli Sporcu	110	2,64±,779	-2,582	,010
	Milli Sporcu Değil	167	2,86±,628		

p<0.05

Tablo 8’de millilik durumu değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği arasında yapılan t testi analizine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmişken, yine cinsiyet değişkenine göre Sürekli Öfke, Öfke İçte, ve Öfke Dışta ve Öfke Kontrol alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 9

Gelir seviyesi değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili anova analizi

Ölçekler	Gelir Seviyesi	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Antrenör İletişim Becerisi	Düşük	101	3,52±1,407	,998	,370	-----
	Orta	96	3,30±1,233			
	Yüksek	80	3,27±1,330			
Sürekli Öfke	Düşük	101	2,52±,957	3,396	,035	Yüksek>Orta
	Orta	96	2,32±,924			
	Yüksek	80	2,55±,966			
Öfke İçte	Düşük	101	2,43±,762	1,725	,180	-----
	Orta	96	2,45±,704			
	Yüksek	80	2,61±,688			
Öfke Dışta	Düşük	101	2,29±,908	2,134	,120	-----
	Orta	96	2,43±,848			
	Yüksek	80	2,57±,869			
Öfke Kontrol	Düşük	101	2,83±,718	4,456	,011	Yüksek>Orta
	Orta	96	2,61±,733			
	Yüksek	80	2,90±,599			

p<0.05

Tablo 9’da gelir seviyesi değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği ve Öfke İçte ve Öfke Dışta alt boyutların arasında yapılan Anova analizine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yaş değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Kontrol alt boyutu arasında yapılan Anova analizine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi boyutlar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 10

Spor yılı değişkenine göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile ilgili anova analizi

Ölçekler	Spor Yılı	n	Ort.±Std. Sp.	f	p	Fark
Antrenör İletişim Becerisi	1-9 yıl	112	3,16±1,353	2,115	,123	-----
	10-16 yıl	100	3,50±1,305			
	17 ve üstü	65	3,49±1,265			
Sürekli Öfke	1-9 yıl	112	2,63±,954	4,258	,015	1-9 yıl>10-16 yıl
	10-16 yıl	100	2,28±,981			
	17 ve üstü	65	2,33±,867			
Öfke İçte	1-9 yıl	112	2,60±,765	2,151	,118	-----
	10-16 yıl	100	2,40±,740			
	17 ve üstü	65	2,45±,584			
Öfke Dışta	1-9 yıl	112	2,57±,911	3,081	,047	1-9 yıl>10-16 yıl
	10-16 yıl	100	2,27±,891			
	17 ve üstü	65	2,43±,766			
Öfke Kontrol	1-9 yıl	112	2,84±,736	1,112	,330	-----
	10-16 yıl	100	2,70±,741			
	17 ve üstü	65	2,75±,5			

p<0.05

Tablo 10’da spor yılı değişkenine göre Antrenör İletişim Becerisi Ölçeği, Öfke İçte ve Öfke Kontrol alt boyutların arasında yapılan Anova analizine göre anlamlı farklılık tespit

edilememiştir. Spor yılı değişkenine göre Sürekli Öfke ve Öfke Dışta alt boyutu arasında yapılan Anova analizine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi boyutlar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla da Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 11

Antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilgili pearson korelasyon analizi

	1	2	3	4	5
(1) Antrenör İletişim Ölçeği	1				
(2) Sürekli Öfke	-,613**	1			
(3) Öfke İçte	-,477**	,834**	1		
(4) Öfke Dışta	-,575**	,903**	,838**	1	
(5) Öfke Kontrol	-,032	,256**	,474**	,263**	1

**p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde; antrenör iletişim becerisi ölçeği toplam puan ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği sürekli öfke alt boyutu arasında ($r = -.613$; $p < .005$), öfke içte alt boyutu arasında ($r = -.477$; $p < .005$), öfke dışta alt boyutu arasında ($r = -.575$; $p < .005$), öfke kontrol alt boyutu arasında ($r = -.032$; $p < .005$) negatif yönlü anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin, korelasyon katsayısının 0.00-0.29 arasında olması durumunda zayıf veya düşük, “ 0.30-0.64 arasında olması durumunda ise “orta”” şeklinde yorumlanabileceği ifade edilmektedir (Ural ve Kılıç, 2006). Bu doğrultuda araştırma modelinde ele alınan değişkenler arasında düşük/orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı dövüş sporcuların algılarına göre antrenörlerin iletişim becerilerinin sporcudaki sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile ilişkisini belirlemektir. Yapılan analizler genel olarak değerlendirildiğinde sporcu algısına göre antrenörün iletişim beceri ölçeği ile cinsiyet, yaş, medeni durum, millilik durumu ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmişken, gelir seviyesi ve spor yılı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutlarından olan sürekli öfke alt boyutu ile bütün değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öfke içte alt boyutu ile cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve millilik durumu değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmişken, yaş, gelir seviyesi ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öfke dışta alt boyutu ile gelir seviyesi değişkeni hariç bütün değişkenler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öfke kontrol alt boyutu ile gelir seviyesi ve millilik durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık edilmişken, cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve spor yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile cinsiyet değişkeni açısından yapılan değerlendirmede anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık incelendiğinde kadın sporcuların erkek sporculara göre antrenör iletişiminde daha olumlu sonuçlar puanladıkları görülmüştür. Literatürde sporcu algılarına göre antrenörlerinin iletişim becerilerini inceleyen çalışmalara bakıldığında kadın sporcuların erkeklere göre daha olumlu değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir (Özbey, 2019). Sonuçlara benzer şekilde Tepeköylü Öztürk ve Soytürk (2011) tarafından yapılan bir çalışmada da antrenörlerin iletişim becerilerinin kadın ve erkek sporcular tarafından farklı algılandığı ve kadın sporcular erkek sporcularla karşılaştırıldığında antrenörlerinin iletişim becerilerinin daha fazla etkili bulduklarını rapor etmişleridir. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermektedir. Yapısal olarak erkek sporcuların performans, kadın sporcuların ise kişilerarası iletişime yöneldiği de söylenmektedir (Navarre, 2011). Böylece antrenörler kadın sporculara daha olumlu bir dille yaklaşım sergilemiş olabilirler. Öte yandan Selağzı ve Çepikkurt'un (2014) antrenörler ve sporcular arasındaki iletişim düzeyini araştırdıkları çalışmada ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamamışlardır. Yapılan çalışmalar arasında farklar bulunmaktadır fakat genel olarak kadın sporcuların doğal olarak antrenörleriyle erkek sporculara göre daha etkili iletişim kurması muhtemeldir ve bu da antrenörlerinden olumlu geri bildirim almalarıyla sonuçlanabilir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile yaş değişkeni açısından yapılan değerlendirmede anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testine göre 21-28 yaş ile 14-20 yaş arasında 21-28 yaş lehine olduğu görülmüştür. Bu, 21-28 yaş grubundaki sporcuların, antrenörlerinin iletişim becerilerini 14-20 yaş grubundakilere göre daha yüksek oranda olumlu puanladıklarını göstermektedir. Bu çalışma bulgularına paralel olarak Abakay ve Kuru'nun (2009) ve Turiel'in (1983) yaptıkları çalışmalarında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öte yandan Özbey (2019)'in yaptığı çalışmasında sporcunun yaşlarına göre antrenör iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık olmadığını rapor etmiştir. Bu çelişkili sonuçlar, bir antrenörün iletişim becerilerinin algılanmasında yaşın rolünün tam olarak belirlenemediğini gösterebilir. Antrenörün kişisel iletişim tarzı, sporcu-antrenör ilişkisinin uzunluğu ya da sporcunun kişilik özellikleri gibi pek çok faktör bu algıyı etkileyebilir. Bu nedenle, daha geniş bir bakış açısına sahip olmak ve her iki sonucu da dikkate almak önemlidir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın örneklem grubu sadece dövüş sporcuları olduğu dolayısıyla nispeten homojen bir grup olduğu ve bu sebeple yaş açısından anlamlı bir farklılık oluşmadığı söylenebilir. Ancak genel olarak sporcunun yaşı arttıkça antrenöründen olumlu iletişim görme sıklığının artacağı söylenebilir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile medeni durum değişkeni açısından yapılan değerlendirmede anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıkta evli sporcular bekar sporculara göre antrenörlerini daha olumlu puanladıkları görülmüştür. Evli sporcular antrenörleriyle daha mesafeli ilişkileri tercih edebilirler. Bu onların antrenörlerinin iletişim tarzını daha objektif bir şekilde değerlendirmelerine olanak tanır. Bekar sporcular antrenörleriyle daha yakın ve samimi ilişkiler geliştirdikçe, iletişim tarzları konusunda daha eleştirel hale gelebilirler. Evli sporcuların aile sorumlulukları nedeniyle antrenman yapmak için daha az zamanları olduğundan, antrenörlerin kendileriyle olan iletişimine daha açık olabilirler. Evli sporcuların olgunluk düzeyi daha yüksek olduğundan antrenörlerinin iletişim tarzlarını daha olumlu algılayabilirler. Sonuç olarak sporcuların medeni durumu, antrenörleriyle olan ilişkilerine ve iletişimlerine bakış açılarını etkileyebilmektedir. Bu ilginç bulgunun nedenlerinin daha detaylı incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sporcuların eğitim durumu değişkeni açısından yapılan değerlendirmede anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testine göre yüksek lisans ve lisans arasında yüksek lisans lehine olduğu görülmüştür. Savcı'nın (2017) yapmış olduğu çalışmasında sporcuların eğitim düzeyi arttıkça antrenörlerini algılama biçimleri ve yaklaşımların daha pozitif olacağını belirtmiştir. Bu durum çalışma bulgumuzu destekler

niteliktedir. Bunun sebebinin eğitim seviyesi arttıkça algılama, kavrama ve analiz becerilerinin gelişmesi ve bunun sonucunda sporcuların antrenörlerini daha iyi gözlemleyip yorumlamaları olduğunu söylemek olasıdır. Bunlardan farklı olarak Tepeköylü Öztürk ve Soytürk'ün (2019) yaptıkları çalışmada sporcu algısına göre antrenörün iletişim becerisinin sporcunun eğitim düzeyi değişkenine göre farklılığı incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Bu tür çelişkili sonuçlar, antrenörlerin iletişim becerileri algısında eğitim düzeyinin öneminin açıkça tanımlanmadığını gösterebilir. Çeşitli faktörler algıyı etkileyebilir. Bu faktörler, örneğin antrenörün kendine özgü iletişim tarzını, sporcu ile antrenör arasında geçen süreyi ve sporcunun bireysel özelliklerini içerebilir. Dolayısıyla antrenörlerin iletişim becerilerine ilişkin algılarını tam olarak anlayabilmek için tüm bu farklı faktörlerin dikkate alınması gerekli olabilir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sporcuların gelir seviyesi değişkeni açısından yapılan değerlendirmede anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu bulgu, sporcuların gelir düzeylerinin ne olduğuna bakılmaksızın, antrenörlerin iletişim yetenekleri hakkındaki algılarının genellikle benzer olduğunu göstermektedir. Bu durumun muhtemel sebepleri üzerine düşünüldüğünde, bir antrenörün sporcularla kurduğu iletişim şeklinin, sporcuların gelir durumlarından bağımsız olduğu sonucuna varılabilir. Yani, bir antrenörün iletişim stili, sporcuların gelir durumlarına göre ayrımcılık oluşturmamaktadır. Bu konuda yapılan literatür taramasında, sporcuların antrenörlerinin iletişim becerilerini değerlendirip bu değerlendirmeyi gelir seviyesi değişkeni açısından yorumladığı bir çalışma bulunmamaktadır. Bu, konunun daha fazla araştırılmasını gerektirebilir. Ancak mevcut bulgulara göre, sporcuların gelir seviyeleri ne olursa olsun, antrenörlerinin iletişim becerileri hakkındaki algıları genellikle benzerdir ve bu, eşitlikçi bir spor ortamının oluşturulmasında önemli bir faktördür.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeği ile sporcuların spor yaşı değişkeni açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır. Bu çalışma bulgularına paralel çalışma bulguları da mevcuttur (Savcı, 2017) Öte yandan elde edilen bulguların aksine antrenörün iletişim becerisinin sporcunu spor yaşı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa ulaşılmış çalışmalarda mevcuttur (Abakay ve Kuru, 2009). Bu çelişkili bulgular dikkate alındığında antrenörlerin deneyimli sporcularla ilişkilerinin daha olumlu olduğu sonucuna varılabilir. Deneyimli sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini daha iyi anlayabilir ve takdir edebilirler. Bu, deneyimli sporcuların antrenörlerinin iletişim becerileri konusunda daha olumlu hissetmelerini sağlar. Ancak bu her sporcu için geçerli olmayabilir. Bazı sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini farklı algılayabilir ve bu da sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle konunun daha fazla çalışılması ve spor yaşının antrenörün iletişim becerilerine etkisinin daha iyi anlaşılması gerekmektedir.

Sporcu algısına göre antrenör iletişim becerisi ölçeğinin millilik durumu değişkeni açısından değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Bu önemli farklılığa bakıldığında milli sporcuların yabancı sporculara göre antrenörlerini daha olumlu değerlendirdikleri söylenebilir. Milli sporcuların algısına göre antrenörün iletişim becerisi yüksek olabiliyor. Çünkü milli sporcuların belli bir oyun kültürü ve seviyesine sahip olmasının onlara yüksek özgüven kazandırdığı söylenebilir. Antrenörün dikkatini çeken bir sporcunun iletişim yeteneği ve sporcular tarafından olumlu görülen bir yapısı vardır. Aynı zamanda milli takım oyuncularının algı, anlayış ve yeteneklerinin yüksek düzeyde olması ve antrenörlerin daha olumlu iletişim kurarak daha başarılı sporculara dolaylı etkileri bu anlamlı farkı milli sporcular lehine ortaya çıkarmış olabilir.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile cinsiyet değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmişken, öfke kontrol alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun dışında bütün alt boyutlarda erkek sporcular kadın sporculara göre daha yüksek puanlara sahiptir. Bu veriler toplumun toplumsal cinsiyet ilişkileri ve beklentilerine ilişkin anlayışına dair önemli bilgiler sağlıyor. Genel olarak erkeklerin biyolojik ve fiziksel özelliklerinin onların daha güçlü ve atletik olmalarına katkıda bulunduğu inanılmaktadır. Yapı farklılıklarında ki bu değişiklikler toplumda erkeklerin kadınlara göre daha baskın rol oynamasını teşvik eden bir faktör olabilir. Ayrıca toplumumuzda öfkeyi ifade etmenin erkeklerde kadınlara göre daha yaygın olduğunu görüyoruz. Bu durum erkeklerin duygusal ifadeyi bastırması ve öfkeyi daha kabul edilebilir bir duygu olarak görmesi ile ilgili sosyolojik faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu, erkeklerin çoğu zaman öfkeyi ifade etmeyi diğer duygusal tepkilerden daha uygun buldukları anlamına gelir. Bu durum, sosyolojik faktörlerden kaynaklanıyor olabilir ve genellikle erkeklerin duygusal ifadeyi bastırması ve öfkeyi daha kabul edilebilir bir duygu olarak görmesi ile ilişkilendirilir. Bu, erkeklerin çoğu zaman öfkeyi ifade etmeyi diğer duygusal tepkilerden daha uygun buldukları anlamına gelir. Bu bulgular cinsiyet eşitsizliğinin ve cinsiyet rollerinin sosyal yapısının daha derinlemesine anlaşılmasına katkıda bulunuyor. Ayrıca toplumumuzun ne kadar gelişmiş olduğunu ve hangi alanların hala iyileştirilmesi gerektiğini belirlemede de önemli bir rol oynuyor. Bu tür bilgiler aynı zamanda toplumsal cinsiyet eşitliğini ve adaleti teşvik eden politikaların geliştirilmesi ve uygulanması açısından da önemli olabilir. Gözen (2017) yaptığı çalışmada üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada erkeklerde öfke ve öfke ifade düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Can (2017) yaptığı çalışmada da erkeklerin öfke düzeylerinin ve ifade ediliş biçimlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu çalışmalar bu yönüyle çalışmamızla benzerlik

göstermektedir. Öte yandan tekvando sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada öfke ve öfke alt boyutları açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak farklılık olmadığı sonucuna varmıştır (Baykan 2018). McKinnie ve Burney (2006) bulgularında kız öğrenciler öfke kontrol puanlarının erkekler öğrencilere nazaran daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Sharkin (1993) yaptığı çalışmada da cinsiyet ile öfke arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu rapor etmişlerdir.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile yaş değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke ve öfke dışı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinde anlamlı fark bulunan her iki alt boyut için 14-20 yaş ile 29 ve üstü yaş arasında 14-20 yaş lehine olduğu belirlenmiştir. Öfke içte ve öfke kontrol alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yapılan analizler sonucunda, 14-20 yaş grubunun sürekli öfke ve öfke dışı vurumları açısından 29 ve üzeri yaş grubundan daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir. Bu durum gençlerin (14-20 yaş) daha öfkeli olduklarını ve öfkelerini daha fazla ifade ettiklerini göstermektedir. Bu durum gençlerin daha fazla enerjiye sahip olması, daha az yaşam deneyimine sahip olması, dolayısıyla öfke kontrol becerilerinin daha az gelişmiş olması gibi faktörlerle açıklanabilir. Öte yandan içsel öfke alt ölçeği ve öfke kontrolü alt ölçeğinde yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum her iki yaş grubunun da benzer düzeyde içsel öfke ve öfke kontrolüne sahip olduğunu göstermektedir. Özellikle sporcular söz konusu olduğunda, 14-20 yaş arası sporcuların rekabetçi olmaları ve gençlik enerjileri nedeniyle daha öfkeli oldukları ve öfkelerini ifade ettikleri sonucunu çıkarabiliriz. Bu sadece sporcunun performansını etkilemekle kalmaz, aynı zamanda bireysel gelişimini ve takım dinamiklerini de etkileyebilir. Bu nedenle genç sporcuların öfke yönetimi eğitimi almaları önemli olabilir. Literatür incelendiğinde bu çalışma bulgularıyla paralellik gösteren çalışmalarda vardır (Özmen vd., 2016; Sezan, 2016). Öte yandan çalışma bulgularımız ile paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur (İmamoğlu Kaya 2019; Mammadzada, 2020). Araştırmaların ölçüm farklılıkları, örneklem çeşitlilikleri sonuçlarda farklılık yaratabilir. Örneğin, bazı araştırmalar öfkeyi ölçmek için farklı ölçüm araçları kullanmış olabilir veya farklı istatistiksel analizler uygulamış olabilirler. Bu nedenle bu konuya ilişkin araştırma sonuçları değerlendirilirken çalışmanın örnekleme, metodolojisi, kültürel bağlamı gibi faktörlerin dikkate alınması önemlidir.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile sporcu medeni durum değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu anlamlı farklılıklar da bekar sporcular evli sporculara göre ortalama puanları daha yüksektir. Bu demek oluyor ki bekar sporcular evli sporculara göre öfkelenmeye

daha müsaitlerdir. Öfke kontrol alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, bekar sporcuların evli sporculara göre sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum bekar sporcuların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu öfkeyi hem içsel (öfke içte) hem de dışsal (öfke dışta) olarak daha fazla ifade ettiklerini göstermektedir. Bekar sporcuların öfke puanlarının evli sporculara göre daha yüksek olmasının birkaç olası nedeni vardır. Birincisi, bekar sporcular genellikle gençtir ve gençlik daha yüksek enerji seviyeleri ve daha az yaşam deneyimi ile ilişkilendirildiğinden, bu durum öfke düzeylerini artırabilir. İkincisi, evli sporcuların daha istikrarlı bir yaşamları olabilir, bu da daha az stres düzeyine ve dolayısıyla daha az öfkeye yol açabilir. Öfke kontrolü alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmaması sporcuların öfke kontrolü becerisinin medeni durumdan bağımsız olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sporcunun evli ya da bekar olması öfkesini kontrol etme becerisini etkilememektedir. Bu durum öfke yönetiminin bireysel bir özellik olduğunu ve sıklıkla yaşam deneyimleri, kişilik özellikleri, eğitim gibi faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamız ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baron vd., 2007; Fisher, ve McNulty, 2008). Öte yandan paralellik göstermeyen çalışmalar da mevcuttur (Sunguroğlu, 2021). Bu sonuçlar, sporcuların öfke yönetimi ve ifade stratejilerinin anlaşılması için önemli bilgiler sağlamaktadır ve bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının önemini vurgulamaktadır.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile sporcu eğitim durumu değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinde anlamlı fark bulunan üç alt boyut için lise ve yüksek lisans arasında lise lehine olduğu tespit edilmiştir. Öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle, lise diplomasına sahip sporcuların bu ölçümlerde yüksek lisans derecesine sahip sporculara göre daha yüksek puanlar aldığını buldular. Bu da lise eğitilmiş sporcuların üniversite eğitilmiş sporculara göre daha yoğun öfke yaşaması ve bunu hem içe (öfke içte) hem de dışa (öfke dışta) kanalize etmesi anlamına geliyor. Öfke kontrolü alt ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaması, antrenman seviyesi ne olursa olsun tüm sporcuların benzer öfke kontrol becerilerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, üniversite eğitimi almış sporcuların öfkelerini daha sık ifade etmelerine rağmen, öfkelerini kontrol etme becerilerinin üniversite eğitimi almış sporcularla karşılaştırılabilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçların nedenleri konusunda farklı teoriler olabilir. Örneğin, lise

sporcuları genellikle daha gençtir ve ergenler daha yüksek enerji düzeylerine ve daha az yaşam deneyimine sahiptirler; bu da daha yüksek düzeyde öfkeye yol açabilir. Ek olarak, yüksek lisans derecesine sahip sporcular genellikle daha fazla yaşam ve iş deneyimine sahiptir, bu da daha düşük stres seviyelerine ve dolayısıyla daha az öfkeye yol açabilir. Bu sonuçlar birlikte ele alındığında, eğitim düzeyinin sporcuların öfke düzeylerini ve öfke ifadelerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak eğitim düzeyinin öfke yönetimi becerilerinde anlamlı bir rol oynadığı görülmemektedir. Bu nedenle sporcularda öfkeyi yönetirken ve kontrol ederken antrenman düzeyinin de dikkate alınması gerekebilir. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusuyla paralellik gösteren çalışmalar da mevcuttur (Gül, Bal ve Tumurbağa, 2019). Öte yandan araştırma bulgularıyla paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur (İnalı, 2019; Sülün, 2013). Bu farklılıklar sonucunda konunun farklı örneklem grupları ile derinlemesine çalışılması gerektiği söylenebilir.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile sporcu gelir seviyesi değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinde anlamlı fark bulunan iki alt boyut için yüksek gelir seviyesi ve orta gelir seviyesi arasında yüksek gelir seviyesi lehine olduğu tespit edilmiştir. Öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu, yüksek gelir seviyesine sahip sporcuların sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarına daha düşük puanlar verdiği veya bu konularda daha az sorun yaşadığı anlamına gelebilir. Bu durum, gelir düzeyinin bu alt boyutlar üzerinde hiçbir etkisinin olmadığı anlamına gelebilir. Bir sporcunun gelir düzeyi ne olursa olsun öfkeyi içselleştirme ve ifade etme eğilimleri benzer olabilir. Bu sonuçlar öfke kontrol stratejileri ve öfke özelliklerinin gelir düzeyiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bu ilişkinin nedenini belirlemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Örneğin, daha yüksek gelire sahip sporcular daha fazla desteğe ve daha iyi öfke yönetimi stratejilerine erişebilir. Bu sonuçlar aynı zamanda gelir düzeyinin öfke ifadesi ya da kızgınlık duyguları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını da göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Baykan, 2018; Şahin, 2014). Öte yandan paralellik göstermeyen çalışmalarda bulunmaktadır (Elkin ve Karadağlı 2016; Erdoğan, 2020). Bu nedenle, bu konuda daha fazla araştırma yapılması ve farklı popülasyonlar üzerinde benzer analizlerin gerçekleştirilmesi önemlidir. Bu, gelir seviyesinin öfke kontrol stratejileri ve öfke ifadesi üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile spor yılı değişkeni açısından yapılan değerlendirmede sürekli öfke ve öfke dışta alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu anlamlı

farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Tukey testinde anlamlı fark bulunan iki alt boyut için 1-9 spor yılı ile 10-16 spor yılı arasında 1-9 yıl lehine olduğu tespit edilmiştir. Öfke içte ve öfke kontrol alt boyutlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bu, daha kısa bir spor geçmişine sahip olanların Öfke ve Öfke alt ölçeklerinde daha kötü performans gösterdiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, daha az egzersiz yapan kişilerde sürekli öfke düzeyleri ve öfkenin ifade edilme şekli, daha fazla egzersiz yapanlara göre daha düşüktür. Ancak, öfke içte ve öfke kontrol alt boyutlarına bakıldığında bu tür bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu iki alt boyut arasında anlamlı fark bulunmaması, egzersizin bireylerin öfkeyi bastırma eğilimi ve öfkeyi kontrol edebilme becerisi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını düşündürmektedir. Özetle bu sonuçlar, egzersizin bireyin öfke düzeyini ve ifade tarzını etkileyebileceğini ancak bu etkinin alt boyutlara göre değişebileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgusuyla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (İmamoğlu Kaya 2019; Çakır, 2020). Öte yandan bu araştırma bulgusu ile çelişen çalışmalar da mevcuttur (Certel ve Bahadır 2012; Childs ve DeWit, 2014). Bu nedenle, egzersizin bireyin duygusal durumu üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu olduğu söylenebilir. Bu durumda egzersizin bireylerin öfke düzeylerini ve ifade tarzlarını nasıl etkilediğini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği ile millilik durumu değişkeni açısından yapılan değerlendirmede bütün alt boyutlarda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca milli olmayan sporcuların bütün alt boyutlarda milli sporculardan daha yüksek bir puana sahiptir. Bu, beklenmedik bir sonuçtur. Çünkü milli sporcuların üzerlerindeki baskı ve stresin, onların öfke düzeylerini arttıracakı düşünülür. Ancak araştırmada, milli olmayan sporcuların öfke puanları daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedenleri şu şekilde olabilir: Milli olmayan sporcular, milli takıma seçilememelerinden dolayı öfkeli olabilirler. Milli sporcular, öfkelerini kontrol etme konusunda daha iyi olabilirler. Çünkü onlar üzerlerindeki baskıya alışkındırlar. Milli olmayan sporcuların beklentileri daha yüksek olabilir ve bu beklentiler karşılanmadığında öfkelenebilirler. Milli sporcuların başarıya odaklanmaları, onların öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı oluyor olabilir. Sonuç olarak, bu araştırma milli sporcuların değil, milli olmayan sporcuların daha fazla öfke eğiliminde olduğunu göstermiştir. Bunun arkasındaki nedenler detaylı olarak incelenmelidir. Literatür incelendiğinde bu çalışma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalar (Baykan, 2018) olduğu gibi bu sonuçlar ile çelişen çalışmalarda (Certel ve Bahadır 2012) vardır. Dolayısıyla bu çalışma sporcularda öfke düzeyinin etnik kökene göre farklılık gösterebileceğini göstermektedir. Ancak bunun tam olarak neden ve nasıl gerçekleştiğini anlamak için daha kapsamlı ve detaylı çalışmalara ihtiyacımız var. Bu alandaki

yeni araştırmaların spor psikolojisinin ve sporcuların duygusal durumlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağını umuyoruz.

Korelasyonel bulgulara bakıldığında, antrenör iletişim becerisi ölçeği toplam puanı ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği alt boyutları arasında genellikle negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durum, antrenörün daha iyi iletişim becerilerine sahip olmasının, sporcuların sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında düşüşlere yol açabileceği anlamına gelir. Böylece iyi bir antrenör-sporcu iletişiminin, sporcuların öfke düzeylerini düşürmeye yardımcı olabileceği söylenebilir. Ancak, öfke kontrol alt boyutu ile antrenör iletişim becerisi arasındaki ilişki negatif ancak anlamsızdır. Bu bulgu antrenörün iletişim becerilerinin sporcuların öfkeyi kontrol etme yetenekleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığını gösterir. Bu bağlamda öfke kontrolünün belki de antrenörün iletişim becerilerinden daha çok sporcunun kişisel özelliklerine veya diğer faktörlere bağlı olabileceğini söylemek mümkündür. Bu bulgular, antrenörlerin etkili iletişim becerilerinin sporcuların öfke düzeylerini yönetmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ancak, öfke kontrolü konusunda daha fazla çalışma ve eğitim gerektirebilir. Bu bulguların ışığında, antrenörlerin etkili iletişim becerileri konusunda eğitim alması ve sporcuların öfke yönetimi stratejileri üzerinde çalışması önerilebilir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmanın sonuçları, eğitimcilerin iletişim becerilerinin geliştirilmesinin sporcuların öfke ve öfke ifadesini olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu durumun onların performansını ve genel refahını artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, sporcuların demografik özelliklerine göre özelleştirilmiş öfke yönetimi stratejileri geliştirilmesi önerilmektedir.

Ancak, gelir düzeyi ve spor yapma yılı gibi bazı değişkenlerin öfke üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmüştür. Bu nedenle, bu değişkenlerin öfke üzerindeki etkisini daha iyi anlamak için daha fazla araştırma yapılması gerektiği belirtilmiştir.

Antrenörlerin sporcuların öfke yönetiminde önemli bir rol oynadığına dikkat çekilerek, bu alanda eğitim almaları önerilmektedir. Eğitimli bir antrenör, sporcuların öfke ifadelerini daha iyi anlamalarına ve bu durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.

Gelecekteki çalışmalarda, farklı spor dallarından sporcuların örnekleme dahil edilmesi ve antrenörlerin öfke ifade tarzları ve iletişim stillerinin incelenmesi önerilmektedir. Bu, antrenör-sporcu iletişimini daha kapsamlı bir şekilde incelemeye olanak sağlar.

Bu çalışma nicel bir araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirildiği belirtilmiştir. Gelecekteki araştırmalarda, nitel araştırma yöntemlerinin kullanılmasıyla konuyu daha derinlemesine incelenebilir ve konuya farklı bir bakış açısı kazandırılabilir.

KAYNAKÇA

- Abakay, U. (2010). *Futbolcu-antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi* [Doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Acar, S. B. (2015). *Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Adair, J. (2013). *Etkili iletişim* (Ö. Çolakoğlu, Çev.). Babiali Kültür Yayıncılığı.
- Adam, K. S., Sheldon-Keller, A. E., ve West, M. (1996). Attachment organization and history of suicidal behavior in clinical adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 264–72.
- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Aksu, Y. (2015). *Şiddet içeren suçlardan kayıtları olan bireylerin bağlanma stilleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Akvardar, Y., Demiral, Y., ve Günay, T. (2005). *Temel iletişim becerileri eğitimi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Yayınları.
- Albaret, J. M., Marquet-Doléac, J., ve Soppelsa, R. (2007). Psychomotor approach of ADHD: between inhibitory control and problem solving. *Academia*, 8, 16-20.
- Alberti, R., ve Emmons, M. (1998). *Your perfect right. A guide to assertive living*. Impact Publishers.
- Alkan, N., ve Kul, M. (2005). *Etkili iletişim* (7. bs.). Pınarcık Matbaası.
- Avcı, A. F. (2009). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin arkadaş ilişkileri ve cinsiyete göre öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* [Yayınlanmış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Bal, C. G. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(2), 63-72. <https://doi.org/10.33437/ksuifd.574258>
- Balcıoğlu, İ. (2001). *Şiddet ve toplum*. Bilge Yayınları.
- Balcıoğlu, İ., ve Kılıç, Ö. (2008). Şiddet bir iletişim biçimi midir? *Dirim*, (83), 93-97.

- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 192-202.
- Barnlund, D. C. (1975). *Public and private self in Japan and the United States: Communicative styles of two cultures*. Simul Press.
- Baron, K. G., Smith, T. W., Butner, J., Nealey-Moore, J., Hawkins, M. W., ve Uchino, B. N. (2007). Hostility, anger, and marital adjustment: Concurrent and prospective associations with psychosocial vulnerability. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9070-5>
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., ve Thogersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 215-233.
- Baykan, E. (2018). *Y ve Z nesil taekwondocuların sürekli öfke düzeylerinin saptanması ve ilişkili faktörlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat
- Beck, J. S. (1979). *Cognitive therapy and emotional disorders*. International University Press.
- Berkeley, G. (2020). *Tratado, insani ilişkilerin ilkelerini ifade ediyor*. Editoryal Verbum Press.
- Bilge, A., ve Gülseren, Ü. (2005). Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(2), 189-196.
- Blanchard, K. (1992). Crucial Skills of Communication. *Executive Excellence*, 9(2), 8-14.
- Boyd, D. M., ve Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Brown, A. (1998). *Fanatikler: Futbolda kimlik ve hayran kültürünün gücü*. Routledge Press.
- Can, B. (2017). *Futbolda taraftar ve öfke ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Konya
- Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Öfke Envanteri'nin Uyarlama Çalışması* [Yayınlanmış doktora tezi]. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Certel, Z., ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Childs, E., ve De Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in Physiology*, 5, 161. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>

- Church, K., ve de Oliveira, R. (2013). *What's up with whatsapp?: comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS*. In Proceedings of the 15th international conference on Human-computer interaction with mobile devices and services (pp. 352-361).
- Coleman, A., ve Snarey, J. (2011). James-Lange theory of emotions. In S. Goldstein ve J. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development* (pp. 844–846). Springer.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İçimizdeki çocuk*. Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çakır, İ. (2020). *Rize’de yarışmalara katılan sporcuların öfke düzeylerinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize
- Çamlıyer, H., Tepeköylü Öztürk, Ö., Soytürk, M. ve Daşdan Ada, E.N. (2011). Üniversite takımlarında sporcu olan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Debaryshe, B. D., ve Fryxell, D. (1998). A developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology in the Schools*, 35(3), 205-216.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). What and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 1047840.
- Deffenbacher, K. A., Bornstein, B. H., Penrod, S. D., ve McGorty, E. K. (2004). A meta-analytic review of the effects of high stress on eyewitness memory. *Law And Human Behavior*, 28, 687–706.
- Demiralp, M., ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(3), 132-139.
- Devito, J. (1992). *Kişilerarası iletişim kitabı*. Harper ve Row Yayıncı.
- Döğüşgen, M. M. (2005). *Psikoloji Psikiyatri Sözlüğü*. Emre Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2008). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (56. bs.). Remzi Kitabevi.
- Dubrin, A. J. (2005). *Fundamentals of organizational behavior* (3. bs.). Thomson South-Western.
- Ekinci, K. (2006). *Örgütsel iletişim ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Ekinci, N. (2013). Öğretmenlerin öfke ifade tarzları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayınlanmış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Elkin, N., ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-21.
- Ellis, A. (2019). *Anger: How to live with and without it*. Hachette UK.
- Elmas, H. E. (2009). Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erdoğan, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, öfke ve öfke ifade tarzları ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Eren, E. (2003). *Yönetim ve organizasyon: Çağdaş ve kültürel yaklaşımlar*. Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi* (8. bs.). Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eroğlu, F., ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 7, 22-24.
- Erözkan, A. (2006). Öfke ile başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. *Milli Eğitim Dergisi*, 171, 55-65.
- Fensterheim, H. ve Baer, J. (1994). *Evet demek istemiyorsan hayır deme*. Warner Kitapları.
- Fisher, T. D., ve McNulty, J. K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 112–122. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.112>
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. Remzi Yayınevi.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(2), 621-638.
- Genç, H. (2007). Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gentry, W. D. (2007). *Anger for dummies*. Wiley Publishing.

- Gezgin Gürbüz, A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma davranışları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M., ve Donnelly, J.H. (1997). *Organizations; Behavior Structure Processes* (9th ed.). Irwin McGraw-Hill.
- Gordon, T. (2001). *Etkili anne baba eğitiminde uygulamalar* (E. Aksay, Çev.). Sistem Yayıncılık.
- Goulston, M., ve Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin* (Çevirenler: Betül Çelik, İlkin Özyayla).
- Gökçe, M. (2016). Yeni medya ve iletişim. <https://www.academia.edu/35689546/YENİMEDYA>
- Gökçe, O. (1997). *İletişim bilimine giriş*. Turhan Kitabevi.
- Gökçe, O. (1998). *İletişim Bilimine Giriş* (3rd ed.). Turhan Kitabevi.
- Gözen, İ. (2017). *Özel yetenek sınavı ile öğrenci alan fakültelerdeki öğrencilerin ifade tarzları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Grint, K. (1997). *Leadership*. Oxford University Press.
- Guttman, H.A. (2000). Sınır kişilik bozukluğu, anoreksiya nervoza ve kontrol grubundaki kadınların ailelerinde empati. *Aile Süreci*, 39(4), 427-442.
- Gürel, A. (2018). İletişim nedir? İletişim neden önemlidir? İletişim türleri nelerdir? Branding Türkiye. <https://www.brandingturkiye.com/iletisim-nedir-iletisim-neden-onemlidir-iletisim-turlerinelerdir/>
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde iletişim kalitesi* (3. bs.). Dergâh Yayınları.
- Hambrick, M. E., Simmons, J. M., Greenhalgh, G. P., ve Greenwell, T. C. (2010). Understanding professional athletes' use of Twitter: A content analysis of athlete tweets. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 454-471.
- Hartley, P., ve Bruckmann, C.G. (2002). *Business Communication*. Routledge.
- Hartsough, L. (2017). *Erkek ve kadın sporcuların antrenörlerinin iletişimine ilişkin algıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Youngstown State University, ABD.
- Hauck, P. A. (1974). *Overcoming frustration and anger*. Westminster John Knox Press.
- Horne, L., Tomlinson, A., ve Whannel, G. (1999). *Understanding sport: An introduction to the sociological and cultural analysis of sport* (pp. 49–51). Routledge.

- İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi, Çorum.
- İnallı, Ç. (2019). *Su sporlarıyla uğraşan sporcuların beş faktör kişilik yapıları ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- K. Garimella, G. Tyson, F. Menczer, A. Flammini. (2018). "Whatapp Doc? A First Look at Whatsapp Public Group Data." In Proceedings of the 12th International AAAI Conference on Web and Social Media (ICWSM '18).
- Kannis-Dymand, L., Salguero, J. M., Ramos-Cejudo, J., ve Novaco, R. W. (2019). Dimensions of Anger Reactions-Revised: Validation of a brief anger measure in Australia and Spain. *Journal of Clinical Psychology*, 1–16.
- Kaplan Kalkan, A. (2017). *Açık alan rekreasyonu ve doğa sporları. In F. Ardahan (Ed.), Açık alan rekreasyonu ve doğa sporları (1st ed.)*. Delta Yayıncılık.
- Kaplan, A. M., ve Haenlein, M. (2012). The Britney Spears universe: Social media and viral marketing at its best. *Business Horizons*, 55(1), 27-31.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Kassing, J. W., ve Infante, D. A. (1999). Aggressive communication in the coach-athlete relationship. *Communication Research Reports*, 16(2), 110-120.
- Kaya, D. (2001). *Etkili iletişim, sunum teknikleri ve beden dili*. Harp Akademileri Basımevi.
- Kendirci, A. (2013). *Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Kerman, B. (2021). *18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Kivikangas, J.M. (2006). *Akış deneyiminin psikofizyolojisi: Keşfedici bir çalışma* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Helsinki Üniversitesi, Finlandiya.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tez]. Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Konter, E. (1996). *Bir Liderlik Olarak Antrenör* (1st ed.). Alfa Basım Yayın Dağıtım.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve Takım Psikolojisi* (1st ed.). Palme Yayıncılık.
- Konter, E. (2006). *Spor Psikolojisi El Kitabı* (6th ed.). Nobel Yayınları.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 12, 7-10.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kwak, H., Lee, C., Park, H., ve Moon, S. (2010). *What is Twitter, a social network or a news media?*. In Proceedings of the 19th international conference on World wide web (pp. 591-600).
- Lerner, H. (2017). *The dance of anger*. Mehta Publishing House.
- Lochman, J. E., Powell, N. R., Clanton, N., ve McElroy, H. K. (2015). Anger and Aggression. *University of Alabama*, 11, 115-133.
- Lowth, M. (2018). *Anger management*. Mental Health.
- Lunenborg, F. C., ve Ornstein, A. C. (1991). Educational administration concepts and practices. Wodworth Publishing.
- Lussier, R. N., ve Achua, C. F. (2015). *Leadership: Theory, application, & skill development*. Cengage Learning.
- Mammadzada, M. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Burney, D. M. (2006). An investigation of anger styles in adolescent students. *Negro educational review*, 57(1/2), 35.
- McWhirter, N. ve Voltan-Acar, N. (1985). *Çocukla iletişim*. Nüve Matbaası.
- Mehrabian, A. (1971). Silent messages (Cilt 8, No. 152, s. 30). Wadsworth.
- Messner, M. A. (1988). Sports and male domination: The female athlete as contested ideological terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5, 197-211.
- Messner, M.A. (1988). Spor ve erkek egemenliği: Kadın sporcu tartışmalı ideolojik alan olarak. *Spor Sosyolojisi Dergisi*, 5, 197-211.
- Meyer, D.J., Boster, F.J. ve Hect, M.L. (1988). Empatik iletişim modeli. *İletişim Araştırması Raporları*, 5(1), 19-27.

- Meyer, D.J., Boster, F.J., ve Hect, M.L. (1988). A Model of Empathic Communication. *Communication Research Reports*, 5(1), 19–27.
- Mutlu, E. (1994). *İletişim sözlüğü* (5. bs.). Ark Yayınevi.
- Navarre, M. J. (2011). Male College Soccer Coaches Perceptions of Gender Similarities and Differences in Coach–Athlete and Teammate Relationships: Introducing The Construct of Relationship–Performance Orientation. Ph.D. Retrieved from the University of Minnesota Digital Conservancy.
- Nelson, D.L., ve Quick, J.C. (1995). *Organizational Behavior Foundations, Realities and Challenges* (2nd ed.). West Publishing Company.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., ve Cheon, S. H. (2018). *Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity* (pp. 1-19). Researchgate publications.
- O'Donnell, H. (1994). Mapping the mythical: A geopolitics of national sporting stereotypes. *Discourse and Society*, 5, 345–380.
- Özbek, F. (2002). *İşyerindeki sorunların çözümünde empatik anlayış geliştirmek* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Özbey, Ö. (2019). *Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerinde Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik ve İletişim Beceri Düzeylerinin Sporcular Tarafından Değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, E. (2009). *Muş e tipi kapalı ceza infaz kurumu'nda kasten adam öldürmek suçundan gelen hükümlü erkeklerde öfke ve öfke ifade tarzları ile saldırganlık ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özer, A. K. (1990). *Duygusal gerilimle başedebilme. “Ben” değeri tiryakiliği*. Varlık Yayınları A.Ş.
- Özer, A. K. (1995). *İletişimsizlik becerisi*. Varlık Yayınları.
- Özer, A. K. (2005). *Ben Değeri Tiryakiliği*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39,39-56.

- Özmen, D., Ozmen, E., ve Cetinkaya, A. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73. <https://doi.org/10.5455/apd.174863>
- Pegoraro, A. (2010). Look who's talking—athletes on Twitter: A case study. *International Journal of Sport Communication*, 3(4), 501-514.
- Peterson, E., ve Peterson, R. (2011). *The Assertive Practitioner: How to improve early years practice through assertive behaviour*. McGraw-Hill Education.
- Potegal, M., ve Novaco, R. W. (2016). *A brief history of anger*. In G. Potegal, G. Stemmler, ve C. Spielberger (Eds.), *International handbook of anger* (pp. 9-24). Springer.
- Ramirez, S. R., Jeglic, E. L., ve Calkins, C. (2015). An examination of the relationship between childhood abuse, anger and violent behavior among a sample of sex offenders. *Health & Justice*, 3(1), 1-10.
- Reilly, P. M. (2002). Anger management for substance abuse and mental health clients: Participant workbook. US Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Substance Abuse Treatment.
- Reilly, P. M., Shopshire, M. S., Durazzo, T. C., ve Campbell, T. A. (2002). Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients; Participant Workbook. U.S. Department of Health And Human Services.
- Retzinger, S. M. (1995). Identifying shame and anger in discourse. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1104-1113.
- Sabuncuoğlu, Z., ve Tüz, M. (2003). *Örgütsel psikoloji*. Furkan Ofset.
- Sanderson, J. (2011). To tweet or not to tweet: Exploring Division I Athletic Departments' Social-Media Policies. *International Journal of Sport Communication*, 4(4), 492-513.
- Sands, R., D'Amato, R., ve Carl, R. (2017). *Emotionality, school psychology*. The Chicago School of Professional Psychology.
- Savci, D. Ü. (2017). *Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör İletişim Becerilerinin Branşlara Göre İncelenmesi*. [Yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Schermerhorn, J. R. (2001). *Management* (6. bs.). John Wiley and Sons.
- Schramm, W. (1954). *How communication works*. In W. Schramm (Ed.), *The process and effects of communication* (pp. 3-26). University of Illinois Press.
- Selağzı, S. ve Çepikkurt, F. (2015). Antrenör ve Sporcu İletişim Düzeylerinin Belirlenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.

- Sezan, T. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Shannon, C. E. ve Weaver, W. (1949). *The mathematical theory of communication*. University of Illinois Press.
- Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research and implications. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 386-389. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1993.tb02653.x>
- Singer, M.G. (1990). *Human Resource Management*. PWS-KENT Publishing Company.
- Singer, M.G. (1990). *İnsan kaynakları yönetimi*. Pws-Kent Yayınevi.
- Smith, D. C., ve Furlong, M. J. (1998). Introduction to the special issue: Addressing youth anger aggression in school settings. *Psychology in the Schools*, 35, 201-3.
- Smith, R. E., ve Smoll, F. L. (2007). Social-cognitive approach to coaching behaviors.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11, 19-27.
- Spaulding, A. ve O'Hair, M.J. (1999). *Dinleme, sözel olmayan ve çatışma çözme becerileri. Okullarda halkla ilişkiler* (2. bs., Cilt 2). Merrill.
- Spaulding, A., ve O'Hair, M.J. (1999). *Listening, Monverbal and Conflict-Resolution Skill*, Public Relations in Schools (2nd ed.). Merrill an İmprint of Prentice- Hall Upper Saddle River.
- Sungurlu, S. (2021). *Bireylerin strese karşı dayanıklılığı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Sütcü, S. T., Aydın, A., ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.
- Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Şahin, N. (2010). Elit düzeyde takım sporu ve bireysel spor yapan iki grubun iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 13-16.

- Tatlılıoğlu, K. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 1101-1123.
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. Simon and Schuster.
- Tayfun, R. (2007). *Etkili İletişim ve Beden Dili* (1st ed.). Nobel Yayınları.
- TDK. (1988). *Türkçe Sözlük*. Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları.
- TenHouten, W. D. (2019). Anger, social power, and cognitive appraisal: application of octonionic sociocognitive emotion theory. *Journal of Political Power*, 12, 40-65.
- Tepeköylü Öztürk, Ö. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Tepeköylü Öztürk, Ö. (2012). *Ders dışı etkinlik olarak uygulanan sporla ilgili oyunların ortaöğretim öğrencilerinin iletişim becerisi algılarına etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Tepeköylü Öztürk, Ö. ve Soytürk, M. (2019). Sporcu algılarına göre antrenör iletişim becerileri. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 576-583.
- Tepeköylü Öztürk, Ö., Soytürk, M., Daşdan Ada, N., ve Çamlıyer, H. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.
- Turiel, E. (1983). *The Development Of Social Knowledge: Morality And Convention*. Cambridge University Press.
- Turkcell (2021). BiP – Communication that goes beyond. Retrieved from <https://bip.com/en/>
- Tutar, H., ve Yılmaz, K. (2005). *Genel iletişim* (5. bs.). Seçkin Yayınları.
- Ural, A., ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi: SPSS 10.0-12.0 for Windows* (2. baskı). Detay Yayıncılık.
- Usluata, A. (1995). *İletişim*. İletişim Yayınları.
- Ünsal, P., ve Telman, N. (2005). *İnsan İlişkilerinde İletişim* (1st ed.). Epsilon Yayıncılık.
- Ward, J.R. (1990). Dinlemeden iletişim olmaz. *İletişim Dünyası*, 7(7), 20-22.
- Ward, J.R. (1990). Now Hear This: Without Listening, There is No Communication. *Communication World*, 7(7), 20-22.

- Warner, I. (1993). *Liderlik ve Yönetim, Kişisel gelişim ve yönetim dizisi* (1st ed., Üner V., Trans.). Rota Yayınları.
- Weaver, W. (1949). The mathematics of communication. *Scientific American*, 181(1), 11-15.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (2015). Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri (Z. Koruç ve N. Şahin, Çev.; 4. bs.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Westermeyer, J. (1973). Grenade-amok in Laos: A psychosocial perspective. *International Journal of Social Psychiatry*, 19, 251-60.
- Williams, M. (2007). Fronto-Limbic and autonomic disjunctions to negative emotion distinguish schizophrenia subtypes. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 155, 1-9.
- Williams, R. E. (1979). *İletişim kavram ve modelleri*. Eskişehir İktisadi ve Ticari İlimler Akademisi Yayınları.
- Wolski, A. (2009). Fast action weight loss versus lifestyle maintenance. Ezine Articles. Retrieved October 7, 2022, from <http://EzineArticles.com>.
- Wood, J.T. (2010). *Kişilerarası iletişim, günlük karşılaşmalar*. Lyn Uhl Yayıncı.
- Yalom, I. (1980). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi.
- Yanık, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde öfke ifade tarzı, dürtüsellik ve iletişim becerileri arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, İ. (2008). *Sporcu algıları çerçevesinde farklı spor branşlarındaki antrenörlerin liderlik davranış analizleri ve iletişim beceri düzeyleri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Yüksel, A.H. (2001). *İkna ve konuşma*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

EKLER



EK 1: ETİK KURUL İZNİ



BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
 (Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
23 HAZİRAN 2023

OTURUM SAYISI
2023-06

KARAR NO 2: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nimet HAŞİL KORKMAZ'ın danışmanlığında yüksek lisans programı öğrencisi Samet SAĞ'ın "Dövüş Sporcularının Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporcudaki Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin Belirlenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı öğretim üyelerinden Prof. Dr. Nimet HAŞİL KORKMAZ'ın danışmanlığında yüksek lisans programı öğrencisi Samet SAĞ'ın "Dövüş Sporcularının Algısına Göre Antrenör İletişim Becerisinin Sporcudaki Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin Belirlenmesi" konulu tez çalışması kapsamında uygulanacak ölçek sorularının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurusuca ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 2: SPORCU ALGISINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM ÖLÇEĞİ

SPORCU ALGISINA GÖRE ANTRENÖR İLETİŞİM ÖLÇEĞİ	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sıklıkla	Her Zaman
1 Antrenörüm sorunlarımı dinlediğinde onun yanından rahatlayarak ayrılırım.					
2 Antrenörüm iyi bir dinleyicidir, bu beni onunla konuşmaya teşvik eder.					
3. Antrenörüm beni ön yargılı olmadan dinler					
4 Antrenörüm ile konuştuktan sonra beni anladığımı düşünürüm.					
5 Antrenörüm konuşurken yalnızca bana odaklanır (Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırır)					
6 Antrenörüm ile konuşurken konu ile ilgili sorular yöneltir.					
7 Antrenörüm yanlış anlaşılmalara ortadan kaldırmak için öncelikle dinlemeyi tercih eder.					
8 Antrenörüm ona iletmek istediğim mesajın tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışır					
9. Antrenörüm beni dinlerken heyecanlarımı anlar ve isteklerimi dikkate alır.					
10 Antrenörüm beni dinlerken duygularımı anladığımı hissettirir					
11 Antrenörüm duygu, düşünce ve görüşlerini açık bir şekilde ifade eder					
12 Antrenörüm bize emir vermekten çok cesaretlendirmeyi tercih eder.					
13 Antrenörüm takımı, hedeflere yönelik etkili bir motive etme davranışına sahiptir					
14 Antrenörüm etkili konuşma yeteneğine sahiptir.					
15 Antrenörüm iyi bir ikna etme yeteneğine sahiptir.					
16 Antrenörüm yapmam gerekenler hakkında beni yeterince bilgilendirir.					
17 Antrenörüm gelişimler ve değişimler için bizi önceden bilgilendirir.					
18 Antrenörüm takımımızın hedef ve amaçlarını bize öğretir					
19 Antrenörüm aktardığı konu hakkında bilgilidir.					
20 Antrenörüm görüş ve fikirleri hakkındaki eleştirilere açıktır.					
21 Antrenörüm sporcularla konuşmalarında etik ilkelere sahip tutumlar gösterir.					
22 Antrenörüm bana bir eleştiri yaptığında bunun nedenini açıklar.					
23 Antrenörüm kendisini anlayıp anlamadığımı kontrol eder					
24 Antrenörüm çıkabilecek anlaşmazlıkları ve sorunları önceden kestirip müdahale edebilir.					
25 Antrenörüm ilgi, eğilim, beğeni ve isteklerimi öğrenmek için çaba gösterir.					

26 Antrenörüm kişisel ihtiyaçlarımızı göz ardı etmez.					
27 Antrenörüm neyin iyi gittiğini ve neyin düzeltilmesi gerektiğini pozitif ve yararlı bilgilerle aktarır.					
28 Antrenörüm arzu ettiği davranışı sergilediğimde beni motive edici sözler kullanır.					

ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ



Uğur Abakay

Kime: Siz



17.05.2023 Çar 10:5

Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği'ni kullanmanızda sakınca yoktur.
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

17 May 2023 Çar 10:53 tarihinde samet sağ şunu yazdı:

Merhabalar Uğur hocam.

Sizi 2009 yılında geliştirdiğiniz Antrenör İletişim Becerisi Ölçeğinin kullanım izni için rahatsız ettim.

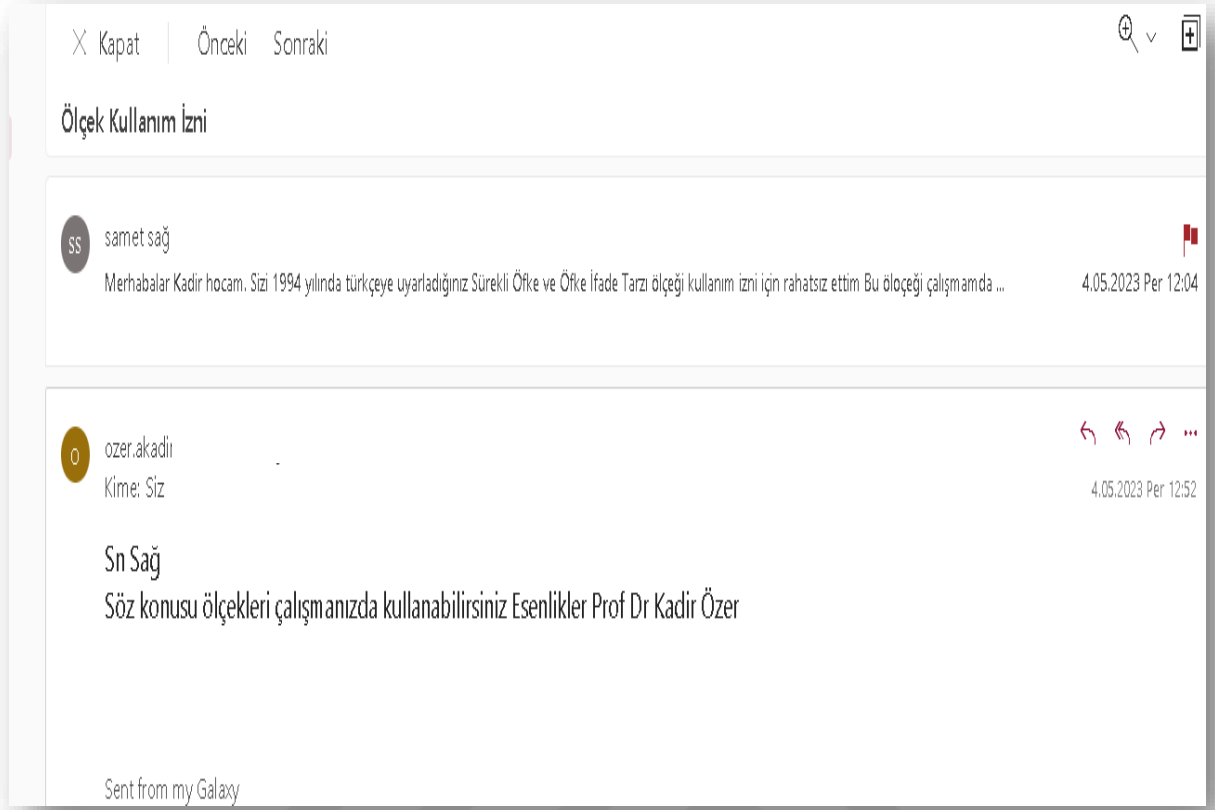
Bu ölçeği çalışmamda kullanabilir miyim?

Arş. Gör. Samet SAĞ

Bozok University Sports Science Faculty

EK 3: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

Süreklî Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçlıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7. Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.				
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.				
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.				
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.				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sinirlerime hakim olamam				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				



ÖZ GEÇMİŞ			
Adı-Soyadı	SAMET		SAĞ
Bildiği Yabancı Diller	İNGİLİZCE		
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme		Kurum Adı
Lise	2011	2015	Karacabey Anadolu İmam Hatip Lisesi
Lisans	2015	2019	Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Yüksek Lisans	2021	2023	Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Doktora	-	-	
Çalıştığı Kurum	Başlama - Ayrılma		Çalışılan Kurumun Adı
1.	2023	-	Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (Araştırma Görevlisi)
2.			
3.			
Üye Olduğu Bilimsel ve Meslekî Kuruluşlar			
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayınlar:	İhsan, S. A. R. I., Samet, S. A. G., & DEMİR, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. <i>Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi</i>, 22(4), 131-147. İhsan, S. A. R. I., & Samet, S. A. G. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistematiik derleme. <i>Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi</i>, 26(3), 373-405. GÜÇLÜ, M., & Samet, S. A. G. (2023). According To the Perceptions of Wrestling Athletes, The Relationship of The Unethical Behavior of The Coach with The Mental Toughness of The Athlete. <i>The Online Journal of Recreation and Sports</i>, 12(4), 573-581. Sağ S., Haşıl Korkmaz, N. ve Güçlü, M. (2023). The Relationship Between Combat Athletes Perceptions of Coaches Communication Skills and Self-Respect in Athletes. <i>Research in Sports Education and Sciences</i> (1-7).		
Diğer:			
		Tarih	06.12.2023
		İmza	
		Adı-Soyadı	SAMET SAĞ