



**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**DOKTORA
TEZİ**

**ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİN SPORCULARIN
DURUMLUK KAYGI, ÖFKE VE ÖZNEL İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNE ETKİSİ: TAEKWONDO VE KORUMALI
FUTBOL ÖRNEĞİ**

MEVLÜT GÖNEN

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

HAZİRAN 2019



**ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİN SPORCULARIN DURUMLUK
KAYGI, ÖFKE VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ:
TAEKWONDO VE KORUMALI FUTBOL ÖRNEĞİ**

Mevlüt GÖNEN

DOKTORA TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2019

Mevlüt GÖNEN tarafından hazırlanan “Antrenör-sporcu İlişkisinin Sporcuların Durumluk Kaygı, Öfke ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi: Taekwondo ve Korumalı Futbol Örneği” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / ~~OY ÇOKLUĞU~~ ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Başkan : Prof. Dr. Şerife IŞIK

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye : Doç. Dr. Velittin BALCI

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye : Doç. Dr. Mutlu TÜRKMEN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bayburt Üniversitesi

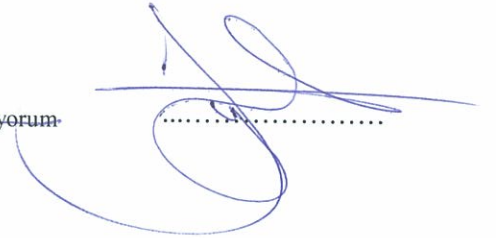
Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Üye : Dr. Öğrt. Üyesi İ. Fatih YENEL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Doktora Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~



Tez Savunma Tarihi: 18/06/2019

Jüri üyeleri tarafından DOKTORA tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa ASLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.


Mevlüt GÖNEN

18.06.2019

ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİNİN SPORCULARIN DURUMLUK KAYGI, ÖFKE
VE ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ: TAEKWONDO VE KORUMALI
FUTBOL ÖRNEĞİ
(Doktora Tezi)

Mevlüt GÖNEN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2019

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmaktır. Çalışmaya bireysel sporlarda taekwondo branşından 107'si kadın 136'sı erkek toplam 243 sporcu, takım sporlarında korumalı futbol branşında 177 erkek sporcu olmak üzere toplam 420 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, "Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanterinin Sporcu Formu", "Spielberger Durumluk Kaygı Ölçeği", "Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinin Öfke ile İlgili Davranışlar Boyutunun Saldırganlık ve Sakinlik Alt Boyutları" ve "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İkili bağımsız grupların ortalamaları arasındaki farkı test etmek için parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi, çoklu grupların ortalamalarını test etmek için ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Spearman korelasyon analizi, Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerini yordama etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı ve saldırganlık düzeyi puanları arasında negatif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile sakinlik ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında ise pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buradan hareketle, sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları yükseldikçe durumluk kaygı ve öfke düzeyi puanlarının azaldığı, öznel iyi oluş düzeyi puanlarının ise arttığı söylenebilir. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler : Antrenör-Sporcu İlişkisi, Durumluk Kaygı, Öfke, Öznel İyi Oluş

Sayfa adedi : 119

Danışman : Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

THE EFFECT OF THE COACH-ATHLETE RELATIONSHIP ON ATHLETES ' LEVEL
OF STATE ANXIETY, ANGER AND SUBJECTIVE WELL-BEING: TAEKWONDO
AND AMERICAN FOOTBALL EXAMPLE

(Ph. D. Thesis)

Mevlüt GÖNEN

GAZİ UNIVERSITY

INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES

June 2019

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of coach-athlete relationship on athletes' state, anxiety, anger and subjective well-being levels. In this study, a total of 420 athletes, 107 women and 136 men in the taekwondo branch, and 177 men in the american football branch, participated voluntarily. In this study, questionnaire method was used as data collection tool. In the study, demographic information form prepared by the researcher, "Athlete Form of Coach-Athlete Relationship Inventory", "Spielberger State Anxiety Scale", "Aggression and Calmness Sub-Dimensions of Multidimensional Anger Scale Anger-Related Behaviors Dimension", "Oxford Happiness Scale Short Form" were used. Data collected were analyzed using the SPSS 20 package program. The Mann-Whitney U test was used to test the difference between the two independent groups and Kruskal-Wallis test was used to test the mean of multiple groups by using nonparametric methods. Spearman correlation analysis was performed to to determine the relationship between the coach-athlete relationship and the athletes 'status anxiety, anger and subjective well-being levels. Multiple regression analysis was conducted to determine whether the coach-athlete relationship had a significant effect in predicting the state anxiety, anger and subjective well-being of the athletes. As a result of the analyses, a significant correlation was found between the athletes ' coach-athlete relationship level scores and the status anxiety and aggression level scores in the negative direction. A significant correlation was found between the athletes ' coach-athlete relationship level scores and the calmness and subjective well-being level scores in the positive direction. In other words, as the level of coach-athlete relationship increases, the state anxiety and aggression levels of the athletes decrease; levels of calmness and subjective well-being increase. In addition, it was determined that the coach-athlete relationship significantly predicted the state anxiety, anger and subjective well-being levels of the athletes.

Science Code : 1301

Keywords : Coach-athlete Relationship, State Anxiety, Anger, Subjective Wellbeing

Page Number : 119

Consultant : Prof. Dr. Mehmet GÜÇLÜ

TEŞEKKÜR

Çalıőmam boyunca karşılaőtıđım engelleri aőmamda bana rehberlik eden, kıymetli tecrübelerinden faydalandığım saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Güçlü'ye, değerli fikirlerinden faydalandığım Prof. Dr. Şerife Işık'a, moral ve motivasyon desteğinden dolayı Prof. Dr. Metin Yaman'a, çalıőmamın her aşamasında bilgi alışverişinde bulunduğum Dr. Tolga Şahin'e, yükseköğrenim hayatım boyunca yanımda olan, yardım ve desteklerini esirgemeyen değerli hocalarım Doç. Dr. Pınar Karacan Doğan ve Dr. İsa Doğan'a, bu zorlu süreçte gösterdikleri sabır ve verdikleri destek için sevgili eőim ve anne babama, ayrıca çalıőmamda katkısı olan herkese teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ.....	x
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Taekwondo	7
2.2. Korumalı Futbol (Amerikan Futbolu)	8
2.3. Antrenörlük Kavramı ve Tanımı	10
2.3.1. Antrenörün kişilik özellikleri	10
2.3.2. Antrenörlük ilkeleri.....	12
2.3.3. Antrenörlük tarzları.....	13
2.3.4. Sporcunun gelişiminde antrenörün rolü	15
2.4. Antrenör-Sporcu İlişkisi	16
2.4.1. Antrenör sporcu iletişimi	18
2.4.2. Antrenör sporcu çatışması.....	20
2.5. Kaygı Kavramı.....	22
2.5.1. Kaygının nedenleri	24
2.5.2. Kaygı türleri	24
2.5.3. Sporda kaygı	27
2.6. Öfke Kavramı	28
2.6.1. Öfkenin nedenleri.....	30

	Sayfa
2.6.2. Öfkenin türleri.....	31
2.6.3. Öfkenin fizyolojik etkileri.....	32
2.6.4. Öfke ifade tarzları	32
2.6.5. Öfke kontrolü	34
2.6.6. Sporda öfke	34
2.7. Öznel İyi Oluş.....	35
2.7.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.....	36
2.7.2. Öznel iyi oluş ve spor.....	39
2.8. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	39
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırmanın Modeli.....	47
3.2. Araştırma Grubu	47
3.3. Veri Toplama Araçları.....	47
3.3.1. Antrenör-sporcu ilişkisi envanteri.....	48
3.3.2. Spielberger durumluk-sürekli kaygı envanteri (STAI)	49
3.3.3. Çok boyutlu öfke ölçeği (ÇBÖÖ)	50
3.3.4. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-K)	50
3.4. Verilerin Analizi	51
4. BULGULAR	53
5. TARTIŞMA.....	85
6. SONUÇ.....	95
7. ÖNERİLER.....	99
KAYNAKLAR.....	101
EKLER.....	111
Ek-1. Etik Komisyon Raporu.....	112
Ek-2. Anket Uygulama İzni	114

	Sayfa
Ek-3. Sporcu-Antrenör İlişkisi Envanteri	115
Ek-4. Spielberger Durumluk Kaygı Ölçeği	116
Ek-5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği.....	117
Ek-6. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu.....	118
ÖZGEÇMİŞ	119



ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımları	53
Çizelge 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor türüne göre dağılımları..	53
Çizelge 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların yapılan spor türüne göre lisans sürelerinin dağılımı	53
Çizelge 4.4. Spor türüne göre sporcuların haftalık yaptıkları antrenman süreleri	54
Çizelge 4.5. Yapılan spor türüne göre sporcuların aynı antrenörle çalışma yılları	54
Çizelge 4.6. Spor türüne göre sporcuların ulusal alanda yapılan müsabakalarda aldıkları dereceler.....	55
Çizelge 4.7. Spor türüne göre sporcuların uluslararası alanda yapılan müsabakalarda aldıkları dereceler.....	55
Çizelge 4.8. Cinsiyete göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları.....	56
Çizelge 4.9. Yapılan sporun türüne göre (bireysel, takım sporu) antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları.....	57
Çizelge 4.10. Taekwondo branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Kruskal Wallis testi sonuçları	58
Çizelge 4.11. Taekwondo branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	58
Çizelge 4.12. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Kruskal Wallis testi sonuçları	59
Çizelge 4.13. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	59
Çizelge 4.14. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları	60

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.15. Taekwondo branşında sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları	61
Çizelge 4.16. Korumalı futbol branşında sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları.....	62
Çizelge 4.17. Taekwondo branşında sporcuların uluslararası müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları.....	63
Çizelge 4.18. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları	64
Çizelge 4.19. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	64
Çizelge 4.20. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	65
Çizelge 4.21. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları	66
Çizelge 4.22. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	66
Çizelge 4.23. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	67
Çizelge 4.24. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	68
Çizelge 4.25. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları	69
Çizelge 4.26. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	69
Çizelge 4.27. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	70

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.28. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	71
Çizelge 4.29. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları	72
Çizelge 4.30. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	72
Çizelge 4.31. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağlılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	73
Çizelge 4.32. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları.....	73
Çizelge 4.33. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları	74
Çizelge 4.34. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların saldırganlık düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları.....	74
Çizelge 4.35. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların sakinlik düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları.....	75
Çizelge 4.36. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların öznel iyi oluş düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları.....	75
Çizelge 4.37. Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki Spearman Korelasyon testi sonuçları.	76
Çizelge 4.38. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları.....	79
Çizelge 4.39. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların saldırganlık düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları.....	80
Çizelge 4.40. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların sakinlik düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları.....	81
Çizelge 4.41. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları.....	82

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

ÇBÖÖ

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

OMÖ

Oxford Mutluluk Ölçeği

OMÖ-K

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu



1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Sosyal bir varlık olan insan, dünyaya geldiği andan itibaren var olmak ve hayatını sürdürebilmek için çok fazla şeye ihtiyaç duyar. Neredeyse sınırsız olan bu ihtiyaçlarının bazılarını kendi başına temin edebilirken birçok gereksinimini karşılayabilmek için ise başka insanların varlığına ve yardımına ihtiyaç duyar. Bu durum, insanlar arasında iletişimi ve dolayısıyla da karşılıklı insan ilişkilerini zorunlu kılar. İnsan ilişkileri, insan hayatının vazgeçilmez bir parçasını oluşturur. Karşılıklı geliştirilen insan ilişkilerinin kalitesi; ruh sağlığı, mutluluk ve huzurlu bir hayatın anahtarıdır. İnsan ilişkileri, aile ile başlar; arkadaşlık, okul, iş ve kişinin sosyal hayatına göre genişleyerek devam eder. Bu ortamlarda kurulan karşılıklı insan ilişkileri, aidiyet duygusunun oluşması ve buna bağlı olarak da refah ve mutluluğun kaynağı olur. Ayrıca bu tür ortamlar, öz güven vermesi ve hedefe ulaşmada karşılaşılan engellerin aşılmasında sağladığı destek bakımından da kişisel dayanıklılığın geliştirilmesine katkıda bulunur.

Sosyal hayatın bir parçası olan spor ortamlarında da insanlar arasında çeşitli ilişki türleri yaşanmaktadır. Araştırmanın konusu olan antrenör-sporcu ilişkisi bunlardan biridir. Antrenör-sporcu ilişkisi başarılı bir antrenörlüğün temelini oluşturur. Jowett ve Carpenter (2015)'e göre antrenör-sporcu ilişkisinin amacı ve odağında sporcuların fiziksel, sosyal ve psikolojik (zihinsel) yeteneklerini geliştirerek performanslarının artırılmasını sağlamak vardır.

Yarışmaya dayalı sporlarda temel amaç yüksek performans seviyesine ulaşmak, kazanmak, başarılı olmak ve bunu sürdürmektir. Sporda performans ve başarıyı etkileyen fizyolojik ve psikolojik faktörler bulunmaktadır. Bununla birlikte sporcunun başarı ve performansında en önemli rolü oynayan faktörlerden biri de antrenördür. Antrenör, sporcunun fiziksel ve psikolojik durumunu gözetken, sporcunun mevcut potansiyelinin ve performansının geliştirilmesine katkıda bulunan, onu motive edip cesaretlendirerek hedefine ulaşmasını sağlayan ve ilgili spor branşında sporcunun her türlü eğitiminden sorumlu kişidir. Bununla

beraber antrenör, sporcuların hayattaki rehberleri de olur (topendsports.com). Antrenör, sürekli yeni bilgiler öğrenerek ve kendini geliştirerek kazandığı bilgileri sporcularına aktarma sürecinde sporcuları ile karşılıklı ilişkiler geliştirir. Bu ilişkide karşılıklı güven, destek, iş birliği; iletişim ve anlaşma ilişkinin kalitesi için önemlidir (Jowett, David, 2007). Sporcularla geliştirdikleri karşılıklı ilişkilerde antrenörler, sporcular üzerinde olumlu ya da olumsuz etkiye sahip olurlar. Antrenör-sporcu arasında kurulacak yüksek düzeyde olumlu ilişkilerin sporcunun duygu durumunu ve performansını olumlu yönde etkilemesi beklenir.

Sporcuların duygu durum hali ile performans düzeyleri ilişkilidir. Sporcuların duygusal durumlarındaki pozitif veya negatif yöndeki değişiklikler, performanslarını da benzer şekilde pozitif veya negatif yönde etkileyebilmektedir (Morgan, 1985). Sporcunun performans ve başarısını etkileyebilecek duygu durumlarından birisi kaygıdır. Kaygının sürekli ve durumluk kaygı olmak üzere iki boyutu vardır. “Sürekli kaygı” kısaca bireyin kaygı eğilimiyle yaşamasıdır. “Durumluk kaygı” ise geçici duygusal bir süreci ifade eder (Speilberger, 2013). Syer ve Connolly (1998)’e göre sporcular değişen düzeylerde kaygıdan etkilenir ve belirli bir düzeyin üzerindeki kaygı ise performansı olumsuz yönde etkiler.

Sporda performansla ilişkili olan diğer bir duygusal unsur ise öfkedir. Öfke, çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilmekle birlikte genelde bireyin bir engellenme, tehdit ya da adaletsizlik hissettiğinde yaşadığı duygudur. Spor ortamında öfke, en belirgin şekilde, tam hedefe ulaşmak üzere iken karşılaşılan bir engellenme durumunda hedefe aşırı odaklanmayla birlikte, istenilen sonucun elde edilememesi yahut elde edilemeyeceği düşüncesinden kaynaklı olarak ortaya çıkar. Öfke anında vücutta, kalp atış hızının artması, hızlı nefes alıp verme, kas kasılması, negatif düşünme gibi etkiler ortaya çıkar. Bunun sonucunda, akıl yürütme yetisinin ve muhakeme gücünün geçici olarak ortadan kalkması gibi sonuçlar görülebilir. Bu durum sporcuyu negatif yönde etkileyerek performansının azalmasına neden olabilir.

Öfke duygusu normal düzeylerin üzerine çıktığında saldırganca davranışlara dönüşebilmektedir. Saldırganca davranışlar ise sporcuyu asıl hedefinden uzaklaştırarak başarısız olmasına ya da diskalifiye olmasına neden olabilmektedir. Sporda saldırganlık, sporcunun ilgili spor branşında belirlenen kuralların dışına çıkarak rakibine zarar vermek amaçlı sözlü, fiziksel ve işaretlerle yaptığı davranışlardır (İkizler, Karagözoğlu 1997: 81).

Sporda performansla ilişkili diğer bir psikolojik unsur, sporcuların öznel iyi oluş düzeyleridir. Öznel iyi oluş, kısaca bireyin kendi yaşamını değerlendirerek sahip olduğu olumlu ve olumsuz duyguları ile yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş düzeyi, bireyin içinde bulunduğu duygu durumunu yansıtır. Bu, olumlu duygu durumu içerisindeki bireylerin olumsuz duygulara sahip bireylere göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları anlamına gelir (Diener, 2006). Sporçunun öznel iyi oluş düzeyi ile sportif performansı arasında pozitif bir ilişki vardır. Yani sporçunun öznel iyi oluş düzeyi yüksek ise sportif performansı da buna bağlı olarak yüksek; bunun tersine sporçunun öznel iyi oluş seviyesi düşükse performansının da düşük düzeyde olması beklenmektedir (Morgan, 1985; Raglin, 2001).

Rekabete dayalı sporlarda, sporcuların performanslarının geliştirilmesi ve başarılarının artırılması için sürekli yeni araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar kapsamında sporda başarı ve performans için psikolojik faktörlerin önemi vurgulanmaktadır. Bu psikolojik faktörlerden bazıları olan durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi, sporcuların müsabakayı kazanmaları, kaybetmeleri ya da diskalifiye olmalarında belirleyici rol oynayabilmektedir. Sporcuların performans ve başarılarına etki eden bu duygular çeşitli faktörlerden etkilenmekle birlikte bu duyguların kontrol altında ve istenilen düzeylerde tutulmasında antrenör-sporcu ilişkisinin etkisi, araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın amacı, antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda daha ayrıntılı bulgular ortaya koyabilmek için aşağıdaki alt problemlerden yararlanılmıştır.

1. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, yapılan sporun türüne göre (bireysel, takım sporu) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, lisans sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, haftalık olarak yapmış oldukları antrenman saatine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, aynı antrenörle çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Yapılan spor türüne göre (bireysel spor ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanlarına anlamlı bir etkisi var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Sporda performansı etkileyen fizyolojik ve psikolojik faktörler bulunmaktadırlar. Bununla beraber sporda psikolojik faktörlerin önemine yönelik farkındalık giderek artmaktadır. Bu psikolojik faktörlerin en önemlilerinden bazıları olan durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş sporcuların performans ve başarısında etkilidir. Sporcudaki bu duyguların düzeyini ise etkileyen birçok faktör bulunmakla beraber, antrenör-sporcu ilişkisinin bu faktörler arasında önemli bir paya sahip olduğu düşünülmektedir. Antrenör, sporcunun fiziksel ve psikolojik performansını en yüksek düzeye çıkarmaya gayret gösteren kişidir. Bunu yaparken sporcularla arasında geliştireceği ilişki ve uygulayacağı doğru antrenörlük yöntemleri belirleyici rol oynamaktadır. Çalışma kapsamında incelenen antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin antrenörler tarafından bilinmesi, sporcularla kuracakları ilişkilerinde ve daha başarılı antrenörlük yöntemleri geliştirmede onlara yardımcı olacağı düşünülmesi bakımından önemlidir. Ayrıca çalışma sonucunda elde edilecek bulguların alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan sporcuların, anket formlarını samimi ve dürüstçe cevaplandıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Çanakkale ilinde düzenlenen Üniversiteler Taekwondo Şampiyonası'na büyükler kategorisinde katılan üniversite öğrencileri ve korumalı futbol branşında 2017-2018 Üniversiteler Süper Ligi'nde mücadele eden takımların sporcularıyla sınırlıdır.

Tanımlar

Antrenör-sporcu ilişkisi

Antrenör ve sporcu arasında karşılıklı güven, saygı, inanç, destek, iş birliği, iletişim ve anlayışa dayalı olarak gelişen sosyal bir durum olarak tanımlanır. Bu sosyal durum antrenör ve sporcu arasındaki kişisel duygu düşünce ve davranışlarla sürekli olarak şekillenir (Jowett ve Cockerill, 2002).

Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, belirli bir durum ve koşulda otonom sinir sisteminin uyarılmasıyla yoğunluğu zaman içerisinde değişen ve dalgalanma gösterebilen gerginlik ve rahatsızlık durumlarına neden olan duygusal durum ya da reaksiyondur (Spielberger, 1972).

Öfke

Öfke, basit bir kızgınlık halinden, yoğun sinirlilik ve hiddet durumuna kadar ilerleyebilen duygusal bir durumdur. Bu durum düşük ve orta şiddette, kısa süreli yaşandığında kişiye fayda dahi sağlayabilecek iken, yoğun ve sürekli yaşanan öfke durumu tahrip edici olabilmektedir (Spielberger, Jacops, Russell ve Crane, 1983).

Öznel iyi oluş

Bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi, sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Taekwondo

Geçmişini yaklaşık on üç asır öncesine dayanan taekwondo, silah kullanmadan kendini savunma sanatıdır. Taekwondo, kelime anlamı olarak tae; ayak, kwon; el do, taekwondo sporunun temel felsefesini oluşturan iyi huy, güzel ahlak ve fazilet anlamına gelmektedir. Bir uzak doğu ülkesi olan Kore’de doğan bu spor, aynı zamanda ülkenin milli sporudur.

Japon hükümetinin sömürge döneminde baskı altına alınan ve uygulanamayan taekwondo, Kore’nin bağımsızlığını kazanmasından sonra, taekwondo liderlerinin kendi meşruiyetlerini koruma ve taekwondoyu geliştirme çabaları sonucunda ilk olarak 1961 yılında kurulan Kore taekwondo derneği sayesinde gelişmeye başlamıştır. Zamanla kurulan dernek sayılarının artmasıyla taekwondo yaygınlaşmış ve birçok ülkede yapılar hale gelmiştir. 17 Eylül 1988’de 24. Seul Olimpiyatları’na bir gösteri sporu olarak dahil olan taekwondo, 1994 yılında olimpik bir spor haline gelmiştir.

Taekwondo Türkiye’ye 1960’lı yıllarda gelmiştir. Resmi olarak ise ilk defa 1968 yılında Judo Federasyonu bünyesinde faaliyetlerini sürdürmeye başlamıştır. 1981 yılında ise Judo Federasyonundan ayrılarak kendi başına bir federasyon olmuştur (turkiyetaekwondofed.gov.,2018; kukkiwon.or.,2018).

Taekwondo da tecrübe, beceri ve teknik bilginin ilerlemesi durumuna göre ilerleyen bir kuşak sistemi vardır. Beyaz kuşaktan (başlangıç seviyesi) başlayan bu sistem siyah kuşağa (ileri düzey) ve daha ileri düzey olan 1’den 10’a kadar derecelendirilmiş “dan” sistemine kadar devam eder.

Taekwondo temel olarak iki bölümden oluşur (pumse ve müsabaka). Pumse gerçekte bir rakip olmadığı halde her yandan saldıran hayali rakipler varmışçasına temel el ayak teknikleriyle yapılan hayali bir mücadeledir. Müsabakalar ise iki rakibin karşılıklı olarak birbirlerine üstünlük kurmaya çalıştıkları mücadelelerdir. Müsabakalar ikişer dakikadan oluşan üç raund ve aralarda birer dakikalık dinlenmelerden oluşmaktadır. Müsabakalar sonunda nakavt eden, rakibi müsabakadan çekilen ya da daha yüksek puan alan sporcu galip sayılır. Puanlar tekme veya yumrukla elektronik yeleklere ve yasal puan bölgesine

yeterli şiddette vuruş yapıldığında kazanılır (Arslan, 2009; Canbaz, 2016; Revan ve diğçerleri, 2017).

Türkiye’de çok ilgi gören ve başarılı sporcuların yetiştiğı taekwondo, futbol ve satrançtan sonra en çok lisanslı sporcuya sahip branştır (turkiyetaekwondofed.gov.,2018).

2.2. Korumalı Futbol (Amerikan Futbolu)

Korumalı futbol (Amerikan futbolu) bünyesinde dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, strateji, disiplin gibi özellikleri barındıran bir takım oyunudur. Dünyanın birçok ülkesinde oynanan Amerikan futbolu, Amerika’da en çok rağbet gören spor dallarındandır. Bu spor ülkemizde ilk olarak 1991 yılında Boğaziçi Üniversitesi’nde oynanmaya başlamış, özellikle üniversitelerde yoğun ilgi görmüş ve giderek yaygınlaşmıştır (Güvendi, 2018; trf.gov.,2018).

Amerikan futbolunun temelini rugby sporu oluşturur. Fakat Amerikan futbolu zamanla rugby’den farklılaşarak kendi kurallarını oluşturmuştur. Bu aşamada Yale oyuncusu Walter Camp, Uluslararası Futbol Birliğı’ni (IFA) önemli değışiklikler yapmaya ikna etmiş, oyunu bugünkü haline çok yaklaştırmıştır. Bu çabalarından ötürü bugün "Amerikan futbolunun babası" olarak anılmaktadır.

Amerikan futbolu yüksek düzeyde mücadele gerektiren temasa dayalı ve yaralanma riskinin fazla olduğı bir spor olduğundan oyuncular için omuz koruyucuları ve diz koruyucuları zorunlu ekipmanlardır. Bunun yanında ağız koruyucusu, futbol ayakkabıları, aynı renkli çoraplar ve forma giyen oyuncuyu tanımlayan sırt kısmındaki sayıda vardır.

Amerikan futbolunda bir takımın maç kadrosu 46 kişiden oluşur ancak takım sahada on bir oyuncuyla bulunur. Bu on bir oyuncu ise kendi içerisinde hücum, savunma ve özel grup olmak üzere üç gruba ayrılır. Hücum, topu elinde tutan ve amacı sayı yapmak olan gruptur. Savunma, top rakipteyken oyuna girerek karşı takımında topu taşıyan rakip oyuncuyu yere düşürmek, saha dışına çıkarmak veya topu kaybetmesini sağlayarak hücumunu durdurmakla görevli gruptur. Özel grup ise başlama vuruşları, topa havada vurma, alan golleri ve çizgiyi geçirmek üzere girişim yapma amacı taşır. İki takımın özel takımları, birbirlerine karşı aynı anda sahaya girer.

Maç 15'er dakikalık 4 çeyrekten oluşur ancak oyun sıklıkla durduğundan çoğu zaman üç saatin üzerinde sürer. İlk çeyrek sona erdiğinde takımlar sahada yer değiştirir, İlk iki çeyrek sonunda ilk yarı sona erer ve 15 dakika ara verilir. Üçüncü çeyrek sonunda da ilk çeyrek bittiğinde yapılan işlemler tekrarlanır. Her takımın bir yarıda bir dakikalık üç mola hakkı vardır.

Korumalı futbol uzunluğu yaklaşık 100-110 metre (100-120 yard) metre genişliği ise 50 metre (55 yard) olan, her iki tarafında da 10'ar metrelik end zone (bitiş bölgesi) ve bu bölgelerin üzerinde sayı kazanmak için kullanılan "Y" şeklinde kalelerin olduğu bir sahada oynanır. Sahada 50'den 10'a doğru numaralanmış enine çizgiler bitiş noktalarına olan uzaklığı gösterir.

Oyunun amacı topu rakip sahanın sonuna taşımak ve sayı yapmaktır. Bunu yapmak için topa sahip olan takımın, topu o an bulunduğu yerden 10 yard ileri götürmek için dört hücum hakkı bulunmaktadır. Bir hak, topun yerden kalkıp topa sahip olan oyuncunun yere düşürülmesi, isabetsiz pas atılması veya touchdown ile oyunun durmasına kadar geçen süredir. Eğer hücum takımı dört ya da daha az hakta topu 10 yard ilerletebilirse, bir dört hak daha kazanır. Oyunda sayı kazanmanın çeşitli yolları vardır. Touchdown – 6 sayı, Field goal – 3 sayı, Safety – 2 sayı. Touchdown oyuncunun rakip takımın koruduğu end-zone'a topa beraber girmesidir. 6 sayı değerindedir. Touchdown yapıldıktan sonra, sayıyı yapan takım, 1 sayılık PAT (Point-After-Touchdown) veya 2 sayılık EPA (Extra-Point-Attempt) denemesinde bulunur. Field goal, hücum takımının topa ayakla vurarak rakip kale direkleri arasından geçirmesidir değeri üç sayıdır. Safety, savunma takımının yaptığı bir sayı çeşididir. Bir oyuncunun topa kendi end zone'u içinde düşürülmesiyle meydana gelir ve değeri iki sayıdır. (nfltr.com.,2018; trf.gov.,2018).

2.3. Antrenörlük Kavramı ve Tanımı

Spor ve sporcunun gelişiminde önemli bir role sahip antrenör ve antrenörlük kavramıyla ilgili aşağıda bazı tanımlar yer almaktadır.

Sporun temel yapı taşlarını oluşturan antrenörler; öğretmen, lider, arkadaş ve rehber olma gibi birçok rolü üstlenirler. Sporcuların çalıştırılması, yetiştirilmesi ve eğitilmesinden sorumlu olan antrenörler, sporun gelişiminde önemli rol oynayan kişilerdir (Sevim, Tuncel, Erol, Sunay, 2001: 16).

Antrenör, genel anlamda sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal (psikolojik) ve sosyal kapasitelerinin amaçlı davranışlarla geliştirilmesine yardımcı olan ve bunun için antrenmanın bilimsel amaçlarını yerine getiren, özel eğitim-öğretim almış kişidir (Konter, 1996: 102).

Antrenör, yüksek başarı seviyesinde idman ve hazırlama ilminin gerektirdiği formasyona sahip, pozitif davranışlarıyla sporcuların motivasyonlarını artıran, sporcularla arasında arkadaşça ilişkiler geliştiren, sosyo-psikolojik bilgi ve kabiliyete sahip olan yetiştirici ve çalıştırıcı kişilere denir (Keten, 1974, Erdem, 2005).

Antrenör, sporcuların fiziksel-fizyolojik, zihinsel, duygusal (psikolojik) ve sosyal kapasitelerini yüksek seviyelere ulaştırmak için spor bilimcilerden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından edindiği bilgileri yorumlayıp kendi deneyimleri ile birleştirerek sporcuya aktaran ve sporcuya rehberlik eden kişidir. Antrenör bunu yaparken uzun antrenman sürecinde sporcuyla doğrudan ilişki içindedir (Sevim, 2002: 329).

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere antrenör, sporcuyla geliştireceği ilişkiler sayesinde sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik gelişiminde etkili olmaktadır.

2.3.1. Antrenörün kişilik özellikleri

Sporcular ile sürekli bir paylaşım ve etkileşim ortamında olan antrenörlerin, hem bilgi hem de kişilik özellikleri bakımından onlara örnek olmaları gerekmektedir. Zira bu etkileşim sürecinde antrenörün davranışları sporcular tarafından sürekli gözlenmekte ve özellikle de küçük yaştaki sporcular bir rol model olarak antrenörün davranışlarını taklit edebilmektedir

(Sevim, 2002: 330). Bu bakımdan sporcunun başarılı olmasında antrenörün kişiliği büyük önem taşır. Bir eğitici ve yol gösterici olan antrenörün, sporcusunun saygısını kazanabilmesi ve sporcu ile olumlu ve yüksek düzeyde ilişkiler kurabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir.

Spor bilgisi

Antrenör, bilgisiyle branşına ve alanına hakim olmalıdır. Sporcunun antrenörün bilgisine güvenmesi, ona göstereceği saygıda öncelikli ölçüt olacaktır. Sporcu, karşılaştığı problemlerde antrenörünün desteğini alabileceğine inanmalı ve onun bilgisinden emin olabilmelidir.

Dürüstlük

Antrenör, hedeflenen başarıların kazanılması sonucunda sporcuların haklarını elde edebileceği güvencesini vermelidir. Herhangi bir başarısızlık sonrasında ise kendi hatalarını dürüstçe kabul edebilmelidir.

Örnek olma

Örnek olma, antrenörlüğün belki de en önemli özelliğidir. Spor branşı ile ilgili başta hiçbir bilgisi olmayan sporcu, hem spor branşının gereklerini hem de spor kültür ve ahlakını antrenörünü gözlemleyerek öğrenir. Bu sebepten antrenörler, “söylediğimi yap, yaptığımı yapma” anlayışının tersine, sporcularına hem söyledikleriyle hem de yaptıklarıyla örnek olmalıdır.

Olgunluk

Antrenörler, sporcuların kusurlarını ve zayıf yanlarını onları rencide etmeden ve duygularını incitmeden düzeltme yoluna gitmelidirler.

Değişebilme

Antrenörler, spor kültürü ve dünya görüşü bakımından yeni bilgilere açık olmalı ve her türlü değişime ayak uydurabilmelidirler.

İlgili olma

Antrenörler, sporcularının her birine eşit ve yeterli derecede ilgi göstermelidirler (Sevim, 2002: 330).

Sabırlı olma

Her sporcunun beceri ve algı düzeyi farklıdır. Bazı sporcuların gelişimi diğerlerine göre daha uzun ve çaba gerektirici olabilir. Antrenörlerin bu süreçte sabırlı davranmaları ve teşvik edici olmaları gerekir.

Mizah anlayışına sahip olma

Kaliteli bir mizah anlayışına sahip olan ve yeri geldiğinde seviyeli şakalaşmalarla sporcuları gergin yarışma ve antrenman ortamlarının aşırı stresinden uzaklaştırabilen antrenörler, sporcularıyla aralarında daha rahat, samimi ve kaliteli bir iletişim kurma imkânı bulabileceklerdir.

2.3.2. Antrenörlük ilkeleri

Genel olarak antrenörün görev, sorumluk ve ilkeleri birbiriyle örtüşmekte ve birbirlerini tamamlamakla birlikte, antrenörlüğün ilkeleri şu şekilde sıralanabilir (Konter, 1996:104-105).

Antrenörler,

1. Sporcunun kapasite ve potansiyelini geliştiren temel bir kaynak olmalıdır.
2. Bireysel farklılıkları gözetererek, sürekli sporcuların gelişimini ve uzun süreli olarak da çıkarlarını düşünmelidir.
3. Gerçekçi hedefler çerçevesinde mükemmelliğe ulaşabilmek için sürekli sporcunun gelişmesini hedeflemelidir.
4. Örnekle yol göstermeyi, öğretmeyi, disiplinli olmayı, yardımlaşmayı, hakemlere, görevlilere, rakiplere saygılı davranmayı ve uygun dille tepkilerde bulunmayı öğretebilmelidir.

5. Sporu mücadele verici, çekişmeli ve eğlenceli yapmalıdır. Becerilerin ve tekniklerin zorluklar ve acı içinde öğretimi yerine eğlenceli öğretim yolunu izlemelidir.
6. Sporcularla ilişkilerinde dürüst ve tutarlı olmalıdır. Böylelikle sporcuların saygısını daha kolay kazanabilir.
7. Antrenörlüğünü devamlı olarak geliştirmeli ve öğrenmeyi arzu eden sorumluluk sahibi insanlarla çalışmayı ilke olarak belirlemelidir.
8. Sporcularının sporu bir yaşam felsefesi olarak benimsemelerini sağlamalı ve sporcularının, sporu yaşam boyu sürdürmelerini teşvik etmelidir.

2.3.3. Antrenörlük tarzları

Bir antrenör için belki de en önemli hususlardan biri, doğru antrenörlük tarzını belirlemektir. Antrenörlük tarzının belirlenmesi büyük ölçüde liderlik perspektifinden incelenmiştir (Chelladurai, 1993; Chelladurai ve Riemer, 1998).

Antrenör davranışlarını tanımlayan belli başlı antrenörlük tarzları vardır. Bunların en çok uygulananları otokratik antrenör, demokratik antrenör, bütünleyici antrenör tarzlarıdır. Antrenörler bu tip antrenörlük tarzlarından yararlanmakla beraber çoğu zaman kendi tecrübeleriyle elde ettikleri antrenörlük tarzını uygular. Bu, bazen tüm bu antrenörlük tarzlarını da içerebilir. Burada antrenörün kişiliği, deneyimleri ve sporcularla olan ilişkisi gibi faktörler antrenörlük tarzının belirleyici unsurlarıdır.

Otokratik antrenörlük tarzı

Otokratik antrenörlük, karar ve yetkilerin merkezileştirilmesine ihtiyaç duyulduğunda başvurulan ve bütün otoritenin antrenörde toplandığı bir antrenörlük tarzıdır. Bu tarzı benimseyen bir antrenör, katılımcılığı desteklemeyerek tüm yetkiyi elinde bulundurmaya çalışır Sevim (2002). Otoriter antrenörlüğün avantajlarını şöyle sıralamıştır: Bu tarz antrenörlükle güvensiz sporcular kendini daha güvenli hissedebilir ve stresli ortamdaki korunabilir. Saldırganlık koşullarına (daha hızlı, daha kuvvetli) ya da rakibe karşı yönlendirildiğinden antrenöre yansıtılmaz. Otoriter eğilim antrenörün gereksinimlerini karşılayabilir ve bu gereksinimleri giderebilmede iyi bir şekilde işleyebilir. Zaman daha etkin bir şekilde kullanılabilir (Sevim, 2002: 331). Ayrıca antrenör, sporcusunu ya da takımını direktifler ve baskın antrenörlük tarzıyla her türlü yarışma ortamına hazırlar.

Bu tarzın dezavantajı ise tek yönlü öğrenme sürecidir. Antrenör, empati eksikliği gösterme eğilimindedir ve kuralları, cezaları, ödülleri ve standartları belirleyen tek kişidir (Lyle, 2003). Bu antrenörlük tarzı, deneyimli ve tutkulu sporcular ve takımlar için uygun olmayabilir. Yaratıcılığı bastırır ve sporculara koyduğu kısıtlamalar nedeniyle onların morallerini düşürebilir (onlinemasters.ohio.edu.,2018).

Demokratik antrenörlük tarzı

Demokratik antrenörlük tarzı, otokratik antrenörlüğün tersidir. Bu antrenörlük tarzı aktif iletişimi ve sporcu ya da takımın oyuncularının katılımını tercih eder. Demokratik tarzı kullanan antrenörler, sporcuların en iyi kararları alabilmesi için onları, fikirlerini ve düşüncelerini seslendirmeye teşvik eder. Böyle bir uygulama ise sporcuyla ve takımla daha güçlü ilişkiler kurmayı sağlayarak bağlılığı artırır (onlinemasters.ohio.edu.,2018). Demokratik antrenörler, insan odaklıdır ve sporcularıyla daha iyi ilişkiler geliştirmeye çalışır. Demokratik antrenör için tüm sporcular değerlidir ve takımın başarısına katkıda bulunurlar. Demokratik antrenör sonuçlara ve kazanmaya daha az odaklanır. Başarısızlık durumunda ilk olarak sporcuların performanslarını analiz etmeye ve onları rahatlatmaya çalışır (Baric, Bucik, 2009).

Demokratik antrenörlük, alınacak kararlarda sporcuların da katılımına olanak sağladığından fikir çeşitliliği sunarak antrenöre yardımcı olur aynı zamanda sporcuların bireysel olarak kendilerini takım için önemli hissetmelerini sağlar. Böylece sporcular takım için belirlenen hedeflere ulaşmakta daha fazla çalışma eğilimi gösterirler.

Bu tarzın dezavantajları da şu şekilde sıralanabilir. Her sporcunun fikirlerini dinlemek, tartışmak ve en iyi seçimi yapmak zaman alıcı olabilir. Ortaya atılan çok fazla fikir, takım içinde çatışmaya neden olabilir. Bu çatışmalar antrenörün kararsız ve zayıf görünmesine yol açabilir. Sporcular, sadece kendi fikirlerini takip eden bir antrenör yerine güçlü ve sözü geçer bir antrenör görmek isterler (onlinemasters.ohio.edu.,2018).

Bütünsel antrenörlük tarzı

Adından da anlaşılacağı üzere bütünsel antrenörlük tarzında antrenör, sporcuların fiziksel ve zihinsel durumlarının ötesinde, duygusal ve ruhsal durumlarının da dikkate alır ve adeta

onlarla özdeşleşir. Bütünsel antrenörlük tarzında antrenör, kişiler arası iletişim ve gerçek bir ilgi temelinde her sporcuyla bire bir ilişki kurar. Böylelikle antrenörle sporcu arasında bir bağlılık ve güven ilişkisi oluşur ve bu ilişki sportif hedeflerin de ötesine geçer. Oluşturulan bu bağlılık ve güven ilişkisi takım ruhunu ve birlikteliğini de sağlar. Bu tarz aynı zamanda sporcular arasında sorunların oluşmasını önleyerek güçlü ekip ilişkilerini teşvik eder, taraflar arasında net ve doğru iletişim ortamının oluşmasını sağlar. Bu tarzın dezavantajı, her sporcuyla ayrı ayrı ve yoğun ilişkiler kuran antrenörün duygusal açıdan yorulup yıpranabilmesidir (onlinemasters.ohio.edu.,2018).

2.3.4. Sporcunun gelişiminde antrenörün rolü

Sporda istenilen başarıya ve maksimum performans seviyesine ulaşmada sporcunun teknik, taktik yetenek seviyesinden içinde bulunduğu psikolojik duruma, yapmış olduğu antrenmanın süresi ve verimliliğine kadar birçok faktör etkilidir. Bunların dışında belki de en önemli faktör, sporcuyu gerek fiziksel kapasite ve gerekse de psikolojik olarak tanıyan ve onların ihtiyaçlarını bilen antrenörlerdir. Bir sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun kendi eksiklerini ve ihtiyaçlarını bilme ve kendini geliştirme konusunda yetersiz kalabilir. Antrenör, sporcusunu veya takımını tanır eksiklerini bilir ve başarı için ihtiyaç duyulan faktörleri bir araya getirerek uygun koşulların oluşmasını sağlar. Bu bağlamda antrenörlerin üzerine düşen görev ve sorumluluklar şu şekilde sıralanabilir.

1. Sporcuların fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerini desteklemek.
2. Yapılan sporun gereksinimlerine uygun fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin sağlanması ve korunması ile ilgili çalışmalar yapmak.
3. İlgili branşın teknik istemlerinin sporcular tarafından başarıyla yerine getirilmesini sağlamak ve sporcuların teknik kapasitenin en üst düzeye ulaşmasını sağlamak.
4. İlgili sporun gerekliliklerine uygun psikolojik hazırlığı için gerektiğinde spor ve egzersiz psikologlarından destek almak ve bu konularda kendisini geliştirmek.
5. Takımın optimal gelişimini sağlamak için planlama yapmak; periyodik ölçüm ve testlerle değerlendirmelerde bulunmak.

6. Bütün koruyucu yöntemleri kullanarak sporcuların sakatlanmalarının önüne geçmek.
7. Fizyolojik, psikolojik antrenmanların temelleri olan beslenme, toparlanma ve planlama ile ilgili sporcuların teorik bilgilerinin gelişmesine ve zenginleşmesine yardımcı olmak (Bompa, 1989).
8. Sporcuların antrenmanlara aktif ve bilinçli katılımlarını sağlamak.
9. Sporcuların kendilerine olan güvenlerinin ve motivasyonlarının artmasını sağlamak.
10. İyi iletişim ve becerileriyle sporculara zaman zaman danışmanlık yapmak.
11. Kendi uzmanlık alanında yeterli olmak ve gerektiğinde diğer uzmanlardan yardım almak.
12. Takım ruhunu güçlendirmek (Konter, 1996:105).

2.4. Antrenör-Sporcu İlişkisi

İnsan ilişkilerinin genelinde olduğu gibi antrenör-sporcu ilişkileri de karmaşık bir yapıya sahiptir. Antrenörlük, en basit şekliyle spor, sporcu ve antrenör arasındaki ilişki ve etkileşimle şekillenen hem bilim hem de sanat özelliği taşıyan bir meslektir. Antrenör, sporda istenilen başarıya ulaşılması doğrultusunda sporcu hem fiziksel hem de psikolojik olarak hazırlar. Bunu yaparken sporcunun fiziksel kapasitesini olduğu kadar psikolojik özelliklerini de göz önünde bulundurur. İstenmeyen düzeylere yükseldiğinde sporcuya zarar verecek duyguların kontrol altında tutulması için sporcunun gereksinimleri, kendi gereksinimleri ve yapılan sporun gereksinimleri arasındaki uyumu sağlar (Konter, 1996:101).

Antrenör-sporcu ilişkisi sosyal bir durum olarak tanımlanır. Bu sosyal durum antrenör ve sporcu arasındaki kişisel duygu, düşünce ve davranışlarla sürekli olarak şekillenir (Jowett, 2017). Sporcunun performans başarısına ve memnuniyetine katkıda bulunan bu ilişkide karşılıklı güven, saygı, inanç, destek, iş birliği, iletişim ve anlayış en önemli unsurlardandır (Jowett, Poczwadowski, 2007).

Spor alanlarında, özellikle de antrenörlük alanında antrenör ve sporcuları arasında kurulan ilişki, sporcuların fiziksel ve psiko-sosyal gelişiminde merkezi bir rol oynamaktadır (Jowett ve Cockerill, 2002). Antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu motivasyonunun en önemli etkilerinden biri olmakla beraber, aynı zamanda da sporcu performansında en önemli etkenlerden biridir (Mageau & Vallerand, 2003). Ayrıca Antrenör sporcu ilişkisi yaralanma, sakatlanmalar gibi yaşanan zor zamanlarda ve önemli yarışmalardan diskalifiye olma gibi durumlardan sonra yaşanabilecek duygusal krizlerle başa çıkmada yardım kaynağı olma, mutluluk ve refah sağlama açısından da önemlidir (Jowett, 2005).

Antrenör-sporcu arasındaki ilişki araştırmalarda daha çok liderlik kavramı çerçevesinde ele alınmıştır. Ancak Hinde, antrenör-sporcu ilişkilerinin yalnızca liderlik açısından değerlendirilmesinin kişiler arası ilişkileri tam anlamıyla açıklamadığını öne sürerek, antrenör-sporcu ilişkisinin daha iyi tanımlanabilmesi için farklı ölçüm araçlarına ve çalışmalara ihtiyaç olduğunu dile getirmiştir. Bu bakımdan antrenörle sporcu arasındaki ilişkiyi anlamak üzere çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalardan birinde Wylleman (2000) antrenör-sporcu ilişkisinin davranışsal yönünü ele almış ve bu davranışların kabullenme-ret, baskınlık-boyun eğme ve sosyallik-duygusallık yapılarından meydana geldiğini belirtmiştir (Wylleman, 2000). Başka bir çalışmada ise Lavoie (2004) geliştirdiği modelde, antrenör-sporcu ilişkisinde Güvenirlik, birliktelik, yetki, çatışma ve farklılığı çözme becerisi gibi kavramların önemini vurgulamıştır (akt. Altıntaş, Kazak Çetinkalp, Aşçı, 2012). Daha sonra antrenör-sporcu ilişkisini değerlendirmek amacıyla Jowett ve Ntoumanis, (2004) tarafından 3 Cs kavramsal modeli geliştirilmiştir. Bu modelde antrenör-sporcu ilişkisi yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık yapıları ile açıklanmıştır ve antrenör-sporcu ilişkisini değerlendirmek üzere ilk olarak “yakınlık (duygusal), bağlılık (bilişsel) ve tamamlayıcılık (davranışsal)” alt boyutlarından oluşan 23 maddelik bir envanter geliştirilmiştir. Bu envanter, yapılan değerlendirmeler ve analizler sonrasında, hem antrenör hem de sporcu açısından antrenör-sporcu ilişkisini değerlendirmek için aynı alt boyutlardan oluşan 11 maddelik “Antrenör-sporcu ilişkisi envanteri” (Coach-athlete relationship questionnaire, Cart-Q) olarak geliştirilmiş ve geliştirilen bu envanterin daha uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Jowett, 2007; Jowett ve Ntoumanis, 2004; Altıntaş, Kazak Çetinkalp, Aşçı, 2012).

Jowett ve Cockerill (2002)’e göre Antrenör-sporcu ilişkisinin tanımı; antrenör ve sporcunun duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının nedensellik bağıyla birbirine

bağlandığı, karşılıklı olarak güven, saygı, inanç, destek, iletişim, anlayış, iş birliğine dayanan, sporcunun fiziksel ve psiko-sosyal gelişimine katkı sağlayan sosyal bir durumdur. Antrenör-sporcu ilişkilerinin ana bileşenleri ise yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementarity) tır.

Yakınlık (closeness), antrenör-sporcu arasındaki ilişkinin duygusal yönünü tanımlar. Antrenörün ve sporcunun bağlanma derecesini veya duygusal bağlanma derinliğini yansıtır. Yakınlık, antrenör ve sporcuların aralarındaki güven, saygı ve takdir etme gibi olumlu duyguların ifadesidir ve olumlu, kişiler arası ve duygusal bir ilişkinin göstergesidir.

Bağlılık (commitment), antrenör ve sporcu arasındaki ilişkinin bilişsel yönünü yansıtır. Antrenörler ve sporcuların zamanla sportif ortaklıklarını sürdürme niyetini veya arzusunu yansıtır.

Tamamlayıcılık (complementarity), antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim ve işbirliği düzeyini temsil eder. Tamamlayıcılık, kişilerarası davranışların bağlılık motivasyonunu yansıtır ve duyarlı, arkadaş canlısı, rahat ve istekli olma gibi davranışsal özellikleri içerir (Jowett 2005).

2.4.1. Antrenör-sporcu iletişimi

İletişim duygu, düşünce ve bilgilerin söz ya da sembollerle diğer kişi ya da kişilere aktarılacak onlardan gelecek geri bildirimler sonucu ortak bir paylaşım ve anlaşma ortamı oluşturma sürecidir. Antrenör-sporcu ilişkisinin temelini etkili iletişim süreci oluşturur.

Antrenörlük, her eylemiyle iyi bir iletişimci olmayı gerektirir. Başarılı antrenörler genellikle etkili iletişim kurabilen antrenörlerdir (Martens, 1998: 23). Antrenör-sporcu arasındaki etkili iletişim süreci ve açık iletişim kanalları, antrenörlerin ve sporcuların karşılıklı olarak birbirlerinin deneyimlerini, inançlarını, değerlerini, düşüncelerini ve endişelerini paylaşmalarına ve aynı zamanda birbirleri arasındaki uyum gelişiminin kolaylaşmasına olanak tanır (Jowett, Cockerill, 2003).

İletişim, antrenör ile sporcu arasındaki yakınlık duygularının gelişmesine zemin hazırlar ve sporcunun antrenörü algılamasını geliştirir. Bununla beraber sporcu ve antrenör arasındaki sağlıklı bir iletişim, sporcunun fiziksel benlik kavramını geliştirir, antrenman

performansı memnuniyetini ve başarı hedeflerini artırır. İçsel motivasyonu artırır ve spor tutkusunun sürdürülebilmesini sağlar. Net, kesin iletişim, oyuncunun rolünü daha iyi anlamasını sağlar, becerilerini geliştirir ve antrenörle sporcu arasındaki güven ilişkisini sağlamlaştırır (Sagar and Jowett 2012).

Açık iletişim kanalları, engelsiz ve etkili bir iletişim sayesinde antrenör tüm bilgi ve tecrübelerini sporcusuna aktarma imkanı bulur. Vereceği net ve anlaşılır talimatlarla sporcunun öğrenme becerisini artırır ve güvenini kazanır. Sporcusundan beklentilerini net bir şekilde ifade eder. Sporcuyla arasında bir güven ortamı oluşturur; böylelikle sporcu sorunlarını, kaygılarını ve beklentilerini antrenörüne direkt olarak ifade edebilir; bu sayede sporcunun motivasyonu artar.

Etkili iletişim sayesinde olumlu ilişkilerin kurulduğu ortamda oluşan olumlu bir antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu motivasyonunu, sporcu doyumunu artırmakla birlikte sporculara becerilerini geliştirmek için de uygun ortam sağlamaktadır (Altıntaş ve diğerleri 2012).

Antrenör-sporcu uyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacılar, antrenör ve sporcuların uyum ve uyumsuzluk davranışlarını karşılaştırmış ve antrenör-sporcu ilişkisinde uyumluluğun kaynağının taraflar arasındaki kaliteli bir iletişimden geçtiğini, antrenör ve sporcu arasındaki anlaşmazlık ve uyumsuzluğun nedeninin ise iletişimsizlik olduğunu vurgulamışlardır (Cox, 2002 akt, Yeltepe Ercan, 2013:172).

İyi bir antrenörlüğün gereği olan etkili ve kaliteli iletişim için antrenör, sporcularla iletişime geçmeye başladığı andan itibaren:

- Ne söylemek istediği,
- Gerçekte o anda ne söylediği,
- Dinleyenlerin söylenenden ne anladığı,
- Dinleyenlerin ne duymak istediği,
- Dinleyenlerin gerçekte ne duyduğu gibi hususlara dikkat etmelidir. Ayrıca sporcunun eğitim, yaş, ve bilgi seviyesini de dikkate alarak açık ve net mesajlar göndermelidir. Bu sürecin etkin bir iletişime dönüşmesi pozitif geri bildirim alınması ile gerçekleşir. Pozitif geri bildirim, iletişim sürecinde şu şekillerde gerçekleşir:

- Mesaj alınmıştır.
- Mesaj algılanmıştır.
- Mesaj doğru bir biçimde yorumlanmıştır.
- Alıcı, gelecek adım (geri-bildirim) için hazırdır (Cengiz, 2016).

Açık ve etkili olmayan iletişim süreci, antrenör ve sporcu arasında yetersiz ve uyumsuz ilişkilerin gelişmesine neden olabilir. Bunun sonucunda, sporcu kendisini antrenörüne tam olarak ifade edemediğini, antrenörün onun gayretlerini göremediğini düşünür. Antrenörü ile problemlerini paylaşmadığından kişisel ya da performansla ilgili problemlerinin çözümünün üstesinden gelmekte zorlanır. Antrenör de sporcusunun kendisini anlamadığını ya da anlamak istemediğini düşünür (Yeltepe Ercan, 2013:72). Bu durum, karşılıklı ilişkileri çatışmaya doğru götürebilir.

2.4.2. Antrenör-sporcu çatışması

Çatışma diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi antrenör-sporcu ilişkisinin de bir parçasıdır. Antrenörlüğün kalitesini etkilemesi bakımından ise önemlidir (Wachsmuth, Jowett, Harwood, 2018). Çatışmaya, temel olarak insanlar arasındaki uyumsuzluk neden olur (Jowett & Cockerill, 2002). Bu uyumsuzluk, genellikle insanların davranışlarındaki, ilgi alanlarındaki, arzularındaki veya değerlerindeki farklarla ya da kıskançlık veya kişisel hoşnutsuzlukla başlamaktadır.

Günlük hayat içerisinde geliştirilen sosyal ve kişisel ilişkiler verimlilik, sağlık ve mutluluk için hayati önem taşımasına rağmen, bu ilişkiler esnasında meydana gelecek çatışma ortamları da kaçınılmazdır. Çatışma ortamları doğru yönetilmediğinde üzüntü, kaygı, güvensizlik gibi birçok olumsuz durum ortaya çıkabilir (Wachsmuth, Jowett, Harwood, 2016).

Sporda antrenör-sporcu ilişkisi esastır. Bununla birlikte çatışmalar, anlaşmazlıklar ve yanlış anlaşılmalarda bu ilişkinin kaçınılmaz bir parçasıdır. Antrenör ve sporcu arasındaki çatışma genel olarak saygı, güven ve iş birliği eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Wachsmuth, ve diğerleri 2018). Çatışma taraflar arasında yaşanan stresli deneyimlerdir ve kalıcı çatışmalar bezginlik, tükenmişlik ve performans düşüşleri riskini artırabilmektedir (connectedcoaches.org.,2018). Buna ek olarak eğer çatışma başarılı bir şekilde

yönetilmezse, antrenör ve sporcuların psikolojilerini, motivasyonunu, ve benlik saygısını olumsuz etkileyebilecek gergin ilişkilere neden olabilir. Spordaki çatışmayı yönetmek, bir çatışma durumundan en olumlu sonuçları elde etmeye çalışmakla mümkün olabilir.

Mevcut bir çatışmanın üstesinden gelebilmek için şu yöntemler uygulanır: Çatışma bastırılır, çatışma hiç yokmuş gibi davranılarak görmezden gelinir, çatışma ortaya konulur ve varlığı kabul edilir, çatışma varlığını sürdürür, sürüncemede bırakılır, çatışma çözüme kavuşturulur (Bauman,1994:164).

Sporda antrenörlerin ve sporcuların oluşabilecek çatışma ortamlarını yapıcı çatışma şekline dönüştürecek çatışma yönetimi yöntemleri şunlardır:

- Açık bir iletişim ortamının sağlanması ve olası çatışma konularının önceden paylaşılması.
- Şahsen çatışmak yerine çatışmanın kaynağı olan konuya ve duruma odaklanmak.
- Çatışma esnasında empati yaparak karşı tarafın bakış açısını anlamaya çalışmak ve ihtiyaçlarını gözeterек olayı değerlendirmeye çalışmak.
- Dürüst ve esnek bir şekilde sorun odaklı konuşmalara hazır olmak.
- Çatışma esnasında zaman aşımı yaparak öfkenin geçmesini ve duyguların düzelmesini beklemek.

Muhtemel bir çatışma durumunda uygulanacak bu yöntemler, çatışmanın çözümünde daha uygun bir ortam oluşmasını sağlar (connectedcoaches.org.,2018). Çatışma yönetiminde izlenecek bu yollarla her türlü ilişkide olduğu gibi, antrenör-sporcu ilişkisinde de kaçınılmaz olan çatışmanın olumsuz etkileri en aza indirgenerek mevcut durumun her iki tarafın da faydasına dönüştürülmesi sağlanabilir.

Her türlü ilişkide çatışma kaçınılmazdır ve bu nedenle çatışma konusunda antrenörlerin ve sporcuların farkındalığının artırılması önemlidir (Wachsmuth, ve diğerleri 2018). Çatışma ilk bakışta istenmeyen sonuçlara neden olan olumsuz bir durum olarak görülse de yapıcı bir şekilde yönetilirse olumlu sonuçlar doğurabilmekte, hatta faydalı bile olabilmektedir. Çatışmanın bu olumlu sonuçları şu şekilde sıralanabilir.

- Çatışma kendini değerlendirmeyi teşvik eder: Açık iletişim kuruyor muyum?
- Çatışma, sosyal becerileri geliştirir: Başkalarının duygularını doğru bir şekilde anlayabilir miyim?
- Çatışma, açık bir bilgi alışverişinde bulunma fırsatı sağlar.
- Çatışma, olanlar hakkında tarafların ne düşündükleri ve hissettiklerini paylaşmaları açısından onlara bir şans verir.
- Çatışma, sorunun kendisi hakkında üretken bir tartışma başlatır ve ileriye dönük yeni bir yol açabilir: Bu anlaşmazlık bizi nasıl ilerletebilir?
- Çatışma, ilişkileri güçlendirir ve karşılıklı güveni artırır; konuşma, dinleme, anlama, çözüme fırsatı tarafları daha da yakınlaştırabilir (connectedcoaches.org.,2018).

Antrenörlerin, çatışmayı olumlu bir sonuç verecek şekilde anlamının, tanımanın ve yönetmenin en iyi yolunu bilmeleri gerekir. Çatışmayla başa çıkmak, başarılı bir antrenörlüğün hassas ancak gerekli bir parçasıdır (athleteassessments.com).

2.5. Kaygı Kavramı

İngilizcesi “anxiety” olan kaygı terimi, Türkçede daha çok psikoloji biliminde kullanılır. Kaygı kelimesinin kökeni, belirsiz bir durumdan kaygılanmak anlamındaki Latince anksiyus (anxitey) sözcüğünden gelir (Mckenzie, 2006:7).

Araştırmacılar kaygının farklı özelliklerini ön planda tutarak kaygıyla ilgili çeşitli tanımlar yapmışlardır. Kaygıyla ilgili yapılmış tanımlar şöyledir: Spielberger (1972)’e göre kaygı, kişinin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren bir uyarılmışlık durumudur. Bu durum, çok hafif bir tedirginlik ve gerginlik duygusundan panik derecesine kadar uzanan değişik yoğunluklarda yaşanabilir. Kişinin kaygı düzeyinin yoğunluğu kaygıya neden olan uyarıcının kişi tarafından nasıl algılandığına bağlıdır. Mevcut durumun bireye zarar verme ve bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı durumu da artacaktır.

Budak (2000) *Psikoloji Sözlüğünde* kaygıyı, tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; us dışı korku olarak ifade etmiştir. Bununla beraber kullanım şekline göre terimin anlam ve içeriğinde çeşitlilikler olacağını

belirtmiştir. Örneğin usdışı kaygı, gerçek bir tehlikenin olmamasından dolayı sadece fobik kaygı için geçerlidir. Diğer bir tanımdaysa kaygı, nesnesi bulunmamasından dolayı korkudan farklı olarak nitelendirilmiştir. Korkunun insan ya da olay gibi bir nesnesi bulunmaktadır. Öğrenme teorilerine göre ise kaygı, kaçınma tepkisini güdüler ve kaçınma tepkisi kaygıyı azaltır.

Güney (1998) kaygıyı, nedeni açık olmayan korku veya bir temel ihtiyacın karşılanmaması durumunda meydana gelen endişe, gerginlik hali rahatsız edici ve gerginlik yaratan duygu olarak ifade etmiştir. Kaygılı bireylerde kötü bir şey olacağına dair bir hissin sürekli baskın bir halde bulunduğunu belirterek, kaygıyı bireyin yaklaşmakta olduğu sanılan bir tehlikeden tedirginlik duyma durumu olarak tanımlamıştır.

Kaygı bilinç dışı çatışmalara bağlı olan ve nesnesi kişi tarafından tanınmayan tehlikelere karşı yaşanan üzüntü, sıkıntı, başarısızlık, acizlik, sonucu bilememe ve yargılanma gibi duyguların birini veya birkaçını içeren, kötü bir şey olacakmış gibi hissettiren, korkuya benzer, bir duygudur (Cüceoğlu, 2006:276, Doğan, 2005:26).

Kaygı kelimesi günlük hayatta çoğu zaman korku kelimesiyle birlikte ya da korkunun yerine kullanılır. İkisini birbirinden ayıran nokta ise korku, nedeni bilinen ve dıştan gelen bir tehlide karşı verilen bir tepkidir. Kaygı durumunda ise tehlike kişinin algısıyla ilgilidir (Speilberger, 2013).

Kaygı ile korku arasında kaynak açısından olduğu gibi, şiddet ve süre açısından da farklılıklar bulunmaktadır. Kaynak açısından korkunun kaynağı belirgin, kaygının kaynağı ise belirsizdir. Şiddet açısından ise korku kaygıdan daha şiddetli olarak yaşanan bir duygudur. Süre açısından bakıldığında ise korku daha kısa süreli, anlık ve geçicidir; kaygı ise uzun süre devam edebilir. Kaygı ile korku arasındaki diğer bir farka değinen araştırmacılar, kaygıyı duygusal bir süreç olarak ele almalarına rağmen, korkuyu bilişsel bir süreç olarak görmüşlerdir. Yani korku, tehdit edici bir uyarana karşı zihinsel bir değerlendirmeyi içerirken, kaygı bu değerlendirmeye verilen duygusal bir tepkidir (Cüceloğlu, 2006:277, Beck ve Emery, 2006).

Kaygının, organizmaya psikolojik ve fizyolojik olarak etkileri bulunmaktadır. Kaygının organizmaya olan psikolojik etkileri gerginlik, güvensizlik, korku, panik şaşkınlık,

tedirginliktir. Fizyolojik olarak etkileri ise ağız kuruluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, çarpıntı, güçsüzlük, halsizlik, iştahsızlık, kan basıncının düşmesi ya da yükselmesi, kas gerginliği, mide-bağırsak hareketlerinin hızlanması, solunum sayısında artma, terleme, titreme ve uykusuzluk şeklindedir (Köknel, 1997:133).

2.5.1. Kaygının nedenleri

Kaygının ortaya çıkış nedenleri bireyin çevresini algılayış tarzından içinde bulunduğu ortamda kendini güvende ve huzurlu hissedip hissetmediğine, kişisel özelliklerinden yetiştiği kültürün özelliklerine kadar farklılık gösterir. Bununla birlikte kaygının ortaya çıkışındaki bazı ortak nedenleri şu şekilde sıralanabilir:

Desteğin çekilmesi: Güvende hissedilen ortamın ve alışılagelmiş çevrenin ortadan kalktığı durumlarda, kaygı ortaya çıkabilir.

Olumsuz bir sonucu beklemek: Olumsuz sonuçların ortaya çıkacağının düşünöldüğu ya da beklendiği durumlar kaygıya neden olabilir.

İç çelişki: Düşüncelerle davranışlar arasında meydana gelen çelişki ve tutarsızlık iç sıkıntısına, kötü hissetmeye ve buna bağlı olarak bir kaygıya neden olabilir.

Belirsizlik: Gelecekte ne olacağını bilememek kaygının en önemli nedenlerinden biridir (Cüceloğlu, 2006:278).

2.5.2. Kaygı türleri

Spielberger (1972) yapmış olduğu çalışmaları sonucunda kaygının iki türüne işaret etmektedir. Bunlardan ilki olan durumluk kaygı (state anxiety), herhangi bir tehlike karşısında yaşanan gerçek ve geçici kaygıdır. İkincisi olan sürekli kaygı (trait anxiety) durumunda ise kişi her an bir tehdit varmış gibi davranır ve kaygılı olma durumu bir kişilik özelliği haline gelir.

Durumluk kaygı

Spielberger (1972)'e göre durumluk kaygı, otonom sinir sisteminin uyarlamasıyla yoğunluğu zaman içerisinde değişen ve dalgalanma gösterebilen gerginlik ve rahatsızlık durumlarına neden olan duygusal durum ya da reaksiyondur.

Durumluk kaygı, doğal koşulların dışında bireyin benliğinin ya da çıkarlarının tehdit edildiği durumlarda ortaya çıkan ve tehdit unsurunun yok olması sonucunda ise ortadan kalkan tedirginlik, gerginlik, duyarlılık, korku gibi etkilere sebep olan, bireyin içinde bulunduğu sübjektif bir duygu durumudur. Sürekli olmayan bu stresli durumlara bireyin gösterdiği bu geçici duygusal tepkinin derecesi durumdan duruma değişir. Birey, mevcut stresli durumu tehdit edici olarak algıladığında durumluk kaygı düzeyi yüksek, bu tehlikenin tehdit edici olarak algılanmadığı zamanlarda düşük olmaktadır (Öner ve Le Compte, 1985; Özgüven, 1999:340).

Martens ve diğerleri, durumluk yarışma kaygısının üç boyutuna vurgu yapmışlardır. Bunlardan birincisi olan bedensel durumluk kaygı; kaygının fizyolojik ve duygusal yönünü ifade eder. Doğrudan uyarılmadan kaynaklanan, kalp atım hızının artması, nefes darlığı, kas gerginliği gibi bazı fizyolojik belirtiler ortaya çıkarır. Bilişsel durumluk kaygı; kaygının zihinsel bir bileşenidir ve başarı ile ilgili olumsuz beklentilerden ya da olumsuz öz değerlendirmeden kaynaklanır. Kendine güven; bedensel ve bilişsel kaygı durumundaki değişmeye bağlı olarak, sporcunun kendine güven düzeyindeki değişimi içeren bileşendir (Martens, Vealey ve Burton, 1990: 6).

Spielberger (1972) durumluk kaygının özelliklerini şöyle açıklamıştır:

- Durumluk kaygı, insanın yaşadığı durumu tehlikeli, tehdit edici şekilde algılaması ve yorumlanmasından kaynaklanır.
- Bu durum sıkıntı veren, hoş olmayan, istenmeyen bir duygulanım durumu yaratır.
- Ortaya çıkan bu durum anlaşılabilir, fark edilebilir, algılanıp duyumsanabilir.
- Bu durum sürecinde bilinç açık, uyanık ve haberdardır (Köknel, 1998:122).

Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığıdır. Buna kişinin içinde bulunduğu durumları çoğunlukla stresli olarak algılama ya da o durumu stres olarak yorumlama eğilimi de denilebilir. Sürekli kaygı için objektif kriterlere göre nötr olan durumların birey tarafından tehlikeli ve özünü tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu da denilebilir (Öner ve Le Compte, 1985).

Köknel (1997)'e göre, bireyin içinde bulunduğu her ortam ya da her durumu kaygı verici ya da stresli olarak algılaması sonucu ortaya çıkan tabloya sürekli kaygı denir.

Spielberger (1972) sürekli kaygının özelliklerini şöyle açıklamıştır:

- Bu kaygı tipi, durumluk kaygıya oranla durağan ve süreklidir.
- Bu tip kaygının şiddeti ve süresi kişilik yapısına göre değişir.
- Kişilik yapısının kaygıya yatkın olması, sürekli kaygı düzeyini etkiler.
- İnsanların sürekli kaygı düzeylerinin birbirinden farklı olması tehdit eden, tehlikeli durumun algılanmasını, anlaşılmasını, yorumlanmasını, değerlendirilmesini değiştirir.
- Sürekli kaygı düzeyindeki bu değişiklik, durumluk kaygı düzeyini de değiştirir.

Spielberger ve onu izleyenler, durumluk ve sürekli kaygı durumu arasında, durmaksızın süren iletişim ve etkileşim olduğunu doğrulamışlardır. Sürekli kaygı düzeyinin yüksek olması, durumluk kaygı düzeyini de yükseltir. Durumluk kaygı düzeyinin yükselmesi ve süresinin uzaması da sürekli kaygı düzeyini yükseltir (Köknel, 1998:123).

2.5.3. Sporda kaygı

Spor ortamları, çok çeşitli duyguların ayrı ayrı ya da bir arada yaşandığı ortamlardır. Kaygı spor ortamlarında yaşanan bu duygulardan biridir. Sporcular müsabaka öncesinde çeşitli nedenlere bağlı olarak farklı düzeylerde kaygı yaşarlar. Sporda temel amaçlardan biri istenilen başarı düzeyine ulaşmaktır. Sporcular bu amaç doğrultusunda gayret gösterirler. Eğer sporcular, fiziki ve psikolojik kapasite olarak yetersiz kalırlarsa, hedeflenen başarıya ulaşmaları da güçleşir. İstenilen sonuca ulaşamama ya da ulaşamayacağına düşünülmesi durumu sonucunda, duygusal tepki olarak kaygı ortaya çıkar.

Yarışma (müsabaka), sonucu belli olmayan bir etkinliktir. Sporcular yarışmalara (müsabakalara) zorlu antrenman süreçlerinden geçerek, ruhsal ve bedensel bütün kapasitelerini ortaya koyarak hazırlanırlar. Buna rağmen sporcuların müsabakalar sırasında göstereceği sportif performans düzeyi belirsizdir. Sporcular Yeterince antrenman yapmış, güven ve motivasyonlarını sağlamış olsalar dahi, bu belirsizlikler özellikle de önemli müsabakalar öncesinde sporcularda kaygıya neden olur. Birçok sporcu antrenmanda gösterdiği performansı yarışma koşullarında gösteremez. Böyle bir durumun ortaya çıkmasındaki en önemli nedenlerinden biri, sporcunun kaygı düzeyidir (Beck ve Emery, 2006; Başer, 1986; Tavacıoğlu,1999).

Kaygı düzeyi ile performans ilişkilidir. Sporcunun istenen ya da beklenen performansı sağlamasında kaygı düzeyinin önemi büyüktür. Yerkes-Dodson Kanunu'na göre kaygının çok düşük veya çok yüksek düzeylerde olması performansı olumsuz etkiler. Yerkes-Dodson Kanunu: Genel uyarılmışlık hali ile performans arasındaki ilişkinin ters bir U eğrisi şeklinde olduğunu belirten yasadır. Bu yasaya göre sporcunun istenen performansı ortaya koyabilmesi için uygun bir uyarılmışlık düzeyinde olması gerekir. Bu düzeyin altı ve üstü performansı olumsuz şekilde etkiler. Düşük düzeyde kaygı iki durumda ortaya çıkar. Birincisi sporcunun rakibinin kendinden çok güçlü olduğunu düşünmesi ve kazanabilmek için kendine şans vermemesidir. İkinci durumda ise sporcu rakibini kendinden çok zayıf olarak algılar ve kolayca kazanacağını düşünür. Yüksek düzeyde kaygı durumunda ise sporcu sadece galip gelmeyi düşünüp sonuca odaklandığından, aşırı gerginlik, güvensizlik ve korku hisseder ve bu durum istediği performansı göstermesine engel olur (Kuter ve Öztürk 1997:79).

Kaygı düzeyinin çok yüksek olması, başlangıç telaşına, düşük olması ise başlangıç tembelliğine yol açmaktadır. Kaygı düzeyindeki artış; endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, panik, şaşkınlık, tedirginlik gibi psikolojik etkilerinin yanında, fiziksel olarak da titreme, terleme, çarpıntı ve yüksek nabız gibi etkilere neden olur. Bunun sonucunda ise sporcular, hareketlerin yumuşaklığının ayarlanması, koordinasyon, karar alma gibi durumlarda sorun yaşarlar. Düşük kaygı seviyesi ise sporcularda, hareketlerde tembellik, isteksizlik ve yarışmayı bırakma gibi sonuçlara neden olabilir. Normal düzeyde kaygı, sporculara istek duyma, karar alma, alınan kararlar doğrultusunda harekete geçme ve buna bağlı olarak performansını yükseltme açısından yardımcı olur. Bu bakımdan, spor psikologları yüksek performansa ulaşmak için sporcuların normal düzeyde bir kaygı seviyesinde olmaları gerektiği konusunda hemfikirdirler (Yerkes ve Dodson, 1908, Başer, 1998, Köknel, 1989, Tavacıoğlu, 1999).

Karşılaşma öncesi yaşanan kaygının, yarışma süresince yaşanandan daha yüksek olduğu bilinmektedir. Özellikle de fiziksel temasın ve mücadelenin fazla olduğu sporlarda, sakatlanma korkusu ve kaybetme sonucunda yaşanacak mahcup olma, kendini değersiz hissetme gibi duygular, yarışma öncesinde sporcuların durumluk kaygı düzeyinin daha da yükselmesine neden olabilir. Bu gibi durumlarda antrenörler, yarışma öncesi sporcularıyla iletişimde çok dikkatli olmalı, onların kaygılarını normal seviyelere çekerek onları panik ortamlarından uzak tutmaya çalışmalıdırlar (Martens,1998: 72).

2.6. Öfke Kavramı

Öfke, doğal ve evrensel olma gibi özelliklere sahip, günlük hayatta çeşitli şekillerde ve şiddette yaşanan ve diğer tüm duygular gibi yaşamda yeri ve işlevi olan bir duygudur. Bu duygunun sözlükteki tanımı; engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet gazap şeklindedir (sozluk.gov.,2018). İnsani ve evrensel bir duygu olan öfke, bazı araştırmacılar tarafından olumsuz yıkıcı, olarak tarif edilirken bazıları tarafından ise koruyucu ve motive edici olarak tanımlanmıştır.

Öfke, otonom sinir sisteminin uyarılması ile harekete geçen ve farklı yoğunluklarda yaşanan duygu durumudur (Spielberger ve Reheiser, 2009).

Öfke, basit bir kızgınlık halinden, yoğun sinirlilik ve hiddet durumuna kadar ilerleyebilen duygusal bir durumdur. Bu durum düşük ve orta şiddette, kısa süreli yaşandığında kişiye

fayda dahi sağlayabilecek iken, yoğun ve sürekli yaşanan öfke durumu tahrip edici olabilmektedir (Spielberger, Jacops, Russell ve Crane, 1983).

Westermayer (2001), öfke duygusunu inceleyerek, bu duygunun, kaygıda olduğu gibi duygusal, bilişsel ve fizyolojik boyutları olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte öfke, “yaşamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç olarak da görülmektedir” (Akt. Özmen, 2006).

Köknel (1997) öfkeyi, engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmıştır.

Romas ve Sharma (2000) öfkeyi, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepki olarak ifade etmişlerdir. Hem birey hem de toplum yaşantısını etkileyen bu duygu, kontrolü sağlanamadığı takdirde toplu şiddet olaylarına bile neden olabilecek belki de en zarar verici duygu olarak da tanımlamışlardır (Akt. Soykan, 2003).

Özmen (2009)'e göre öfke duygusu doğal bir duygudur ve insan doğasında vardır. Bu nedenle bu duygu yok sayılmamalı ve ortaya çıkmasının engellenmesine çalışılmamalıdır. Böyle bir engellenmenin bireyin doğasına zarar vereceği söylenebilir. Zira öfke duygusu da diğer duygular gibi tanınıp, kabul edilip, denetim altına alınıp, sağlıklı bir biçimde ifade edilebildiğinde bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir duygudur.

Öfke, bireyin bir engellenme, herhangi bir saldırıya maruz kalma, incinme, yoksun bırakılma veya bir tehdit algılaması gibi durumlarda hissettiği bir duygudur. Bu duygu genel olarak duyguyu oluşturan nedene karşı ortaya konulan tepkilerle kendini gösterir. Bu tepkilerin genellikle olumsuz olması, öfke duygusunun da olumsuz bir duygu olarak algılanmasına neden olmaktadır. Öfke, olumsuz bir duygu olarak algılsa ve ilk anda öfkenin olmadığı bir dünyanın daha iyi olacağını düşünülse de öfkenin olmaması hali çeşitli sıkıntılıların yaşanmasına sebep olabilir. Çünkü öfke yıkıcı özelliklerinin yanında, tehlike, tehdit ve benzeri sıkıntılarda, bireyin kendini olumsuz durum karşısında koruması için harekete geçiren ve bu tür olumsuz durumlara karşı savunmaya geçmesini kolaylaştıran bir duygudur. Ayrıca artan motivasyon ve hedef yönelimli davranışlar geliştirme gibi olumlu davranış ve düşünceler sağlama özelliği de vardır. Hatta öfkenin

kimi zaman kişinin yaşamını koruduğu bile söylenebilir (Vecchio ve O'Leary, 2004, Özmen, 2009).

Öfke kontrol edilebildiği sürece sağlıklıdır ve işe yarar, aksi takdirde kişinin kendisi ve çevresi için zararlıdır (Soykan, 2003).

Sonuç olarak, sinir sisteminin uyarılması sonucu farklı yoğunluk ve düzeylerde meydana gelen öfke duygusu, normal seviyelerde tutulabilir ve işlevsel olarak kullanılabilirse kişiyi motive etme ve organizmayı koruma açısından fayda sağlarken yüksek düzeylerde yaşanan öfke duygusu bireyi asıl hedefinden saptırarak saldırganlık hatta kendisine ve çevresine varacak derecede şiddet eylemlerine götürebilmektedir.

2.6.1. Öfkenin nedenleri

Ortaya çıkış nedenleri çok çeşitli olan ve kişiden kişiye değişen öfkenin ortaya çıkışında çoğu zaman dış uyarıcılar rol oynamaktadır. Engellenme, öfke duygusunun ortaya çıkmasındaki başlıca dış uyarıcılardan biridir. Cüceloğlu (2006) engellenmeyi, elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varamamamız veya bir gereksinmemizin, giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu olarak tanımlamıştır. Herhangi bir iş için sırada uzun süre bekletilme, yoğun bir trafikte sıkışıp kalma ve ulaşacağı yere zamanında ulaşamama, başka birinin sert eleştirisine maruz kalma, konuşmalarının başka biri tarafından sık sık yarıda kesilmesi gibi durumlar engellenmeye örnek olarak gösterilebilir.

Engellenme duygusunun yanında, bireylerin çevrelerinde bulunan nesnelere de bazı durumlarda dış uyarıcı olarak bireylerin öfkelenmelerine neden olabilirler. Örneğin bireyin bilgisayarının bozulması ya da acelesi olan bir bireyin arabasının çalışmaması bireyde öfke yaratabilir. Bunların tümü öfkeyi ortaya çıkaran dış uyarıcılar olarak ele alınabilir (Deffenbacher, 1999, Cüceloğlu, 2006).

Engellenme neticesinde yaşanan öfkenin kaynağı bir kişi olabileceği gibi, bir nesne ya da durum da olabilir. Bu bakımdan bir amaca ulaşma yolunda karşılaşılan bu tür engeller öfkeli davranışlarda bulunma olasılığını artırır.

1941 yılında Barker, Dembo ve Lewin tarafından yapılan bir araştırmada, bir grup çocuğa birçok güzel oyuncağın bulunduğu bir oda göstermişler fakat çocukların bu odaya girmesini engellemişlerdir. Uzun bir süre çocuklar, oyuncaklara, onlarla oynamayı umarak bir camın arkasından bakmışlardır. Bu uzun bekleyişten sonra, çocuklara bu oyuncaklarla oynama izni verilmiştir. Bu gruptaki çocuklar oyuncaklarla oldukęa yıkıcı ve zarar verici şekilde oynamışlardır. Oyuncakları atma, kırma, onların üzerlerinde tepinme gibi davranışlar göstermişlerdir. Bu araştırmada bir başka grup çocuk da hiç bekletilmeden oyuncaklarla hemen oynamaya başlamışlar ve huzur içinde oynamışlardır (Kağıtıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 234).

2.6.2. Öfkenin türleri

Sürekli öfke

Sürekli öfke bireyde genel olarak öfkelenmeye eğilimli olma ve bu eğilimin ne sıklıkta yaşandığını ifade eder. Sürekli öfke aşırı bir uyarılmışlık halidir. Bu bakımdan bireyin öfke düzeyinin yüksek olmasından dolayı herhangi bir zorlanma ya da engellenme karşısında öfke çok hızla ve kolaylıkla ortaya çıkmaktadır. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman normal bir tepki halini almış olabilir. Yani birey öfkeli olduğunu kabul etmez, kendisinin öfkeliendiren şeyin ne olduğunu çoğu zaman bilmez. Bu durumda öfkeli olma durumu bireye her an gergin olduğu hissini verir ve bu durum genel bir yaşam tarzı haline gelir. Sürekli öfke düzeyinin yüksek olması durumlarında öfkenin kontrol edilmesi çok zordur (Özmen, 2009, Özer 1994).

Durumluk öfke

Durumluk öfke; kişinin amaca yönelik davranışlarının engellenmesine ya da kendisini haksızlığa uğramış hissetmesine bağlı olarak değişen şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi subjektif duyumsamalar karşısında yaşadığı duygu durumudur (Özer 1994). Durumluk öfke, zamanla biriken ve tetiklenmesi sonucunda aniden ortaya çıkan şiddetli bir öfkedir. Kısa sürelidir ve yüksek düzeylerde yaşanabilir.

2.6.3. Öfkenin fizyolojik etkileri

Diğer duygularda olduğu gibi öfke esnasında da vücutta çeşitli fizyolojik ve biyolojik tepkiler oluşur. Öfke esnasında vücutta oluşan fiziksel tepkileri şöyle sıralayabiliriz:

- Uyarıcı duyguyu harekete geçirir
- Stres ve gerginlik başlar
- Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar
- Nefes alıp verme sıklaşır
- Kalp atışları hızlanır
- Kan basıncı artar
- Vücut ve zihin “savaş ya da kaç” tepkisi için hazırlanır (Kökdemir, 2004).

2.6.4. Öfke ifade tarzları

Spielberger (1980)'e göre öfkenin ifade edilmesinde üç farklı tarz vardır. Bunlar; öfkeyi içte tutma, dışa vurma ve öfkenin kontrol edilmesi olarak sıralanabilir (Özer, 1994).

İçe yönelik öfke ifade tarzı

Öfkenin içe yönelmesi, öfkeye sebep olan durum karşısında bireyin o anki duygularını ne sözle ne de davranışlarıyla göstererek bastırması ve içinde tutması halidir. Öfkenin sürekli olarak içe atılması ve bastırılması bireyde ülser, kalp hastalıkları gibi fizyolojik hastalıklarla beraber stres, depresyon gibi duygusal rahatsızlıklara hatta intihara meyletmeye kadar gidebilecek sorunlara neden olabilir.

Dışa yönelik öfke ifade tarzı

Dışa yönelik öfke tarzı, öfkeyi tetikleyen stresli durumla başa çıkmak için öfkenin, bağırarak, küfretmek gibi sözle ya da saldırganlık ve şiddet gibi davranışsal yollarla ifade edilmesidir. Uygun şekilde yönetilemeyen öfke duygusunun meydana getirdiği saldırganlık ve şiddet, başkalarına ve çevreye fiziksel ya da psikolojik zarar verme niyeti taşıyan tüm davranışları içerir (Bulut, Genç, 2011). Spielberger ve ark. (1995)'a göre saldırgan davranışlar söz konusu olduğunda ise artık bir kontrol kaybı söz konusudur. Öfke ve

kızgınlık aslında içsel bir duyguyken, saldırganlık gibi yıkıcı davranışlar haline dönüşebilmektedir. Saldırganlık söz konusu olduğunda ise ortaya çıkan sonuçlar çok daha ciddi olmaktadır.

Çoğu zaman öfke ile ilişkilendirilen ve öfke ile birlikte düşünülen saldırganlık, temel olarak karşı tarafa zarar vermeyi amaçlayan davranış biçimidir (Özmen, 2004). Saldırganlık konusunda yapılmış tanımlara bakılacak olursa, Buss (1961)'a göre saldırganlık; başka bir organizmaya zararlı, tehlikeli uyaran gönderme tepkisidir.

Diğer bir tanımda Berkowitz (1989) saldırganlığı, başka birine fiziksel ya da psikolojik zarar verme amacıyla yapılan sözel veya fiziksel bir davranış olarak tanımlamıştır.

Bir davranışın saldırganca olup olmadığı, davranışı yapanın niyetine bağlıdır. Örneğin kangren olduğu için hastasının ayağını kesmek zorunda kalan bir doktor saldırgan olarak nitelendirilemez, ancak işkenceci bir kişinin bunu yapması saldırgan bir davranıştır (Kağıtçıbaşı, 2014).

Fromm (1993) saldırganlık kavramını tanımlarken savunucu ve kıyııcı saldırganlıktan söz etmektedir. “Savunucu” saldırganlık, insan ve hayvanlarda ortak olan, yaşamsal çıkarlar tehdit altında bulunduğu ortaya çıkan, kalımsal olarak programlanmış olan bir saldırma ya da kaçma tepkisidir. Bu savunucu saldırganlık, bireyin ya da türün varlığını sürdürmesine hizmet eder, tehdit ortadan kalktığında o da ortadan kalkar. Örneğin eve giren bir hırsız etkisiz hale getirmek için şiddet uygulamak, ona zarar vermeyi amaçlasa da aslında başka bir amaç için araç olarak yapılmıştır. Genel olarak kendini korumak amacıyla başkasına zarar vermek, araç olarak saldırganlık kapsamına girer. Diğer tür olan “kıyııcı” saldırganlıkta ise zarar vermek başlı başına amaçtır. Özellikle insanların duygusal olarak fazlaca uyarıldıkları zamanlarda ortaya çıkan bu tür saldırganlığa örnek olarak, farklı futbol takımı taraftarlarının birbirine saldırması gösterilebilir (Kağıtçıbaşı, 2014).

Başka bir görüşe göre ise saldırganlık öğrenilen bir davranıştır. Buna örnek olarak, Bandura ve arkadaşlarının (1961) yaptığı bir araştırmada, çocuklara, oyuncak bir bebeğe şiddet uygulayan bir yetişkinin filmi izletilmiştir. Filmden sonra aynı oyuncak, çocuklara oynamaları için verilmiş ve çocukların, oyuncakla oynarken filmde gördükleri saldırgan davranışları taklit ettikleri hatta daha fazlasını uyguladıkları görülmüştür.

Parke ve arkadaşları (1977) çalışmalarında aynı doğrultuda bulgulara ulaşmışlar, doğal ortamda şiddet içeren filmler izleyen çocukların, hem film sırasında hem de filmden sonra, sözel ve fiziksel saldırganlık içeren davranışlar sergilediklerini gözlemlemişlerdir.

Saldırganlığın nedenleri arasında en kabul gören görüşlerden biri öfkede olduğu gibi engellenmedir. Engellenme, gereksinimin veya sürmekte olan bir faaliyetin sonlandırılmasıdır. Engelleme ile kişilerin sınırlandırılması veya yapmak istemedikleri bir şeyi yapmaya zorlanmaları saldırganlığa neden olmaktadır (Morgan 2011: 210).

Sportif ortamlarda saldırganlık, bazı sporların karakteristik özellikleri arasında yer alıp belirli bir noktaya kadar normal sayılsa da düşmanca tavırlarla başkalarına zarar verecek dereceye gelmiş saldırganlık şiddet boyutuna ulaşmıştır ve normal bir davranış biçimi değildir. Bu tür saldırganlık, sporcunun performansına da olumsuz yönde etkilerde bulunmaktadır.

2.6.5. Öfke kontrolü

Öfkeyi doğru ifade etme becerisini kazanmaya, başka bir deyişle öfke duygusunun saldırganca bir şekilde ifade edilmesine engel olma ve sakinleşme yeteneğine öfke kontrolü denir. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanmasıdır (Kökdemir, 2004). Öfke kontrolünün diğer bir amacı, hem duyguları hem de öfkenin neden olduğu fizyolojik uyarımı azaltmaktır. Bu şekilde öfkenin kaynağı olan şeylerden kaçınmak ya da onları değiştirmenin zor olduğu durumlarda, öfkenin kaynağı olan unsurlara karşı tepkilerin kontrol edilmesi daha etkili olabilir.

2.6.6. Sporda öfke

Sportif ortamlar, yarışma ve mücadelenin yoğun olarak yaşandığı dolayısıyla da öfke duygusunun en çok ortaya çıkabileceği ortamlardır.

Jones'a göre öfke duygusu, uygun düzeyde tutulup kontrol edilebilirse gerekli konsantrasyonun sağlanmasına, karar verme ve uygulama süreci ile eylemlerin kontrol edilmesine imkân sağlayacaktır. Yüksek düzeyde kontrol edilemeyen ve işlevsel olmayan öfke ise, bireyi asıl görevinden ve ulaşılmak istenen hedeften uzaklaştırabilmektedir

(Jones, 2003). Sporcu, öfkesini kontrol edemiyorsa dikkati, koordinasyonu ve taktik davranışları olumsuz yönde etkilenebilir. Bununla beraber öfkenin yüksek düzeylerde yaşanması ve kontrol edilememesi saldırganlık ve şiddete varabilen yıkıcı özellikleri ile sporcunun performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Doğan, 2005, Filiz, Can, Pepe, 2000).

2.7. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş kavramının psikoloji bilimindeki karşılığı mutluluktur. Mutluluk, bireyin yaşantısıyla ilgili hislerini ve düşüncelerini içerir (Çetin, Turgut, Sözen, 2015).

Mutluluğun insan eylemi için en iyi ve nihai motivasyon kaynağı olduğunu düşünen pek çok filozof ve sosyal bilimci, mutluluk veya mutluluğu ifade etmekle ilgili çalışmalar yapmışlardır. Yapılan bu çalışmalar kapsamında ilk olarak mutluluk; iyilik, erdem ya da kutsallık gibi dış ölçütlerle tanımlanmıştır. İkinci olarak sosyal bilimciler mutluluğu, insanların yaşamlarında olumlu olarak değerlendirdikleri şeyler olarak tanımlamışlardır. Üçüncü tanımında ise mutluluk, gündelik hayatta, olumsuz etkiler üzerinde olumlu etkilerin üstünlüğü olarak ifade edilmiştir (Diener, 1984). Nihai olarak mutluluk, insanları tarih boyunca arayış içerisine iten bir uğraş, ulaşılmak istenen bir hedef, hatta varılmak istenen son nokta olmuştur ve insanlar kendilerini mutluluğa ve iyi hissetmeye götürecek eylemlerin peşine düşmüşlerdir.

Bu bilgiler ışığında öznel iyi oluşla ilgili bir tanım yapılacak olursa, öznel iyi oluş (mutluluk), bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi, sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ile yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

Bireyin yaşamına yönelik yapmış olduğu değerlendirme, bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyuttan oluşur. Bu değerlendirme bilişsel boyutta yaşam doyumunu, duyuşsal boyutta ise olumlu ve olumsuz duygulanımı kapsar (Diener, 1984). Bilişsel boyutta yaşam doyumunu, bireyin hayatını öznel olarak değerlendirip iyi ya da kötü olmasına dair yaptığı yorumdur. Duyuşsal boyutta olumlu duygulanım ise bireyin, kendisi dışındaki diğer insanlara ve etkinliklere olan olumlu yaklaşımını ve olumlu ruh halini içine almakta ve bireyin yaşamını istediği şekilde devam ettirdiğini göstermektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş kavramının üç önemli özelliği vardır. Bunlardan birincisi, öznel olmasıdır. Bu kavramın öznel olarak nitelenmesinin sebebi, bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmasıdır. İkincisi ise, öznel iyi oluş yalnızca olumsuz faktörlerin yokluğu anlamına gelmemekte, aynı zamanda pozitif duyguların varlığına işaret etmektedir. Yani psikolojik bir rahatsızlığın ya da olumsuz bir durumun olmaması öznel iyi oluş için yeterli değildir. Öznel iyi oluş aynı zamanda olumlu duygulanım, yaşam doyumunu, mutluluk, yaşam amacı, özerklik gibi pozitif kaynakların varlığını da içermektedir. Üçüncüsü ise, öznel iyi oluş bireyin yaşamını tüm yönleriyle genel değerlendirmesine dayalıdır (Diener, 1984, 2000., akt. Malkoç 2011).

Öznel iyi oluş düzeyi bireyin hayatı ne derece olumlu olarak algıladığı ve hayatındaki olumlu duyguların fazla olmasına paralel olarak yükselmektedir. Olumsuz duyguların yoğun olması bireyin kendi hayatını kötü olarak algıladığını göstermekte ve kişinin öznel iyi oluş düzeyini olumsuz etkilemekte ve düşürmektedir (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş düzeyi yüksek kişinin, yaşam doyumunu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duygular yaşaması beklenir. Bunun aksine, öznel iyi oluş düzeyi düşük olan kişinin, yaşamından doyumunun az olması, az sıklıkta hoş duygular, haz yaşaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Lucas, Diener, 1996 akt. Terzi, 2005).

Mutlu insanların, üç temel yaşam alanı sayılan sağlık, iş ve insan ilişkilerinde daha az mutlu olan insanlara göre daha başarılı oldukları gözlenmektedir (the-happy-manager.com).

2.7.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler

Bireylerin öznel olarak iyi olma düzeylerini etkileyen çok çeşitli değişkenler bulunmaktadır. Bunlardan bazıları aşağıda ifade edilmiştir.

Kişilik

Kişilik, bireyin kendine has ve ayırt edici davranışlarının bütünü olarak tanımlanabilir. Kişilik, bireyi özel ve diğerlerinden farklı yapan özelliklerin toplamıdır (Weinberg ve

Gold, 2011). Kişilik, öznel iyi oluşla doğrudan ilişkili bir faktördür. Deneve ve Cooper (1998) yaptıkları araştırma ile kişiliğin, yaşam doyumu ve mutlulukla olan bu doğrudan ilişkisini ortaya koymuşlardır. Kişiliği açıklayan birçok kuramdan biri olan beş faktörlü kişilik özellikleri kuramı kişiliği; dışa dönüklük, nörotizm (duygusal dengesizlik), uyumluluk, sorumluluk ve açıklık özellikleri yönünden ele almaktadır. Kurama göre dışa dönük kişilik; hayat dolu, neşeli, canlı, konuşkan, girişken, sosyallik gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Nörotizm (duygusal dengesizlik); endişeli, gergin, güvensiz, içine kapanık, sinirli ve kaygılı gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Bir diğer boyut olan geçimlilik; güven, dürüstlük, merhametlilik ve alçak gönüllülük ile karakterize edilmektedir. Sorumluluk ise itaatkârlık, düzenlilik, öz disiplin, başarı yönelimli olma gibi özellikleri içinde barındıran bir kişilik boyutunu ifade etmektedir. Açıklık; açık görüşlü olma, yeniliklere açık olma ve zengin hayal gücüne sahip olmayı içermektedir.

Öznel iyi oluş ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, dışa dönüklük ve uyumluluğun olumlu duygulanımı artırması bakımından öznel iyi oluşla pozitif yönde bir ilişkisi vardır. Nörotizm ile olumsuz duygulanım arasında da güçlü bir ilişki vardır. Açıklık kişilik özelliğinin ise duyguların yaşanması ve ifade edilmesinde çekinilmemesi olarak ele alındığında bireyin duygusal yaşantılara açık olması olumlu duygulara ve dolayısıyla mutluluğa olanak sağlamaktadır (Terzi, 2005, Malkoç, 2011).

Eğitim

Eğitim sayesinde bireyler, amaçları doğrultusunda ilerleme, çevrelerine ve çevrelerindeki değişime uyum sağlama gibi imkanlara sahip olabilmektedirler. Eğitim, bu özellikleri ile bireylerde mutluluğu artırıcı rol oynamaktadır. Bununla birlikte eğitim yoluyla daha da bilinçlenen bireylerin, istek ve beklentilerinin sınırları da genişlemektedir. Kültürel düzeylerinin de gereği olarak yeni, modern ve farklı değerlere yönelebilen bireylerin kabul ettikleri bu değerler, toplum tarafından kabul görmezse bu durum bireylerde mutsuzluğa neden olabilmektedir. Bu bakımdan eğitimin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi gelir, statü, kültürel eğilimler, yaşam tercihleri gibi unsurlarla birlikte anlam kazanmaktadır (Terzi, 2005).

Kültür

Kültürel değerlerin paylaşımı bireylerin psikolojik ve duygusal yaşamlarında önemli bir rol oynamakta, bu bakımdan da bireylerin öznel iyi oluşlarında doğrudan etkiye sahip olmaktadır. Bireyci kültürler, bireyin bağımsızlığına önem verir, duygularını ifade etmesini destekler ve bireyin içsel yaşamına odaklanır. Böylece bireyin iyi olmasına katkıda bulunur. Diğer taraftan toplumcu kültürlerde bireyden çok bireyin yaşamına yön veren toplumun normları ön plandadır. Bu kültürlerde uyumlu grup işleri özendirilir ve bireysel duygu ve düşünceler ikinci planda desteklenir. Toplumcu kültürlerin bu özelliği bireyin iyi olma düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Terzi, 2005).

İş ve aile yaşamı

İş ve aile yaşamı, bireyin neredeyse tüm hayatını kapsayan çok büyük bir kısmını içermektedir. Bu iki alan birbirlerini etkileyerek bireyin mutluluğu konusunda da belirleyici olmaktadır. Huzursuz bir aile ortamı, bireyi duygusal olarak yıpratıp güvensizleştirip, içe kapanmasına neden olabilir. Böyle bir durumda bireyin mutluluk düzeyinde azalma olabilir. Mutlu bir aile ortamı ise bireyi duygusal yönden besleyip, zenginleştirip kendisini gerçekleştirmesine imkan vermekte ve yaşam doyumunu artırarak mutluluk düzeyini yükseltebilmektedir.

İş hayatı, insan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturduğundan önemlidir. Judge ve Watanabe (1994)'e göre bireyin iş doyumunu ve yaşam doyumunu arasında doğrudan bir ilişki vardır. Her iki yaşam alanının birinde meydana gelen başarı ya da başarısızlık diğerini de etkilemektedir. Yapılan işin bireyin kişiliğine ve yeteneğine uygun olması, işin sağladığı gelir ve terfi imkanları, amir ve iş arkadaşları ile kurulan ilişkilerin sağlıklı olması yapılan işten sağlanacak doyum ve dolayısıyla da bireyin hoşnutluğunu, mutluluğunu önemli derecede artıracaktır (akt. Terzi, 2005).

Gelir

Gelir faktörü, öznel iyi oluş üzerinde hem olumlu hem de olumsuz yönden etkilidir. Gelir, bireylerin hayattaki amaçlarına ulaşmalarını sağlayan bir araç olması bakımından önemlidir. Gelirin artması bir taraftan bireyin hedeflediği amaçlara ulaşabilmesine olanak

sağlar ve bu bakımından bireye mutluluk verirken diğer taraftan da bireyin önceki ilişkilerinin ve mevcut yaşam şartlarının değişmesine neden olması bakımından bireyin mutluluk düzeyini düşürebilir (Diener, Suh, Lucas and Smith, 1999).

2.7.2. Öznel iyi oluş ve spor

Sportif faaliyetlerin sağlık ve öznel iyi oluşun gelişiminde olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Taylor ve diğerleri, 2015). Spor esnasında, vücutta seratonin hormonu salgılanır. Bu hormon vücuttaki stres düzeyini düşürmekte ve böylelikle depresyon ve anksiyete semptomları azalmaktadır. Kişi kendini, huzurlu ve mutlu hissetmektedir. Spor yapmanın, fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi yöntemleri arasında yer aldığı da bilinmektedir (Morgan, Roberts ve Feinerman, 1971 akt. Koruç ve Bayar, 2004). Böylelikle spor, fiziksel ve psikolojik etkileri sayesinde mutluluk düzeyinin artırılmasında rol oynar (Lewandowska ve diğerleri 2017).

Spor kişinin mutluluk düzeyini yükselttiği gibi sporda elde edilen başarılar da bireyin mutluluk düzeyini yükseltmektedir. Tatarkiewicz (1976)'e göre mutluluğun birincil kaynağı, başarılı olmaktır (akt. Diener, 1984). Achor ise daha mutlu ve olumlu bir yaşam tarzının başarının elde edilmesine daha çok katkı sağlayacağını belirtmiştir (Achor, 2013:23).

Sporun mutluluk düzeyini artırmadaki ve mutluluğun da başarılı olmadaki etkisi göz önünde bulundurulduğunda; spor, mutluluk ve başarının karşılıklı olarak birbirleri ile etkileşim içerisinde oldukları söylenebilir.

2.8. Konuyla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde “antrenör-sporcu ilişkisi, durumluk kaygı, öfke, öznel iyi oluş” anahtar kelimeleri kullanılarak alan yazında yapılan tarama sonucunda, konuya en yakın olarak belirlenen çalışmalara yer verilmiştir.

Çakıroğlu (1987) antrenör-sporcu ilişkisi ve başarıda spor psikolojisinin önemi konusunda yapmış olduğu çalışmasında, sporda başarılı olmada antrenöre düşen görevin büyük olduğundan antrenörlerin bu sorumluluk bilinciyle sürekli kendilerini yenilemesi ve

geliştirmesi gerektiğinin önemini belirlemiştir. Sporcuların spor dışındaki problemleri ile de ilgilenerek sporcunun kaygısını ortadan kaldırmak için gerekli önlemleri almanın antrenörlerin sorumluluklarından olduğunu vurgulamıştır. Motivasyonun başarıda önemli bir unsur olduğunu ve her sporcunun farklı motivasyonel ihtiyaçlara sahip olduğunu belirterek antrenör- sporcucu ilişkileri çerçevesinde antrenörün bu değişiklikleri iyi tanıyarak sporcuları uygun bir şekilde motive etmesi gerektiğini belirtmiştir.

Mageau ve Vallerand (2003) antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların motivasyonlarını nasıl etkilediğine dair bir model sunan çalışmalarında, antrenör tarafından sergilenen destekleyici davranışların sporcuların içsel ve dışsal motivasyonlarını olumlu yönde etkilediğini, buna bağlı olarak sporcuların davranışlarını antrenörün beklenti ve isteklerine uyarlayarak üstün performans gösterdiklerini belirtmiştir.

Olympiou ve diğerleri (2008) antrenör-sporcu ilişkisinin takım sporlarındaki motivasyonel önemini araştırdıkları çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisinin takım sporlarında sporcuların motivasyonu için etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Adie ve Jowett (2010) sporcuların antrenör-sporcu ilişkisine dair meta-algıları, başarı hedefleri ve içsel motivasyon ilişkilerini konu alan çalışmalarında, yapısal eşitlik modeli analizi sonrasında antrenörlerini daha iş birliği, kararlı ve ilişkilerinde yakın gören sporcuların, ustalık yaklaşımı hedefini desteklediklerini ve performanstan kaçınma hedefini onaylamadıklarını belirtmişlerdir.

Rhind ve Jowett (2010) ilişki sürdürme modelleri açısından antrenör-sporcu ilişkisinde ilişkinin kalitesinin nasıl korunabileceğine dair COMPASS modelini geliştirmişlerdir.

Çalışkan (2011) karizmatik liderlik algısının futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi, sporcucu doyumu, takım birlikteliği ve takım bağlılığına etkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; karizmatik liderlik algısının antrenör-sporcu ilişkisini, takım birlikteliğini ve takım bağlılığını artırdığı tespit etmiştir.

Branton (2013) tarafından çalışmada sporcuların ebeveyn ve antrenörleriyle olan ilişkilerinin yetenek gelişimindeki rolü araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, hem

antrenörle hem de ebeveynleriyle ilişkilerini geliştirmelerinin sporcular için yararlı olacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Olson (2014) sporcularla yüksek düzeyde antrenör-sporcu ilişkisi geliştiren antrenörlerin davranışlarının rapor edilerek incelendiği araştırmada, güçlü bir antrenörlük felsefesi ve spor bilgisinin iyi bir antrenör-sporcu ilişkisinin temelini oluşturduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte dürüst, şeffaf ve tutarlı antrenörlük davranışlarının sporcularla etkili iletişim kurabilmede daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özşaker ve diğerleri (2016) antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmelerindeki rolünü araştırdıkları çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların güdülenmesi arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu ve antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi arttıkça sporcuların güdülenmelerinin olumlu yönde değişeceği sonucuna ulaşılmıştır.

Gencer ve Öztürk (2018) öğrenci sporcularda sportif güven ve antrenör-sporcu ilişkisini araştırdıkları çalışmada, sportif kendine güven ile antrenör-sporcu ilişkisi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişler, güreş tarzı ve kategorisinin ise antrenör-sporcu ilişkisinde belirleyici rol oynadığını belirtmişlerdir.

Güllü (2018) “antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik” konulu çalışmasında, sporcuların algıladıkları antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Davis ve diğerleri (2018) antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi ile sporcu tükenmesi arasındaki ilişkileri, fizyolojik ve bilişsel sonuçları değerlendirerek inceledikleri çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi ile sportif performans arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve antrenör-sporcu ilişkisinin kalitesi ile yüksek yoğunluklu egzersiz, kortizol tepkileri, yüksek yoğunluklu egzersiz, bilişsel test ve tükenme arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Baker, Côté ve Hawes (2000) “Antrenör davranışları ile sporcularda spor kaygısı arasındaki ilişki” konulu çalışmalarında, olumsuz kişisel ilişkilerin sporculardaki ölçülen tüm spor kaygısı biçimlerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu, antrenör sporcu arasındaki olumsuz ilişkinin sporcunun kaygı düzeyinin artmasına neden olduğunu belirtmişlerdir.

Akarçeşme (2004) voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlı yaptığı çalışma sonucunda, artan bilişsel ve fiziksel kaygının performansı olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Çalışmada performans ölçütleri olarak servis, manşet, hücum ve blok alınmıştır.

Robazza ve Bortoli (2006) öfke ve kaygının rugby oyuncularının spor performansı üzerindeki algılanan etkisini araştırdıkları çalışmada, bilişsel kaygının öfke için önemli bir belirleyici olduğunu, kendine güvenin ise, öfke kontrolünün önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Kocaekşi (2010) zaman değişimi ve performansın grup sargınlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisini incelemek amaçlı yaptığı çalışmada elde ettiği bulgular sonucunda, hentbol bayan milli takım oyuncularının, yarışma kaygısı, öz yeterlik, hedef yönelimi, sportif kendine güven ve grup sargınlığı özelliklerinin zamana göre değiştiği ve performans puanları ile ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Özbay (2012) A Milli Güreş Takımı'nda Dünya Şampiyonası'na katılacak olan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu, kadın sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bedir (2017) taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarılarına etkisini araştırdığı çalışmasında, sporcuların durumluk kaygılarının yarışma öncesinde yüksek olduğunu, yarışma sonrasında ise azaldığını, ayrıca çalışma sonuçlarına göre yarışma öncesi ve sonrası kaygı düzeyinin sporcuların performansını etkilediğini belirtmiştir.

Balcioğlu ve diğerleri (1996) spor bilimleri alanında öfke ve saldırganlık duygularını farklı açılardan değerlendirdikleri çalışmada, öfke ve saldırganlığın sıklıkla birlikte ilişkili olarak ele alındığını, öfkenin birçok saldırganlık biçiminin arkasında yatan güdü veya dürtü olduğunu belirtmişlerdir. Spor ortamında öfke ve saldırganlığın ortaya çıkmasındaki en büyük sebebin çetin rekabet ortamı olduğunu belirterek bunu destekleyen görüşlere yer vermişlerdir.

Birinci ve diğeri (2012) farklı spor branşlarında sporcuların öfke ve kaygı düzeylerini incelemek amaçlı yaptıkları çalışmada, çalışmaya katılan sporcuların öfke düzeylerinin orta derecede olduğunu ve öfkesini kontrol edebilmede daha başarılı olan sporcuların kaygı düzeylerinin de daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

Karagün ve Çağlayan (2014) sporcuların şiddete maruz kalma durumları ve bunun öfke düzeyi ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışmada, herhangi bir spor kulübünde çalışan toplam 131 sporcuya şiddet görme ve sosyo-demografik özellikleri belirleyen bir bilgi formu ile Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulamışlardır. Çalışma sonucunda en fazla görülen şiddet türünün psikolojik şiddet olduğunu tespit etmişlerdir. Sporculara en fazla şiddet uygulayanların ise sporcu eğitiminde önemli role sahip antrenörler olduğu görülmüştür. Öfke düzeyleri incelendiğinde, toplam öfke puan ortalaması şiddet gören sporcularda şiddet görmeyenlere oranla daha yüksek çıkmıştır.

Ceylan ve diğeri (2015) tarafından ekstrem spor yapan bireylerin öfke düzeylerinin araştırıldığı çalışmada, ekstrem spor yapan 121 kişi ve herhangi bir spor yapan 54 kişi kıyaslanmıştır. Sonuç olarak, ekstrem spor yapan bireylerin öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri belirlenmiştir.

Özdemir ve Abakay (2017) kadın voleybolcuların ve futbolcuların iletişim becerisi ve saldırganlık düzeylerini karşılaştırdıkları bir çalışmada, kadın voleybolcuların kadın futbolculardan daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduklarını, yıkıcı saldırganlık alt boyutu puanlarının ise kadın futbolcularda daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Voleybolcularda eğitim durumu düştükçe yıkıcı ve edilgen saldırganlık puanlarının arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, kadın futbolcuların iletişim becerileri artarken atılganlık düzeylerinin arttığını, yıkıcı saldırganlıkları artarken edilgen saldırganlıklarının da arttığını, voleybolcuların yıkıcı saldırganlık puanları artarken edilgen saldırganlık puanlarının da arttığını belirtmişlerdir.

Demir ve diğeri (2017), sporculardaki öfke ifade tarzlarını araştırmışlardır. Konya ilinde 358'i bireysel, 508'i takım sporu yapan toplam 866 aktif sporcuya uyguladıkları anketlerin analizleri sonucunda, takım sporcularının bireysel sporculara göre kontrollü öfke alt boyut değerlerinin yüksek olduğu, bireysel sporcuların ise dışa dönük öfke ifade tarzı alt boyutu puanlarının takım sporcularından fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Sporcuların öfke ifade

tarzlarında cinsiyet ve yaş değişkenleri açısından istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir.

Masters (2009) sporcu öğrencilerde öznel iyi oluş, egzersiz yükü, yaşam deneyimleri ve spor performansı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, buz hokeyi, beyzbol, voleybol ve yüzme branşında sporculara öznel iyi oluş anketi uygulanarak sporcular mutluluk derecelerine göre iki gruba kategorize edilmiştir. Anket dönem boyunca iki haftada bir toplam 8 kez uygulanmış; sonuç olarak, daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip öğrencilerin, yaşam deneyimlerini daha pozitif olarak algıladıkları belirlenmiştir. Ancak iki grup, performans veya toplam enerji harcamasında farklılık göstermemiştir.

Doğan ve Sapmaz (2012) yaptıkları çalışmada, kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesini ve kişiler arası ilişki tarzlarının öznel iyi oluşu ne düzeyde yordadığını belirlemeyi amaçlamışlardır. 242 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada, Kişiler arası İlişkiler Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmış, yapılan analizler sonucunda, besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde, zehirleyici ilişki tarzının ise negatif yönde ilişkili olduğu ve her iki değişkenin de öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Munusturlar (2014) üniversite öğrencilerinin boş zaman eğitim düzeylerinin belirlenmesini, boş zaman eğitimi ile öznel iyi oluş ve benlik saygısı arasındaki ilişkilerin araştırılmasını amaçladığı çalışmada, boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu, benlik saygısının da öznel iyi oluş üzerinde pozitif etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çağlayan Tunç (2015) *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* başlıklı çalışmasında, sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Dimlioğlu (2018) fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelediği çalışması sonucunda, düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerini yüksek olarak bulmuştur.

Mallı (2018) tarafından okul sporlarına katılan veya katılmayan lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek ve okul sporlarına katılmanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada, okul sporlarına katılımın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini artırdığı, dolayısıyla sporun bireylerin psikolojilerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Acun (2018) sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçları özelliklerinin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ve üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının, öznel iyi oluş özelliklerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının arttığı durumda öznel iyi oluş özelliklerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Konuyla ilgili alan yazında yapılan çalışmalarda görülmektedir ki antrenör-sporcu ilişkisi, durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş anahtar kelimelerini ayrı ayrı konu alan çeşitli çalışmalar bulunsa da antrenör sporcu ilişkisinin sporculardaki durumluk kaygı öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini konu alan bir çalışma bulunmamaktadır. Yapılan çalışmanın alan yazına bu bakımdan katkı sağlaması beklenmektedir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölüm, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz yöntemi işlemlerini içermektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2014:81).

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmanın araştırma grubunu, takım sporunda 2017-2018 Eğitim-öğretim Yılı Üniversiteler Spor Ligi kapsamında Korumalı Futbol Süper Ligi'nde mücadele eden 1040 sporcudan ulaşılabilen 177 erkek sporcu, bireysel sporda ise Üniversite Sporları Federasyonunun 2017-2018 Eğitim-öğretim Yılı faaliyetleri kapsamında Çanakkale ilinde düzenlediği Türkiye Üniversiteler Taekwondo Şampiyonası'na katılan 450 sporcudan ulaşılabilen 107'si kadın 136'sı erkek 243 sporcu olmak üzere her iki spor branşından toplam 420 sporcu oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu dahil beş bölümden oluşan anket formu uygulanmıştır. Anket formunun ilk bölümü sporcuların demografik bilgilerini içermektedir. İkinci bölümde antrenör ve sporcular arasındaki ilişkinin niteliğini üç alt boyutuyla ölçen Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanterinin sporcu formu kullanılmıştır. Üçüncü bölümde bireylerin belirli bir anda ve belirli bir koşulda kendini nasıl hissettiğini belirlemeye yönelik geliştirilen Durumluk Kaygı Ölçeği, sporcuların durumluk kaygı düzeylerini ölçmek için kullanılmıştır. Dördüncü bölümde sporcuların öfke düzeyini belirlemek için Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Öfkeyle İlişkili Davranışlar boyutunun Saldırganlık ve Sakinlik alt boyutları kullanılmıştır. Beşinci bölümde ise sporcuların öznel iyi oluş (mutluluk) düzeylerini belirlemek için ise Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) kullanılmıştır.

3.3.1. Antrenör-sporcu ilişkisi envanteri

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri (The Coach-Athlete Relationship Questionnaire CART-Q) Altıntaş, Kazak Çetinkalp ve Aşçı (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Envanterin karşılıklı ilişkileri antrenör-sporcu ve sporcu-antrenör şeklinde ölçen iki farklı formu bulunmaktadır. Bu araştırmada sporcuların antrenörleriyle ilişkilerini puanladıkları sporcu-antrenör ilişkisi formu kullanılmıştır. 11 maddeden oluşan form, sporcu-antrenör ilişkisini yakınlık (closeness), bağlılık (commitment) ve tamamlayıcılık (complementarity) şeklinde üç alt boyutta ölçmektedir. Yakınlık boyutu (4 madde), Bağlılık (3 madde) ve Tamamlayıcılık (4 madde)' den oluşur.

Yakınlık ilişkinin duygusal boyutunu, bağlılık bilişsel boyutunu ve tamamlayıcılık ise davranışsal boyutunu ifade etmektedir. Envanterde yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarının birbirleri ile olan ilişkisi değerlendirilmiş ve hem sporcu formu hem de antrenör formu için alt boyutların birbirleriyle istatistiksel olarak pozitif ve anlamlı ilişki gösterdiği belirtilmiştir ($p < 0.01$).

Envanterin maddeleri “kesinlikle katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum” şeklinde 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır.

Jowett ve Ntoumanis, (2004) envantere ait Cronbach alfa değerlerini yakınlık için 0.89, bağlılık için 0.82, tamamlayıcılık için ise 0.89 olarak bulmuşlardır.

Altıntaş ve diğerleri (2012) envanterin sporcu formu için iç tutarlık değerlerini, yakınlık ve bağlılık alt boyutları için 0.90, tamamlayıcılık alt boyutu için 0.82 olarak hesaplamışlardır. Antrenör formu için iç tutarlık değerleri ise yakınlık için 0.74, bağlılık için 0.78 ve tamamlayıcılık için 0.69 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerlerin envanterin güvenilirliği için yeterli kanıt oluşturduğu belirtilmektedir.

Altıntaş ve diğerleri (2012) sporcu-antrenör ilişkisinin değerlendirilmesi için geliştirilen Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri'nin Türkçe versiyonunun geçerliğini ve güvenilirliğini test etmek üzere yaptıkları çalışma sonucunda, envanterin hem sporcular hem de

antrenörler için kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğunu belirtmişlerdir (Altıntaş ve diğerleri 2012).

Envanterin sporcu formunun kullanıldığı bu araştırmada, Cronbach alfa değerleri yakınlık alt boyutu için ,89, bağlılık alt boyutu için 0.88 ve tamamlayıcılık alt boyutu için ,74, ölçeğin tamamı için ise ,93 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Spielberger durumluk-sürekli kaygı envanteri (STAI)

Spielberger, Gorsuch, ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen envanter, Öner ve Le Compe tarafından 1976 yılında Türkçeye çevrilerek güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Envanterin kaygıyı, durumluk ve sürekli olmak üzere ölçen iki ayrı ölçeği vardır. Sürekli Kaygı Ölçeği, bireyin, içinde bulunduğu durum ve koşullardan bağımsız olarak, genellikle kendini nasıl hissettiğini belirler. Durumluk Kaygı Ölçeği ise bireylerin belirli bir anda ve belirli bir koşulda kendini nasıl hissettiğini belirlemeye yöneliktir. Bu araştırmada envanterin durumluk kaygı alt ölçeği kullanılmıştır.

Durumluk Kaygı Ölçeğinde, doğrudan ve tersine dönmüş toplam 20 ifade vardır. Tersine dönmüş ifadeler; 1,2,5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20' nci maddelerdir. Ölçeğin geçerliliğini belirlemek için farklı gruplar üzerinde yapı geçerliliği ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleri çalışmaları yapılmıştır. Yapılan çalışmalar sonrasında ölçeğin geçerlilik bakımından uygun olduğu belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Kuder Richardson 20 formülü kullanılmıştır. Çalışma neticesinde, durumluk kaygı ölçeğinin alpha korelasyon katsayılarının, 0.94 ile 0.96 arasında değiştiği bulunmuştur. Madde analizi korelasyon katsayılarının ise 0.42 ile 0.85 arasında ve tekrar-test güvenilirlik katsayılarının da 0.26 ile 0.68 arasında değiştiği bildirilmiştir (Öner, Le Compte, 1985).

Bu araştırma için yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ise Cronbach alfa kat sayısı 0.89 olarak ölçülmüştür.

3.3.3. Çok boyutlu öfke ölçeği (ÇBÖÖ)

Öfkeyi çeşitli boyutları ile ölçmeyi ve insanların öfke konusunda duygu, düşünce ve davranışlarını belirlemeyi amaçlayan çok boyutlu öfke ölçeği, Balkaya ve Şahin (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşan "Öfkeye ilişkin Belirtiler", 42 maddeden oluşan "Öfkeye Yol Açan Etmenler", 30 maddeden oluşan "Öfke ile İlişkili Düşünceler", 47 maddeden oluşan "Kişiler arası Öfke Tepkileri" ve 26 maddeden oluşan "Öfkeyle İlişkili Davranışlar" boyutlarından oluşmaktadır. Likert tipi ölçekte puanlama 1-5 arasındadır ve "hiç", "nadiren", "arada sırada", "sıklıkla" ve "her zaman" seçeneklerinden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılığına yönelik analizler sonucunda faktör alt ölçekleri arasında $r = -.11$ ($p < .01$) ile $r = .76$ ($p < .001$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur.

ÇBÖÖ'nün her boyutu için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktörlerden oluşturulan faktör alt ölçeklerinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları, ayrı ayrı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik katsayılarının $\alpha = 0.83$ ve $\alpha = 0.93$ arasında, toplam 15 faktör, alt ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının da $\alpha = 0.64$ ve $\alpha = 0.95$ arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar ölçeğin güvenilirliği için yeterli görülmüştür (Balkaya, Şahin 2003). Bu çalışmada ölçeğin hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları 68'dir.

3.3.4. Oxford mutluluk ölçeği kısa formu (OMÖ-K)

Oxford Mutluluk Envanteri (OME) ilk olarak Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından 29 maddelik 4' lü Likert tipi (0-3) bir envanter olarak geliştirilmiştir. Araştırmacılar mutluluğun üç temel bileşen üzerine oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar; olumlu duygulanım veya neşenin sıklığı, belirli bir yaşam sürecinde yaşanan yüksek yaşam doyumu düzeyi ve öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguların azlığı şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak, 7 haftalık arayla uygulama sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .78 olarak belirtilmiştir.

Oxford Mutluluk Envanteri (OME), Daha sonra Hills ve Argyle (2002) tarafından revize edilerek Oxford Mutluluk Ölçeği (Oxford Happiness Questionnaire) olarak 6'lı Likert

tipinde yeniden geliştirilmiştir. Ölçeğin tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Ayrıca OMÖ'nün 8 maddeden oluşan kısa formu da (OMÖ-K) geliştirilmiştir ve OMÖ ile kısa formu arasında .93, $p < .001$ korelasyon elde edilmiştir.

OMÖ-K'nin güvenilirliğini belirlemeye yönelik Cruise, Guckin ve Lewis (2006)'in üniversite öğrencileri üzerinde iki hafta arayla yaptığı çalışmada test tekrar test güvenilirlik katsayısı .69 olarak bulunmuştur. İç tutarlık katsayısı ise ilk uygulamada .62, ikinci uygulamada da .58 olarak saptanmıştır. Callaway (2009) ise yine üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada OMÖ-K'nin güvenilirliğini incelemiş ve iç tutarlık katsayısını 76 olarak bildirmiştir (akt. Doğan, Akıncı Çötök, 2011).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlanması çalışmaları Doğan, Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinalindeki 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) olan ölçek öncelikle Türkçeye çevrilmiştir. Anlam karışıklıklarını gidermek ve katılımcıların seçenekleri daha kolay ayırt edebilmelerini sağlamak açısından ölçeğin Türkçe versiyonu 5'li Likert olarak hazırlanmıştır.

Doğan, Akıncı Çötök (2011) OMÖ-K'nin maddelerinin ölçeğin bütününe temsil gücünü ve ayırt ediciliğini belirleyebilmek amacıyla yaptıkları çalışmalar sonucunda (Çekici göründüğümü düşünmüyorum) maddesinin toplam korelasyon puanının yetersiz olmasından dolayı bu maddeyi ölçekten çıkartmışlar ve analizleri tekrar yapmışlardır. 1 ve 7. maddeleri tersten kodlanan ölçekte tekrarlanan analizler sonucunda .30 ve üzerinde değer alan maddelerin ölçeği temsil etme gücünün yeterli olduğu sonucuna varmışlardır.

İç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları sırasıyla ,74 ve ,85 olarak bulunan ölçeğin, Türk katılımcıların mutluluk düzeyini ölçmede kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır (Doğan, Akıncı Çötök, 2011). Bu çalışmada ölçeğin hesaplanan güvenilirlik katsayısı ,74'tür.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle anket formu tekniği ile toplanan veriler kontrol edilmiştir. Yanlış, eksik ya da araştırmaya uygun olarak doldurulmayan ölçek formları değerlendirme dışında tutulmuştur. Araştırmaya uygun veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Analiz aşamasında öncelikli olarak verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği belirlenerek nonparametrik analizler uygulanmıştır. İkili bağımsız grupların ortalamalarını arasındaki farkı test etmek için parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Çoklu grupların ortalamaları test etmek için yine parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Test sonucunda elde edilen değerin anlamlı bulunduğu durumlarda, farkın kaynağını belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerini yordamada anlamlı bir katkısının olup olmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde, çalışma kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Çizelge 4.1. Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	f	%
Kadın	107	25,5
Erkek	313	74,5
Toplam	420	100,0

Çizelge 4.1.'de araştırmaya katılan sporcuların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında 313 sporcunun (% 74,5) erkek, 107 sporcunun ise (% 25,5) kadın olduğu görülmektedir. Kadın sporcuların tamamı taekwondo branşındandır.

Çizelge 4.2. Araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor türüne göre dağılımları

Spor Türü	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	243	57,9
Korumalı futbol (takım sporu)	177	42,1
Toplam	420	100,0

Çizelge 4.2.'de araştırmaya katılan sporcuların yaptıkları spor türüne göre dağılımları gösterilmektedir. Buna göre araştırmaya taekwondo branşından 243 kişi (% 57,9), korumalı futbol branşından 177 (% 42,1) sporcu katılmıştır.

Çizelge 4.3. Araştırmaya katılan sporcuların yapılan spor türüne göre lisans sürelerinin dağılımı

Spor Türü	Lisans süresi	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	1 yıldan az	10	4,1
	1-2 yıl	18	7,4
	3-6 yıl	46	18,9
	7 yıl ve üzeri	169	69,5
	Toplam	243	100,0
Korumalı futbol (takım sporu)	1 Yıldan az	33	18,6
	1-2 yıl	50	28,2
	3-6 yıl	66	37,3
	7 yıl ve üzeri	28	15,8
	Toplam	177	100,0

Çizelge 4.3.'te, araştırmaya katılan sporcuların lisans sürelerine ilişkin veriler bulunmaktadır. Bu verilere göre, taekwondo branşında 10 sporcunun (%4,1) bir yıldan az, 18 sporcunun (%7,4) 1-2 yıl arası, 46 sporcunun (%18,9) 3-6 yıl arası, 169 sporcunun (%69,5) ise 7 yıl ve üzeri sürelerde lisansa sahip oldukları görülmektedir. Korumalı futbol branşında ise 33 sporcunun (18,6) bir yıldan az, 50 sporcunun (%28,2) 1-2 yıl arası, 66 sporcunun (%37,3) 3-6 yıl arası, 28 sporcunun (%15,8) ise 7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip oldukları görülmektedir.

Çizelge 4.4. Spor türüne göre sporcuların haftalık yaptıkları antrenman süreleri

Spor Türü	Haftalık antrenman süresi	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	1-3 saat	37	15,3
	4-7 saat	79	32,5
	8-10 saat	81	33,3
	11 saat üzeri	46	18,9
	Toplam	243	100,0
Korumalı futbol (takım sporu)	1-3 saat	10	5,6
	4-7 saat	43	24,3
	8-10 saat	94	53,2
	11 saat üzeri	30	16,9
	Toplam	177	100,0

Sporcuların yaptıkları haftalık antrenman süresini gösteren Çizelge 4.4. incelendiğinde, taekwondo branşında 37 sporcunun (%15,3) haftada 1-3 saat, 79 sporcunun (%32,5) haftada 4-7 saat, 81 sporcunun (%33,3) haftada 8-10 saat ve 46 sporcunun (%18,9) haftada 11 saat ve üzerinde antrenman yaptıkları anlaşılmaktadır. Korumalı futbol branşında ise 10 sporcunun (5,6) haftada 1-3 saat, 43 sporcunun (%24,3) haftada 4-7 saat, 94 sporcunun (%53,2) haftada 8-10 saat, 30 sporcunun (16,9) ise haftada 11 saat ve üzerinde antrenman yaptığı görülmektedir.

Çizelge 4.5. Yapılan spor türüne göre sporcuların aynı antrenörle çalışma yılları

Spor Türü	Aynı antrenörle çalışma yılı	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	1 yıldan az	35	14,4
	1-3 yıl	57	23,5
	4-7 yıl	69	28,4
	8 yıl ve üzeri	82	33,7
	Toplam	243	100,0
Korumalı futbol (takım sporu)	1 yıldan az	77	43,5
	1-3 yıl	80	45,2
	4-7 yıl	20	11,3
	8 yıl ve üzeri	0	0
	Toplam	177	100,0

Sporcuların aynı antrenörle çalışma yıllarını gösteren Çizelge 4.5. incelendiğinde taekwondo branşında, 35 sporcunun (%14,4) bir yıldan az, 57 sporcunun (%23,5) 1-3 yıl arası, 69 sporcunun (%28,4) 4-7 yıl arası, 82 sporcunun (33,7) ise 8 yıl ve üzerinde aynı antrenörle çalıştıklarını belirttikleri görülmektedir. Korumalı futbol branşında ise 77 sporcunun (%43,5) bir yıldan az, 80 sporcunun (% 45,2) 1-3 yıl arası, 20 sporcunun (%11,3) 4-7 yıl arası aynı antrenörle çalıştıklarını belirttikleri görülmektedir. Korumalı futbol branşında 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcu bulunmamaktadır.

Çizelge 4.6. Spor türüne göre sporcuların ulusal alanda yapılan müsabakalarda aldıkları dereceler

Spor Türü	Ulusal müsabakalarda alınan dereceler	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	Evet	147	60,5
	Hayır	96	39,5
	Toplam	243	100,0
Korumalı futbol (takım sporu)	Evet	22	12,4
	Hayır	155	87,6
	Toplam	177	100,0

Sporcuların ulusal alanda yapılan müsabakalarda aldıkları derecelerin dağılımını gösteren Çizelge 4.6. incelendiğinde, taekwondo branşında, 147 sporcunun (%60,5) müsabakalarda derece elde ettiğini, 96 sporcunun (%39,5) ise derece elde edemediğini; korumalı futbol branşında 22 sporcunun (%12,4) müsabakalarda derece elde ettiğini, 155 sporcunun (%87,6) derece edemediklerini belirttikleri görülmektedir.

Çizelge 4.7. Spor türüne göre sporcuların uluslararası alanda yapılan müsabakalarda aldıkları dereceler

Spor Türü	Uluslararası müsabakalarda alınan dereceler	f	%
Taekwondo (bireysel spor)	Evet	80	32,9
	Hayır	163	67,1
	Toplam	243	100,0
Korumalı futbol (takım sporu)	Evet	0	0,0
	Hayır	177	100,0
	Toplam	177	100,0

Sporcuların uluslararası müsabakalarda aldıkları dereceleri gösteren Çizelge 4.7. incelendiğinde, taekwondo branşında 80 sporcunun (%32,9) müsabakalarda derece aldığı, 163 sporcunun (%67,1) ise müsabakalarda derece alamadıklarını belirttikleri görülmektedir. Korumalı futbol branşında ise derece alan sporcu bulunmamaktadır.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusuna cevap bulmak üzere parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test ile, erkek ve kadın sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Mann Whitney U testi sonucu Çizelge 4.8. 'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.8. Cinsiyete göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Yakınlık alt boyutu	Erkek	313	216,38	18585,000	,070
	Kadın	107	193,31		,322
Bağlılık alt boyutu	Erkek	313	213,86	17796,000	
	Kadın	107	200,68		
Tamamlayıcılık alt boyutu	Erkek	313	217,37	18895,000	,043
	Kadın	107	190,41		

Analiz sonuçları incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Yakınlık alt boyutu ($U = 18585,0$; $p > 0,05$), bağlılık alt boyutu ($U = 17796,000$; $p > 0,05$). Envanterin tamamlayıcılık alt boyutunda ise cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ve bu fark erkek sporcular lehinedir ($U = 18895,0$; $p < 0,05$).

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, yapılan sporun türüne göre (bireysel, takım sporu) anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Sorusunun cevabını bulmak amacıyla nonparametrik istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Bu test ile, bireysel sporda taekwondo ve takım sporunda korumalı futbol branşlarındaki sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Mann Whitney U testi sonucu Çizelge 4.9.'da verilmiştir.

Çizelge 4.9. Yapılan sporun türüne göre (bireysel, takım sporu) antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Yakınlık alt boyutu	Taekwondo (Bireysel spor)	243	212,22	21088,500	,717
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	208,14		
Bağlılık alt boyutu	Taekwondo (Bireysel spor)	243	215,15	20376,500	,347
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	204,12		
Tamamlayıcılık alt boyutu	Taekwondo (Bireysel spor)	243	201,14	23781,000	,059
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	223,36		

Analiz sonuçları incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında yapılan spor türüne göre (bireysel spor, takım sporu) istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Yakınlık alt boyutu ($U = 21088,500$; $p > 0.05$), bağlılık alt boyutu ($U = 20376,500$; $p > 0.05$), tamamlayıcılık alt boyutu ($U = 23781,000$; $p > 0.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, envanterin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında daha yüksek puana sahip olan grubun bireysel sporda taekwondo branşıyla uğraşan sporcular olduğu görülmektedir. Tamamlayıcılık alt boyutunda ise takım sporunda korumalı futbol branşında sporcuların daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir. Fakat envanterin her üç boyutundan elde edilen puan sıra ortalamaları gruplar arasında istatistiksel olarak farklılaşmamakta ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, lisans sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusuna cevap bulmak için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Sonuçlar aşağıda ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.10. Taekwondo branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Kruskal Wallis testi sonuçları

Taekwondo	N	Test istatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	243	10,167	3	,017
Bağlılık	243	5,945	3	,073
Tamamlayıcılık	243	4,616	3	,114

Çizelge incelendiğinde, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında, sporcuların lisans sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemektedir. Bağlılık ($p=,073$; $p>0,05$), tamamlayıcılık ($p=,114$; $p>0,05$). Ancak, antrenör-sporcu ilişki envanterinin yakınlık alt boyutunda, sporcuların lisans sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Yakınlık ($p=,017$; $p<0,05$). İstatistiksel olarak bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Bu teste ilişkin sonuçlar aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.11. Taekwondo branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Lisans süresi	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1-2 yıl/3-6 yıl	-4,684	18,013	,795
1-2 yıl /7 yıl ve üzeri	-31,859	16,064	,047
1-2 yıl / 1 yıldan az	46,194	25,553	,071
3-6 yıl /7 yıl ve üzeri	-27,175	10,775	,012
3-6 yıl /1 yıldan az	41,511	22,606	,066
7 yıl ve üzeri /1 yıldan az	14,336	21,086	,497

Çoklu karşılaştırma testi sonucunda antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda sporcuların lisans sürelerine göre meydana gelen anlamlı farklılık 7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip olan sporcular ile (1-2 yıl ve 3-6 yıl) süre lisansa sahip sporcular arasındadır (1-2 yıl/7yıl ve üzeri, $p=,047$; $p<0,05$), (3-6 yıl/7yıl ve üzeri, $p=,012$; $p<0,05$).

Grupların sıra ortalamalarına bakıldığında, meydana gelen bu farkın 7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip olan sporcuların lehine olduğu görülmektedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1-2 yıl lisansa sahip olan sporcuların sıra ortalaması=97,06

3-6 yıl süreli lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması= 101,74

7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması= 128,91

Çizelge 4.12. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi Kruskal Wallis testi sonuçları

Korumalı futbol	N	Test istatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	177	3,607	3	,307
Bağlılık	177	11,525	3	,009
Tamamlayıcılık	177	15,011	3	,002

Korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda sporcuların lisans sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Yakınlık ($p=,307$; $p>0,05$). Bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bağlılık ($p=,009$; $p<0,05$), tamamlayıcılık ($p=,002$; $p<0,05$). Meydana gelen bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.13. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi bağlılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Lisans süresi	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az /1-2 yıl	-13,895	11,350	,221
1 yıldan az /3-6 yıl	-30,417	10,789	,005
1yıldan az /7 yıl ve üzeri	-36,337	13,003	,005
1-2 yıl/3-6 yıl	-16,522	9,488	,082
1-2 yıl /7 yıl ve üzeri	-22,441	11,945	,060
3-6 yıl /7 yıl ve üzeri	-5,920	11,414	,604

Çoklu karşılaştırma testi sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık alt boyutunda sporcuların lisans sürelerine göre meydana gelen anlamlı farklılığın kaynağı, 1 yıldan az süre lisansa sahip olan sporcularla 3-6/7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporculardır (1 yıldan az/3-6 yıl, $p=,005$; $p<0.05$), (1 yıldan az/7 yıl ve üzeri, $p=,005$; $p<0.05$). Meydana gelen bu fark 3-6 yıl / 7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporcular lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması= 67,98

3-6 yıl süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması=98,40

7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması=104,32

Çizelge 4.14. Korumalı futbol branşında sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Lisans süresi	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az /1-2 yıl	-20,052	11,267	,075
1 yıldan az /3-6 yıl	-35,409	10,710	,001
1yıldan az /7 yıl ve üzeri	-42,884	12,907	,001
1-2 yıl/3-6 yıl	-15,358	9,418	,103
1-2 yıl /7 yıl ve üzeri	-22,832	11,857	,054
3-6 yıl /7 yıl ve üzeri	-7,475	11,330	,509

Çoklu karşılaştırma testi sonucunda, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin tamamlayıcılık alt boyutunda, sporcuların lisans sürelerine göre meydana gelen anlamlı farklılığın kaynağı, 1 yıldan az süre lisansa sahip olan sporcularla 3-6/7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporculardır (1 yıldan az/3-6 yıl, $p=,001$; $p<0.05$), (1 yıldan az/7 yıl ve üzeri, $p=,001$; $p<0.05$). Meydana gelen bu fark 3-6 yıl/7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporcular lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması= 63,35

3-6 yıl süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması=98,76

7 yıl ve üzeri süre lisansa sahip sporcuların sıra ortalaması=106,23

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ulusal müsabakalarda derece alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun cevabını bulmak üzere parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.15. Taekwondo branşında sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Yakınlık alt boyutu	Evet	147	132,72	5480,000	,001
	Hayır	96	105,58		
Bağlılık alt boyutu	Evet	147	136,80	4881,000	,000
	Hayır	96	99,34		
Tamamlayıcılık Alt boyutu	Evet	147	132,92	5450,000	,002
	Hayır	96	105,28		

Analiz sonuçları incelendiğinde, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutunda da sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre istatistiksel olarak farklılaşma görülmektedir. Yakınlık alt boyutu ($U = 5480,0$ $p < 0.05$), bağlılık alt boyutu ($U = 4881,0$ $p < 0.05$), tamamlayıcılık alt boyutu ($U = 5450,0$ $p < 0.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, envanterin her üç alt boyutunda da daha yüksek sıra ortalamasına sahip olan grubun, ulusal müsabakalarda derece alma durumuna “evet” cevabını veren sporcular olduğu görülmektedir. Buna göre taekwondo branşında ulusal müsabakalarda derece elde eden sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarına göre antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanlarının, derece elde edemeyen sporculara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çizelge 4.16. Korumalı futbol branşında sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Yakınlık alt boyutu	Evet	22	109,36	1257,000	,037
	Hayır	155	81,11		
Bağlılık alt boyutu	Evet	22	114,05	1154,000	,013
	Hayır	155	84,45		
Tamamlayıcılık Alt boyutu	Evet	22	114,36	1147,000	,011
	Hayır	155	85,40		

Analiz sonuçları incelendiğinde, korumalı futbol branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutunda da sporcuların ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre istatistiksel olarak bir farklılaşma bulunduğu görülmektedir. Yakınlık alt boyutu ($U = 1257,0$ $p < 0.05$), bağlılık alt boyutu ($U = 1154,0$ $p < 0.05$), tamamlayıcılık alt boyutu ($U = 1147,0$ $p < 0.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, envanterin her üç boyutunda da daha yüksek sıra ortalamasına sahip olan grubun, ulusal müsabakalarda derece alma durumuna “evet” cevabını veren sporcular olduğu görülmektedir. Buna göre korumalı futbol branşında ulusal müsabakalarda derece elde eden sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık boyutlarına göre antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanlarının, derecesi olmayan sporculara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, uluslararası müsabakalarda derece alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun cevabını bulmak üzere parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar Çizelge 4.17’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.17. Taekwondo branşında sporcuların uluslararası müsabakalarda derece alma durumlarına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Yakınlık alt boyutu	Evet	80	136,42	5366,000	,015
	Hayır	163	114,14		
Bağlılık alt boyutu	Evet	80	143,90	4768,000	,000
	Hayır	163	111,25		
Tamamlayıcılık alt boyutu	Evet	80	140,20	5064,000	,004
	Hayır	163	113,07		

Analiz sonuçlarına göre, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutunda da sporcuların uluslararası müsabakalarda derece alma durumlarına göre istatistiksel olarak bir farklılaşma tespit edilmiştir. Yakınlık alt boyutu ($U = 5366,0$; $p < 0.05$), bağlılık alt boyutu ($U = 4768,0$; $p < 0.05$), tamamlayıcılık alt boyutu ($U = 5064,0$; $p < 0.05$). Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında, envanterin her üç alt boyutunda da daha yüksek sıra ortalamasına sahip olan grubun, uluslararası müsabakalarda derece alan sporculardan oluştuğu görülmektedir. Buna göre uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcuların, antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanlarının envanterin her üç alt boyutunda da derece elde edemeyen sporculara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir.

Korumalı futbol branşında uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcu bulunmamaktadır.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, haftalık olarak yapmış oldukları antrenman saatine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? sorusunun cevabını bulmak üzere parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.18. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları

Taekwondo	N	Test istatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	243	14,269	3	,003
Bağlılık	243	15,893	3	,001
Tamamlayıcılık	243	6,822	3	,078

Çizelge incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yakınlık ($p=,003$; $p<0,05$), bağlılık ($p=,001$; $p<0,05$). Tamamlayıcılık alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. Tamamlayıcılık ($p= ,078$; $p>0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.19. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Haftalık antrenman saati	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1-3 saat/ 4-7 saat	-5,518	12,907	,669
1-3 saat/ 8-10 saat	-6,478	12,856	,614
1-3 saat/11 saat ve üzeri	-44,577	14,307	,002
4-7 saat/8-10 saat	-,960	10,245	,925
4-7 saat/11 saat ve üzeri	-39,058	12,016	,001
8-10 saat/11 saat ve üzeri	-38,098	11,961	,001

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda, sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre meydana gelen farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, meydana gelen farklılığın, haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla, haftada (1-3 saat, 4-7 saat ve 8-10 saat) antrenman

yapan sporcular arasında olduğu saptanmıştır (1-3 saat/11 saat ve üzeri, $p=,002$; $p<0.05$), (4-7 saat/11 saat ve üzeri, $p=,001$; $p<0.05$) (8-10 saat/11 saat ve üzeri, $p=,001$; $p<0.05$). Meydana gelen bu fark haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

Haftada 1-3 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 109,61

Haftada 4-7 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 115,13

Haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=116,09

Haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=154,18

Çizelge 4.20. Taekwondo branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Haftalık antrenman saati	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
4-7 saat/ 1-3 saat	3,451	13,537	,799
4-7 saat / 8-10 saat	-15,125	10,745	,159
4-7 saat /11 saat ve üzeri	-48,927	12,602	,000
1-3 saat /8-10 saat	-11,675	13,483	,387
1-3 saat /11 saat ve üzeri	-45,476	15,006	,002
8-10 saat/11 saat ve üzeri	-33,802	12,545	,007

Analiz sonucuna göre, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık alt boyutunda sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre meydana gelen farklılığın kaynağı, haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla haftada (4-7 saat, 1-3 saat ve 8-10 saat) antrenman yapan sporcular arasındadır (4-7 saat /11 saat ve üzeri, $p=,000$; $p<0.05$), (1-3 saat /11 saat ve üzeri, $p=,002$; $p<0.05$), (8-10 saat/11 saat ve üzeri, $p=,007$; $p<0.05$). Bu fark 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

Haftada 1-3 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 110,62

Haftada 4-7 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 107,17

Haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 122,30

Haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=156,10

Çizelge 4.21. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları

Korumalı futbol	N	Test İstatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	177	16,320	3	,001
Bağlılık	177	20,548	3	,000
Tamamlayıcılık	177	3,611	3	,003

Analiz sonuçları incelendiğinde, korumalı futbol branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutunda da sporcuların haftalık yaptığı antrenman sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Yakınlık ($p=,001;p<0,05$), bağlılık ($p=,000;p<0,05$), tamamlayıcılık ($p=,003;p<0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere yapılan çoklu karşılaştırma testi sonuçları aşağıdaki çizelgede yer almaktadır.

Çizelge 4.22. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Haftalık antrenman saati	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1-3 saat/ 4-7 saat	-1,748	17,180	,919
1-3 saat/ 8-10 saat	-25,507	16,277	,117
1-3 saat/11 saat ve üzeri	-44,717	17,868	,012
4-7 saat/8-10 saat	-23,760	9,009	,008
4-7 saat/11 saat ve üzeri	-42,969	11,641	,000
8-10 saat/11 saat ve üzeri	-19,209	10,261	,061

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda, sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre meydana gelen farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, meydana gelen farklılığın kaynağının, haftada

11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla (1-3 saat, 4-7 saat), ve haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcularla (4-7 saat) antrenman yapan sporcular arasında olduğu tespit edilmiştir (1-3 saat/11 saat ve üzeri $p=,012$; $p<0.05$), (4-7 saat/11 saat ve üzeri $p=,000$; $p<0.05$), (4-7 saat/ 8-10 saat $p=,008$; $p<0.05$). Meydana gelen bu fark 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla, 8-10 saat antrenman yapan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalaması:

Haftada 1-3 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 67,45

Haftada 4-7 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 69,20

Haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 92,96

Haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=112,17

Çizelge 4.23. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Haftalık antrenman saati	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1-3 saat/ 4-7 saat	-11,573	17,767	,515
1-3 saat/ 8-10 saat	-31,843	16,833	,059
1-3 saat/11 saat ve üzeri	-60,933	18,479	,001
4-7 saat/8-10 saat	-20,269	9,317	,030
4-7 saat/11 saat ve üzeri	-49,360	12,039	,000
8-10 saat/11 saat ve üzeri	-29,091	10,612	,006

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık alt boyutunda, sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre meydana gelen farklılığın kaynağı, haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla haftada (1-3 saat, 4-7 saat ve 8-10 saat) antrenman yapan sporcular ve haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcularla haftada (4-7 saat) antrenman yapan sporcular arasındadır (1-3 saat/11 saat ve üzeri, $p=,001$; $p<0.05$), (4-7 saat/11 saat ve üzeri, $p=,000$; $p<0.05$), (4-7 saat/ 8-10 saat, $p=,030$; $p<0.05$), (8-10 saat/11 saat ve üzeri, $p=,006$; $p<0.05$). Bu fark haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla 8-10 saat antrenman yapan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

Haftada 1-3 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 58,95

Haftada 4-7 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 70,52

Haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 90,79

Haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=119,88

Çizelge 4.24. Korumalı futbol branşında sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Haftalık antrenman saati	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1-3 saat/ 4-7 saat	-21,144	17,636	,231
1-3 saat/ 8-10 saat	-37,171	16,709	,026
1-3 saat/11 saat ve üzeri	-56,183	18,343	,002
4-7 saat/8-10 saat	-16,027	9,248	,083
4-7 saat/11 saat ve üzeri	-35,039	11,950	,003
8-10 saat/11 saat ve üzeri	-19,012	10,534	,071

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin tamamlayıcılık alt boyutunda, sporcuların haftalık antrenman yapma saatlerine göre meydana gelen farklılığın kaynağı, haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcularla, haftada (1-3 saat ve 4-7 saat) antrenman yapan sporcular ve haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcularla haftada (1-3 saat) antrenman yapan sporcular arasındadır (1-3saat/8-10 saat ve üzeri, $p=0,26$; $p<0.05$), (1-3saat/11saat ve üzeri, $p=0,02$; $p<0.05$), (4-7 saat/11 saat ve üzeri, $p=0,03$; $p<0.05$). Bu farklılık haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcularla, haftada 11 saat üzeri ve üzeri antrenman yapan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

Haftada 1-3 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması= 54,60

Haftada 4-7 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=75,74

Haftada 8-10 saat antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=91,77

Haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcuların sıra ortalaması=110,78

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, aynı antrenörle çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık gösterir mi? sorusunun cevabını bulmak için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.25. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları

Taekwondo	N	Test İstatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	243	19,719	3	,000
Bağlılık	243	31,879	3	,000
Tamamlayıcılık	243	16,895	3	,001

Analiz sonuçları incelendiğinde, taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutunda da sporcuların aynı antrenörle çalışma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Yakınlık ($p=,000$; $p<0,05$), bağlılık ($p=,000$; $p<0,05$), tamamlayıcılık ($p=,001$; $p<0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere çoklu karşılaştırma testi yapılmış, bu teste ilişkin sonuçlar aşağıdaki ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.26. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-4,748	13,913	,733
1 yıldan az / 4-7 yıl	-32,000	13,445	,017
1 yıldan az / 8 yıl ve üzeri	-45,425	13,081	,001
1-3 yıl / 4-7 yıl	-27,252	11,596	,019
1-3 yıl / 8 yıl ve üzeri	-40,677	11,173	,000
4-7 yıl / 8 yıl ve üzeri	-13,425	10,584	,205

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen anlamlı farklılığın kaynağının, 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcularla (1 yıldan az süre ve 1-3 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasında ve 4-7 yıl aynı antrenörle çalışan sporcular ile (1 yıldan az, 1-3 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasında olduğu görülmektedir (1 yıldan az/4-7 yıl arası, $p=0,17$; $p<0,05$), (1 yıldan az/8 yıl ve üzeri, $p=0,01$; $p<0,05$), (1-3yıl/4-7 yıl arası, $p=0,19$; $p<0,05$), (1-3 yıl/8 yıl ve üzeri, $p=0,00$; $p<0,05$). Bu farklılık 4-7 yıl ile 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 96,47

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 101,22

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 128,47

8 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 141,90

Çizelge 4.27. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-15,335	14,592	,293
1 yıldan az / 4-7 yıl	-45,786	14,101	,001
1 yıldan az / 8 yıl ve üzeri	-65,794	13,720	,000
1-3 yıl / 4-7 yıl	-30,450	12,162	,012
1-3 yıl / 8 yıl ve üzeri	-50,459	11,718	,000
4-7 yıl/ 8 yıl ve üzeri	-20,008	11,101	,071

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen anlamlı farklılığın kaynağı, 4-7 yıl ile (1 yıldan az, 1-3 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasında ve 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcularla (1 yıldan az süre ve 1-3 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasındadır (1 yıldan az/4-7 yıl arası, $p=,001$; (1 yıldan az/8 yıl ve üzeri, $p=,000$; $p<0,05$), (1-3yıl / 4-7

yıl arası, $p=,012$; $p<0,05$), (1-3 yıl / 8 yıl ve üzeri, $p=,000$; $p<0,05$). Bu farklılık 4-7 yıl ile 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 83,20

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 98,54

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 128,99

8 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 148,99

Çizelge 4.28. Taekwondo branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-7,961	14,790	,590
1 yıldan az / 4-7 yıl	-31,072	14,292	,030
1 yıldan az / 8 yıl ve üzeri	-47,021	13,906	,001
1-3 yıl / 4-7 yıl	-23,111	12,327	,061
1-3 yıl / 8 yıl ve üzeri	-39,060	11,877	,001
4-7 yıl/ 8 yıl ve üzeri	-15,949	11,251	,156

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin tamamlayıcılık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen anlamlı farklılığın kaynağının, 8 yıl ve üzeri aynı antrenörle çalışan sporcularla (1 yıldan az süre ve 1-3 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasında, ve 4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcularla (1 yıldan az) süreyle aynı antrenörle çalışan sporcular arasında olduğu görülmektedir (1 yıldan az/4-7 yıl arası, $p=,030$; $p<0,05$), (1 yıldan az/8 yıl ve üzeri $p=,001$; $p<0,05$), (1-3 yıl/8 yıl ve üzeri $p=,001$; $p<0,05$). Bu farklılık 4-7 yıl ile 8 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışan sporcular lehine gerçekleşmiştir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 95,44

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 103,40

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 126,51

8 yıl ve üzeri süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 142,46

Çizelge 4.29. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri Kruskal Wallis testi sonuçları

Korumalı futbol	N	Test İstatistiği	Sd	<i>p</i>
Yakınlık	177	10,613	2	,005
Bağlılık	177	27,925	2	,000
Tamamlayıcılık	177	32,006	3	,000

Analiz sonuçları incelendiğinde, korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutunda da aynı antrenörle çalışma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Yakınlık ($p=,005$; $p<0,05$), bağlılık ($p=,000$; $p<0,05$), tamamlayıcılık ($p=,000$; $p<0,05$). İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek üzere çoklu karşılaştırma testi uygulanmış, bu teste ilişkin sonuçlar aşağıdaki ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.30. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri yakınlık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-17,070	7,812	,029
1 yıldan az /4-7 yıl	-36,770	12,281	,003
1-3 yıl / 4-7 yıl	-19,700	12,234	,107

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda, söz konusu farklılığın, 1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcularla (1-3 ve 4-7 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasında olduğu belirlenmiştir (1 yıldan az/1-3 yıl, $p=,029$; $p<0,05$), (1 yıldan az/4-7 yıl, $p=,003$; $p<0,05$). Bu fark 1-3 yıl/4-7 yıl arası aynı antrenörle çalışan sporcuların lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 77,13

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 94,20

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 113,90

Çizelge 4.31. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri bağıllık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-33,949	-4,202	,000
1 yıldan az /4-7 yıl	-55,799	-4,393	,000
1-3 yıl / 4-7 yıl	-21,700	-1,727	,084

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen farklılığın kaynağı, 1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcularla (1-3 ve 4-7 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasındadır (1 yıldan az/1-3 yıl, $p=,000$; $p<0,05$), (1 yıldan az/4-7 yıl, $p=,000$; $p<0,05$). Bu fark 1-3 yıl/ 4-7 yıl arası aynı antrenörle çalışan sporcular lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 67,35

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 101,30

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 123,15

Çizelge 4.32. Korumalı futbol branşında sporcuların aynı antrenörle çalışma yılına göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyleri tamamlayıcılık alt boyutu için çoklu karşılaştırma testi sonuçları

Aynı antrenörle çalışma yılı	Test İstatistiği	Standart Hata	<i>p</i>
1 yıldan az / 1-3 yıl	-35,987	-4,487	,000
1 yıldan az /4-7 yıl	-59,431	-4,714	,000
1-3 yıl / 4-7 yıl	-23,444	-1,867	,062

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin, tamamlayıcılık alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre meydana gelen farklılığın kaynağı, 1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcularla, (1-3 ve 4-7 yıl) aynı antrenörle çalışan sporcular arasındadır (1 yıldan az /1-3 yıl, $p=,000$; $p<0,05$), (1 yıldan az/4-7 yıl, $p=,000$; $p<0,05$). Bu fark 1-3 yıl/4-7 yıl arası aynı antrenörle çalışan sporcular lehinedir.

Grupların sıra ortalamaları:

1 yıldan az süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 66,02

1-3 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 102,01

4-7 yıl süreyle aynı antrenörle çalışan sporcuların sıra ortalaması= 125,45

Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu), sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır? sorusuna cevap bulmak üzere parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıda ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.33. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Spor Türü	Taekwondo (Bireysel spor)	243	215,28	18585,000	,344
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	203,94		

Analiz sonucu incelendiğinde, sporcuların durumluk kaygı düzeyi puanlarında yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemektedir ($U = 18585,0$; $p > 0,05$). Grupların sıra ortalaması göz önünde bulundurulduğunda, durumluk kaygı düzeyi olarak daha yüksek puana sahip olan grubun bireysel sporda taekwondo branşında sporcuların olduğu görülmektedir. Ancak bu durum istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturacak düzeyde değildir.

Çizelge 4.34. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların saldırganlık düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Spor Türü	Taekwondo (Bireysel spor)	243	214,99	20414,500	,374
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	204,44		

Analiz sonuçları incelendiğinde, sporcuların saldırganlık düzeyi puanlarında yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 20414,5$; $p > 0,05$).

Çizelge 4.35. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların sakinlik düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Spor Türü	Taekwondo (Bireysel spor)	243	218,55	19548,500	,110
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	199,44		

Analiz sonuçlarına göre, sporcuların sakinlik düzeyi puanlarında yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($U = 19548,5$; $p > 0,05$).

Çizelge 4.36. Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların öznel iyi oluş düzeyi Mann Whitney U testi sonuçları

		N	Sıra Ort.	U	P
Spor Türü	Taekwondo (Bireysel spor)	243	223,92	18243,500	,008
	Korumalı futbol (Takım sporu)	177	192,07		

Analiz sonuçlarına göre, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları, yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($U = 18243,5$; $p < 0,05$). Meydana gelen bu fark bireysel spor türünde taekwondocular lehinedir.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? sorusunun cevabını bulmak üzere Spearman korelasyon analizi yapılmış, sonuçlar Çizelge 4.37’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.37. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasındaki ilişki Spearman Korelasyon testi sonuçları

	Yakınlık	Bağlılık	Tamamlayıcılık	Durumluk kaygı	Saldırganlık	Sakinlik	Öznel iyi oluş
Taekwondo							
Yakınlık	1						
Bağlılık	,860**	1					
Tamamlayıcılık	,814**	,786**	1				
Durumluk kaygı	-,681**	-,679**	-,631**	1			
Saldırganlık	-,466**	-,495**	-,435**	,481**	1		
Sakinlik	,442**	,507**	,464**	-,421**	-,462**	1	
Öznel iyi oluş	,449**	,546**	,491**	-,336**	-,377**	,340**	1
Korumalı futbol							
Yakınlık	1						
Bağlılık	,855**	1					
Tamamlayıcılık	,815**	,858**	1				
Durumluk kaygı	-,562**	-,608**	-,611**	1			
Saldırganlık	-,382**	-,349**	-,419**	,211**	1		
Sakinlik	,671**	,662**	,660**	-,431**	-,228**	1	
Öznel iyi oluş	,502**	,635**	,622**	-,431**	-,210**	,417**	1

**p < 0.01

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Çizelge 4.37. incelendiğinde, taekwondo branşında sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda ($r = ,-.681$), bağıllık alt boyutunda ($r = ,-.679$), tamamlayıcılık alt boyutunda ($r = ,-.631$) korelasyon olduğu görülmektedir. Taekwondo branşında sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutuna göre negatif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre, sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanları yükseldikçe durumluk kaygı puanları azalmaktadır.

Taekwondo branşında sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile öfke düzeyi puanları arasındaki korelasyon durumunu belirlemek üzere antrenör-sporcu ilişkisi envanteri ve çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık ve sakinlik alt boyutları kullanılmıştır. Buna göre çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık alt boyutundan alınan puanlar ile antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin yakınlık boyutundan alınan puanlar arasında ($r = ,-.466$), bağıllık alt boyutundan alınan puanlar arasında ($r = -.495$), bağıllık alt boyutundan alınan puanlar arasında ($r = -.435$), çok boyutlu öfke ölçeğinin sakinlik alt boyutundan alınan puanlarla antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutundan alınan puanlar arasında ($r = ,.442$), bağıllık alt boyutundan alınan puanlar arasında ($r = ,.507$), tamamlayıcılık alt boyutundan alınan puanlar arasında ($r = ,.464$) korelasyon ilişkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre sporcuların öfke düzeyi puanları ve antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arasında çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık boyutuna göre istatistiksel olarak negatif yönde ve orta düzeyde, sakinlik boyutuna göre ise pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir. Bu durumda sporcuların antrenörleri ile olan ilişki düzeyi puanları arttığında saldırganlık düzeyi puanları azalmakta ve sakinlik düzeyi puanları artmaktadır.

Taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki durumu incelendiğinde, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık boyutu puanları arasında ($r = ,.449$), bağıllık alt boyutu puanları arasında ($r = ,.546$), tamamlayıcılık alt boyutu puanları arasında ($r = ,.491$) korelasyon ilişkisi bulunduğu görülmektedir. Buna göre antrenör-sporcu ilişki düzeyi puanları yükseldikçe sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları da yükselmektedir.

Korumalı futbol branşında sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasında ise antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda ($r = ,-.562$), bağlılık alt boyutunda ($r = ,-.608$), tamamlayıcılık alt boyutunda ($r = ,-.611$) korelasyon vardır. Bu sonuçlara göre korumalı futbol branşında sporcuların, antrenörleri ile olan ilişki düzeyleri puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasında negatif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır. Anlamlılığın derecesi orta seviyededir. Buradan hareketle, sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyleri arttıkça durumluk kaygı düzeylerinin azaldığı görülmektedir.

Korumalı futbol branşında sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanları ile öfke düzeyi puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde, çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık boyutu ile antrenör sporcu ilişkisi ölçeğinin her üç alt boyutundan alınan puanlar arasında sırasıyla (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık alt boyutları) ($r = ,-.382$), ($r = ,-.349$), ($r = ,-.419$) korelasyon, çok boyutlu öfke ölçeğinin sakinlik alt boyutundan alınan puanlarla antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutundan alınan puanlar arasında sırasıyla (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık alt boyutları) ($r = ,.671$), ($r = ,.662$), ($r = ,.660$) korelasyon olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre korumalı futbol branşında sporcuların öfke düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arasında çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık alt boyutuna göre negatif yönde orta derecede ve anlamlı bir ilişki, aynı ölçeğin sakinlik alt boyutunda ise pozitif yönde orta derecede ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre korumalı futbol branşında sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeyleri arttığında saldırganlık düzeylerinin azaldığı ve sakinlik düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Korumalı futbol branşında sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile öznel iyi oluş düzeyi puanları arasındaki ilişki durumu incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutuna göre (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık) sırasıyla ($r = ,.502$), ($r = ,.635$), ($r = ,.622$) korelasyon olduğu görülmektedir. Pozitif yönde, orta derecede anlamlı olan bu sonuca göre, antrenör-sporcu ilişki düzeyi yükseldikçe sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri de yükselmektedir.

Değişkenler sürekli bir dağılım gösteriyor fakat normal dağılım göstermiyorlarsa iki değişken arasındaki ilişkiyi açıklamak amacıyla Spearman Brown sıra farkları korelasyon katsayısı kullanılır. Korelasyon katsayısının, mutlak değer olarak, 0.70-1.00 arasında

olması, yüksek; 0.70-0.30 arasında olması, orta; 0.30-0.00 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2004).

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanlarına anlamlı bir etkisi var mıdır? sorusunun cevabını bulmak üzere çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar aşağıda ilgili çizelgelerde gösterilmiştir.

Çizelge 4.38. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları

		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta	t	p
Teakwondo	Sabit	78,688	3,149		24,990	,000
	Yakınlık	-,231	,242	-,109	-,955	,340
	Bağlılık	-,764	,220	-,381	-3,475	,001
	Tamamlayıcılık	-,496	,200	-,223	-2,476	,014
Korumalı futbol	Sabit	81,008	5,698		14,216	,000
	Yakınlık	,363	,323	-,136	1,124	,263
	Bağlılık	-,994	,327	-,406	-3,044	,003
	Tamamlayıcılık	-1,026	,331	-,346	-3,096	,002

Taekwondo: $R=,678$ $R^2=,460$ Korumalı futbol: $R=,607$ $R^2=,368$

Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda, taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının durumluk kaygı ölçeği puanlarını anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür. Bağlılık ($p=,001$; $p<0.05$), tamamlayıcılık ($p=,014$; $p<0.05$). Yakınlık alt boyutu puanlarının ise anlamlılık etkisi gözlenmemiştir ($p=,263$; $p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri iki alt boyutu ile sporcuların durumluk kaygı düzeyi puan varyansının %46'sını açıklamaktadır.

Korumsalı futbol branşında benzer şekilde antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanları, durumluk kaygı ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülürken, bağıllık ($p=,003$; $p<0.05$), tamamlayıcılık ($p=,002$; $p<0.05$) yakınlık alt boyutu puanının ise anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p=,263$; $p<0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda, korumsalı futbol branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile sporcuların durumluk kaygı düzeyi puan varyansının %36'sını açıklamaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların öfke düzeylerine etki durumunu belirlemek üzere antrenör-sporcu ilişkisi envanteri ile çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık alt boyutu kullanılarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Çizelge 4.39'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.39. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların saldırganlık düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları

		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta	t	p
Teakwondo	Sabit	42,671	3,317		12,863	,000
	Yakınlık	,241	,255	-,130	,945	,345
	Bağıllık	-,684	,232	-,388	-,388	,003
	Tamamlayıcılık	-,445	,211	-,228	-,228	,036
Korumsalı futbol	Sabit	52,944	5,355		9,886	,000
	Yakınlık	-,611	,304	-,280	-2,013	,046
	Bağıllık	,318	,307	-,160	1,036	,302
	Tamamlayıcılık	-,691	,312	-,286	-2,218	,028

Taekwondo: $R=,474$ $R^2=,224$ Korumsalı futbol: $R=,400$ $R^2=,160$

Analiz sonuçlarına göre, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının, çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık alt boyutu puanlarını açıklama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bağıllık ($p=,003$; $p<0.05$), tamamlayıcılık ($p=,036$; $p<0.05$). Yakınlık alt boyutu puanının ise saldırganlık puanı varyansını açıklama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=,345$; $p>0.05$). Bu durumda taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri,

bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile, ÇBÖÖ'nün saldırganlık alt boyutu puan varyansının %22'sini açıklamaktadır.

Analiz sonuçları korumalı futbol branşı için değerlendirildiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının ÇBÖÖ'nün saldırganlık alt boyutu puanını yordadığı görülmektedir. Yakınlık, tamamlayıcılık ($p=,046$, $p=,028$; $p<0.05$). Bağlılık alt boyutu puanının ise saldırganlık puan varyansını açıklamadaki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p=,302$; $p>0.05$). Bu sonuçlar doğrultusunda korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile ÇBÖÖ'nün saldırganlık alt boyutu puan varyansının %16'sını açıkladığı görülmektedir.

Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öfke düzeylerine etki durumunu belirlemek üzere antrenör-sporcu ilişkisi envanteri ve ÇBÖÖ'nin sakinlik alt boyutu kullanılarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Çizelge 4.40'ta gösterilmiştir.

Çizelge 4.40. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların sakinlik düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları

		Standartlaştırılmamış Katsayılar	Standartlaştırılmış Katsayılar			
		B	Standart Hata	Beta	t	p
Taekwondo	Sabit	25,015	2,283		10,955	,000
	Yakınlık	-,350	,176	-,263	-1,992	,048
	Bağlılık	,844	,159	,668	5,292	,000
	Tamamlayıcılık	,150	,145	,107	1,030	,304
Korumalı futbol	Sabit	8,331	2,733		3,048	,003
	Yakınlık	,262	,155	,183	1,693	,092
	Bağlılık	,317	,157	,242	2,023	,045
	Tamamlayıcılık	,511	,159	,322	3,212	,002

Taekwondo: $R=,532$ $R^2=,284$ Korumalı futbol: $R=,702$ $R^2=,493$

Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öfke düzeylerine etki durumunu belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve bağlılık alt boyutu puanlarının ÇBÖÖ'nün sakinlik alt

boyutu puanlarını açıklama etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yakınlık, bağlılık ($p=,048$, $p=,000$; $p<0.05$). Tamamlayıcılık alt boyutunun ise sakinlik puanı varyansını açıklama etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Tamamlayıcılık ($p=,304$; $p>0.05$). Bu durumda, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri iki alt boyutu ile ÇBÖÖ'nün sakinlik alt boyutu puan varyansının %28'sini açıklamaktadır.

Korumalı futbol branşı açısından analiz sonuçları incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının ÇBÖÖ'nün sakinlik alt boyutu puanını yordadığı görülmektedir. Bağlılık, tamamlayıcılık ($p=,045$, $p=,002$; $p<0.05$). Ölçeğin yakınlık alt boyutunun ise anlamlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Yakınlık ($p=,092$; $p>0.05$). Bu sonuçlara göre, korumalı futbol branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri, iki alt boyutu puanı ile ÇBÖÖ'nün sakinlik alt boyutu puan varyansının %49'unu açıklamaktadır.

Antrenör-sporcu ilişkisinin, sporcuların öznel iyi oluş düzeylerine etki durumunu belirlemek üzere yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 4.41'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.41. Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların öznel iyi oluş düzeylerine etkisi çoklu regresyon analizi sonuçları

		Standartlaştırılmamış		Standartlaştırılmış		
		Katsayılar		Katsayılar		
		B	Standart Hata	Beta	t	p
Teakwondo	Sabit	15,872	2,235		7,102	,000
	Yakınlık	-,459	,172	-,363	-2,671	,008
	Bağlılık	,650	,156	,541	4,163	,000
	Tamamlayıcılık	,386	,142	,291	2,718	,007
Korumalı futbol	Sabit	3,579	2,982		2,032	,044
	Yakınlık	-,269	,169	-,190	-1,590	,114
	Bağlılık	,589	,171	,456	3,446	,001
	Tamamlayıcılık	,550	,173	,351	3,172	,002

Taekwondo: $R=,490$ $R^2=,240$ Korumalı futbol: $R=,616$ $R^2=,379$

Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutu ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanlarını açıklama derecesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yakınlık ($p=,008$; $p<0.05$), bağlılık ($p=,000$; $p<0.05$), tamamlayıcılık ($p=,007$; $p<0.05$). Bu sonuç doğrultusunda, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin; yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puan varyansının %24'ünü açıkladığı anlaşılmaktadır.

Analiz sonuçları korumalı futbol branşı açısından incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanlarını açıklama derecesi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bağlılık, tamamlayıcılık ($p=,001$, $p=,002$; $p<0.05$). Yakınlık alt boyutu puanlarının ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir ($p=,114$; $p>0.05$). Bu durumda korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanteri, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutları ile sporcuların öznel iyi oluş düzeyleri puan varyansının %37'sini açıklamaktadır.

5. TARTIŞMA

Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde, konuyla ilgili yapılan analizler sonucunda ulaşılan bilgiler yorumlanıp, alan yazında bu alanda yapılan çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

1- Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Antrenör-sporcu ilişkisinin düzeyini belirlemek üzere kullanılan antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin, cinsiyete göre değerlendirildiği analiz sonucunda, envanterin üç alt boyutundan ikisi olan yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi bakımından kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Envanterin tamamlayıcılık alt boyutunda ise erkek sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Ulaşılan sonuçlar alan yazında yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında, mevcut bulgularla farklılık gösteren, Sinnott (2015) tarafından yapılan, antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğine etki eden faktörleri belirlemeye yönelik çalışmada, cinsiyet faktörünün antrenör-sporcu ilişkisi düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Yine Flores (2013) yapmış olduğu çalışmada, antrenör-sporcu ilişkisi kalitesinin algılanması konusunda kadın sporcularla erkek sporcular arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Lavoie (2007) antrenör-sporcu ilişkilerinde yakınlık derecesini araştırdığı çalışmasında ise antrenör-sporcu ilişkisinde cinsiyete dayalı bir fark bulunmadığını belirtmiştir.

Yücel (2010) tarafından yapılan antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörlerin güreş örneğiyle incelendiği çalışmada, kullanılan ölçeğin karşılıklı anlayış ve ortak hedef doğrultusunda iletişim sağlayabilme alt boyutlarında, mevcut çalışmadaki yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında olduğu gibi, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat aynı ölçeğin antrenör-sporcu ilişkisinde, uyumlu çalışma ile yakınlık ve güven duygusu alt boyutlarında, cinsiyete göre kadın sporcular lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Yine benzer şekilde Lee, Magnusen ve Cho (2013) yaptıkları çalışmada pozitif antrenörlük davranışlarının, antrenör-sporcu uyumluluğunun algıları üzerindeki

etkisi bakımından kadın ve erkek sporcular arasında, kadın sporcular lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır.

Bu çalışmada tamamlayıcılık alt boyutunda erkek sporcular lehine çıkan anlamlı fark şu şekilde açıklanabilir: Antrenör-sporcu ilişkisinde tamamlayıcılık alt boyutu ilişkide antrenör ile sporcu arasındaki etkileşim ve iş birliği düzeyini temsil eder. Takım sporlarının doğasında iş birliği vardır. Bu bakımdan tamamlayıcılık alt boyutunda erkek sporcular lehine oluşan farkın, bu çalışmada takım sporu olan korumalı futbol branşında kadın sporcu bulunmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

2- Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, yapılan sporun türüne göre (bireysel, takım sporu) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının yapılan spor türüne göre (bireysel ya da takım sporu) değerlendirildiği analizlerde, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının, yapılan spor türüne göre anlamlı bir fark göstermediği belirlenmiştir

Çalışmanın bulguları ile paralel olarak Sinnott (2015) yapmış olduğu çalışmada yapılan spor türünün (bireysel spor, takım sporu) antrenör-sporcu ilişkisi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Araştırma bulguları Lavoie (2007) tarafından yapılan ve antrenör-sporcu ilişkisinde yapılan spor türünün istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığının belirtildiği çalışmayla da benzer sonuçlar göstermektedir. Ortaya konulan bulguların aksine Ferh (2017) öğrenci sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada, tenis ve kros gibi bireysel sporlarla uğraşan sporcuların, antrenörlerine takım sporcularından daha yakın olduklarını belirtmiştir. Takım ve bireysel sporlarda antrenör davranışları ve sporcu memnuniyetini konu alan başka bir çalışmada, takım sporuyla uğraşan sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeylerinin bireysel sporla uğraşan sporculara göre daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Baker, Yardley, Cote, 2013).

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki düzeyini belirlemeye yönelik yapılan bu çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebinin, araştırmaların bireysel ve takım sporlarında birbirinden farklı spor branşlarında yapılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada bireysel ve takım sporunda antrenör-sporcu ilişkisi düzeyinde fark olmaması ise, taekwondo branşında lisans sürelerinden de anlaşılacağı üzere sporcuların, küçük yaşlarda spora başlaması ve antrenörlerini bir rol model, bir rehber olarak görmeleri; korumalı futbol branşında ise yine lisans sürelerinden anlaşılacağı üzere sporcuların büyük yaşta spora başlamalarına rağmen, spor branşının getirdiği takım dinamiği, iş birliği, takım ruhu, ortak hedef geliştirme, başarının elde edilmesinde antrenöre duyulan inanç ve antrenörün bir lider olarak görülmesinden dolayı, her iki spor branşında da sporcuların antrenörleriyle yüksek derecede ilişkiler geliştirmelerine bağlı olduğu düşünülmektedir.

3. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, lisans sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının, lisans sürelerine göre değerlendirildiği analizlerde, taekwondo branşında antrenör sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda, sporcuların lisans sürelerine göre anlamlı bir fark tespit edilmiş, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Korumalı futbol branşında ise aynı envanterin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilirken, yakınlık alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, daha uzun süre lisansa sahip sporcuların taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda korumalı futbol branşında ise, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında daha az süre lisansa sahip sporculara göre antrenörleriyle ilişki düzeylerinin daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Yücel (2010) tarafından yapılan çalışmada antrenör ve sporcunun uyumlu çalışması faktörü açısından sporcuların lisans sürelerinin anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edilmiştir. Çalışmalar arasında meydana gelen farkın çalışmaların farklı spor branşlarında yapılmasından ve bu çalışmada antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutunun da ayrı ayrı değerlendirilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

4. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının, ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece alıp almama durumlarına göre değerlendirildiği analizlerde, taekwondo branşında sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece alma durumlarına göre, derece alan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir. Korumalı futbol branşında sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, ulusal müsabakalarda derece alma durumlarına göre, derece alan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermiştir. Korumalı futbol branşında uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcu bulunmamaktadır.

Rekabete dayalı sporlarda en büyük beklenti ve tatmin başarıdır. Elde edilen başarılar, sporcunun antrenörüne olan saygısı ve onun bilgisine olan güveninin artırmasını sağlamaktadır. Bu durumun, sporcuların antrenörlerine karşı daha yüksek ve olumlu ilişkiler gerçekleştirmelerine olanak sağladığı düşünülmektedir.

5. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, haftalık olarak yapmış oldukları antrenman saatine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının, haftalık olarak yapmış oldukları antrenman saatine göre değerlendirildiği analizlerde, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman saatine göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Tamamlayıcılık alt boyutunda ise anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır. Korumalı futbol branşında söz konusu envanterin üç alt boyutunda da haftalık antrenman yapma saatine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buradan hareketle haftalık olarak daha fazla antrenman yapan sporcuların antrenörleriyle olan ilişki düzeylerinin, daha az saat antrenman yapan sporculara göre taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin, yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında; korumalı futbol branşında ise her üç alt boyutta daha yüksek olduğu söylenebilir.

Spor ortamlarında özellikle de antrenmanlarda ortak hedefler doğrultusunda yapılan iş birliği, beraber sarf edilen gayret sonucunda gelişen paylaşım ortamının antrenör-sporcu ilişkisi düzeyini yükselttiği düşünülmektedir. Taekwondo branşında tamamlayıcılık alt boyutunda anlamlı bir farkın ortaya çıkmamasında ise taekwondo sporunun, korumalı

futbol sporuna göre sporcuların bireysel antrenman yapmasına daha çok olanak sağlaması ve antrenörün özellikle de ısınma aşaması olmak üzere sporcuları antrenmanda serbest bırakmasından bunun da tamamlayıcılık alt boyutunun gereği olan, antrenör-sporcu arasındaki iş birliği ve etkileşimi azaltacağından kaynaklandığı düşünülmektedir.

6. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, aynı antrenörle çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının, aynı antrenörle çalışma sürelerine göre değerlendirildiği analizlerde, her iki spor branşında da antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutunda aynı antrenörle çalışma süresine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bu bakımdan aynı antrenörle çalışma süresi daha fazla olan sporcuların, antrenörleriyle olan ilişki düzeyi puanları, daha az süre aynı antrenörle çalışan sporculara oranla daha yüksektir.

Bulgularla benzer sonuçlar gösteren bir çalışmada, Selağzı ve Çepikkurt (2015) antrenörle beraber çalışma süresi ile iletişim düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine, Çalışkan (2001) tarafından yapılan “liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansına etkisi” konulu çalışmada daha uzun süre aynı antrenörle çalışan sporcuların daha az süre çalışanlara göre antrenörün takım ruhu ve motivasyon oluşturma becerisi görüşleri olumlu ve yüksek bulunmuştur. Bulguların aksine Gül (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, sporcuların antrenörleriyle ilgili yaptığı değerlendirmeler bakımından, aynı antrenörle 3 yıldan az süre çalışan sporcuların, daha uzun süre çalışan sporculara oranla antrenörlerini değerlendirmelerinde daha olumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

7. Yapılan spor türüne göre (bireysel spor ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Yapılan spor türüne göre (bireysel spor ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının değerlendirildiği analizlerde, durumluk kaygı düzeyi puanları açısından bireysel ve takım sporu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Elde edilen bulguların aksine, Civan, Arıcı, Görücü ve Özdemir (2010), tarafından yapılan, bireysel, takım, ve raket sporlarıyla uğraşan sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırıldığı çalışmada, spor türleri ile sporcuların durumluk kaygı düzeyi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu sonuca göre, bireysel sporlar grubu durumluk kaygı puan ortalaması en yüksek olan grupken; raket sporları ve takım sporları sporcularının durumluk kaygı puan ortalamaları, bireysel sporlar grubuna göre daha düşük olarak belirtilmiştir. Engür (2002) tarafından yapılan çalışmada ise takım sporları ve bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ortalama puanları karşılaştırıldığında, takım sporu ile ilgilenen sporcuların durumluk kaygı ortalama puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Soltani, Hojati ve Hossini (2016) çalışmalarında, bireysel sporlarla uğraşan sporcuların durumluk kaygı seviyelerinin takım sporu yapan sporculara oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmalar arasında meydana gelen bulgu farklılıklarının her bir araştırmada, örneklemin farklı spor branşlarından oluşması olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada bireysel ve takım sporunda sporcuların durumluk kaygı düzeyi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamasının, her iki spor branşının da benzer şekilde yüksek düzeyde rekabet içermesi fiziksel olarak temasın ve sakatlanma riskinin her iki branşta da yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların öfke düzeyi puanlarının değerlendirildiği analizlerde, öfke düzeyi, saldırganlık ve sakinlik boyutlarında ölçülmüş ve her iki boyut bakımından da bireysel ve takım sporu arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Araştırma bulguları Yetiş (2016)'in yaptığı çalışma ile benzer sonuçlar göstermektedir. Yetiş, çalışmasında öfke düzeyi bakımından bireysel ve takım sporcuları arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Keeier (2007) çalışmasında öfke düzeyi bakımından spor türleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mevcut bulgularla farklı sonuca ulaşan Bozkurt (2017) genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi konulu çalışmasında bireysel sporlarda sporcuların öfke düzeylerinin takım sporlarıyla uğraşan sporculara oranla daha

yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Tutkun, Güner, Ağaoğlu ve Soslu (2010) takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi konulu çalışmalarında, bireysel spor yapan sporcuların yıkıcı saldırganlık puanlarının, takım sporu yapan sporculardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bu çalışmada bireysel ve takım sporu yapan sporcular arasında öfke düzeyi bakımından anlamlı bir farkın olmamasında, her iki spor branşının da benzer şekilde yoğun fiziksel temasın ve yüksek düzeyde bir rekabet ortamının bulunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanlarının değerlendirildiği analizlerde, öznel iyi oluş düzeyi puanları bakımından bireysel spor ve takım sporu yapan sporcular arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Buna göre bireysel sporda sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturacak düzeyde yüksek olarak tespit edilmiştir.

Bulgularla farklı sonuçlar gösteren bir çalışmada, Lewandowska, Kostencka, Dziembowska ve Gotowski, (2017) öznel iyi oluş düzeyi puanları bakımından bireysel ve takım sporuyla ilgilenen sporcular arasında istatistiksel olarak farklılık oluşturacak bir sonuç tespit etmemişlerdir.

8. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının araştırıldığı analizlerde, her iki branşta da (taekwondo, korumalı futbol) sporcuların durumluk kaygı düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişki düzeyi puanları arasında negatif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuçtan hareketle yüksek düzeyde antrenör-sporcu ilişkisinin, sporculardaki durumluk kaygı düzeyini azalttığı söylenebilir.

Analiz bulgularıyla benzer sonuçlar gösteren bir çalışmada, Smith, Smoll ve Barnett (1995), sporcularla olumlu ilişkiler geliştirebilen, iş birliği ve ekip uyumunu arttıran

antrenörlük davranışlarının, genç beyzbol oyuncularının kaygısını önemli ölçüde azalttığını belirtmişlerdir. Yine bulgularla benzer sonuçlar gösteren, Baker, Cote, Hawes (2000) “antrenör davranışları ve spor kaygısı arasındaki ilişki” konulu yaptıkları çalışmada, olumlu ve yüksek düzeyde antrenör-sporcu ilişkisinin sporcularda kaygı seviyesinin azaltılmasında etkili bir rol oynadığını; diğer taraftan antrenör ve sporcu arasındaki negatif ilişkilerin ise sporcunun durumluk kaygı seviyesini yükselttiğini belirtmişlerdir. Smith, Smoll, Barnett (1995) antrenörler için sosyal destek ve stres azaltma eğitiminin çocuk sporcularda spor performans kaygısını azaltması konulu bir çalışmada, destekleyici ve stres azaltıcı davranışları artırmada başarılı antrenörlerin, çocuk sporculardaki spor performansı kaygı seviyesinin azalmasında önemli etken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Konuyu hem antrenör hem de sporcu kaygısı yönünden ele alan Mottaghi, Atarodi ve Rohani (2012) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise antrenörün kaygı düzeyinin sporcuların kaygı düzeyindeki değişiklikler üzerinde önemli derecede etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi ile sporculardaki öfke düzeyi arasındaki ilişkinin araştırıldığı analizlerde, sporcuların öfke düzeyini belirlemek için çok boyutlu öfke ölçeğinin saldırganlık ve sakinlik boyutu kullanılmıştır. Her iki spor branşında da ölçeğin saldırganlık boyutundan elde edilen puanlarla antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç boyutundan (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık) elde edilen puanlar arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre sporcuların, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları yükseldikçe saldırganlık düzeyi puanları azalmaktadır. Ölçeğin sakinlik boyutunda yine her iki branş için elde edilen puanlarla antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutundan elde edilen puanlar arasında pozitif yönde, orta derecede, anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları yükseldikçe, sakinlik düzeyi puanları da yükselmektedir.

Antrenör- sporcu ilişkisi ile sporculardaki öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen yeterli sayıda araştırma olmamasından dolayı bulgular, sporculardaki öfke düzeyinin araştırıldığı çalışmalarla karşılaştırılmıştır. Buna göre, Şahin (2014) spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması konulu çalışmasında, spor yapan engelli bireylerin spor yapmayan engelli bireylere göre sürekli öfke düzeylerinin düşük, kontrol altına alınmış öfke düzeylerinin yüksek, dışa vurulan öfke düzeylerinin yüksek ve içte tutulan öfke düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Safraoui (2014) temaslı ve temassız sporlarda sporcuların fiziksel, duygusal ve rekabetçi saldırganlık düzeylerini

incelediği çalışmasında, saldırganlık düzeyi bakımından temaslı sporlarla temassız sporlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmaya göre temaslı sporlarda sporcuların saldırganlık düzeyi temassız sporlara oranla yüksek çıkmıştır. Branşlar arasında en yüksek saldırganlık düzeyinin temaslı sporlarda futbol, en düşük saldırganlık düzeyinin ise temassız sporda golf branşında olduğu belirtilmiştir. Kişiler arası ilişkiler ve saldırganlık konulu çalışmada ise Hasta (2017) kişiler arası ilişkilerin saldırganlığın bir açıklayıcısı olduğunu ve küçümseyici ilişki tarzının hem yıkıcı hem de edilgen saldırganlığı anlamlı bir şekilde açıkladığını belirtmiştir.

Sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları değerlendirildiğinde, her iki branşta da (taekwondo, korumalı futbol) sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutundan (yakınlık, bağlılık, tamamlayıcılık) elde edilen puanlar arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi yükseldikçe sporcuların öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilir.

Yapılan alan yazın taraması sonucunda, konuya en yakın çalışmada, Lewandowska ve diğerleri (2017) aktif olarak spora devam eden ve emekli olmuş sporcuların mutluluk düzeylerini karşılaştırdıkları bir çalışmada, aktif olarak spora devam eden ve emekli olmuş sporcular arasında mutluluk düzeyi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmişlerdir.

9. Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanlarına anlamlı bir etkisi var mıdır?

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanlarına etkisini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları (Çizelge 4.38.-4.39.-4.40.-4.41.)'de gösterilmiştir. Bu konuda yapılan alan yazın taraması sonucunda Türkiye ve yurt dışında, yeterli çalışma tespit edilmediğinden, araştırma bulgularının diğer çalışmalarla karşılaştırılmasında kısıtlılık ortaya çıkmıştır.



6. SONUÇ

Antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin araştırıldığı çalışmanın bu bölümünde, ana problem ve buna bağlı alt problemlerin cevaplandırılması sürecinde, öncelikle sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeylerinin cinsiyete, spor türüne, sporcuların lisans sürelerine, haftalık olarak yaptıkları antrenman sürelerine, aynı antrenörle çalışma sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir. Daha sonra antrenör-sporcu ilişkisiyle sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Son olarak da antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Sporcularda antrenör-sporcu ilişkisi düzeyini belirlemek için yapılan analizler sonucunda;

Sporcuların cinsiyete göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, karşılaştırıldığında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin tamamlayıcılık alt boyutunda erkek sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının kadın sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında ise istatistiksel olarak bir anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yapılan spor türüne göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları karşılaştırıldığında, sporcuların yapmış oldukları spor türüne göre (bireysel spor, takım sporu) antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Sporcuların lisans sürelerine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarında, taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmezken, yakınlık alt boyutunda 7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.

Korumalı futbol branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık alt boyutunda sporcuların lisans sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, bağlılık ve tamamlayıcılık alt boyutlarında, 1 yıldan az süre lisansa sahip sporcularla 3-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporcular arasında 3-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri lisansa sahip sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece alma durumuna göre değerlendirildiği analizlerde, korumalı futbol branşında ulusal müsabakalarda; taekwondo branşında ulusal ve uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları daha yüksektir. Korumalı futbol branşında uluslararası müsabakalarda derece elde eden sporcu bulunmamaktadır.

Sporcuların haftalık olarak yapmış oldukları antrenman saatine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, taekwondo branşında, antrenör sporcu ilişkisi envanterinin, tamamlayıcılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermezken, yakınlık ve bağlılık alt boyutlarında ise haftada 11 saat ve üzeri antrenman yapan sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir.

Korumalı futbol branşında ise antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin her üç alt boyutunda da sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman saatine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, haftada 8-10 saat ve 11 saat ve üzeri süre antrenman yapan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları daha yüksektir.

Sporcuların aynı antrenörle çalışma süresine göre antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları, her iki spor branşında da antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin üç alt boyutu için farklılaşmaktadır. Buna göre taekwondo branşında 4-7 yıl ile 8 yıl ve üzeri, korumalı futbol branşında ise 1-3 yıl ile 4-7 yıl aynı antrenörle çalışan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları daha yüksektir.

Yapılan spor türüne göre (bireysel ve takım sporu) sporcuların durumluk kaygı ve öfke düzeyi puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öznel iyi oluş düzeyi puanları bakımından ise bireysel spor türünde taekwondo branşıyla ilgilenen sporcular lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Her iki branşta da (taekwondo, korumalı futbol) sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları ile durumluk kaygı düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta dereceli ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arttıkça durumluk kaygı düzeyi puanları azalmaktadır.

Sporcuların öfke düzeyini belirlemek üzere kullanılan, çok boyutlu öfke ölçeğinin, saldırganlık alt boyutu puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta derecede ve negatif bir ilişki vardır. Çok boyutlu öfke ölçeğinin sakinlik alt boyutu puanları ile antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arasında, ise istatistiksel olarak anlamlı, pozitif ve orta derece bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arttıkça saldırganlık düzeyi puanları azalmakta, sakinlik düzeyi puanları artmaktadır.

Sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puanları ile antrenör sporcu ilişkisi düzeyi puanları arasında, pozitif yönde, orta derecede ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanları arttıkça öznel iyi oluş düzeyi puanları da artmaktadır.

Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının durumluk kaygı, öfke ve öznel iyi oluş düzeyi puanlarını yordama gücünün değerlendirildiği analizler sonucunda,

Taekwondo branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının durumluk kaygı puan varyansını %46 oranıyla yordama gücünün anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yakınlık alt boyutu puanlarının ise durumluk kaygı puan varyansını yordama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının ÇBÖÖ'nün saldırganlık alt boyutu puan varyansının %22'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Yakınlık alt boyutu puanının ise saldırganlık puanı varyansını açıklama gücü istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin yakınlık ve bağıllık alt boyutu puanlarının ÇBÖÖ'nün sakinlik alt boyutu puanlarını açıklama etkisi %28 olarak bulunmuştur. Tamamlayıcılık alt boyutunun ise sakinlik puanı varyansını açıklama etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Taekwondo branşında antrenör-sporcu ilişkisi envanteri puanlarının her üç alt boyutu ile öznel iyi oluş düzeyi puan varyansının % 24'ünü açıkladığı tespit edilmiştir.

Korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının, durumluk kaygı ölçeği puan varyansının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve varyansı %36 oranında açıkladığı tespit edilmiştir. Yakınlık alt boyutu puanının ise durumluk kaygı puanı varyansı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Korumalı futbol branşında, antrenör-sporcu ilişkisi envanteri yakınlık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanları ile ÇBÖÖ'nün saldırganlık alt boyutu puan varyansının %16'sını yordamaktadır. Bağıllık alt boyutu puanının ise saldırganlık puan varyansını açıklamadaki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanları, ÇBÖÖ'nin sakinlik alt boyutu puan varyansının %49'unu yordamaktadır. Envanterin yakınlık alt boyutunun ise sakinlik puan varyansını açıklama etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Antrenör-sporcu ilişkisi envanterinin bağıllık ve tamamlayıcılık alt boyutu puanlarının, sporcuların öznel iyi oluş düzeyi puan varyansını açıklama derecesi %36 olarak tespit edilmiştir. Yakınlık alt boyutu puanlarının ise öznel iyi oluş düzeyi puan varyansını açıklama etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

7. ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında yapılan önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde ve olumlu antrenör-sporcu ilişkileri, sporcuların durumluk kaygı ve öfke düzeylerinin azalmasında, öznel iyi oluş düzeylerinin artmasında etkilidir.

Antrenör-sporcu ilişkisini şekillendiren birçok faktör olmakla beraber ilişkinin temelini oluşturulmasında güven, saygı, hoşgörü, ilgi gibi bazı unsurlar ön plandadır. Araştırmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, antrenörlere, antrenör-sporcu ilişkisini şekillendiren unsurları dikkate almaları ve sporcularla daha yüksek düzeyde olumlu ilişkiler geliştirebilmek için onlara karşı daha sabırlı olmaları ve empati kurma yoluyla onları daha iyi anlamaya çalışmaları, özellikle de takım sporlarında, sporcular arasındaki bireysel farklılıkları göz önünde bulundurup her sporcuyla gerekirse birebir ilgilenmeleri, sporcuları destekleyerek motive etmeleri, onlara karşı daha ilgili ve ulaşılabilir olmaları önerilir.

Araştırma sonuçlarına göre, haftalık olarak daha fazla antrenman yapan sporcular ve antrenörleriyle daha uzun zamanlar çalışan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi düzeyi puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre antrenör-sporcu ilişkisinin zamanla geliştiği anlaşılmaktadır. Buradan hareketle antrenörlere, sporcularla daha olumlu ve yüksek düzeyde ilişkiler geliştirebilmeleri için onlara daha fazla zaman ayırmaları, antrenman saatleri dışında da yapılacak etkinliklerle kaliteli ve olumlu ilişkilerin geliştirilmesine imkan sağlayacak ortamlar oluşturmak için gayret göstermeleri tavsiye edilir. Sporculara ise hem performanslarının gelişimi hem de antrenör-sporcu ilişkisi gelişimi açısından antrenmanlara, aksatmadan ve düzenli olarak devam etmeleri önerilir.

Antrenör eğitim ve gelişim programlarında, antrenörlerin bilgi, teknik ve taktik bakımdan geliştirilmesine yönelik verilen eğitimlerle birlikte, sporcularla daha yüksek düzeyde ve olumlu ilişkiler geliştirebilmeleri için insan ilişkileri, sosyal, iletişimsel ve psikolojik becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalara daha çok önem verilmesi önerilir.

Yapılacak benzer çalışmalarda, antrenör-sporcu ilişkisi ölçeğinin, antrenörlerin sporcular hakkındaki görüşlerini değerlendirdiği antrenör formu kullanılarak antrenör-sporcu, sporcu- antrenör ilişkisi karşılıklı olarak değerlendirilebilir.

Konuyla ilgili olarak yapılacak benzer çalışmalarda daha kapsamlı ve farklı bulgulara ulaşabilmek için örneklem sayısının ve spor branşı çeşitliliği artırılıp, çalışmaya profesyonel sporcular da dahil edilebilir. Ayrıca antrenör-sporcu ilişkisinin çocuk sporcular üzerindeki etkisi de incelenebilir.



KAYNAKLAR

- Achor, S. (2013). *Happiness advantage*. New York. Crown Publishing Group, 23.
- Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep, 47-50.
- Adie, J. W., & Jowett, S. (2010). Meta-perceptions of the coach–athlete relationship, achievement goals, and intrinsic motivation among sport participants. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(11), 2750-2773.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 53-60.
- Altıntaş, A., Kazak Çetinkalp, Z., Aşçı, H. (2012). Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 23 (3), 119–128.
- Arslan, F. (2009). Taekwondo sporcularında 8 haftalık propriyosepsiyon antrenman programının dinamik postural kontrol üzerine etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110-119.
- Baker, J., Yardley, J., ve Côté, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 226-239.
- Balcıoğlu, Y. H., Ildırım, E., & Balcıoğlu, İ. Spor bilimleri alanında öfke duygusu ve saldırganlığın farklı açılardan değerlendirilmesi: Bir Derleme. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-9.
- Balkaya, F., ve Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baric, R., Bucik, V. (2009). Motivational differences in athletes trained by coaches of different motivational and leadership profiles. *Kinesiology*, 41 (2).
- Başer, E. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Ankara: Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları, 115.
- Başer, E. (1998). *Uygulamaları spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınları, 263.
- Bauman, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (Çev. H. C. İkizler ve A. O. Özcan). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 164.
- Beck, A.T., & Emery, G. (2006). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler bilişsel bir bakış açısı*. (çev. V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayıncılık, 49.

- Bedir, R. (2017). *Taekwondo milli takım sporcularının durumluk kaygı düzeylerinin başarıya etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya,67.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.
- Birinci, R., Sivrikaya, A. H., ve Erhan, S. E. (2012). Farklı spor branşlarındaki erkek sporcuların öfke ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 16-21.
- Bozkurt, B. (2017). *Genç kategorisindeki bireysel ve takım sporcularının öfke kontrollerinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul, 47.
- Branton, J.A. (2013). *Understanding the relationships between parents, coach and golfer and their role in talent development.*(Mphil (b) sports coaching The University of Birmingham, 86.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. (1. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 437.
- Bulut S, N., & Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159) 236- 254.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara. Pegem Akademi Yayınları, 32.
- Canbaz, M. (2016). Türkiye'deki taekwondo antrenörleri'nin liderlik, yaratıcılık ve tükenmişlik düzeylerinin araştırılması. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 16.
- Cengiz, R. (2016). Sporda iletişim., Yetim, A., Cengiz, R. (Eds). *Sporda etkili iletişim*. (Birinci Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi, 123-178.
- Ceylan, M., Akcakoyun, F., & Mutlu, V. (2015). An examination of anger levels of the individuals doing extreme sport. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(1), 29-34.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. (R.N. Singer, M. Murphey, ve L.K. Tennant, Der.) *Handbook on Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan, 647–671.
- Chelladurai, P., & Riemer, HA. (1998). Measuring of leadership in sport. (JL Duda, Der.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 227–253.
- Civan, A., Arıcı, R., Görücü, A., & Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.15.Basım, 277-278-306.

- Çağlayan Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi başlıklı çalışmada, sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, 78.
- Çakıroğlu, T. (1987). *Antrenör-sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 85.
- Çalışkan, G. (2001). *Liderlik açısından antrenör davranışlarının sporcu performansı üzerine etkisinin değerlendirilmesi, voleybol örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya:203.
- Çalışkan, G. (2011). *Karizmatik liderlik algısının futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu doyumu, takım birlikteliği ve takım bağlılığına etkisi*, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 81-84.
- Çetin, F., Turgut, H., & Cenk Sözen, H. (2015). Öznel iyi oluşun yordanmasında sabit kişilik örüntüsü: Psikolojik sermayenin aracılık rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (76), 68-75.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., and Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992.
- Del Vecchio, T., & O'Leary, K. D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 15-34.
- Demir, H., Sezan, T., Demirel, H., Yalçın, Y. G., Altın, M. (2017). Sporcuların öfke ifade tarzları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19) 408-414.
- Derbis, R., Jedrek, K. (2010). Poczucie jakości życia a osobowość sportowców dyscyplin indywidualnych i zespołowych [The sense of quality of life and personality of athletes in individual and team disciplines]. *Psychological Review*, 53 (1), 9-32.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E.(2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dimlioğlu, B. (2018). *Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 87.
- Doğan, O. (2005). *Spor psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi, 26.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.

- Engür, M. (2002). *Elit sporcularda başarı motivasyonunun, durumluk kaygı düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 77.
- Ercan, H. Y., & Hülya, Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdem, K. (2005). *Futbolda kenar yönetimi yönetsel beceriler strateji taktik*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları,14.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım, 540.
- Ferh, C.M. (2017). *Examining the Coach-Athlete Relationship as a Predictor of NCAA Student-athlete Satisfaction*. Dissertation. The University of Montana Missoula, MT, 72.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (2) 203-211.
- Flores, D. (2013). *The coach-athlete relationship: A crossfit perspective*. Degree of Master of Science. George Mason University, 55.
- Gencer, E., Öztürk, A. (2018). The relationship between the sport-confidence and the coach-athlete relationship in student-athletes. *Journal of Education and Training Studies*, 6(10), 7-14.
- Gül, M. (2015). *Türkiye’de güreş antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının analizi*. Doktora Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun:139.
- Güllü, S. (2018). Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 190-204.
- Güney, S. (1998). *Davranış bilimleri ve yönetim psikolojisi terimler sözlüğü*. Ankara: Ocak Yayınları,164.
- Güvendi, B. (2018) Korumalı futbol (Amerikan futbol) sporcularının kişilik özellikleri ve psikolojik performans stratejileri ile karar verme stilleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 7.
- Hasta, D. (2017). Saldırganlık: Kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1).
- İkizler, C., Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. (üçüncü Baskı). İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 81.
- İnternet: coach athlete conflict. URL:
<https://www.connectedcoaches.org/spaces/10/welcome-and-general/blogs/press-release/239/conflict-in-coach-athlete-relationships-a-necessary-evil> Son Erişim Tarihi: 18.10.2018.

İnternet: URL: <https://onlinemasters.ohio.edu/3-styles-of-sports-coaching/> Son Erişim Tarihi: 03.12.2018.

İnternet: URL: http://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/history_aekwondo Son Erişim Tarihi: 03.01.2019.

İnternet: URL: <http://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10> Son Erişim Tarihi: 03.01.2019.

İnternet: URL: <http://www.trf.gov.tr/korumali-futbol-nedir> Son Erişim Tarihi: 03.01.2019.

İnternet: URL: <http://nfltr.com/2006/09/amerikan-futbolu-nedir/> Son Erişim Tarihi: 03.01.2019.

İnternet: URL: Türk Dil Kurumu Sözlükleri <http://sozluk.gov.tr/> Son Erişim Tarihi: 08.12.2018.

İnternet: [topendsports. The Role of the Sports Coach. URL: http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.topendsports.com%2Fcoaching%2Frole.htm.&date=2019-05-02](http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fwww.topendsports.com%2Fcoaching%2Frole.htm.&date=2019-05-02), Son Erişim Tarihi: 16.10.2018.

İnternet: the-happy-manager. Is a Happy Person More Successful at Work? URL: <http://www.webcitation.org/query?url=https%3A%2F%2Fthe-happy-manager.com%2Farticles%2Fis-a-happy-person-more-successful-at-work%2F+&date=2019-05-02> Son Erişim Tarihi: 19. 10. 2018.

Jones, M. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.

Jowett S., Cockerill, I. (2002). Incompatibility in the coach–athlete relationship. In: Cockerill I., ed. *Solutions in Sport Psychology*, 16-31.

Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett & M. Jones (Eds.), *Psychology of sport coaching*. Leicester: The British Psychological Society, (pp. 14–26).

Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154-158.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.

Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). *Understanding the coach-athlete relationship. Social psychology in sport*, Champaign, Ill.: Human Kinetics, pp.3-14,

Jowett, S., Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257.

Kağıtçıbaşı, Ç., Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar. Sosyal psikolojiye giriş*. (on altıncı Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi, 234.

- Karagün, E., Çağlayan, Ç. (2014). Sporcuların şiddete maruz kalma durumları ile öfke düzeylerinin değerlendirilmesi. *KOSBED*, 28, 113 – 127.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (26. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 81.
- Keeler, L. A. (2007). The Differences in Sport Aggression, Life Aggression, and Life Assertion Among Adult Male and Female Collision, Contact, and Non-Contact Sport Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 30(1).
- Keten, M. (1974). *Türkiye’de spor*. Ankara: Ayyıldız Matbaası, 11.
- Kocaekşi, S. (2010). *Hentbol bayan milli takımında zaman değişimi ve performansın grup sarginlığı, sportif kendine güven, öz-yeterlik, hedef yönelimi ve yarışma kaygısı üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 109.
- Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 101-102-104-105.
- Konter, E. (2003). *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. İzmir: Dokuz Eylül Yayınları, 80.
- Koruç, Z., Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe I. of Sport Sciences* 15 (1), 49-64
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Türk Psikologlar Derneği Bülteni, Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi, 69.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi, 154.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan insan*. (4. Basım). İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi, 122-123.
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayınmevi, 79.
- Lavoi, N.M. (2007). Expanding the interpersonal dimension: closeness in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2(4), 497-512.
- Lee, H.W., Magnusen, M.J., ve Cho, S. (2013), Strength coach-athlete compatibility: Roles of coaching behaviors and athlete gender. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 25(1), 55-67.
- Lewandowska, E., Kostencka, A., Dziembowska, I., & Gotowski, R. (2017). Happiness in active and retired athletes. *Studia Sportiva*, 11(1), 258-268.
- Lyle, J. (2003). *Sports coaching concepts. a framework for coaches' behaviour*. London: Routledge, 160.

- Mageau, G. A., ve Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Science*, 21(11), 883-904.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 17.
- Mallı, A.Y. (2018). *Ortaöğretim kurumlarında okul spor yarışmalarına katılan ve katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan, 49.
- Martens, R. (1998). *Başarılı antrenörlük*. (Çev. T. Büyükonul). İstanbul: Beyaz Yayınları, 77.
- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sports*. Champaign, IL, Human Kinetics, 6.
- Masters, T. (2009). *Subjective well-being, sport performance, training load and life experiences of college athletes*. Unpublished Master's Thesis, College of Bowling Green State University.
- Mckenzie, K. (2006). *Anksiyete ve panik atak*. (ikinci Baskı). Ankara: Morpa, 7.
- Morgan, C. T., Karakaş, S., & Eski, R. (2011). *Psikolojiye giriş*. (on dokuzuncu baskı). Konya: Eğitim Kitabevi yayınları, 210.
- Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors Limiting performance-A mental health model. *Limits of Human Performance.*, 70-80.
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2012). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 7(2), 68-76.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 71-78.
- Olson, H.O. (2014). *Building and elevating the coach--athlete relationship coach--athlete relationship: reported behaviors of effective high school athletic coaches*, Doctoral dissertation, University of Washington.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438.
- Öncel, A. (2018). Uluslararası spor organizasyonlarının sosyoekonomik etkileri: 2012 Londra olimpiyatları örneği ve Türkiye için bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 8(22).
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Süreksiz durumluluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Özbay, S. (2012). *Büyükler güreş milli takımında yer alan sporcuların, müsabaka öncesi ve sonrası durumluk kaygı düzeylerinin karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 60.
- Özdemir, N., & Abakay, U. (2017). Kadın voleybol ve futbolcularda iletişim becerileri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 41-52.
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özgüven, İ.E. (1999). *Psikolojik testler*. Ankara: Pegem Yayınları, 340.
- Özmen, A. (2006). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen A. (2009). Öfke ile başa çıkma., Öner, U. (Ed.). *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım, 3.
- Özşaker, M., Sarı, İ., and Omrak, H. (2016). The importance of the quality of coach-athlete relationship for athletes' motivation Antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmesi için önemi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3122-3129.
- Raglin, J. (2001). Psychological factors in sport performance: The mental health model revisited. *Journal of Sports Medicine*, 31, 875-890.
- Rhind, D. J., & Jowett, S. (2010). Relationship maintenance strategies in the coach-athlete relationship: The development of the COMPASS model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 106-121.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(6), 875-896.
- Safraoui, S.R. (2014). *Physical, emotional, and competitive aggresssion tendencies in contact and non-contact collegiate athletes*. Unpublished Master's Thesis, Eastern Kentucky University.
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach-athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication*, 76, (2), 148-174.
- Selağzı, S., & Çepikkurt, F. (2015). *Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi*. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-18.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 329-330-331.
- Sevim, Y., Tuncel, F., Erol, E., ve Sunay, H. (2001). *Antrenör eğitimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi, 16.
- Sinnott, C. (2015). *Exploring the factors that impact on the quality of coach- athlete relationship*. Degree of bachelor of science. Cardiff Metropolitan University, 32.

- Smith, R.E., Smoll, F.L., ve Barnett, N.P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 16,125-142.
- Soltani, H., Hojati, Z., & Hossini, S.R.A. (2016) Comparative analysis of competitive state anxiety Among team sport and individual sport athletes in Iran. *Physical Education of students*, 5, 57-61.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*. 11(2), 19-27.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: current trends in theory and research: I*. New York, N.Y.: Academic Press, 32,39.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.
- Spielberger, C.D. ve Reheiser, E.C. (2009). Assessment of emotions: anxiety, anger, depression and curiosity. *Applied Psychology: Health And Well- Being*, 1(3), 271-302.
- Syer, J., & Connolly, C. (1998). *Sporcular için zihinsel antrenman rehberi*. (çev. F. U. erkan). Ankara: Bağırhan Yayınevi,85.
- Şahin, A. (2014). *Spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin öfke ifade tarzlarının araştırılması*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara: 55-64.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(4), 669.
- Tavacıoğlu, L. (1999). *Spor psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 42.
- Taylor, P., Davies, L., Wells, D., Gilbertson, J., & Tayleur, W. (2015). *Case: A review of the social impacts of culture and sport [online]*. Department for Culture, Media and Sport, 35.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya yönelik psikolojik dayanıklılık modelleri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 46-52.
- Tutkun, E., Güner, B.Ç., Ağaoğlu, A.S & Soslu, R. (2010). Takım sporları ve bireysel sporlar yapan sporcuların saldırganlık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 23-29.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2017). Conflict among athletes and their coaches: what is the theory and research so far?. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 84-107.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, C. G. (2018). On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes. *Journal of sports sciences*, 36(17), 1955-1962.

- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 5.
- Wylleman P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 555-572.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
- Yetiş, Ü. (2016). Analysis of aggression levels in individual and team athletes. *Studies on Ethno-Medicine*, 10(1), 15-22.
- Yücel, M.G. (2010). *Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (güreş örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara, 63.





EKLER

Ek-1. Etik Komisyon Raporu

Evrak Tarih ve Sayısı: 17/12/2018-E.165999



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Etik Komisyonu



Sayı : 77082166-302.08.01-
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 17/04/2018 tarihli ve 14574941-199- 62771 sayılı yazı.

İlgi yazımız ile göndermiş olduğumuz, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Öğrencisi **Mevlüt GÖNEN**'in, Prof.Dr. **Mehmet GÜÇLÜ**'nün danışmanlığında yürüttüğü "*Mücadele Sporlarında Antrenör-Sporcu İlişkisinin Sporcuların Durumluk Kaygı ve Öfke Düzeyleri ile Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 11.12.2018 tarih ve 10 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Alper CEYLAN
Komisyon Başkanı

Araştırma Kod No: 2018-446

Ek:1 Liste


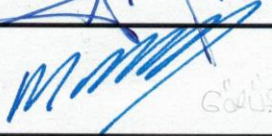


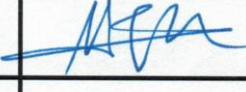
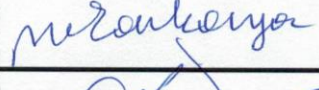

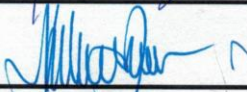
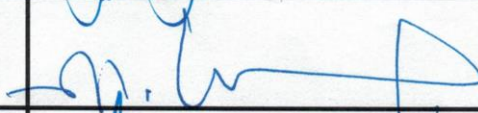
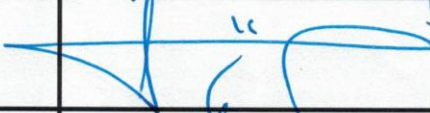



Ankara
Tel:0 (312) 202 20 57 - 0 (312) 2... Faks:0 (312) 202 38 76
İnternet Adresi : <http://etikkomisyon.gazi.edu.tr/>

Bilgi için :Burak Çitrak
Genel Evrak Sorumlusu
Telefon No:0312 202 26 61

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-1. (devam) Etik Komisyon Raporu

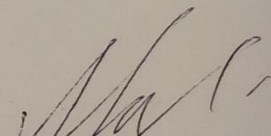
GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 05/06/2018	TOPLANTI SAYISI : 05
ADI-SOYADI	İMZA
Prof.Dr.Alper CEYLAN BAŞKAN	
Prof.Dr.Mustafa N.İLHAN BAŞKAN YRD.	
Prof.Dr.Mehmet KÜÇÜKKURT	EMEKLİ ..
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Rahmi ÜNAL	
Prof.Dr.Mehmet Sayım KARACAN	
Prof.Dr.Naciye YILDIZ	İSTİFA
Prof.Dr.Mustafa SARIKAYA	
Prof.Dr.İbrahim DOĞAN	
Prof.Dr.C. Haluk BODUR	
Prof.Dr.Mustafa İLBAŞ	
Prof.Dr.Füsun DEMİREL	
Doç.Dr.Nihan KAFA	

Ek-2. Anket Uygulama İzni

TÜRKİYE ÜNİVERSİTE SPORLARI FEDERASYONU BAŞKANLIĞINA

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü doktora öğrencisiyim. Halen devam etmekte olduğum doktora tezi çalışmasında kullanılmak üzere Taekwondo ve Korumalı Futbol branşında federasyonunuz bünyesinde faaliyet gösteren sporculara anket uygulaması yapmak istiyorum.

İlgili izin hususunda gereğini arz ederim.


Mevlüt GÖNEN

*Federasyonumuzca yapılacak olan anket
çalışmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır.*



Erdoğan ÇELEBİ
Genel Sekr.

İletişim:

+905056519902

mevmt@hotmail.com

Ek-3. Sporcu-Antrenör İlişkisi Envanteri

	Kesinlikle Katılmıyorum			Kararsızım		Kesinlikle Katılıyorum	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Antrenörüne yakınımdır	1	2	3	4	5	6	7
2. Antrenörüne bağlıyım	1	2	3	4	5	6	7
3. Antrenörümü severim	1	2	3	4	5	6	7
4. Antrenörümle çalışırken kendimi rahat hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
5. Antrenörüne güvenirim	1	2	3	4	5	6	7
6. Spor kariyerimin antrenörüm ile daha da gelişeceğini, ilerleyeceğini düşünürüm	1	2	3	4	5	6	7
7. Antrenmanda antrenörümün çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım	1	2	3	4	5	6	7
8. Antrenörüne saygı duyarım	1	2	3	4	5	6	7
9. Antrenörümün performansımı artırmak için gösterdiği fedakarlığa minnettarım	1	2	3	4	5	6	7
10. Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım	1	2	3	4	5	6	7
11. Antrenmanda antrenörüne arkadaşça yaklaşırım	1	2	3	4	5	6	7

Ek-4. Spielberger Durumluk Kaygı Ölçeği

		HIÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1.	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2.	Kendimi emniyette hissediyorum	1	2	3	4
3.	Su anda sinirlerim gergin	1	2	3	4
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim	1	2	3	4
5.	Şu anda huzur içindeyim	1	2	3	4
6.	Şu anda hiç keyfim yok	1	2	3	4
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum	1	2	3	4
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	1	2	3	4
9.	Şu anda kaygılıyım	1	2	3	4
10.	Kendimi rahat hissediyorum	1	2	3	4
11.	Kendime güvenim var	1	2	3	4
12.	Şu anda asabım bozuk	1	2	3	4
13.	Çok sinirliyim	1	2	3	4
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum	1	2	3	4
15.	Kendimi rahattlamış hissediyorum	1	2	3	4
16.	Şu anda halimden memnunum	1	2	3	4
17.	Şu anda endişeliyim	1	2	3	4
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum	1	2	3	4
19.	Şu anda sevinçliyim	1	2	3	4
20.	Şu anda keyfim yerinde	1	2	3	4

Ek-5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

Sizi öfkeliendiren bir durumda kaldığınızda aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her zaman
1. Soğukkanlılığımı korurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Sinirimi boşaltmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ne yapacağımı düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sağa-sola vururum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. İnsanlar bana bağırırsa ben de onlara bağırırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Şiddet gösteririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Gözüme bir şey gözükmez.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Unutmaya çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Herkes kadar ben de kavga ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse, yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Daha da sakinleşmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Kendi kendine geçmesini beklerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Umutsuzluğa düşerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Kendimden başka bir şey düşünemem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Öfkemi göstermem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ek-6. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : GÖNEN, Mevlüt
Uyruğu : T.C.
Doğum tarihi ve yeri : 17/01/1981 Ankara
Medeni hali : Evli
Telefon : 0 (505) 651 99 02
e-posta :mevmt1@gmail.com



Eğitim Derecesi	Okul/Program	Mezuniyet yılı
Doktora	Gazi Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.	Devam Ediyor
Yüksek lisans	Akdeniz Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor A.B.D.	2015
Lisans	Gazi Üniversitesi/ Spor Yöneticiliği	2006

Yabancı Dili

İngilizce

Yayınlar

Gönen, M., Güçlü, M. (2019). The Effect of Coach-Athlete Relationship upon State Anxiety Levels of the Athletes. International Journal of Sport Culture and Science.7(1):63 74.

Hobiler

Seyahat etmek, fotoğraf, müzik



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

