



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

**KADIN FUTBOLCULARDA ANTRENMANIN
ALGILANAN STRES, SPORDA GÜDÜLENME,
SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Merve İMAMOĞLU KAYA

Çorum 2019

**KADIN FUTBOLCULARDA ANTRENMANIN
ALGILANAN STRES, SPORDA GÜDÜLENME,
SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Merve İMAMOĞLU KAYA

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

**TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Güner ÇİÇEK**

Çorum 2019

KABUL VE ONAY

HİTÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 170330125 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Merve İMAMOĞLU KAYA, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "KADIN FUTBOLCULARDA ANTRENMANIN ALGILANAN STRES, SPORDA GÜDÜLENME, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI DÜZEYLERİNE ETKİSİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Savunma Tarihi : 27 Haziran 2019

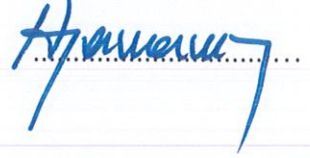
Tez Danışmanı:

Dr. Öğr. Üyesi Güner ÇİÇEK
Hitit Üniversitesi



Jüri
Üyeleri:

Prof. Dr. Faruk YAMANER
Hitit Üniversitesi



Jüri
Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Yeşim KARAÇ
Yozgat Bozok Üniversitesi



Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN
Enstitü Müdürü



ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma / araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

M. İmamoğlu

27/06/2019

Merve İMAMOĞLU KAYA

İmza

ÖN SÖZ

Araştırmamın her safhasında sabır, özveri ve bilgi birikiminin yanında samimiyetini hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olduğunu hissettiğim değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Güner ÇİÇEK' e çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimimin tüm aşamalarında daima bana yardımcı olan, bilgi, destek ve deneyimlerini esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Faruk YAMANER' e ve Doç Dr. Üyesi Erkan DEMİRKAN' a çok teşekkür ediyorum.

Tez çalışmamın konu seçiminde ve her aşamasında yardımcı olan değerli hocam Prof. Dr. Osman İMAMOĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Araştırmamın bilimsel temeller ışığında şekillenmesinde ve toplanan verilerin analizinde bilgi ve tecrübeleriyle yardımcı olan kıymetli ağabeyim Dr. Öğr. Üyesi Mehmet İMAMOĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Eğitim ve iş hayatım boyunca örnek aldığım ve çalışma sırasında anketlerin sporculara uygulanmasında bana yardımcı olan kıymetli babacığım Arif İMAMOĞLU ve gönüllü olarak çalışmaya katılan kadın futbolcu arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca sabır ve özveri ile beni her zaman motive eden, kendime inanmamı sağlayan ve her daim doğruya yönlendiren kıymetli anneciğim Emine İMAMOĞLU ve manevi desteğini her zaman hissettiğim kıymetli kardeşim Emre İMAMOĞLU'na çok teşekkür ediyorum.

Son olarak attığım her adımda beni cesaretlendiren ve psikolojik desteğini esirgemeyen kıymetli eşim Nuri KAYA'ya çok teşekkür ediyorum.

27/06/2019
Merve İMAMOĞLU KAYA
İmza

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
KISALTMALAR VE SEMBOLLER	viii
ÇİZELGELER LİSTESİ	ix
ÖZET	xi
SUMMARY	xii
1.GİRİŞ	1
1.1 Çalışmanın Amacı	1
1.2 Problemler	1
1.3 Hipotezler	1
1.4 Sınırlılıklar	2
1.5 Sayıtlılar	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Stres	3
2.1.1 Stres ile ilgili kuramsal yaklaşımlar	4
2.1.1.1 Biyolojik kuramlar	4
2.1.1.2 Psikolojik kuramlar	5
2.1.1.3 Sosyal Kuramlar	5
2.1.1.4 Sistem kuramları	6
2.1.2 Strese verilen tepkiler	7
2.1.2.1 Fizyolojik tepkiler	7
2.1.2.2 Bilişsel tepkiler	7
2.1.2.3 Duygusal tepkiler	8
2.1.2.4 Davranışsal tepkiler	8
2.1.3 Stres ve savunma mekanizmaları	8
2.1.3.1 Bastırma	8
2.1.3.2 İçer atım	9
2.1.3.3 İdealizasyon	9
2.1.3.4 Yer değiştirme.....	9
2.1.3.5 Başka şeye yöneltme, eyleme dökme	9
2.1.3.6 Yansıtma	9
2.1.3.7 Özdeşim	9
2.1.3.8 Yadsıma- inkar.....	10
2.1.3.9 İzolasyon - yanıtma.....	10
2.1.3.10 Dönüştürme - konversiyon.....	10
2.1.3.11 Gerileme (Regresyon).....	10
2.1.3.12 Yüceltme (Sublimation-Yüceleştirme)	10
2.1.3.13 Somutlaştırma	10
2.1.4 Stresle başa çıkma	10

2.2 Güdülenme	11
2.2.1 Güdülenme kuramları	12
2.2.1.1 Biyolojik yaklaşımlar	13
2.2.1.2 Hümanist yaklaşımlar	13
2.2.1.3 Davranışçı yaklaşımlar	14
2.2.1.4 Bilişsel yaklaşımlar	14
2.2.1.5 Sosyal öğrenme kuramı	15
2.2.2 Sporda güdülenme	16
2.2.3 İçsel güdülenme	16
2.2.4 Dışsal güdülenme	17
2.2.5 Güdülenmeme	18
2.3 Öfke	18
2.3.1 Öfkenin fonksiyonları	19
2.3.2 Öfkenin boyutları	19
2.3.2.1 Öfkenin fiziksel ve fizyolojik boyutu	19
2.3.2.2 Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu	19
2.3.2.3 Öfkenin davranış ve tepki boyutu	20
2.3.3. Öfke türleri	20
2.3.3.1 Sürekli ya da yıkıcı öfke	20
2.3.3.2 Anlık, durumluluk ya da yapıcı öfke	20
2.3.4 Öfkeyle ilgili psikolojik yaklaşımlar	20
2.3.5 Öfke kavramına kuramsal yaklaşımlar	21
2.3.5.1 Biyolojik yaklaşım	21
2.3.5.2 Psikoanalitik yaklaşım	21
2.3.5.3 Davranışçı yaklaşım	21
2.3.5.4 Bilişsel-davranışçı yaklaşım	22
2.3.5.5 Akılcı-duygusal yaklaşım	22
2.3.5.6 İnsancıl ve varoluşçu yaklaşım	22
2.3.5.7 Birey merkezli yaklaşım	22
2.3.5.8 Gestalt yaklaşımı	23
2.3.6 Öfke ifade tarzları	23
3. MATERYAL VE YÖNTEM	24
3.1 Araştırma Deseni	24
3.2 Antrenman Programı	24
3.3 Evren ve Örneklem	25
3.4 Veri Toplama Araçları	25
3.4.1 Kişisel bilgi formu	25
3.4.2 Algılanan stres ölçeği	25
3.4.3 Sporda güdülenme ölçeği	26
3.4.4 Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı	26
3.5 Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA	48
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR	57
EKLER	65
ÖZGEÇMİŞ	71

KISALTMALAR VE SEMBOLLER

ASÖ	:Algılanan stres ölçeği
G	:İşlem yapılan grup
O1	:Deney grubundan alınan ön ölçüm
O2	:Deney grubundan alınan son ölçüm
SGÖ	:Sporda güdülenme ölçeği
SÖÖTÖ	:Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği
TL	:Türk lirası
X	:Deneysel işlem

ÇİZELGELER LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 3.1: Araştırma deseni.....	24
Çizelge 4.1: Sporcuların demografik özellikleri ve dağılımları.	28
Çizelge 4.2: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.	29
Çizelge 4.3: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.....	30
Çizelge 4.4: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.....	30
Çizelge 4.5: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.....	31
Çizelge 4.6: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.....	32
Çizelge 4.7: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.....	33
Çizelge 4.8: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre ilişkisi.....	33
Çizelge 4.9: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre ilişkisi.....	34
Çizelge 4.10: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.....	35
Çizelge 4.11: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.....	35
Çizelge 4.12: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.....	36
Çizelge 4.13: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.....	37
Çizelge 4.14: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre ilişkisi.....	38
Çizelge 4.15: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaşanılan kişi değişkenine göre ilişkisi.....	39
Çizelge 4.16: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.....	40
Çizelge 4.17: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.....	40
Çizelge 4.18: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.....	41
Çizelge 4.19: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.....	42
Çizelge 4.20: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.....	43

Çizelge 4.21: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.....	44
Çizelge 4.22: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.....	45
Çizelge 4.23: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.....	45
Çizelge 4.24: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.....	46
Çizelge 4.25: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.....	46



KADIN FUTBOLCULARDA ANTRENMANIN ALGILANAN STRES, SPORDA GÜDÜLENME, SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

KAYA İMAMOĞLU, Merve. Kadın Futbolcularda Antrenmanın Algılanan Stres, Sporda GÜDÜLENME, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerine Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019.

Bu çalışmanın amacı kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırmaya 19'u birinci ligde, 19'u ise ikinci ligde oynayan toplamda 38 kadın futbolcu katılmıştır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Sporda GÜDÜLENME Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler hazırlık kampı antrenmanları öncesinde ve hazırlık kampı sonrası uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 21 yazılımı kullanılmıştır, normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov, varyans eşitliğine ise Levene testi ile bakılmıştır, istatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak belirlenmiştir, Paired Sample t, Independent Sample T, tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post-hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Lig değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde yetersiz öz yeterlik algısı, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme, sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Birlikte yaşanan kişi değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde içsel güdülenme ve dışsal güdülenme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Spor deneyim yılı değişkenine göre puan ortalamaları incelendiğinde güdülenmeme ve öfke kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanları öncesinde ve hazırlık kampı sonrasında algılanan stres düzeyi, sporda güdülenme düzeyi ve sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının algılanan stres, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme, sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü düzeylerini etkilemediği sonucuna varılmıştır. Kadın futbolcuların hazırlık kamplarında spor psikoloğu bulundurulması önerilmektedir. Hazırlık kamplarında psikolog bulundurmeyen takımların teknik heyeti psikolojik anlamda futbolcularına destek olmalıdırlar. Kadın futbolcuların stres düzeyleri, güdülenme durumları ve öfke düzeyleri ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Benzer çalışmalar farklı lig düzeylerindeki veya değişik branşlardaki kadın sporcular ile yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, GÜDÜLENME, Kadın Futbolcu, Öfke, Stres

THE EFFECT OF TRAINING ON PERCEIVED STRESS, SPORT MOTIVATION, TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION IN WOMEN FOOTBALL PLAYERS.

SUMMARY

KAYA İMAMOĞLU, Merve. The Effect of Training on Perceived Stress, Sport Motivation, Trait Anger and Anger Expression in Women Football Players, (Master Thesis), Çorum, 2019.

The aim of this study is to investigate the effect of training on perceived stress, sport motivation, trait anger and anger expression. A total of 38 women footballers participated in the study, 19 in the first league and 19 in the second league. Personal Information Form, Perceived Stress Scale, Sports Motivation Scale and Trait Anger and Anger Expression Scale were used to collect the data. The scales were applied before and after the preparatory camp. IBM SPSS 21 software was used to evaluate the data, Kolmogorov-Smirnov was used for normality, Levene test was used for variance, statistical significance level was determined as $p < 0.05$, Paired Sample t, One-way analysis of variance ANOVA and post-hoc Scheffe test was applied. According to the league variable, it was found that there was a statistical difference in the subscales of perceived insufficient self-efficacy, intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, trait anger, anger out, and anger control ($p < 0.05$). When the mean scores of the people who live together are examined, there is a statistically significant difference in the intrinsic motivation and extrinsic motivation subscales ($p < 0.05$). When the score averages are examined according to the sports experience year variable, it was determined that there was a statistically significant difference in the subscales of amotivation and anger control ($p < 0.05$). There was no statistically significant difference between the levels of perceived stress level of motivation in sports and the level of trait anger and anger expression in women football players before and after the preparatory camp ($p > 0.05$). The preparatory camp training does not affect perceived stress, intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, trait anger, anger in, anger out and anger control. In the study, only one training effect is examined. It is recommended to have sports psychologists in the preparatory camps of women footballers. The technical committee of the teams that do not have psychologists in the preparatory camps should support their players in psychological terms. The stress levels, motivation and anger levels of women footballers should be checked at the beginning of the league, between the circuit and the beginning of the second half. Similar studies can be done with female athletes from different leagues or branches.

Key Words: Anger, Motivation, Stress, Training, Woman Football Player

1.GİRİŞ

1.1 Çalışmanın Amacı

Kadın futbolcular hazırlık kamplarında gerek somut ve soyut alandaki değişiklikler gerekse yoğun antrenmanlarda strese maruz kalabilirler. Günlük hayatın bir parçası haline gelen stresle başa çıkamama bazı psikolojik ve fizyolojik problemlere neden olabilmektedir. Olumsuz strese maruz kalma bireylerde güdülenememe ve öfkeye neden olabilir. Bu araştırma birinci ve ikinci ligde mücadele eden kadın futbolcularda hazırlık kamp dönemi antrenmanlarının algılanan stres, sporda güdülenme ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

1.2 Problemler

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının algılanan stres düzeyi üzerine etkileri nelerdir?

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının yetersiz öz yeterlik algısı üzerine etkisi nelerdir?

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının onların güdülenme düzeyi üzerine etkileri nelerdir?

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyi üzerine etkileri nelerdir?

1.3 Hipotezler

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının algılanan stres düzeyine etkisi vardır.

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının yetersiz öz yeterlik algısı üzerine etkisi vardır.

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının güdülenme düzeyleri üzerine etkisi vardır.

Kadın futbolcularda hazırlık kampı antrenmanlarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerine etkisi vardır.

1.4 Sınırlılıklar

Araştırmanın katılımcıları kadınlar birinci ve ikinci liginde oynayan futbolculardır. Bu nedenle araştırma ancak benzer gruplarla kıyaslanabilir.

Araştırmanın konusu olan algılanan stres düzeyi ancak Algılanan Stres Düzeyi ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle araştırılabilmiştir.

Araştırmanın konusu olan sporda güdülenme ancak Sporda GÜdülenme Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle araştırılabilmiştir.

Araştırmanın konusu olan öfke ve öfke ifade tarzı ancak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin ölçtüğü nitelikler araştırılabilmiştir.

Çalışma 2018-2019 yılında birinci ve ikinci ligde oynayan birer takım kadın futbolcularla sınırlıdır.

Araştırmanın kaynakları araştırmacının ulaşılabildikleri ile sınırlıdır.

1.5 Sayıtlar

Bu araştırma yapılırken dikkat edilecek noktalar şunlardır;

Araştırma için seçilen örneklem evreni temsil edebilecek niteliktedir.

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların uygulanacak ölçme araçlarına verileceği cevapların samimi ve dürüstçe verildiği kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan Algılanan Stres Ölçeği, Sporda GÜdülenme Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeklerinden araştırma kapsamına ilişkin verilerin elde edileceği varsayılmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Stres

Stres organizmanın sınırlarının zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olup, organizmanın kendini korumasına yönelik oluşturduğu tepki mekanizmasıdır (Baltaş, Baltaş, 2000, s. 23-32).

Selye'ye göre stres "vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepkidir" (Selye, 1977).

Stres organizmada dengenin bozulmuş olduğu ve yeniden düzenlemesi gerektiğine dair bir işaret olarak adlandırılabilir (Şahin, Güler, Basım, 2009).

Bireyler olumlu veya olumsuz durumlar karşısında fizyolojik ve psikolojik tepkiler göstermektedir. Yaşamın önemli bir parçası haline gelen bu kavram insan hayatını olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Olumlu stres kişiyi motive ederken olumsuz stres problemlere yol açabilir. Bilimsel çalışmalar yoğun stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır (Schneiderman, Ironson, Siegel, 2005). Stres düzeyi yüksek olan bireylerde uykusuzluk veya sürekli uyku isteği, iştahsızlık veya aşırı yeme isteği ve zararlı madde kullanımı gibi problemler sıklıkla görülmektedir (İştar, 2012). Stres insan hayatının fizyolojik ve psikolojik yönlerini etkileyebilir ve yoğun strese maruz kalma sağlık problemlerine yol açabilir. Örneğin Everson ve Lewis (2005) bir çalışmasında olumsuz duygu ve durumlar, sosyal ilişkilerdeki bozulma gibi etmenlerin kalp damar hastalıklarına yakalanma ve bu hastalıklardan ölme riskini arttırdığını belirtmektedir.

İnsan, organizmasına ait bölümlerin tamamını etkileyen stres sebebiyle oluşan fiziksel değişimleri kendi iradesi ile başlatıp durduramaz, yani stres organizma için kontrol edilemeyen bir tepkidir (Akman, 2004). Stresi tetikleyen faktörlerin başında fizyolojik (travma yaşamak, sıcak veya soğukta bulunmak vb.), psikolojik (duygusal açıdan gerilimler yaşamak, ailevi sorunlar yaşamak, iç ve dış çatışmalar yaşamak vb.) veya sosyal içerikli (çevresel etkenler, kültürel açıdan değişiklikler vb.) faktörler gelmektedir (Balcıoğlu, 2005).

Stresle ilgili bilimsel çalışmalar stresin psikoloji ile de güçlü bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir (Cevik, Şentürk 2008). Stresin tanımı, biyolojik ve psikolojik etkileri de kişiden kişiye değişebilmektedir. Strese verilen tepkiler de kişilerin ruh sağlığına ve olaylara yüklediği anlamlara göre değişebilmektedir.

İnsanların taşıdığı kişilik özellikleri stresten etkilenme düzeylerini etkilemektedir. Kişilik, insanları başkalarından ayırtıran ancak değişik zamanlar ve durumlarda tutarlılığını koruyan, düşünsel, duygusal ve davranışsal özelliklerimizin toplamıdır (Demir, 2014). Strese yatkın kişilik yapısının özelliklerini araştıran birçok araştırma ve çalışma yapılmış ve insanlar A, B, C olarak üç tipe ayrılmıştır.

2.1.1 Stres ile ilgili kuramsal yaklaşımlar

Literatürde stres kavramını açıklayan çeşitli kuramlar yer almaktadır:

2.1.1.1 Biyolojik kuramlar

Stresi açıklayan biyolojik kuramlar genel uyum kuramı (adaptasyon kuramı) ve genetik yapısal kuramlardır.

Genel uyum kuramı (adaptasyon kuramı)

1936 yılında Hans Selye tarafından ortaya atılmış, biyolojik temelli bir kuramdır. Bu üç aşamalı bir süreçtir (Selye, 1936).

Alarm aşaması: Birinci aşamadır. Bu dönemde stresin tetiklediği otonom sistem aktive olur. Stres eğer kuvvetliyse adrenal salgı bezi büyür, timüs bezinde atrofi oluşur (Davison, Neale, 2004). Bu dönemde organizmada sempatik sistem tonusunun artışıyla, parasempatik sistem de harekete geçer ve bu durumu dengelemeye çalışır (Koptagel-İlal, 1982). Böylece organizma direnç dönemine girer.

Direnme aşaması: İkinci aşamadır. Organizmanın stresle başa çıkmayı sağlamaya çalıştığı bir dönemdir. Stres devam ederse, sempatik sistem tonusu gittikçe artarsa, parasempatik sistem tonusu da yükselir, organizma dengeyi yeniden kurmayı başaramayabilir ve sürekli bir uyarılmışlık hali meydana gelebilir (Koptagel- İlal, 1982). Kişi direnme sınırlarının çok ötesinde böyle bir gerilim yaşarsa veya gerilim sürekli tekrar ederse (Fleming, Baum, Singer, 1984) bu durum kişiyi kırılma, üçüncü aşama olan tükenme noktasına götürür.

Tükenme aşaması: Organizmanın içinde bulunduğu stres verici olay uzun sürerse ve organizma bu durumla başa çıkamazsa organizmadaki denge ve uyum bozulur. Organizma tükenme aşamasına geçer. Bu aşamada, parasempatik sinir sistemi devrededir. Tükenme aşaması hastalıklara açık olunan bir dönemdir (Johnstone, 1989, s. 4; Baltaş ve Baltaş, 2008, s. 26; Balcı, 2000, s. 21-23).

Genetik yapısal kuramlar

Genetik yapısal kuramlar stresle baş etmede organizmanın genetik yapısının önemini üzerinde dururlar. Genotip (genetik yapı) ve fenotip (fiziksel yapı) önemlidir. Genotip ve fenotip organizmanın stresle başa çıkma yeteneği üzerinde etkilidir. Genetik yapısal kuramlar genotip ve fenotip arasında ki ilişkiyi anlamaya çalışırlar. Genetik faktörler otonom sinir sisteminin dengesi üzerinde etkilidir. Stres durumunda yaşanan “savaş kaç” tepkisinden sorumlu olan ise yine otonom sinir sistemidir. (Rice, 1999).

2.1.1.2 Psikolojik kuramlar

Stresi açıklayan psikolojik kuramlar psikodinamik kuram, bilişsel-transaksiyonel kuramlardır.

Psikodinamik kuram

Psikodinamik kuramlar içinde en önemli isim Sigmund Freud’dur. Freud göre nesnel, ahlaki ve travmatik olmak üzere üç çeşit kaygı türü vardır. Freud’un tarif ettiği bu üç çeşit kaygı, organizmada gerilime neden olmaktadır. Organizmada ki gerilim azaltma için savunma mekanizmalarına başvurulur.

Bilişsel-transaksiyonel kuram

Bilişsel kuram, organizmanın bir durumu stres yaratan veya stres yaratmayan olarak değerlendirdiği aşamada, organizmanın durumu anlamlandırmasının önemi üzerinde durmaktadır. Organizmanın duruma anlam yüklerken aktiftir. Bilişsel psikolojiye göre olayların organizma tarafından algılanış şekli olaylardan daha önemlidir. Bu sebeple olayları algılayışımızla onunla baş edebilecek yeteneklerimizi değerlendirişimiz o hadiseyi stres veren veya stres vermeyen şekilde tarif etmemize sebebiyet vermektedir (Akman, 2004).

2.1.1.3 Sosyal Kuramlar

Stresi açıklayan sosyal kuramlar çatışma kuramıdır.

Çatışma Kuramı

Bu teoriye göre insanlar toplumla uyumlu yaşayabilmek adına toplumun belirlediği bazı sosyal kurallara uymak zorundadır. İnsanların uymak zorunda olduğu bu kurallar üzerlerinde baskıya neden olabilir. Birey bu baskılar yüzünden çatışma yaşayabilir. İnsanlar birçok konuda çatışmalar yaşayabilir ve bu çatışmalar bireyde strese sebep olabilmektedir (Ceylan, 2005).

2.1.1.4 Sistem kuramları

Stresi açıklayan sistem kuramları bütüncü sağlık kuramı, psikosomatik kuram ve canlı sistemler yaklaşımı kuramıdır.

Bütüncü sağlık kuramı

Bütüncü sağlık teorisi, kişiyi bir zihin-beden bütünü olarak, tabiatın bir parçası olarak kavramlaştırıp stresin yönetilmesinde fiziki, psikolojik ve toplumsal müdahalelerin aynı zamanda kullanılması gerektiğini de ortaya koymaktadır (Şahin, 2010).

Psikosomatik kuram

Psikosomatik kuramın temelinde zihin ve bedenin birbiri ile etkileşim içinde bulunması vardır. Psikosomatik kurama göre genel uyum sendromunu başlatan duyuşsal uyarıcılara stresör denilmektedir, stresörler algılanır sonrasında ise bilişsel anlamda değerlendirilir (Yıldız, 2017). Bu aşamada stresörler zararlı olarak değerlendirilmezse bir sonra ki sürece geçilmez. Bir sonra ki süreç olan duyuşsal uyarılma, uyarın stresörün zararlı olarak algılanmasıyla devreye girer. Sonra ki süreçte duyuşsal uyarılma fiziksel uyarılmaya dönüşür. Fiziksel uyarılma sinir sisteminin belirli bölgelerde bulunan aktivitelerinin artmasına ve bazı özel hormonların salgılanmasına neden olmaktadır. Fiziki uyarılmanın ardından iç organlarda gözlemlenebilir aktiviteler ortaya çıkmaktadır. Organların tolerans eşiklerini aşmaları durumunda zarar görmeleri ve hastalık ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır (Yurtsever, 2009).

Canlı sistemler yaklaşımı

Steinberg ve Ritzman (1990), tarafından oluşturulan canlı sistemler yaklaşımına göre biyolojik, bilişsel ve psikolojik dengeyi anlayabilmek için canlı sistemleri anlamak gereklidir. Bu kuram da sisteme dahil olan veya sistemden çıkan madde, aşırılık ya da uyuşmazlık durumlarında dengenin bozulmasına neden

olmaktadır. Dengenin bozulması sistemi tekrar dengeyi kurma arayışı içine sokar. Canlı sistemler yaklaşımına göre sistemler en basitten en karmaşığa doğru giden açık sistemlerdir ve düzenleyici alt sistemleri mevcuttur. Öğrenilmiş bir denge durumu vardır. Sistemlerdeki işleyiş bozulduğunda öğrenilmiş denge bozulur ve sistemler tekrar dengeyi kurmaya çalışırken hareket haline geçerler. Bu da sistemlere kendini geliştirme ve değiştirme olanağı sağlar. Bütün sistemler veya alt sistemler açısından dengenin ne olması gerektiği genetik olarak programlanmış veya öğrenilmiş, alışılmış bir denge halidir (Var, Demirkazık, Çepni, 2016). Stresörler alışılmış dengeyi zorladığında sistemlerde gerilime neden olur ve sistem tekrar dengeyi sağlamak için harekete geçer. Sistemlerin devamı için bu hareketlilik gereklidir (Yıldız, 2017).

2.1.2 Strese verilen tepkiler

Strese karşı verilen tepkilerin bir kısmı gözlenebilirken bir kısmı gözlenemez. Braham'a (1998) göre ise stresle ilgili belirtiler, fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere dört grupta toplanabilir:

2.1.2.1 Fizyolojik tepkiler

Stres esnasında organizmayı harekete geçirecek hormonlar kanın içinde salgılanır ve mesaj kan yoluyla tüm organizmaya iletilmiş olur (Stora, 1994). Organizma da dengeyi sağlayan sempatik ve parasempatik sinir sistemi maruz kaldığı stresin süresine ve yoğunluğuna göre tepki vermektedir. Stres esnasında kan basıncının artmasıyla ellerde uyuşma olabilir. Kalp atışları artabilir ve çarpıntıya neden olabilir. Solunum sıklaşıp düzensizleşebilir. Organizmada, yaşam boyu devam eden dengenin yeniden oluşturulması ve korunması için sempatik ve parasempatik sinir sistemleri hareket halindedir. Organizmanın hareket halinde kalabilmesi için sempatik ve parasempatik sinir sistemini birbirini dengeler. Biri organizmayı hızlandırırken; diğeri yavaşlatır (Eroğlu, 2001).

2.1.2.2 Bilişsel tepkiler

Organizmanın strese karşı gösterdiği fizyolojik tepkiler erken fark edilirse beyin bu durumu daha kolay kontrol altına alabilir. Yani sistem normale dönecektir (Uçar, 2004)

2.1.2.3 Duygusal tepkiler

Strese karşı gösterilen duygusal tepkiler içerisinde kaygı, depresyon gibi duygusal problemlerden bahsedilebilir. Uyarıcı, organizma tarafından yaşam alanına müdahale olarak algılanırsa yani engellenmişlik duygusu yaşanırsa bu durumun yansıması: öfke ve kızgınlıktır. Bir kayıp varsa (sevilen birisinin ölümü-başarısızlık) yaşanan duygu karamsarlık ya da depresyondur (Ellis, 2008).

2.1.2.4 Davranışsal tepkiler

Strese karşı verilen davranışsal tepkiler beraberinde savaşmayı ya da kaçmayı gerektirir. Strese neden olan faktör ortadan kaldırılmak isteniyorsa bu savaşmayı gerektirir. Strese neden olan duruma karşı kayıtsız kalma ise kaçma davranışını içermektedir. Yemek ve uyku davranışlarında bozulmalar, zararlı madde tüketimi gibi belirtiler (Braham, 1998).

2.1.3 Stres ve savunma mekanizmaları

Freud'a (1962) göre organizmanın dengesini bozan duruma karşı kendi benliğini korumaya yönelik geliştirdiği savunma mekanizmaları vardır. Başta bu mekanizmalar patolojik olarak nitelendirilse de daha sonra çatışma durumlarında bilinçdışı olarak kullanılan ve patolojik olmayan genel bir ruhsal mekanizma kategorisinin adı olarak kullanılmıştır (Cramer, 1987).

Savunma mekanizmalarını kullanan insanlar bu durumun farkında değildir ve geçeceği olduğundan biraz daha farklı algılamaktadır.

Başlıca savunma mekanizmaları:

2.1.3.1 Bastırma

Bastırma mekanizmasında insanlar, toplum tarafından kabul görmeyen, varlığını tehdit eden, onaylamayan, kendisine acı veren düşünce veya duyguyla karşılaştığında bunu bilinçdışına iterek unuttur. Yaşamın ilk yıllarından itibaren kullanılmaya başlanılan bastırma mekanizması bir unutmaya biçimidir ve oldukça fazla zihinsel enerji tüketen bir savunma mekanizmasıdır. Adaptasyon da ce uyum sağlama da etkindir. Dikkat edilmesi gereken nokta ise bastırma mekanizmasını hayatımızda kullandığımızdır (Zemilce, 1986).

2.1.3.2 İe atım

İe atımda en güzel örnek: isteklerini antrenryle konuşma cesaret gösteremeyen bir sporcunun kendi içinde sürekli antrenryle konuştuğunu hayal etmesidir. İlkel bir savunma mekanizması olan ie almada ego sorgulama yapamadan bu durum sürekli kullanırsa patolojik durumlar ortaya çıkabilir (zakkaş, 2011).

2.1.3.3 İdealizasyon

Hayatın ilk yıllarından itibaren yaşanan değersizlik duygusunu en asgariye indirebilmek için kullanılan savunma dzenegidir. Bu düzenek süreklilik arz edecek olursa temel değerlilik duygusu tamamen olumsuz uğrayacaktır (ner, 2010). Yani birey kendisinde eksik gördüğü bir durumu veya duyguyu bir başkasına yükleyerek kendindeki değersizlik hissini ortadan kaldırmaya çalışır.

2.1.3.4 Yer değiştirme

Birtakım fobilerin kaynağında, obsesyonların kaynağında davranışsal ve bilişsel yer değiştirme düzenekleri yer alabilmektedir (Keçe, 2007).

2.1.3.5 Başka Şeye yöneltme, eyleme dökme

Endişe ve kaygı uyandıran sorun, gücümüzün yetmediği bir kimse ya da olaysa kızgınlığımızı gücümüzün yettiği bir nesne ya da kişiye yönlendiririz. Örneğin gol yiyen bir kalecinin kızgınlığı kale direğine tekme atarak çıkartmaya çalışması yöneltme mekanizmasına örnektir. Olumsuz bir duygunun bilinçli olarak o duyguyla ilintili olmayan bir başkasına yansıtılması durumudur (Kmş, 2012).

2.1.3.6 Yansıtma

İnsanların çeşitli nedenlerle kendisinde var olduğunu kabullenmediği bazı dürtü ve istekleri sanki karşısındaki insanda var olduğunu ve bunları kendine yönelttiğini düşünmesidir.

2.1.3.7 Özdeşim

zdeşimde birey yetersizlik duygularından korunur. Yetersizlik duyguları barındıran bireylerin başka bir kişinin değerli gördüğü özelliklerini benimseyip kişiliğinin bir parçası haline getirmeye çalışırken kullanıldığı savunma mekanizmasıdır. Bu durum hem yaşanan stres skalasını yükseltirken hem de hayata uyumu zorlaştıracaktır (Freud, 2011).

2.1.3.8 Yadsıma- inkar

Yapılan hatalar, suçluluk hissi uyandıran durumlar, utanç duyulan geçmiş yaşantılar, istenmeyen gerçekleri yok saymaktır. Yoğun olarak kullanıldığında kişilerin gerçekle bağlantısı zayıflayabilir.

2.1.3.9 İzolasyon - yanıtma

Yaşanan negatif durum karşısında ego zayıf ve güçsüz ise kalıcı bir çözüme ulaşamayıp geçici bir çözüme başvurur. Bu çözüm izolasyondur (Freud, 1989).

2.1.3.10 Dönüştürme - konversiyon

Yaşanan içsel çatışma bir organların işleyişinde bir bozukluğa neden olur. Örneğin; aile ortamında ağır hakaretlere maruz kalan, aşağılanan bir kadının histerik sağırlık geliştirmesi, ayak ve eldeki felç durumu ya da yaşanan bayılmalar bu savunma mekanizmasına örnek gösterilebilir (Özakkaş, 2011).

2.1.3.11 Gerileme (Regresyon)

Ağır bir travmaya maruz kalmış bir bireyin depresif bir hale dönüşmesi yani pasif, başkalarına bağımlı, başkalarının ilgi ve alakasına muhtaç olması bir gerilemedir (Özakkaş, 2011).

2.1.3.12 Yüceltme (Sublimation-Yüceleştirme)

Cinsel veya saldırgan enerjinin, sosyal yönden kabul edilebilir ve hatta bazen de hayranlık uyandıran başka bir etkinliğe kanalize edilerek kabul görmesi durumudur (Kümüş, 2012).

2.1.3.13 Somutlaştırma

İrade dışı çalışan organlarda psikolojik tetikleyici unsurlara bağılı olarak bozukluk yaşanması durumudur (Kümüş, 2012).

2.1.4 Stresle başa çıkma

Baş çıkma, stresli olaylarla ilgili olarak duygusal, fiziksel ve psikolojik yükü azaltmayı amaçlayan bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Snyder, 1999).

Baş çıkma sürecinin merkezini genellikle stresin neden olduğu tehdit veya tehlike algısının etkilerini azaltmaya yönelik, gizli veya açık verilen cevaplar oluşturur (Fleming ve diğerleri,1984).

Yaşanılan kültür, değer sistemi başa çıkma stratejilerinin etkililiğinde belirleyici olabilir (Aydın, 2005).

Şahin (1998) kişinin stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun esnek olabilmenin önemini vurgulamıştır. Başa çıkmada tek bir davranışın alışkanlığa dönüşmesinin, başa çıkma tarzının esneksizliğinin bir göstergesi olabileceğini ifade etmiştir.

Baltaş ve Baltas (2013) uygulanan birtakım bedenle ilgili teknikler (nefes egzersizleri, fiziksel egzersizler, beslenme), zihinsel teknikler (makul olmayan inançların tanımlanması, zihinsel düzenleme tekniği) ve davranışçı tekniklerle (A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi, güvenli davranış modelinin kazanılması, zaman düzenlemesi, öfkeyi yenmek) stresin azaltılabileceğini ifade etmişlerdir.

Davison ve Neale (2004) ise stres yönetiminde; kas gevşeme teknikleriyle uyarılmanın azaltılması, bilişsel yeniden yapılandırma ile kişilerin inanç sistemlerinin seçeneleştirilmesi, davranış, duygu ve biliş arasındaki karmaşık ilişkiye yönelik sosyal becerilerin kazandırılıp stres üzerindeki kontrolün geliştirilmesi ve çevresel değişime gidilmesi gibi tekniklerin kullanılabileceğini ifade etmişlerdir.

2.2 GÜDÜLENME

Türk Dil Kurumu Türkçe Sözlüğünde güdü bilinçli veya bilinçsiz olarak davranışı doğuran, sürekliliğini sağlayan ve ona yön veren herhangi bir güç, güdülenme (motivasyon) ise kişinin eyleminin yönünü, gücünü ve öncelik sırasını belirleyen iç ya da dış dürtücünün etkisiyle eyleme geçmesi olarak ifade edilmektedir.

Kişiliğin oluşmasında, biçimlenmesinde tutum ve davranışı başlatan, açığa çıkaran, sürdüren, yönlendiren bilinçli ya da bilinçsiz etkenlere ruh biliminde güdü (motive) denir (Yiğit, 2011). Güdülerin etkisiyle oluşan sürece de güdülenme (motivasyon) adı verilir (Köknel, 1985, s. 47).

Motivasyon kavramı; hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince “movere” kelimesinden türetilmiştir ve Motive teriminin Türkçe karşılığı güdü veya harekete geçirici olarak tanımlanmaktadır (Soyer, Can, Güven, Hergüner, Bayansalduz, Tetik, 2010). Yani güdü amaca ulaşmak için harekete

iten güç anlamında kullanılır. Davranışlarda etkin ve önemlidirler çünkü davranışları yönlendirirler.

Güdü (motive) temel kavramından türetilen güdülenme (motivasyon) ise, bir veya birden çok insanı, belirli bir yöne doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır (Eren, 2004, s. 495). Yani bireylerin belli amaçlara ulaşmak için istekle harekete geçmesine motivasyon denir.

Sage (1984) ise güdülenmeyi, bir kişinin ortaya koyduğu çabanın yönü ve şiddeti olarak tanımlamaktadır (Mumcu, 2011).

İnsanoğlu varoluştan bu zamana belirli amaçlar doğrultusunda davranışlar sergilemektedir. Amaca ulaşmak için sergilenen davranışlara neden olan içsel veya dışsal etkenler bulunmaktadır. Bu davranışların yönünü, şiddetini ve kararlılığını belirleyen en önemli güç kaynağı güdülenmedir (Fidan, 1996). Yapılan hemen hemen her türlü hareketimizin arkasında güdüler yer alır (Göksu, 2000, s. 22).

Güdülenme, güdülerin etkisiyle eyleme geçme ve gerçekleşme süreci olup, bu sürecin oluşmasında dört önemli aşamadan söz edilebilir (Sabuncuoğlu, Tüz, 2005, s. 41). Gereksinme, Uyarılma, Davranış, Doyum (Oral, Kuşluvan, 1997, s. 95).

Güdülenmenin (motivasyon) oluşumundaki süreçler;

- Bireyi belirli bir hedefe doğru iten iç ya da dış uyarıcının oluşturduğu itme gücü,
- Dürtünün yönlendirdiği hedefe varmak için yapılan davranış,
- Hedefe ulaşarak doyum sağlama,
- Sağlanan doyumun verdiği pozitif geribildirim,
- Pozitif bulguların tekrar yaşanma isteği nedeniyle oluşan içsel tepki (Önen, Tüzün, 2005, s. 23).

2.2.1 Güdülenme kuramları

Güdü kuramları ilk zamanlarda dürtü, içgüdü, vb. kavramlara dayandırılırken son zamanlarda nedensel yüklemeler, özyeterlilik, kontrol düşünceleri, amaç gibi kavramlara dayandırılmaktadır (Açıkgöz Ün, 2012).

Güdülenmeyi anlamak için farklı araştırmacılar, farklı kuramlar geliştirerek güdülenmeye farklı pencerelerden bakmış ve farklı yönlerden ele alıp, incelemişlerdir (Altıntaş, 2010).

Güdülenme kuramları; biyolojik yaklaşımlar, hümanist yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar, bilişsel yaklaşımlar, ve sosyal öğrenme kuramı başlıkları altında incelenebilir.

2.2.1.1 Biyolojik yaklaşımlar

Bu yaklaşımda psikologlar güdülenmeyi fizyolojik yaklaşımlarla açıklarlar. Genel çerçeve içinde genetik, nöral (sinirsel neural) ve hormonal etkenlerle diğer organik sistemlerin (sindirim, dolaşım) işleyiş biçimleri ve bu faktörlerle karşılıklı ilişkileri araştırılır (Esentürk, 2014).

2.2.1.2 Hümanist yaklaşımlar

Gereksinim kuramının öncüleri Murray ve Maslow güdülenmede gereksinimlerin önemine işaret ederek bireylerin gereksinimlerini sınıflamaya dayalı olarak açıklamışlardır (Erden, Akman, 2011, Açıkgöz Ün, 2012). Davranışlar iç ve dış uyarıcılara değil, uyarıcıların algılanış şekline tepkidir (Dilekmen, Ada, 2005).

Murray'in gereksinim kuramı

Murray gereksinimleri teke indirmek ya da uzun listeler yapmak yerine sistematik bir yaklaşımı benimsemiştir (Açıkgöz Ün, 2012). Bu liste geniş kapsamlıdır, hemen hemen her davranış için bir gereksinim bulunmaktadır (Onaran, 1981).

Maslow ve temel ihtiyaçlar kuramı

Maslowa göre motivasyon sosyal etkenlerden ziyade insanın ihtiyaçlarına dayanmaktadır. Bu ihtiyaçlar sınırsızdır ve ihtiyacın biri karşılandığında hemen yeni bir ihtiyaç ortaya çıkar.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi 5 ana kategoriye ayrılmaktadır:

Fizyolojik İhtiyaçlar: Uyku, açlık, susuzluk, cinsellik ve buna benzer temel yaşamsal ihtiyaçları barındırır. Bireyler fizyolojik ihtiyaçlarını giderene kadar bir üst basamakta ki ihtiyaçlara yönelmeyecektir.

Güvenlik İhtiyacı: Doğa olaylarından korunma, hukuksuzluk, istikrarsızlık gibi dış faktörlerden kaynaklı tehlikelerden korunma basamağıdır. Bireyler bu basamakta kendini güvende hissetmek ister. Fizyolojik ihtiyaçlarını ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan kimseler bir üst basamakta ki ihtiyaçlara yönelebilirler.

Sosyal İhtiyaçlar: Aidiyet, sevgi, kabul görme, sosyal yaşam vb. ihtiyaçlar bu basamakta yer almaktadır. Bireyler aile kurma, sosyal kabul, kişilerarası duygu alışverişi, sevme- sevilme gibi ihtiyaçlarını karşılamak isterler

Değer Verilme/Saygınlık İhtiyacı: Statü, başarı, itibar, tanınma gibi duyguları içerir. İnsanlar hem kendilerini başarılı ve statü sahibi görmek ister hem de çevresi tarafından başarılı ve statü sahibi olarak kabullenmek isterler.

Kendini Gerçekleştirme: Gelişim, bir işi başarıyla tamamlama, yaratıcılık duyguları bu basamaktadır. Hiyerarşinin en üst basamağıdır. Alt basamaklarda ki ihtiyaçlarını karşılayan bireyler kendini gerçekleştirmeye ve geliştirmeye ihtiyaç duyarlar.

Alt basamaklardaki ihtiyaçlar karşılanmadan üst basamaklara geçilemez

Maslow, insanların belirli basamaklardaki ihtiyaçlarını karşılamalarıyla, kendi içlerinde bir hiyerarşi oluşturan daha “üst ihtiyaçları” tatmin etme çabasına girdiklerini ve bireyin kişilik gelişiminin, o an için baskın olan ihtiyaç basamağının özelliği tarafından belirlendiğini savunmuştur (Maslow, 1970).

Rogers ve birey merkezli yaklaşım

Rogers, kişilerin büyüme, olgunlaşma ve olumlu değişim yönünde gösterdikleri içsel eğilimden etkilenmiştir ve insan organizmasını motive eden temel gücün gerçekleşme eğilimi olduğuna inanmıştır. Bu eğilim, organizmanın bütün kapasitelerini yerine getirmeye ya da gerçekleştirme yönünde bir eğilimdir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, 2000).İnsanın her şeyi yapabilme gücünü kendisinde bulmasına dayanır.

2.2.1.3 Davranışçı yaklaşımlar

Davranışın pekiştirilmesi ile alışkanlık haline gelmesi güdülenmenin kaynağı olarak görülmektedir (Açıkgöz Ün, 2012). Güdülenmede davranışçı yaklaşımın etkililiği büyük ölçüde pekiştireçlere bağlıdır (Küçükahmet, 2003). Ödüllerin sunulması davranışı güçlendirirken, cezalandırıcıların sunulması sonucunda ise davranışın görülmesi azalacaktır (Erdem, 2008).

2.2.1.4 Bilişsel yaklaşımlar

Davranışçı yaklaşıma alternatif olarak geliştirilen bilişsel yaklaşımda güdülenme içsel süreçlerle açıklanmaya çalışılmıştır (Erden, Akman, 2011). Schunk

ve Stipek bilişsel kuramda davranışlarımızı, davranışçı kuramda olduğu gibi ödül veya cezanın değil düşüncelerimizin belirlediğini söylemişlerdir (Woolfolk, 2013). Genel olarak bilişsel yaklaşım; davranışlarımızın basit uyarıcı-tepki (U-T) zincirlerinden ibaret olmayıp uyarıcı ile tepki arasında cereyan eden bir takım zihinsel süreç ve değerlendirmelerin bir sonucu olduğunu kabul eder (Onuk, 2007).

Atkinson başarı güdüsü kuramı

Başarı isteği ve başarısızlıktan kaçınma iki temel güdü kaynağı olarak kabul edilir (Açıkgöz Ün, 2012).

Yükleme kuramı

Yükleme kuramına göre insanlar çevrelerinde olup biten olayların nedenlerini sorgulamakta ve çıkarımlarda bulunmakta ve bu çıkarımlara bağlı olarak gelecekte ki davranışlarını şekillendirebilmektedir.

Hür irade kuramı

Hür irade kuramına göre insanların varoluşlarından bu yana gelişmek için doğuştan getirdikleri eğilimleri vardır. Ancak bu eğilimler sosyal çevrenin desteğiyle etkinleşebilmektedirler.

Hür irade (Öz belirleme) kuramı, insanların 3 temel psikolojik gereksinimi olduğunu ileri sürmektedir (Deci, Ryan, 1985; Ryan, Deci, 2000, s. 319–338).Hür irade kuramına göre ortak gereksinimler özerklik, ilişki ve yeterlidir. Özerklik eğilimi gösteren bireyler bağımsız ve bireysel çalışmaya isteklidir. Yeterlik eğilimi taşıyan bireyler çevre ile etkileşim içindedir ve insanların kendini yeterli hissetme ihtiyacına karşılık gelir. İlişki gereksinimi de insanların tatmin edici sosyal ilişkilerle sahip olma isteğini ifade etmektedir (Edmunds, Ntoumanis, Duda, 2008, s. 375,376; Gagne, Deci, 2005; Inglede, Markland, Sheppard, 2004; Kowal, Fortier, 1999)

2.2.1.5 Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal bilişsel öğrenme kurama göre güdülenmeyi etkileyen üç ana etken vardır. Bunlar:

- 1- Öğrenmenin amacına ulaşma beklentisi
- 2- Amacın öğrenen için değeri
- 3- Öğrenenin yapılacak olan işe yönelik tepkisi (Yüksel, 2004).

2.2.2 Sporda güdülenme

Güdülenme ile ilgili literatürde pek çok ifade ve kuram bulunmasına rağmen, çoğu bilim adamı özellikle spor ortamındaki güdülenmeyi üç farklı görüşten biriyle açıklamaya çalışmaktadır. Bu görüşler katılımcı merkezli (participant centered view), durum merkezli görüş (situation centered view) ve etkileşimsel (interactional view) görüştür (Altıntaş, 2015).

Katılımcı merkezli görüşte, sporcunun ya da antrenörün kişiliğinin, gereksinimlerinin ve hedeflerinin, güdülenmiş davranışın öncelikli belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (Anshel, 1997, s.115-151; Weinberg, Gould, 1995).

Durumsal görüş, kişisel tutumların güdülenmeyi belirlemede yetersiz olduğu ve güdülenme düzeyinin, öncelikli olarak ortam tarafından belirlendiğini ileri sürmektedir. Örneğin; bir kişi herhangi bir egzersiz programında kolaylıkla güdülenebilir, fakat rekabetin olduğu bir spor ortamında bu mümkün olmayabilir (Anshel, 1997; Weinberg, Gould, 1995).

Bazı araştırmacılar ise, güdülenmeyi anlamının en iyi yolunun, katılımcı merkezli ve durumsal merkezli görüşün etkileşiminin bilinmesi olduğunu ifade etmişler ve "**etkileşimsel görüşü**" ileri sürmüşlerdir (Altıntaş, 2015).

Bireylerin sportif aktivitelere katılmasını ve sportif aktiviteleri devam ettirmesini sağlayan pek çok faktör vardır. Bu faktörler arasında fizyolojik ve sosyolojik etkenlerde bulunmaktadır. Bireyler yaklaşık olarak eşit yetenek ve eşit çalışma şartlarına sahip olsalar bile aynı düzeyde performans sergileyemeyebilir. Performansı ve sporda devamlılığı etkileyen en önemli faktörlerden birisi güdülenmedir. Eğer bir sporcu haz, eğlence, başarıya ulaşma gibi nedenlerden dolayı spora katılıyorsa, içsel güdülenmiş; ödül, övgü gibi nedenlerden spora katılıyorsa dışsal güdülenmiş ve spora katılımını sürdürürken bunu ne içsel ne de dışsal nedenler olmaksızın yapıyor ve neden yaptığını bilmiyor ise, buna da güdülenmemiş denilmektedir (Bayar, 1997).

2.2.3 İçsel güdülenme

İçsel güdülenme de ödül ve ceza gibi pekiştireçlerin etkisi yoktur. Yani dışardan gelen uyarıcıların bir etkisi yoktur. Bireyler sportif aktivitelere katılırken içsel tatmin, zevk alma, eğlenme gibi nedenlerle katılıyorsa içsel güdülenmiştir. Davranışların temelinde dışsal hiçbir etki yoktur. İçsel güdülenme 1970'lerden beri

psikologlar tarafından detaylı olarak araştırılmıştır ve başarıya ve zevk alma duygularının içsel güdülenme konusunda yüksek rol oynadığı görülmüştür (Erdem, 2008).

İçsel güdülenme üzerine yapılan araştırmalar daha sonrasında içsel güdülenmenin üç alt kategorisi olduğunu öne sürmüştür. Bu kategoriler bilmeye, başarmaya ve uyarılmaya yönelik içsel güdülenmeyi ifade eder (Vallerand, Losier, 1999; Vallerand, Deci, Ryan, 1987; Vallerand, Bissonnette, 1992).

Bilmeye yönelik güdülenmede merak, öğrenme, araştırma gibi kavramlar rol oynar (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, 1995). Kişi ilgilendiği sporla ilgili teknik bilgileri merak eder öğrenmeye çalışır araştırırsa bu bilmeye yönelik güdülenmedir.

Başarmaya yönelik güdülenmede amaç bir işi başarmaktır. Kişi ilgilendiği sporda katıldığı yarışmalarda başarılı olmak ister.

Uyarılmaya yönelik içsel güdülenmede ise kişi uyarıcı deneyim yaşamak istemektedir. Kişi heyecan duygusunu hissetmek için adrenalin içeren sporlar tercih edebilir.

2.2.4 Dışsal güdülenme

Dışsal güdülenme biyolojik ihtiyaçları azaltan ya da teşvik veya dışsal ödüller almamıza yardımcı olan belli davranış ve faaliyetlere katılmayı kapsar (Plotnik, 2009, s. 331). Dışsal motive olanlar, derecelere, çok para kazanmaya, ustasından aşağı olmamaya, sınıftakilerden daha iyi olmaya, eğer daha iyisini yapmazsa ailesinin onu cezalandıracağını düşünme, başarısızlık korkusu ve başarı endişesi gibi yönelimler sergilerler ve bu bireyler başarıya endeksli olduklarından başaramama korkusu ve kaygısı yaşarlar (Body, Adams, 2003). Davranışların temelinde dışsal pekiştireçler vardır. Bireyler olumsuz durumlardan kaçınma ya da bir ödülün varlığından ötürü davranışı sergilemektedir. Performansı etkileyen durum tamamen dışsaldır. Davranışlar ödüllerle pekiştirilebilir ya da istenmeyen davranışlar cezalarla söndürülebilir. Dışsal ödüller bir kişinin spora başlamasında çok önemli bir etkiye sahip olabilir (Doğan, 2004, s. 69, 70).

Dışsal güdülenmenin üç alt evresi vardır;

Bunların ilki dışsal düzenleme olarak adlandırılmıştır ve bunda birey dışarıdan gelen bir baskı veya ödül sonucu davranış ortaya koyar İkinci aşamada ise

içe yansıtılma vardır. İçe yansıtmanın çıkış noktası temelde dıştan gelen bir kaynaktır, ama bu seviyede dış kaynağın davranışın gösterilmesinde bir etkisi yoktur. Sonrasında, özdeşleşme vardır. Bu aşamada, birey davranışları kendisinin olarak kabul eder, fakat ortada ödül olmazsa davranış devam etmeyecektir. Daha sonra içselleştirilmiş kurallandırma gelir. Bu aşamada davranışı birey kendi değerlerine entegre etmiş durumdadır fakat davranışın sürdürülmesi yine de dıştan gelen ödüllere bağlıdır. (Erdem, 2008)

2.2.5 Güdülenmeme

Güdülenmeme; ilgi eksikliği ya da motivasyon yokluğunu ifade eder ve böylelikle hayal kırıklığı, korku ya da bunalım gibi duygular eşliğinde katılım düzensiz olur (Murcia, Gimeno, Coll, 2007). Bireyler içsel ya da dışsal nedenler olmaksızın herhangi bir davranışta bulunmayabilirler. Herhangi bir güdü yoktur.

2.3 Öfke

Öfke genellikle engellenme, saldırıya uğrama, eleştirilme, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen, saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003, s. 560-561).

Evrensel bir duygu olmakla beraber, her kültürde farklı şekillerde yaşanmaktadır (Balkaya, Şahin, 2003).

Sözcük anlamı olarak öfke; “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi biçiminde de tanımlanabilmektedir (TDK Sözlük,1988).

Spielberger (1988), öfkenin orta şiddette bir rahatsızlık ve uyarılma halinden yoğun bir husumet ve saldırganlık durumuna kadar değişen yoğunluklarda yaşanabileceğini düşünmektedir (Doğan, Güler, Kelleci, 2001).

Öfke, sevgi, yorgunluk, heyecan ve yalnızlık gibi temel duygulardan birisidir. Şiddeti ve biçimi tıpkı diğer duygular gibi evrensel olmasına rağmen içseldir. Bireylerin yaşına, yaşam biçimine bulunduğu şartlara göre değişebilir. Eisenberg (1998) ve Ramirez (2006) “öfkenin şiddetini; kişinin yaşadığı çevresel baskı, ulaşılacak istenen amacın kişi için taşıdığı önem ve amaca ulaşmada karşılaşılan engellerin aşılıp aşılamayacağı belirlemektedir” (Zengin, 2010).

Westermayer'in ifade ettiğine göre öfke “yasamda kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç olarak da görülmektedir” (Özmen, 2004, s. 17)

İnsan, değeri veya hakları ihlal edildiğinde, bütünlüğüne saldırıldığında veya ruhu korkutulduğunda öfkesini dışı vurur (Yazgan, 2007, s. 1).

Yöneltilmeyen öfkenin, uzun vadede sağlık problemleri, hukuki sorunlar veya davranışın kuşaklararası aktarımı gibi sonuçları vardır. (Canbuldu, 2006, s.10)

2.3.1 Öfkenin fonksiyonları

Öfke duygusu sıklıkla yıkıcı, saldırgan davranışlarla sonuçlanmasına rağmen uyum sağlayıcı işlevleri de vardır.

Öfkenin yaşanama biçimi öfkeyi olumlu ya da olumsuz kılar. İnsanı davranışta bulunmaya yönlendirir. Olumlu öfke kişiyi kendini korumaya yönlendirebilir. Duygularını ifade etmesini sağlayabilir. Sorunların çözümünde bir başlangıç noktası olarak ifade edilebilir. Olumsuz öfke ise kişilerarası ilişkileri zorlaştırır, fiziksel ve ruhsal sorunlara yol açabilir (Canbuldu, 2006).

2.3.2 Öfkenin boyutları

2.3.2.1 Öfkenin fiziksel ve fizyolojik boyutu

Öfkelendiğimizde organizmada çeşitli fizyolojik değişiklikler meydana gelmektedir bu nedenle öfkenin fiziksel boyutu gözlemlenebilmektedir. Öfkeyle birlikte stres ve gerginlik başlar, kan basıncı artar, kalp atışları hızlanır ve nefes almada zorluklar yaşanabilir. Baş ağrısı, yumrukları ve dişleri sıkma, ellerde ve ayaklarda uyuşma hissedilebilir.

2.3.2.2 Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu

Bilişsel olarak olayları algılama, değerlendirme ve düşüncelerimizle ilişkili olarak herhangi bir sözel ya da görsel uyarıcının fiziksel ya da psikolojik bütünlüğümüzü tehdit edici, engelleyici, küçümseyici, yaralayıcı, incitici olarak algılanması öfke tepkilerini harekete geçirebilmektedir (Yöndem, Bıçak, 2008, s. 3). Bireyler öfkelendiğinde konsantrasyon bozukluğu, dikkat eksikliği, uykusuzluk gibi problemler gözlemlenebilir.

2.3.2.3 Öfkenin davranış ve tepki boyutu

Sigara kullanımı, aşırı yeme, huzursuzluk, ilaç kullanımı gibi davranışlarda öfkenin tepki boyutu içinde yer almaktadır.

2.3.3. Öfke türleri

2.3.3.1 Sürekli ya da yıkıcı öfke

Öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkar (Baltaş, Baltaş, 2002) Öfke yıkıcı olarak kullanıldığından nefret, kin, düşmanlık, pişmanlık, üzüntü saldırganlık ve korku gibi duygular daha yoğundur (Tarhan, 2008). Genel olarak bu durumda birey, öfke ile basa çıkmadaki tepkilerin işlevsel olduğunu kabullenmemektedir (Özmen, 2006). Durumun süreklilik arz etmesi hastalıklara yatkınlığı artırıp, hastalıkların kronikleşmesine neden olup beden ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Tarhan, 2008).

2.3.3.2 Anlık, durumluluk ya da yapıcı öfke

Ani bir biçimde ortaya çıkar ve genellikle haklılık hissi içerebilir. O anki duyguları ifade eder. Öfkeli olduğunu kabullenmek sorunların başlangıcında çözüm noktası olabilir. İnsanlar öfkeli olduğunu kabul ederse öfke kontrolü daha çabuk sağlanabilir. Öfke yapıcı olarak kullanıldığında zihinsel ve bedensel güç yaratır, kişide huzur ve esenlik duygusu oluşur (Tarhan, 2008).

2.3.4 Öfkeyle ilgili psikolojik yaklaşımlar

Tarihsel gelişim bakımından duygularla ilgili yapılmış olan açıklamalar incelendiğinde, kronolojik olarak William James ve Carl Lang'ın duygular üzerinde yapmış oldukları açıklamaların ilk kapsamlı açıklamalar olduğu görülür (Karadal, 2009).

William James göre içgüdülerle duygular ayrılmaz bir biçimde birbiriyle bağlantılıdır. Birey öfkelenildiğinde kendini patlama noktasına nasıl getirdiğinin farkındadır ve öfkeyi dışa vurmaya reddederek onu söndürebilir. Eğer taşımak istemediğimiz duygularımızı basımızdan atmak istiyorsak gayretli ve ilk etapta soğukkanlı bir şekilde bunların dışında hareketlere yönelmemiz gerekir. (Richards,1996, s. 79-80).

Cannon-Bard Kuramı olarak bilinen bir diğer kuram ise duygularla ilgili olarak yaptığı açıklamalarını James-Lang kuramına karşılık olarak geliştirmiştir.

Cannon-Bard kuramına göre uyarıcının algılanmasından sonraki süreçte duygular ve bedensel tepkiler aynı anda ortaya çıkarlar. Birbirinden ayrı ortaya çıkmaz.

1930’larda John Dollard, Neal Miller ve diğerleri tarafından çıkarılan engellenme (frustrasyon) – öfke (agresyon) hipotezine göre öfke herhangi bir engellenmeyle karşılaşıldığında ortaya çıkar, amaca ulaşmaya engel olan bir durumla karşılaşıldığında kişide öfke davranışı ortaya çıkmaktadır (Genç, 2007, s. 28). Öfkeye neden olan engellenme kişinin kendisinden ya da çevresinden kaynaklanmaktadır.

2.3.5 Öfke kavramına kuramsal yaklaşımlar

2.3.5.1 Biyolojik yaklaşım

Biyolojik temelli kuramlar, saldırganlığın nedenleri arasında, organizmanın işleyişindeki bozuklukları gösterirler. Saldırgan davranışlar herhangi bir kışkırtma olmadan da kendine hedef bulabilir (Canbuldu, 2006).

2.3.5.2 Psikoanalitik yaklaşım

Psikoanalitik yaklaşıma göre öfke, saldırganlık dürtülerinin bir parçasıdır ve katharsis yoluyla duyguların ifadesi sonucunda öfke azalacaktır. Kisinin öfke ifadesi bilinç dışındaki derin bir çatışmaya işaret edebilir (Laptook, 2008, s. 1).

Psikoanalitik görüşte, bireylerin gelişim süreci incelendiğinde bebeklikten itibaren saldırgan davranışlar gözlemlenebilir. Anal ve oral dönemde yaşanan sorunlar bebeklerde saldırganlık güdüsüne neden olabilir.

Kişideki öfke duygularının duygusal çöküntü yaşandığı durumlarda kişinin kendine çevrilmesi ve süper ego tarafından terk edilen egonun kendini ölüme bırakması olarak tanımlanır (Genç, 2007, s. 3).

2.3.5.3 Davranışçı yaklaşım

Davranışçı yaklaşıma göre bireyler neye, ne zaman ve nasıl öfkelenceklerini yetiştikleri sosyal çevreden öğrenirler. Bu nedenle öfke uyandıran durumlar ve öfke uyandıran duruma verilen tepkiler, cinsiyete, yasa, sosyoekonomik düzeye, yaşanan ve yetişilen bölgeye, kültüre göre farklılık gösterirler (Tekinsav Sütçü, 2006, s. 11).

2.3.5.4 Bilişsel-davranışçı yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre dışsal olaylarla öfke arasında doğrudan bir ilişki yoktur, öfkeyi ortaya çıkaran bilişsel süreçlerdir (Tekinsav Sütçü, 2006, s. 11).

Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır, fakat bireyin nasıl tepkide bulunacağına ilişkin ipuçları, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından, diğer bir değişle çevre tarafından belirlenir (Özmen, 2004, s. 22).

2.3.5.5 Akılcı-duygusal yaklaşım

Akılcı duygusal terapinin kurucusu Ellis'e göre duygular insan düşüncesinin ürünüdür. İnsanların öfke gibi olumsuz duygular yaşamasının temelinde üç temel düşünce hatasının yattığını belirtmektedir. Birincisi, kişiler kendi değerleri, kişilikleri ve davranışlarından ötürü kendilerini sürekli olarak eleştirirler ve sürekli bir değerlendirme altında tutarlar. Diğer bir düşünce hatası da, diğer insanları sürekli olarak değerlendirmeye tabi tutmaları sonucunda ortaya çıkar. Üçüncü düşünce hatası da, kişilerin çevreleri ile ilgili olarak vardıkları; ya "bütünüyle iyi-kötü" ya da "bütünüyle kabul edilebilir-kabul edilemez" şeklindeki yargı veya düşüncelerinden kaynaklanır. Bu da kişilerin engellenmeler karşısındaki toleransını düşürür (Akdoğan, 2007, s. 47).

2.3.5.6 İnsancıl ve varoluşçu yaklaşım

Varoluşçu yaklaşıma göre bireyler öfkeyi birbirlerinden farklı boyutlarda yaşarlar. Varoluşçu yaklaşımda öfke hayatın anlamsızlığına ve ölüme karşı tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler kendilerini savunmasız ve çaresiz hissederler. Örneğin bir sporcunun sevdiği bir takım arkadaşını kaybetmesi, ölüme karşı çaresiz kalması öfkeye neden olabilir. Varoluşçu yaklaşımı benimseyenlere göre öfke insanlara özgü bir duygudur. Öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı boyutlarda yaşar (Akdeniz, 2007, s. 21).

2.3.5.7 Birey merkezli yaklaşım

Birey merkezli yaklaşıma göre, insanların öfkenin yaşamlarında ki yerini anlaması ve fark etmesi gerekmektedir çünkü öfkenin insanların hayatında bir anlamı ve görevi vardır. Birey merkezli yaklaşımda, öfke duygusu ve bu duygunun sonucunda ortaya konulan tepkiler, benlik saygısının düşmesine yol açan incitici durumlara karşı verilen bir tepki olarak değerlendirilir (Ohrnstein, 1999).

2.3.5.8 Gestalt yaklaşımı

Gestalt yaklaşımı; bireylerin işlerini bitirmesi temeline dayalıdır. Bu kuramı savunanlara göre, duyguların yaşanması duygulardan daha önemlidir çünkü yaşanmayan duygular zihinsel enerjinin tükenmesine ve öfkeye neden olabilir. Bitmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla bas edebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Koçak, 2008, s.35).

2.3.6 Öfke ifade tarzları

Öfke bizim temel duygularımızdandır. Öfkenin farklı şekillerde yaşanmasına ve ortaya çıkmasına öfke ifade biçimi denir. Öfkenin ifade biçimi engellenmenin kaynağına göre değişmektedir. Eğer engellenme kişinin kendi dışındaki nedenlerden kaynaklanmaktaysa, öfke çevresel faktörlere yöneltilir (externalized anger/anger out). Diğer taraftan eğer engellenme kişinin kendi içinden gelen bir nedene bağlı olarak ortaya çıkıyorsa, öfke duygusunun hedefi de büyük bir olasılıkla kişinin kendisi olacaktır (internalized anger/anger in) (Akdoğan, 2007, s. 40).

Soykan, öfkenin doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal bir tepki olduğunu ve diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı, kişilerarası iletişimi düzeltici; kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte öfkenin kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansıtılarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeli olduğundan, bastırılması veya inkar edilmesinin sağlıklı bir yol olmadığı belirtilmekte ve sağlıklı olarak yaşanıp kontrol edilebilmesi için, kabul edilmesi, nedenlerinin ve biçiminin anlaşılması ve saldırgan biçimlerde ifadesinin kontrol edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Akdoğan, 2007, s. 7).

Öfke kontrolü, öfkenin ifade edilmesini veya hissedilmesini engelleme kabiliyetini ifade etmektedir (Özmen, 2006).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, antrenman programları, verilerin elde edildiği evren ve örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar ve verilerin analizine yönelik açıklamalar yer almaktadır.

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırmada hazırlık kampı antrenmanlarının algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri üzerine olan etkisi incelenmektedir. Bu nedenle nicel araştırmalar kapsamında olan deneysel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Deneysel araştırmalar, araştırmacı tarafından oluşturulan farkların bağımlı değişken üzerindeki etkisini inceleyen, temel amacı değişkenler arasında oluşturulan neden sonuç ilişkisini test eden çalışmalardır (Büyüköztürk, Kılıç, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2014). Araştırmada bağımlı değişken algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleridir. Bağımsız değişken ise uygulanan hazırlık kampı antrenmanlarıdır.

Araştırmanın deseninin görünümü Çizelge 3.1. deki gibidir.

Çizelge 3.1: Araştırma deseni.

Grup	Ön test	İşlem	Son test
G	O1	X	O2

G= işlem yapılan grup, O1= deney grubundan alınan ön ölçüm, X= deneysel işlem, O2= deney grubundan alınan son ölçüm.

3.2 Antrenman Programı

Ölçekler hazırlık kampı antrenmanlarının öncesinde ilk gün ve kamp bitiminde kamp yerinden ayrılmadan önce son gün uygulanmıştır. Ölçeklerin uygulanacağı antrenmanlar için özel bir program, şiddet ve yoğunluk belirlenmemiştir. Antrenmanların içeriğinde; ısınma egzersizleri, tempolu koşular, pas ve şut çalışmaları, kalesiz oyunlar, çeşitli parkurlar ile stretching ve yer hareketleri yer almaktadır.

3.3 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye Futbol Federasyonu Kadınlar birinci ve ikinci liglerinde oynayan kadın futbolculardır. Örneklemi ise 2018-2019 sezonu kadın futbolu 1. Lig takımı Kireçburnu ile 2. Lig takımı İlkadım Belediyesi Yabancılar Pazarı Spor futbolcularıdır. Çalışmaya 38 kadın futbolcu katılmıştır. Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Kireçburnu (Ek 1) ile İlkadım Belediyesi Yabancılar Pazarı Spor (Ek 2) kulüplerinden alınan izinler ekler bölümünde sunulmaktadır. Sporcuların kendileri ve aileleri çalışmanın içeriği hakkında bilgilendirilmiştir ve Bilgilendirilmiş Gönüllü/Veli Olur Formunu onaylamışlardır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres (ASÖ), Sporda Güdülenme (SGÖ), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı (SÖÖTÖ) ölçekleri kullanılmıştır. Stres, güdülenme ve öfke tarzı düzeyleri ölçekleri ilk ölçümü hazırlık kampı ilk gününde antrenman yapmadan önce alınmıştır. Son ölçüm ise 10 günlük hazırlık kampı son gününde alınmıştır.

3.4.1 Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formunda yaş, kimlerle beraber kaldığı ve sayısı, gelir durumu, eğitim durumu ve kaç yıldır spor yapıldığıyla ilgili değişkenleri saptamaya yönelik sorular yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formu (Ek 3) ekler bölümünde sunulmuştur.

3.4.2 Algılanan stres ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamark, Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması Eskin ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ASÖ-14, ASÖ-10 ve ASÖ-4 olmak üzere üç farklı sayıda sorudan oluşan modeli bulunmaktadır. Bu çalışmada 14 sorudan oluşan ASÖ-14 kullanılmıştır. Türkçe ASÖ-14'ün iç tutarlık katsayısı 0,84, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise 0,87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçek maddelerinin faktör yüklerinin 0,18 ile 0,76 aralığında değiştiği tespit edilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği bireyin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Ölçek son bir aydaki stres düzeyini ölçtüğünden ölçekteki soruları katılımcıların son bir aydaki durumlarını göz önünde bulundurarak yanıtlamaları

istenmiştir. Algılanan stres ölçeğinde her maddeye hiçbir zaman (0) ile çok sık (4) aralığında cevaplar verilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin 7'si tersten puanlanmaktadır. Tersten puanlanan ölçek maddeleri 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması bireyin algıladığı stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek iki alt boyuttan meydana gelmektedir. Bunlar; Yetersiz öz yeterlik algısı ile stres/rahatsızlık algısı alt boyutlarıdır (Eskin, Harlak, Demirkıran, Dereboy, 2013). Algılanan Stres Ölçeği (Ek 4) ekler bölümünde sunulmuştur.

3.4.3 Sporda güdülenme ölçeği

Sporda Güdülenme Ölçeği (SGÖ) Pelletier, Fortier, Valierand, Tuson, Biere ve Blais (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk sporcuları için geçerlik ve güvenilirlik çalışması Kazak (2004) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık değerleri; bilmek-başarmak için içsel güdülenmede 0,88, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenmede 0,73, içe atımda 0,82, özdeşimde 0,72, dışsal düzenlemede 0,74, güdülenmeme alt ölçeğinde ise 0,70 olarak belirlenmiştir (Kazak, 2004). Test tekrar test korelasyon katsayılarının ise 0,52 ile 0,91 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Kazak, 2004). Sporda Güdülenme Ölçeği sporcuların hangi güdüleri yaşadıklarını tespit etmek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekte niçin spora katılım gösterildiği ve neden spor yapmanın sürdürüldüğü ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Sporda Güdülenme Ölçeği 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek Likert tipi olup 1 (Hiç uygun değil), 4 (orta derece uygun) ile 7 (Bütünü ile uygun) arasında değerlendirilmektedir. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır bunlar; içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmemedir. İçsel güdülenme kendi içerisinde; bilmek ve başarmak için içsel güdülenme (2, 4, 8, 12, 15, 20, 23 ve 27) ve uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme (1, 13, 18 ve 25) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Dışsal güdülenme kendi içerisinde; dışsal düzenleme (6, 10, 16 ve 22), özdeşim (7, 11, 17 ve 24) ve içe atım (9, 14, 21 ve 26) olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Güdülenmeme (3, 5, 19 ve 28) alt ölçeği tek boyutludur. Alt ölçeklerin değerlendirilmesinde ilgili maddelerden alınan puanların ortalamaları kullanılmaktadır. Sporda Güdülenme Ölçeği (Ek 5) ekler bölümünde sunulmuştur.

3.4.4 Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994)

tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri sürekli öfke boyutu .67-.92, öfke içe vurumu boyutu için .58-.76, öfke dışı vurumu boyutu için .69-.91 ve öfke kontrolü boyutu için .80-.90; olarak bulunmuştur. Ölçek, 34 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Ek 6) ekler bölümünde sunulmuştur.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 21 yazılımı kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov, varyans eşitliğine ise Levene testi ile bakılmıştır. Değerlerin tamamının normal dağılıma ve eşit varyansa sahip olduğu tespit edilmiştir. Verilerinin incelenmesinde ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri dikkate alınmıştır. Algılanan Stres, Sporda Güdülenme, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeyi ilk ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında Paired Sample t testi kullanılmıştır. Demografik verilerin puanlar üzerindeki etkisini incelemek için Independent Sample t-test ve tek yönlü varyans analizi ANOVA testleri kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığın kaynağının belirlenmesi için ise post-hoc Scheffe testi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri Çizelge 4.1’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.1: Sporcuların demografik özellikleri ve dağılımları.

	Değişkenler	N	% N
Yaş	17-21 Yaş	18	%47,4
	22-26 Yaş	13	%34,2
	27-32 Yaş	7	%18,4
	Toplam	38	%100,0
Takımın Bulunduğu Lig	Birinci Lig	19	%50,0
	İkinci Lig	19	%50,0
	Toplam	38	%100,0
Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı	1-3 Kişi	17	%44,7
	4-6 Kişi	21	%55,3
	Toplam	38	%100,0
Birlikte Yaşanılan Kişi	Yalnız	6	%15,8
	Aile	21	%55,3
	Arkadaşlar	11	%28,9
	Toplam	38	%100,0
Gelir Durumu	0-1000 tl	25	%65,8
	1001-2000 tl	5	%13,2
	2001 tl ve Üzeri	8	%21,1
	Toplam	38	%100,0
Eğitim Durumu	Lisans Öncesi	17	%44,7
	Lisans ve Sonrası	21	%55,3
	Toplam	38	%100,0
Spor Deneyimi (Yıl)	1-4 Yıl	9	%23,7
	5-9 Yıl	16	%42,1
	10 Yıl ve Üzeri	13	%34,2
	Toplam	38	%100,0

Araştırmaya katılanların 18'i (%47,4) 17-21 yaş, 13'ü (%34,2) 22-26 yaş, 7'si (18,4) 27-32 yaş aralığındadır. Sporcuların oynadığı takım değişkenine göre birinci ve ikinci lig olmak üzere sayısal dağılımları eşit ve 19'dur. Katılımcıların 17'si (%44,7) 1-3 kişi, 21'i (%55,3) 4-6 kişi ile birlikte kalmaktadır. Yalnız yaşayan 6 (%15,8), ailesi ile birlikte kalan 21 (%55,3), arkadaşları ile yaşayan 11 (%28,9) sporcu bulunmaktadır. Gelir durumu değişkeni incelendiğinde kişi dağılımının 0-1000 tl arasında 25 (%65,8), 1001-2000 tl arasında 5 (%13,2), 2001 tl ve üzeri 8 (%21,1) olduğu görülmektedir. Lisans öncesi eğitime sahip 17 (%44,7), lisans ve sonrası eğitime sahip 21 (%55,3) kişi bulunmaktadır. Katılanların 9'unun (%23,7) 1-4 yıl, 16'sının (%42,1) 5-9 yıl, 13'ününün (%34,2) 10 yıl ve üzeri sürelerde spor yaptığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları oynadıkları takımın bulunduğu lig değişkenine göre Çizelge 4.2'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.2: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.

	Takımın Bulunduğu Lig		t	p
	Birinci Lig (N=19)	İkinci Lig (N=19)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Stres Rahatsızlık Algısı	12,58±4,00	14,11±4,38	-1,121	,270
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13,58±4,08	11,21±2,93	2,052	,048*
Algılanan Stres Toplam	26,16±4,10	25,32±6,01	,504	,617

*p<0,05

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde sadece yetersiz öz yeterlik algısı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içerdiği görülmektedir (p<0,05). Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların yetersiz öz yeterlik algısı puan ortalamaları (13,58) ikinci ligde oynayan kadın futbolcuların puan ortalamalarına (11,21) göre daha yüksektir. Stres rahatsızlık algısı puanı birinci ligde oynayan kadın futbolcularda 12,58 iken ikinci lig kadın futbol oyuncularında puan 14,11'dir. Birinci ligde futbol oynayan kadın sporcularda algılanan stres toplam puanı 26,16 iken ikinci ligde futbol oynayan kadın sporcuların algılanan stres toplam puanına 25,32'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puanları oynadıkları takımın bulunduğu lig değişkenine göre Çizelge 4.3'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.3: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.

	Takımın Bulunduğu Lig		t	p
	Birinci Lig (N=19)	İkinci Lig (N=19)		
	Ort±SS	Ort±SS		
İçsel Güdülenme	4,42±1,46	6,25±,63	-5,014	,000*
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	4,59±1,45	6,25±,69	-4,477	,000*
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	4,25±1,58	6,26±,70	-5,046	,000*
Dışsal Güdülenme	4,60±1,33	5,53±,80	-2,603	,013*
Dışsal Düzenleme	4,77±1,54	4,80±1,24	-,058	,954
Özdeşim	4,67±1,59	5,71±1,05	-2,370	,023*
İçe atım	4,36±1,38	6,09±1,04	-4,325	,000*
Güdülenmeme	3,72±1,19	2,40±1,41	3,103	,004*

*p<0,05

Sporda Güdülenme Ölçeği İçsel Güdülenme, (6,25; 4,42) Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme (6,25; 4,59), Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme (6,26; 4,25), Dışsal Güdülenme (5,53; 4,60), Özdeşim (5,71; 4,67) ve İçe atım (6,09; 4,36) maddelerinin puan ortalamalarının ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularında daha yüksek olduğu ve birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (p<0,05). Güdülenmeme (2,40; 3,72) puanında ise ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanı birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanından düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark oluştuğu tespit edilmektedir (p<0,05).

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği puanları oynadıkları takımın bulunduğu lig değişkenine göre Çizelge 4.4'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.4: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi.

//	Takımın Bulunduğu Lig		t	p
	Birinci Lig (N=19)	İkinci Lig (N=19)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Sürekli Öfke	25,36±7,61	20,57±6,59	2,072	,045*
Öfke İçe Vurumu	17,10±4,26	15,21±3,58	1,482	,147
Öfke Dışa Vurumu	18,52±4,82	15,42±3,87	2,187	,035*
Öfke Kontrolü	19,52±3,58	22,47±5,35	-1,994	,049 *

*p<0,05

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre ilişkisi incelendiğinde Sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içerdiği görülmektedir ($p<0,05$). Birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre sürekli öfke (25,36; 20,57) ve öfke dışı vurumu (18,52; 15,42) puanları daha yüksektir. Öfke kontrolü (19,52; 22,47) puanında ise birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanı ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularının puanından düşüktür.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları birlikte yaşanan kişi sayısı değişkenine göre Çizelge 4.5'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.5: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının yaşanan kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı		t	p
	1-3 Kişi (N=17)	4-6 kişi (N=21)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Stres Rahatsızlık Algısı	13,53±4,77	13,19±3,81	,243	,809
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13,29±3,29	11,67±3,94	1,360	,182
Algılanan Stres Toplam	26,82±5,13	24,86±5,01	1,189	,242

* $p<0,05$

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinde birlikte yaşanan kişi sayısına göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Stres rahatsızlık algısı ortalama puanı 1-3 kişi ile yaşayanlarda 13,53 olarak, 4-6 kişi yaşayanlarda ise 13,19 olarak tespit edilmiştir. Yetersizlik öz yeterlik algısı puanı ise 1-3 kişi yaşayanlarda ortalama 13,29 iken 4-6 kişi yaşayanlarda ortalama 11,67'dir. Algılanan stres toplam puanı evde yaşanan kişi sayısı değişkenine göre incelendiğinde 1-3 kişi yaşayanlarda ortalama 26,82'dir, 4-6 kişi yaşayanlarda ise ortalama 24,86'dır.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puanları birlikte yaşanan kişi sayısı değişkenine göre Çizelge 4.6'da gösterilmektedir.

Çizelge 4.6: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı		t	p
	1-3 Kişi (N=17)	4-6 kişi (N=21)		
İçsel Güdülenme	5,07±1,47	5,55±1,42	-1,015	,317
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,04±1,38	5,72±1,37	-1,514	,139
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,10±1,60	5,38±1,59	-,532	,598
Dışsal Güdülenme	4,94±1,20	5,17±1,18	-,576	,568
Dışsal Düzenleme	4,64±1,23	4,90±1,51	-,565	,576
Özdeşim	5,30±1,33	5,09±1,53	,452	,654
İçe atım	4,88±1,56	5,51±1,40	-1,304	,200
Güdülenmeme	3,45±1,28	2,75±1,53	1,516	,138

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları birlikte yaşanılan kişi sayısına göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). İçsel güdülenme ortalama puanlarının 5,07 ve 5,55’dir ve 1-3 kişi ve 4-6 kişi ile yaşayanlarda birbirlerine çok yakındır. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme ortalama puanı 1-3 kişi ile yaşayanlarda 5,04’tür, 4-6 kişi arasında yaşayanlarda ise 5,72’dir. Uyaran yaşamak için içsel güdülenme ortalama puanı evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre incelendiğinde 5,10- 5,38 birbirine çok yakındır. Dışsal güdülenme puanı 4-6 kişi yaşayanlarda 5,17’dir, 1-3 kişi yaşayanlarda ise 4,94’tür. Dışsal düzenleme puanı evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Özdeşim puanı 1-3 kişi yaşayanlarda 5,30’dur, 4-6 kişi yaşayanlarda 5,09’dur. İçe atım ortalama puanı 1-3 kişi yaşayanlarda daha düşüktür. Güdülenmeme puanı evde yaşayan kişi sayısı değişkenine göre incelendiğinde 1-3 kişi yaşayanlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puanları birlikte yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre Çizelge 4.7’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.7: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi Sayısı		t	p
	1-3 Kişi (N=17)	4-6 kişi (N=21)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Sürekli Öfke	24,23±8,18	21,95±6,79	,940	,354
Öfke İçerme Vurumu	16,17±4,12	16,14±4,00	,025	,980
Öfke Dışarı Vurumu	17,47±5,16	16,57±4,16	,595	,556
Öfke Kontrolü	20,29±4,57	21,57±4,89	-,823	,416

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamaları birlikte yaşanılan kişi sayısına göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sürekli öfke puanı 1-3 kişi yaşayanlarda daha yüksektir. Öfke içerme vurum puanları 16,17- 16,14 birbirine çok yakındır. Öfke dışarı vurum ortalama puanı 1-3 kişi yaşayanlarda daha yüksektir. Öfke kontrolü puanı evde yaşayan kişi sayısına göre incelendiğinde 4-6 kişi yaşayanlarda daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları eğitim durumu değişkenine göre Çizelge 4.8’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.8: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre ilişkisi.

	Eğitim Durumu		t	p
	Lisans Öncesi (N=17)	Lisans ve Sonrası (N=21)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Stres Rahatsızlık Algısı	12,82±3,87	13,76±4,51	-,678	,502
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12,29±4,04	12,48±3,51	-,148	,883
Algılanan Stres Toplam	25,12±4,42	26,24±5,63	-,669	,508

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puan ortalamaları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Eğitim düzeyi lisans öncesi olan 17 sporcunun stres rahatsızlık ortalama puanı 12,82’dir, yetersizlik öz yeterlik algısı ortalama puanı 12,29’dur, algılanan stres toplamı ortalama puanı 25,12’dir. Lisans ve sonrası eğitim düzeyine sahip 21 sporcunun stres rahatsızlık algısı ortalama puanı 13,76’dır,

Yetersizlik öz yeterlik algısı ortalama puanı 12,48'dir, algılanan stres toplam ortalama puanı 26,24'tür.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puanları eğitim durumu değişkenine göre Çizelge 4.9'da gösterilmektedir.

Çizelge 4.9: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre ilişkisi.

	Eğitim Durumu		t	p
	Lisans Öncesi (N=17)	Lisans ve Sonrası (N=21)		
İçsel Güdülenme	5,55±1,38	5,16±1,50	,838	,408
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,61±1,38	5,26±1,43	,772	,445
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,50±1,48	5,05±1,67	,849	,402
Dışsal Güdülenme	5,08±1,05	5,05±1,30	,061	,952
Dışsal Düzenleme	4,42±1,31	5,08±1,40	-1,476	,149
Özdeşim	5,26±1,30	5,13±1,55	,282	,779
İçe atım	5,55±1,33	4,96±1,59	1,228	,227
Güdülenmeme	2,89±1,69	3,20±1,24	-,640	,527

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). İçsel güdülenme puanı eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde lisans öncesi eğitim gören kişilerde 5,55; lisans ve sonrası eğitim gören kişilerde 5,16'dır. Bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 5,61 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 5,26'dır. Uyaran yaşamak için içsel güdülenme puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 5,50 iken lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 5,05'dir. Dışsal güdülenme puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 5,08, lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 5,05'dir. Dışsal düzenleme puanı lisans öncesi eğitim gören bireylerde 4,42'dir, lisans ve sonrası eğitim gören bireylerde 5,08'dir. Özdeşim puanı lisans öncesi eğitim gören bireylerde 5,26 lisans ve sonrası eğitim gören bireylerde 5,13'dür. İçe atım puanı eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde lisans öncesi eğitim gören sporcularda 5,55 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 4,96'dır. Güdülenmeme puanı lisans öncesi 2,89 lisans ve sonrası dönemde 3,20'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puanları birlikte yaşanan kişi sayısı değişkenine göre Çizelge 4.10'da gösterilmektedir.

Çizelge 4.10: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının kişi sayısı değişkenine göre ilişkisi.

	Eğitim Durumu		t	p
	Lisans Öncesi (N=17)	Lisans ve Sonrası (N=21)		
	Ort±SS	Ort±SS		
Sürekli Öfke	21,94±7,57	23,80±7,40	-,766	,449
Öfke İçerme Vurumu	16,05±4,29	16,23±3,85	-,135	,893
Öfke Dışarı Vurumu	16,35±3,95	17,47±5,09	-,745	,461
Öfke Kontrolü	21,76±5,32	20,38±4,23	,893	,378

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamaları eğitim durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Sürekli öfke puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 21,94 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 23,80'dir. Öfke içerme puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 16,05 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 16,23, öfke dışarı vurum puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 16,35 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 17,47'dir. Öfke kontrolü puanı lisans öncesi eğitim gören sporcularda 21,76 lisans ve sonrası eğitim gören sporcularda 20,38'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları yaş değişkenine göre Çizelge 4.11'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.11: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.

	Yaş			F	p	Scheffe
	17-21 yaş (N=18)	22-26 yaş (N=13)	27-32 yaş (N=7)			
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Stres Rahatsızlık Algısı	13,50±3,91	13,46±4,21	12,71±5,46	,091	,913	F.Y.
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12,50±3,91	11,00±2,82	14,71±3,86	2,478	,098	F.Y.
Algılanan Stres Toplam	26,00±4,28	24,46±6,42	27,43±4,31	,808	,454	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puan ortalamaları yaşa göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Stres rahatsızlık algısı puanı yaş değişkenine göre incelendiğinde 17-21 yaş arası sporcularda 13,50, 22-26 yaş arası sporcularda 13,46, 27-32 yaş arası sporcularda 12,71'dir. Yetersizlik öz yeterlik algısı 17-21 yaş aralığındaki sporcularda 12,50, 22-26 yaş aralığındaki sporcularda 11,00, 27-32 yaş aralığındaki sporcularda 14,71'dir. Algılanan stres toplamı puanı 17-21 yaş aralığındaki sporcularda 26,00, 22-26 yaş aralığındaki sporcularda 24,46, 27-32 yaş aralığında ki sporcularda 27,43'dür.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puanları yaş değişkenine göre Çizelge 4.12'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.12: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.

	Yaş			F	p	Scheffe
	17-21 yaş (N=18)	22-26 yaş (N=13)	27-32 yaş (N=7)			
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
İçsel Güdülenme	5,51±1,39	5,49±1,43	4,58±1,60	1,156	,326	F.Y.
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,60±1,37	5,58±1,35	4,64±1,50	1,342	,275	F.Y.
Uyarıcı Yaşam İçin İçsel Güdülenme	5,43±1,50	5,40±1,64	4,53±1,72	,883	,423	F.Y.
Dışsal Güdülenme	5,02±1,01	5,51±1,30	4,36±1,15	2,301	,115	F.Y.
Dışsal Düzenleme	4,44±1,22	5,40±1,53	4,53±1,29	2,065	,142	F.Y.
Özdeşim	5,13±1,30	5,80±1,07	4,17±1,87	3,333	,047*	22-26 yaş > 27-32 yaş
İçe atım	5,48±1,41	5,32±1,54	4,39±1,51	1,423	,255	F.Y.
Güdülenmeme	2,80±1,68	3,09±1,33	3,67±,87	,911	,411	F.Y.

* $p<0,05$ F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puan ortalamaları yaş durumuna göre istatistiksel olarak özdeşim alt boyutu haricinde herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). 22-26 yaş kadın futbolcuların sporda güdülenme ölçeği özdeşim alt boyutu puan ortalamaları 27-32 yaş kadın

futbolculardan daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık içermektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puanları yaş değişkenine göre Çizelge 4.13'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.13: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.

	Yaş			F	p	Scheffe
	17-21 yaş (N=18)	22-26 yaş (N=13)	27-32 yaş(N=7)			
Sürekli Öfke	Ort±SS 22,50±8,74	Ort±SS 23,53±5,91	Ort±SS 23,14±7,26	,072	,931	F.Y.
Öfke İçe Vurumu	15,77±4,25	16,61±3,64	16,28±4,49	,162	,851	F.Y.
Öfke Dışa Vurumu	16,50±5,17	17,61±3,79	17,00±4,89	,213	,809	F.Y.
Öfke Kontrolü	21,61±5,44	18,76±3,24	23,57±3,69	2,892	,069	F.Y.

* $p<0,05$ F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puan ortalamaları yaş durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Araştırmaya katılan 38 sporcunun 18'i 17-21 yaş aralığında 13'ü 22-26 yaş aralığında 7'si 27-32 yaş aralığındadır. Sürekli öfke puanı yaş değişkenine göre incelendiğinde 17-21 yaş aralığındaki sporcularda 22,50, 22-26 yaş aralığında ki sporcularda 23,53, 27-32 yaş aralığındaki sporcularda 23,14'dür. Öfke içe vurum puanı yaş değişkenine göre incelendiğinde 17-21 yaş arası sporcularda 15,77, 22-26 yaş aralığındaki sporcularda 16,61, 27-32 yaş aralığındaki sporcularda 16,28'dir. Öfke dışa vurum puanı yaş değişkenine göre incelendiğinde 17-21 yaş arası sporcularda 16,50, 22-26 yaş arası sporcularda 17,61, 27-32 yaş arası sporcularda 17,00'dir. Öfke kontrolü puanı yaş değişkenine göre incelendiğinde 17-21 yaş arası sporcularda 21,61, 22-26 yaş arası sporcularda 18,76, 27-32 yaş arası sporcularda 23,57'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre Çizelge 4.14'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.14: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının birlikte yaşanan kişi değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi			F	p	Scheffe
	Yalnız (N=6)	Aile (N=21)	Arkadaşlar (N=11)			
Stres Rahatsızlık Algısı	11,17±2,40	13,24±3,53	14,73±5,72	1,434	,252	F.Y.
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	13,33±4,36	12,00±3,86	12,64±3,26	,322	,727	F.Y.
Algılanan Stres Toplam	24,50±3,93	25,24±4,82	27,36±6,12	,830	,445	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişiye göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Araştırmaya katılan 38 sporcunun 6 kişisi yalnız, 21 kişisi ailesiyle, 11 kişisi de arkadaşlarıyla yaşamaktadır. Yalnız yaşayan 6 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 11,17, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 13,33, Algılanan stres toplamı puanı 24,50'dir. Ailesiyle yaşayan 21 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 13,24, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 12,00, algılanan stres toplamı puanı 25,24'tür. Arkadaşlarıyla yaşayan 11 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 14,73, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 12,64, algılanan stres toplamı puanı 27,36'dır.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçęği puanları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre Çizelge 4.15'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.15: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının yaşanılan kişi değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi			F	p	Scheffe
	Yalnız (N=6)	Aile (N=21)	Arkadaşlar (N=11)			
İçsel Güdülenme	4,00±1,29	5,44±1,45	5,85±1,15	3,830	,031*	Yalnız <Arkadaşlar
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	4,08±1,21	5,57±1,40	5,85±1,12	3,896	,030*	Yalnız <Arkadaşlar
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	3,91±1,38	5,32±1,61	5,86±1,27	3,345	,047*	Yalnız <Arkadaşlar
Dışsal Güdülenme	3,98±1,01	4,99±1,10	5,80±,95	5,898	,006*	Yalnız <Arkadaşlar
Dışsal Düzenleme	3,91±,98	4,55±1,35	5,70±1,21	4,639	,016*	Yalnız <Arkadaşlar
Özdeşim	4,20±1,10	5,15±1,25	5,79±1,69	2,601	,089	F.Y.
İçeatım	3,83±1,21	5,27±1,49	5,90±1,16	4,477	,019*	Yalnız <Arkadaşlar
Güdülenmeme	3,41±,68	2,61±1,49	3,72±1,44	2,499	,097	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği özdeşim ve güdülenmeme puan ortalamaları birlikte yaşanılan kişiye göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sporda güdülenme ölçeği içsel güdülenme (4,00;5,85) bilmek ve başarmak için içsel güdülenme (4,08; 5,85), uyaran yaşamak için içsel güdülenme (3,91; 5,86), dışsal güdülenme (3,98; 5,80), dışsal düzenleme (3,91; 5,70) ve içe atım (3,83; 5,90) maddelerinin puan ortalamalarının yalnız yaşayan kadın futbol takımı oyuncularında arkadaşları ile yaşayan kadın futbol takımı oyuncularına göre daha düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puanları birlikte yaşanılan kişi değişkenine göre Çizelge 4.16'da gösterilmektedir.

Çizelge 4.16: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre ilişkisi.

	Birlikte Yaşanılan Kişi			F	p	Scheffe
	Yalnız (N=6)	Aile (N=21)	Arkadaşlar (N=11)			
Sürekli Öfke	25,33±8,45	21,90±6,74	23,72±8,45	,562	,575	F.Y.
Öfke İçerme Vurumu	16,50±4,27	15,90±3,94	16,45±4,32	,089	,915	F.Y.
Öfke Dışarı Vurumu	16,33±5,53	16,28±4,07	18,63±5,02	1,015	,373	F.Y.
Öfke Kontrolü	21,50±4,32	21,57±5,41	19,63±3,47	,629	,539	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamaları birlikte yaşanılan kişiye göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Evde yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre yalnız yaşayan sporcularda sürekli öfke puanı 25,33, öfke içe vurum puanı 16,50, öfke dışarı vurum puanı 16,33, öfke kontrolü puanı 21,50'dir. Evde yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre ailesiyle yaşayan 21 sporcunun sürekli öfke puanı 21,90, öfke içe vurum puanı 15,90, Öfke dışarı vurum puanı 16,28, öfke kontrolü puanı 21,57'dir. Evde yaşanılan kişi sayısı değişkenine göre arkadaşlarıyla yaşayan 11 sporcunun sürekli öfke puanı 23,72, öfke içe vurum puanı 16,45, öfke dışarı vurum puanı 18,63, öfke kontrolü puanı 19,63'tür.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları gelir durumu değişkenine göre Çizelge 4.17'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.17: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.

	Gelir Durumu			F	p	Scheffe
	0-1000 tl (N=25)	1001-2000 tl (N=5)	2001 tl ve üzeri (N=8)			
Stres Rahatsızlık Algısı	13,20±3,61	14,80±6,26	12,88±4,97	,350	,707	F.Y.
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12,04±3,82	13,40±3,91	12,88±3,52	,352	,706	F.Y.
Algılanan Stres Toplam	25,24±4,88	28,20±6,53	25,75±5,09	,691	,508	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puan ortalamaları gelir durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Gelir durumu değişkenine göre 0-1000 tl arasında kazanan 25 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 13,20, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 12,04, algılanan stres toplamı puanı 25,24'dür. 1001-2000 tl arasında kazanan 5 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 14,80, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 13,40, algılanan stres toplamı puanı 28,20'dir. 2001 tl ve üzeri kazanan 8 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 12,88, yetersizlik öz yeterlik algısı puanı 12,88, algılanan stres toplamı puanı 25,75'tir.

Araştırmaya katılan sporcuların sporda güdülenme ölçeği puanları gelir durumu değişkenine göre Çizelge 4.18'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.18: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.

	Gelir Durumu			F	p	Scheffe
	0-1000 tl (N=25)	1001-2000 tl (N=5)	2001 tl ve üzeri (N=8)			
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
İçsel Güdülenme	5,58±1,40	5,22±1,42	4,64±1,54	1,325	,279	F.Y.
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,70±1,37	5,15±1,37	4,71±1,40	1,641	,208	F.Y.
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,47±1,56	5,30±1,51	4,56±1,69	,995	,380	F.Y.
Dışsal Güdülenme	5,23±1,14	5,15±1,46	4,51±1,11	1,152	,328	F.Y.
Dışsal Düzenleme	4,73±1,43	5,20±1,60	4,71±1,22	,242	,786	F.Y.
Özdeşim	5,47±1,25	4,95±1,58	4,46±1,75	1,611	,214	F.Y.
İçe atım	5,50±1,44	5,30±1,41	4,34±1,51	1,912	,163	F.Y.
Güdülenmeme	2,88±1,63	3,10±1,09	3,62±,88	,791	,461	F.Y.

* $p<0,05$ F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Güdülenme Ölçeği puan ortalamaları gelir durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Gelir durumu değişkenine göre 0-1000 tl arasında

kazanan 25 sporcunun içsel güdülenme puanı 5,58, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı 5,70, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme puanı 5,47, dışsal güdülenme puanı 5,23, dışsal düzenleme puanı 4,73, özdeşim 5,47, içe atım puanı 5,50, güdülenmeme puanı 2,88'dir. Gelir durumu değişkenine göre 1001-2000 tl arasında kazanan 5 sporcunun içsel güdülenme puanı 5,22, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı 5,15, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme puanı 5,30, dışsal güdülenme puanı 5,15, dışsal düzenleme puanı 5,20, özdeşim 4,95, içe atım puanı 5,30, güdülenmeme puanı 3,10'dur. Gelir durumu değişkenine göre 2001 tl ve üzeri kazanan 8 sporcunun içsel güdülenme puanı 4,64, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı 4,71, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme puanı 4,56, dışsal güdülenme puanı 4,51, dışsal düzenleme puanı 4,71, özdeşim 4,46, içe atım puanı 4,34, güdülenmeme puanı 3,62'dir.

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puanları gelir durumu değişkenine göre Çizelge 4.19'da gösterilmektedir.

Çizelge 4.19: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının gelir durumu değişkenine göre ilişkisi.

	Gelir Durumu			F	p	Scheffe
	0-1000 tl (N=25)	1001-2000 tl (N=5)	2001 tl ve üzeri (N=8)			
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Sürekli Öfke	22,68±7,23	26,60±9,83	21,62±6,75	,735	,487	F.Y.
Öfke İçe Vurumu	15,88±4,06	19,60±4,03	14,87±2,85	2,508	,096	F.Y.
Öfke Dışa Vurumu	17,16±4,49	19,60±6,26	14,75±3,01	1,857	,171	F.Y.
Öfke Kontrolü	20,92±4,99	20,00±4,63	21,87±4,35	,241	,787	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puan ortalamaları gelir durumuna göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Gelir durumu değişkenine göre 0-1000 tl arasında kazanan sporcuların sürekli öfke puanı 22,68, öfke içe vurum puanı 15,88, öfke dışa vurum puanı 17,16, öfke kontrolü puanı 20,92 dir. 1001-2000 tl arasında kazanan sporcuların sürekli öfke puanı 26,60, öfke içe vurum puanı 19,60, öfke dışa vurum puanı 19,60, öfke kontrolü puanı 20,00 dir. 2001 ve üzeri kazanan sporcuların sürekli

öfke puanı 21,62, öfke içe vurum puanı 14,87, öfke dışı vurum puanı 14,75, öfke kontrolü puanı 21,87 dir.

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanları spor deneyim yılı değişkenine göre Çizelge 4.20’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.20: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.

	Spor Deneyimi (Yıl)			F	p	Scheffe
	1-4 yıl (N=9)	5-9 yıl (N=16)	10 yıl ve üzeri (N=13)			
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS			
Stres Rahatsızlık Algısı	13,56±2,29	13,63±5,00	12,85±4,41	,131	,877	F.Y.
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	10,78±3,27	12,50±3,74	13,38±3,84	1,349	,273	F.Y.
Algılanan Stres Toplam	24,33±4,84	26,13±5,14	26,23±5,41	,435	,651	F.Y.

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puan ortalamaları spor deneyim yılına göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Spor deneyim yılı değişkenine göre 1-4 yıl arası spor yapan 9 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 13,56 yetersiz öz yeterlik algısı puanı 10,78 algılanan stres toplamı puanı 24,33 dür. 5-9 yıl spor yapan 16 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 13,63 yetersiz öz yeterlik algısı puanı 12,50 algılanan stres toplamı puanı 26,13 dür. 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip 13 sporcunun stres rahatsızlık algısı puanı 12,85 yetersiz öz yeterlik algısı puanı 13,38 algılanan stres toplamı puanı 26,23 dür.

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Güdülenme Ölçeği puanları spor deneyimi yılı değişkenine göre Çizelge 4.21’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.21: Sporda güdülenme ölçeği puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi

	Spor Deneyimi (Yıl)			F	p	Scheffe
	1-4 yıl (N=9)	5-9 yıl (N=16)	10 yıl ve üzeri (N=13)			
İçsel Güdülenme	6,05±1,14	5,28±1,44	4,91±1,55	1,737	,191	F.Y.
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	6,13±1,03	5,43±1,41	4,90±1,48	2,190	,127	F.Y.
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,97±1,35	5,12±1,59	4,92±1,67	1,280	,291	F.Y.
Dışsal Güdülenme	5,21±,703	5,19±1,27	4,81±1,35	,449	,642	F.Y.
Dışsal Düzenleme	4,19±1,24	5,10±1,31	4,80±1,52	1,276	,292	F.Y.
Özdeşim	5,38±1,01	5,29±1,39	4,92±1,75	,344	,712	F.Y.
İçe atım	6,05±1,03	5,18±1,52	4,71±1,57	2,319	,113	F.Y.
Güdülenmeme	1,75±,98	3,65±1,51	3,25±1,08	6,707	,003*	1-4 yıl < 5-9 yıl, 10 yıl ve üzeri

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Güdülenme Ölçeği puan ortalamaları spor deneyimi durumuna göre güdülenmeme maddesi haricinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadın futbol takımı oyuncularından 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların güdülenmeme puan ortalamaları 5-9 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olanlardan daha düşüktür ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puanları spor deneyim yılı değişkenine göre Çizelge 4.22’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.22: Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeği puan ortalamalarının spor deneyimi değişkenine göre ilişkisi.

	Spor Deneyimi (Yıl)			F	p	Scheffe
	1-4 yıl (N=9)	5-9 yıl (N=16)	10 yıl ve üzeri (N=13)			
Sürekli Öfke	Ort±SS 19,44±5,54	Ort±SS 24,50±8,60	Ort±SS 23,53±6,67	1,420	,255	F.Y.
Öfke İçerme Durumu	Ort±SS 14,66±3,39	Ort±SS 16,81±4,36	Ort±SS 16,38±3,94	,852	,435	F.Y.
Öfke Dışarı Durumu	Ort±SS 14,77±3,56	Ort±SS 18,06±5,19	Ort±SS 17,15±4,20	1,530	,231	F.Y.
Öfke Kontrolü	Ort±SS 24,77±4,73	Ort±SS 18,25±3,89	Ort±SS 21,76±3,72	7,855	,002*	1-4 yıl > 5-9 yıl

*p<0,05 F.Y.= Fark Yok

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği puan ortalamaları spor deneyimi durumuna göre öfke kontrolü maddesi haricinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Kadın futbol takımı oyuncularından 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların öfke kontrolü puan ortalamaları 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,05).

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi ilk-son test puanları Çizelge 4.23’de gösterilmektedir.

Çizelge 4.23: Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.

	İlk Test (N=38)	Son Test (N=38)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Stres Rahatsızlık Algısı	13,34±4,21	14,47±4,98	-1,867	,070
Yetersiz Öz Yeterlik Algısı	12,39±3,70	12,74±4,53	-,723	,474
Algılanan Stres Toplam	25,74±5,09	27,21±6,48	-1,923	,062

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeylerinde ilk-son teste göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir (p>0,05). Araştırmaya katılan 38 sporcunun antrenman öncesi stres rahatsızlık algısı puanı 13,34 yetersiz öz yeterlik algısı puanı 12,39 algılanan stres toplamı puanı 25,74 dür. Antrenman sonrası ise stres rahatsızlık algısı puanı 14,47 yetersiz öz yeterlik algısı puanı 12,74 algılanan stres toplamı puanı 27,21 dir

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Güdülenme leği ilk-son test puanları Çizelge 4.24'te gösterilmektedir.

Çizelge 4.24: Sporda güdülenme leği puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.

	İlk Test (N=38)	Son Test (N=38)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
İçsel Güdülenme	5,33±1,45	5,37±1,46	-,295	,770
Bilmek ve Başarmak İçin İçsel Güdülenme	5,42±1,40	5,33±1,42	,763	,451
Uyaran Yaşamak İçin İçsel Güdülenme	5,25±1,58	5,40±1,52	-,955	,346
Dışsal Güdülenme	5,07±1,18	5,00±1,23	,652	,519
Dışsal Düzenleme	4,78±1,38	4,61±1,45	,810	,423
Özdeşim	5,19±1,43	4,97±1,26	1,430	,161
İe atım	5,23±1,49	5,42±1,40	-1,402	,169
Güdülenmeme	3,06±1,45	3,24±1,48	-,925	,361

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların Sporda Güdülenme leği puan ortalamaları ilk-son teste göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir (p>0,05). Araştırmaya katılan sporcuların antrenman öncesi içsel güdülenme puanı 5,33, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı 5,42, uyaran yaşamak için içsel güdülenme puanı 5,25, dışsal güdülenme puanı 5,07, dışsal düzenleme puanı 4,78, özdeşim puanı 5,19, ie atım puanı 5,23, güdülenmeme puanı 3,06 dır. Araştırmaya katılan sporcuların antrenman sonrası içsel güdülenme puanı 5,37 bilmek ve başarmak için içsel güdülenme puanı 5,33, uyaran yaşamak için içsel güdülenme puanı 5,40, dışsal güdülenme puanı 5,00, dışsal düzenleme puanı 4,61, özdeşim puanı 4,97, ie atım puanı 5,42, güdülenmeme puanı 3,24 dr

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli fke ve fke Tarzı leği ilk-son test puanları Çizelge 4.25'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.25: Sürekli fke ve öfke tarzı leği puan ortalamalarının ilk-son teste göre ilişkisi.

	İlk Test (N=38)	Son Test (N=38)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Sürekli fke	22,97±7,43	23,42±7,75	-,582	,564
Öfke İe Vurumu	16,15±4,00	16,55±4,04	-,735	,467
Öfke Dışa Vurumu	16,97±4,59	17,55±5,17	-1,100	,278
Öfke Kontrolü	21,00±4,73	19,92±4,28	1,893	,066

*p<0,05

Araştırmaya katılan sporcuların Sürekli fke ve fke Tarzı leği puan ortalamaları ilk-son teste göre istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Sürekli fke ve fke Tarzı leği antrenman öncesi uygulandığında araştırmaya katılan 38 sporcunun sürekli öfke puanı 22,97 öfke ie vurum puanı 16,15 öfke dışa vurum puanı 16,97 öfke kontrolü 21.00 dir. Antrenman sonrası uygulandığında sürekli öfke puanı 23,42 öfke ie vurum puanı 16,55 öfke dışa vurum puanı 17,55 öfke kontrolü puanı 19,92 dir.



5. TARTIŞMA

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları lig değişkenine göre incelendiğinde, yetersiz öz yeterlik algısında istatistiksel farklılık görülmektedir ($p < 0,05$). Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların puan ortalamalarının ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre birinci ligde oynayan kadın futbolcuların hazırlık kampı antrenmanlarını yetersiz gördüğünü söyleyebiliriz.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı değişkeni birinci ve ikinci ligde oynayan kadın futbolcuların algılanan stres düzeyini etkilememektedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının kadın futbolcuların eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği ve istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Lisans öncesi ile lisans ve sonrası eğitime sahip kadın futbolcuların algılanan stres puanları birbirine yakındır. Ortaöğretim ve yükseköğretim mezunu sporcuların stres düzeyleri açısından bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir (Sözen, 2012). Banka çalışanları arasında yapılan bir çalışmada eğitim durumunun algılanan stres düzeyini etkilemediği tespit edilmiştir (Yıldız, 2017). Yapılan bu çalışmalar bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). Aktaş (2001) yaşın stres üzerinde anlamlı etkisi olduğunu belirtmiştir. Gümüştekin ve Öztemiz (2004) ise bu çalışmadaki bulgulara benzer olarak stres üzerinde yaşın anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Eraslan ve Dunn (2015) yapmış oldukları çalışmanın sonunda beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre algıladıkları stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Elit kadın basketbol oyuncularında algılanan stres düzeyi yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Güvendi, Keskin, Altıncı Evren, Türksoy 2016). Yaş değişkeninin algılanan stres düzeyini etkilemediğini belirten

benzer çalışmalar yer almaktadır (Kat, 2009; Baştuğ, Çumralıgil, 2004). Çalışmaların çoğu bizim çalışmamızı destekler nitelikte olup yaş değişkeninin sporcuların stres düzeyini etkilemediğini söyleyebiliriz.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Kadın futbolcuların yalnız, aileleri ile veya arkadaşları ile yaşamaları stres düzeyleri üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır. Birlikte yaşanan kişinin algılanan stres düzeyi ve alt boyutlarını etkilemediği Yıldız'ın (2017) çalışması ile desteklenmektedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın futbolcuların gelir durumları stres düzeylerini etkilememektedir. Stres düzeylerinin gelir durumundan etkilenmediği belirtilen çalışmalar bulunmaktadır (Yıldız, 2017; Sözen, Doğan, Erdoğan, 2012).

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının spor deneyim yılına göre istatistiksel olarak bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$). 1-4 yıl, 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olmak üzere üç farklı deneyime sahip kadın futbolcularda stres düzeylerinin deneyimden etkilenmediği ortadadır. Türkiye Üniversiteler Kick Boks Şampiyonasına katılan 124 (68 kadın, 56 erkek) kick boks sporcusunun sporla ilgilenme yıllarına göre algılanan stres düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemektedir (Eraslan, 2016). Eraslan tarafından yapılan çalışma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

Algılanan stres düzeyi puan ortalamalarının kadın futbol takımı oyuncularında hazırlık kampı antrenman öncesi ve sonrası değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Hazırlık kampı antrenmanının algılanan stres düzeyini etkilemediği görülmektedir. Hazırlık kampı antrenmanları futbolcuların kondüsyonel olarak yeterliliklerini artırırken psikolojik olarak daha iyi konuma gelmeleri başarılı olmalarına katkı sağlayabilir.

Sporda Güdülenme Ölçeği puan ortalamalarının lig değişkenine göre incelenmesi sonucunda dışsal düzenleme haricinde içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, özdeşim, içe atım, güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel farklılık

tespit edilmiştir ($p < 0,05$). İkinci ligde oynayan kadın futbolcuların içsel ve dışsal güdülenme düzeyleri birinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenmeme düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenme durumları ikinci ligdeki kadın futbolculara göre daha yüksek olması beklenirken bu durum tersi olmuştur. Birinci ligdeki kadın futbolcuların daha fazla psikolojik desteğe ihtiyacı olduğu şeklinde düşünülebilir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde herhangi bir istatistiksel farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı değişkeni güdülenmeyi etkilememektedir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının kadın futbolcuların eğitim durumu değişkeninden etkilenmediği ve istatistiksel olarak bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Lisans öncesi ile lisans ve sonrası eğitime sahip kadın futbolcuların güdülenme puanları birbirine yakındır.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları yaş değişkene göre incelendiğinde özdeşim alt boyutu haricinde herhangi bir istatistiksel farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p > 0,05$). 22-26 yaş kadın futbolcuların özdeşim alt boyutu puan ortalamaları 27-32 yaş kadın futbolculardan daha yüksektir. Özdeşim; bireyin davranışı önemli olarak değerlendirdiğini ve kişisel gelişimine katkıda bulunduğu inandığı için aktiviteye katıldığını ifade etmektedir (Pelletier ve diğerleri, 1995; Wann, 1997). Willis, Campbell (1992) e göre yaş ilerledikçe içsel güdülenme azalmaktadır. Bu çalışmadaki yaş grupları göz önünde bulundurulduğunda içsel güdülenme puan ortalamaları en düşük olan grup yaşça en büyük olan gruptur. Danışman (2011) araştırmasında yaş dağılımına göre sporda güdülenme puan ortalamalarında içe atım, dışsal düzenleme ve özdeşim alt ölçeklerinde istatistiksel olarak farklılık tespit etmiştir. Danışman'ın çalışmasında yaş grupları 15,16,17 ve üzeri olarak belirlenmiştir, bu çalışmadaki yaş aralıkları ile farklılık göstermektedir. Sonuçların benzer çıkmamasının nedeninin yaş aralıklarındaki farklılıktan kaynaklandığı söylenebilir. Kazak (2004) çalışmasında Türk Sporcularda yaş ilerledikçe içsel güdülenmenin azaldığını tespit etmiştir. Şirin ve Hamamioğlu, (2007) çalışmalarında yaş artıkça güdülenmenin daha dışsal nedenlere doğru kaydığını belirlemişlerdir. Arslan ve Altay (2009) okul takımında yer alan 11-15

yaşları arasındaki erkek öğrenciler ile yapmış oldukları çalışmada yaşın güdülenmeyi etkilemediği sonucuna varmışlardır.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi değişkenine göre incelendiğinde özdeşim ve güdülenmeme alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). İçsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme, içe atım alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). İçsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme ve içe atım alt boyutlarında yalnız yaşayanların puan ortalamaları arkadaşları ile yaşayanların puan ortalamalarından daha düşüktür.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamaları gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık oluşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Kadın futbolcuların gelir durumları sporda güdülenme düzeylerini etkilememektedir. Aksen, Cığerci, Günay, Eski (2010) yapmış olduğu çalışmada ailenin aylık gelir durumunun sporcuları içsel olarak güdülediği tespit edilmiştir. Bu çalışmada içsel güdülenme puan ortalamaları gelir durumu düşük olan grupta daha yüksektir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının spor deneyim yılına göre güdülenmeme alt boyutu haricinde istatistiksel olarak bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir ($p>0,05$). 1-4 yıl, 5-9 yıl ve 10 yıl ve üzeri olmak üzere üç farklı deneyime sahip kadın futbolcularda güdülenme düzeylerinin güdülenmeme alt boyutu haricinde deneyimden etkilenmediği ortadadır. 1-4 yıl arası spor deneyimi olan kadın futbolcuların güdülenmeme puan ortalamaları 5-9 yıl ile 10 yıl ve üzeri deneyime sahip kadın futbolcuların puan ortalamalarından düşük olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Mac Dougal (2000) araştırmasında spor deneyim yılı daha az olan atletlerin daha deneyimli atletlere oranla daha yüksek içsel güdülenme puanlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadaki spor deneyim yıllarına göre içsel güdülenme puan ortalamaları dikkate alındığında durum benzerdir ve matematiksel olarak puan ortalamalarının spor deneyim yılı düşük olanlarda daha yüksek olduğu görülmektedir.

Sporda güdülenme düzeyi puan ortalamalarının kadın futbol takımı oyuncularında antrenman öncesi ve sonrası değerleri arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Antrenmanın içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenmeme düzeyini etkilemediği görülmektedir.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeğinden alınan puanların ortalamaları takımın bulunduğu lig değişkenine göre incelendiğinde sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) öfke içe vurumu alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) düzeyde farklılık göstermektedir. Birinci ligde futbol oynayan kadın sporcuların ikinci ligde futbol oynayan kadın sporculara oranla öfke düzeyleri daha yüksektir. Birinci ligdeki kadın futbolcular öfkelerini ikinci ligdeki kadın futbolculara göre daha rahat ifade etmektedir. Öfke kontrolünde ikinci ligde futbol oynayan kadın sporcular daha başarılıdır.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları birlikte yaşanan kişi sayısına göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Birlikte yaşanan kişi sayısı kadın sporcuların öfke düzeylerini, bastırılmış öfke durumlarını, öfke ifade tutumlarını ve öfke kontrol becerilerini etkilememektedir.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları kadın futbolcularda eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel anlamda bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Kadın futbolcular lisans öncesi ve lisans ve sonrası olmak üzere iki farklı gruba ayrılarak değerlendirilmiştir, sonuç olarak eğitim düzeyinin etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları yaş değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Yaş; kadın sporcuların öfke düzeylerini, bastırılmış öfke durumlarını, öfke ifade tutumlarını ve öfke kontrol becerilerini etkilememektedir. Nas, Birol, Temel (2016) futsal oyuncusu 68 erkek ile yapmış oldukları çalışmada içe vurulan öfke ve dışı vurulan öfke alt boyutlarında yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir ($p<0,05$) sürekli öfke ve kontrol altına alınmış öfke alt boyutlarında ise herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir ($p>0,05$). Akpınar, Temel, Nas, (2012), beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmada dışı vurulan öfkede yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmişlerdir fakat içe vurulan öfkeyle ilgili istatistiksel açıdan herhangi bir

fark bulunmadığını belirtmişlerdir. Yaş ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta boyutları arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken, öfke kontrol alt boyutu arasında ilişki bulunmamaktadır (Üzüm ve diğerleri, 2016). Tekin, Tekin, Eliöz (2011) yaptıkları çalışmada; yaş gruplarına göre öfke puan türlerinde öfke dışa, öfke içe ve öfke kontrol alt boyutlarında yaş arttıkça anlamlı farkların olduğunu tespit etmiştir. Aydın ve İnce (2016) sportif rekreasyon aktivitelerine katılan 17-24 yaş arası öğrenciler ile yapmış olduğu çalışmada dört gruba ayırdığı yaş değişkeninin sürekli öfke ve öfke tarzı alt ölçeklerinin tamamında istatistiksel bir farklılık oluşturduğunu tespit etmiştir ($p<0,05$).

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları gelir durumu düzeyine göre incelendiğinde istatistiksel olarak farklılık görülmemektedir ($p>0,05$). Kadın futbolcuların öfke düzeyleri, bastırılmış öfke durumları, öfke ifade tutumları ve öfke kontrol becerileri gelir durumu düzeylerinden etkilenmemektedir. Elkin ve Karadağlı (2016) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada gelir durumunun sürekli öfke ve öfke tarzı puanlarını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır. Kaya ve diğerleri, (2012) araştırmasında ise öğrencilerin ekonomik durumunun dışa vurulmuş öfke puanlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde etkilediği ve gelirinin giderlerini karşıladığını ifade eden öğrencilerin dışa vurulmuş öfke puanlarının diğer gruptan (gelirinin giderini karşılamadığını ifade edenlerden) yüksek olduğu bulunmuştur.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamaları spor deneyim yılı değişkenine göre incelendiğinde öfke kontrolü alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$) sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu alt boyutlarında ise istatistiksel olarak herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). 1-4 yıl spor deneyimine sahip kadın futbolcuların öfkelerini kontrol edebilme düzeyleri 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan daha yüksektir. Certel ve Bahadır (2012), sporcuların spor yıllarına göre sürekli öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolünde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını dışa yönelik öfke boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. 1-9 yıl spor yapan sporcuların 10-14 yıl spor yapan sporculara göre dışa yönelik öfke tarzlarını daha fazla kullandıkları görülmektedir. Yıldız (2008) futbolcular ile yaptığı çalışmada spor deneyiminin az ya da çok olmasının

istatistiksel anlamda öfke tarzlarında ve öfkenin kontrolünde bir farklılaşma meydana getirmediğini belirtmektedir.

Sürekli öfke ve öfke tarzı puan ortalamalarının kadın futbol takımı oyuncularında antrenman öncesi ve sonrası değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$). Antrenmanın sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü düzeylerini etkilemediği görülmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada hazırlık kampı antrenmanlarının algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri üzerine olan etkisi incelenmiştir.

Kadınlar birinci ligindeki takımın futbolcularının stres düzeyi ikinci ligdeki kadın futbolculardan daha yüksek bulunmuştur.

Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların yetersiz öz yeterlik algı düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir.

İkinci ligde oynayan kadın futbolcuların içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve içe atım düzeyleri birinci ligde futbol oynayan kadın futbolculardan yüksektir.

Birinci ligde oynayan kadın futbolcuların güdülenmeme düzeyleri ikinci ligde oynayan kadın futbolculardan daha yüksektir. İlk ve son testte güdülenme ölçeğinde anlamlı bir değişim olmamıştır.

Birinci lig kadın futbol takımı oyuncularının ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyleri daha yüksektir. Öfke kontrolü düzeyi ise birinci lig kadın futbol takımı oyuncularında ikinci lig kadın futbol takımı oyuncularına göre düşüktür.

Kadın futbolcularda özdeşim düzeyleri 22-26 yaşta, 27-32 yaştaakilere oranla daha yüksektir.

Yalnız yaşayan kadın futbol takımı oyuncularının içsel güdülenme, bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, uyarıcı yaşamak için içsel güdülenme, dışsal güdülenme, dışsal düzenleme ve içe atım düzeyleri arkadaşları ile yaşayan kadın futbol takımı oyuncularına göre daha düşüktür.

Kadın futbolcularda 1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların güdülenmeme düzeyleri 5-9 yıl ile 10 yıl ve üzeri spor deneyimine sahip olanlardan daha düşüktür.

1-4 yıl spor deneyimine sahip olanların öfke kontrolü düzeyleri 5-9 yıl spor deneyimine sahip olanlardan daha yüksektir.

Kadınlar birinci ligdeki takımın futbolcularının yetersiz öz yeterlilik algısı ikinci ligdeki kadın futbolculardan daha yüksek bulunmuştur. Birinci ligdeki takımın futbolcuları ikinci ligdeki takımın futbolcularına göre kendilerini daha yetersiz görmektedirler. Bu durum birinci ligdeki takımların daha güçlü olması gibi nedenlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Hazırlık kampı antrenmanlarının birinci lig kadın futbolcuları psikolojik anlamda tatmin etmediği söylenebilir.

Antrenman algılanan stres, içsel güdülenme, dışsal güdülenme, güdülenmeme, sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü düzeylerini etkilememektedir. Algılanan stres düzeyi puan ortalamaları ilk test ve son test arasında anlamlı bir farklılık göstermemesine rağmen son testte biraz yükselmiştir. Bu durum kamp sonlarına doğru stres düzeyinin artması şeklinde yorumlanabilir.

Hazırlık kampında futbolcuların kondüsyonel olarak hazır hale getirilmelerinde psikolojik durumlarının göz ardı edildiği söylenebilir. Kadınlar futbol ligindeki her iki takımında futbolcularının psikolojik desteğe ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

Kadın futbolcuların hazırlık kamplarında spor psikoloğu veya doktoru bulundurulmalıdır. Hazırlık kamplarında psikolog bulunduramayan takımların teknik heyeti psikolojik anlamda futbolcularına destek olmalıdırlar.

Kadın futbolcuların stres düzeyleri ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Kadın futbolcuların güdülenme durumları ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir. Kadın futbolcuların öfke düzeyleri ligin başlangıcında, devre arasında veya ikinci devre başında da kontrol edilmelidir.

Bu çalışma değişik liglerdeki daha fazla kadın futbolcu ile yapılabilir.

Bu çalışma kadın ve erkek futbolcularda yapılarak karşılaştırılabilir. Bu çalışma bölgesel yapılabilir ve karşılaştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkgöz Ün, K.** (2012). Etkili Öğrenme ve Öğretme. (6. Baskı). İstanbul: Biliş Yayıncılık.
- Akdeniz, M.** (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerinin etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akdoğan, R.** (2007). *Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yasama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri (Eğitimde Psikolojik Hizmetler) Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Akman, S.** (2004) Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34), 40-55.
- Akpınar, S., Temel, V. and Nas, K.** (2012). Determination of students' trait anger and anger expression styles who are studying at physical education and sports high school. *Prime journal of social science(PJSS)*, 1(3),46-50.
- Aksen, P., Ciğerci, A.E., Günay, M., Eski, T.** (2010). Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına başvuran adayların spora katılım güdülerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Aktaş, A. M.** (2001). Bir kamu kuruluşunun üst düzey yöneticilerinin iş stresi ve kişilik özellikleri. *Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi*, 56(04), 25-42.
- Altıntaş, A.** (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntaş, A.** (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Anshel, M. H.** (1997). Sport Psychology: From Theory to Practice. 3. Ed. Scottsdale, Arizona: Gorsuch Scarisbrick.
- Arslan, Y., Altay, F.** (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu*, 4(2), 59-66.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E. and Bem, D.J.** (2000). Introduction to Psychology. (Thirteenth Edition). San Diego: Harcourt Brace Jovanovich.
- Aydın, E., İnce, A.** (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi / The Journal of International Anatolia Sport Science*, 1(1), 36-55.
- Aydın, K.B.** (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Programı, Ankara.

- Balcı, A.** (2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayınları.
- Balcıoğlu, İ.** (2005). Stres kavramı ve tarihsel gelişimi. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi, 47, 09-12.
- Balkaya, F, Şahin, N.H.** (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltaş A, Baltaş Z.** (2000). Stres ve İnsan. Stres ve Başa çıkma Yolları. (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z, Baltaş, A.** (2002). Stres ve Başa çıkma Yolları. (21. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.** (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları. (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş A. ve Baltaş, Z.** (2013). Stres ve Başa Çıkma Yolları. (30. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baştuğ, G., Çumralıgil, B.,** (2004). Examination of depression levels of athletes dealing with cross sport in terms of age and gender. *Spormeter Physical Education and Sport Sciences Journal*, 2 (3), 95-100.
- Bayar, P.** (1997). Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Seminer Kitabı, Ankara.
- Body, J., Adams, J.** (2003). Motivation, Mount holyoke college. <http://www.mtholyoke.edu/offices/dcoll/studyskills/motivation.shtml>
- Braham, B.** (1998). Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev., Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Budak, S.** (2003) Psikoloji Sözlüğü. (2. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç, Ç. E., Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. Demirel, F.** (2014) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canbuldu, S.** (2006). *Çok boyutlu okul öfke envanterinin (the multidimensional school anger inventory) uyarlama çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Mersin.
- Certel, Z., Bahadır, Z.** (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 157-164.
- Ceylan, M.** (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R.** (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cramer, P.** (1987). The development of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 55(4), 597-614. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1987.tb00454.x
- Çevik, A, Şentürk, V.** (2008). Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 1, 1-11.
- Danışman, İ, H, A,** (2011). *Bireysel ve takım sporları yapan öğrencilerin güdüselleşmelerinin kaygı düzeylerine etkilerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Davison, C. G. and Neale, M. J.** (2004). Anormal Psikolojisi. (Çev., İ. Dağ). (7. Baskı) İstanbul: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deci, E. L., Ryan, R. M.** (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M.** (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Demir, V.** (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Dilekmen, M. ve Ada, Ş.** (2005). Öğrenmede güdülenme. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,113-123..
- Doğan, O.** (2004). Spor Psikolojisi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları.
- Doğan S, Güler H, Kelleci M.** (2001). Hastaların öfkeli davranışları karşısında hemşirelerin yaklaşımları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 5(1), 26-32.
- Ellis, A.** (2008). Kendinizi Daha İyi Hissedin, (Çev., S.K. Akbaş) Ankara: HYB Yayınları.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., Duda, J. L. D.** (2008). Testing a selfdetermination theory based teaching style in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 38, 375–388.
- Elkin, N., Karadağlı, F.** (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1),64-21.
- Eraslan, M., Dunn, L.B.** (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Eraslan, M.** (2016). Yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre kick boks sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5069-5077. Doi:10.14687/jhs.v13i3.4113
- Erdem, M.** (2008). *Amerikan futbolu sporcularında sporda güdülenme ölçeğinin geliştirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Erden, M. ve Akman, Y.** (2011). Eğitim Psikolojisi (gelişim-öğrenme-öğretme). (16. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Eren, E.** (2004). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, (8.Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eroğlu, F.** (2001). Davranış Bilimleri, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Esentürk. O. K.** (2014). *Lise düzeyinde öğrenim gören ve okullararası spor müsabakalarına katılan sporcu öğrencilerin güdülenme ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç.** (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Everson-Rose, S.A., Lewis, T.T.** (2005). Psychosocial factors and cardiovascular diseases. *Annual Review of Public Health*, 26, 469-500.

- Fidan, F.** (1996). Akademik hayatta motivasyon unsurları: Sakarya Üniversitesinde bir alan araştırması. *Yönetim ve Ekonomi, Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4, 133-150.
- Fleming, R., Baum, A., & Singer, J.E.** (1984). Toward an integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939-949.
- Freud, A.** (1989). Ego ve Savunma Mekanizmaları, (Çev., Yeşim Erim), İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Freud, A.** (2011). Ben ve Savunma Mekanizmaları, (Çev., Yeşim Erim), Metis Yayınları.
- Freud, S.** (1962). The Neuro-Psychoses of Defence. (J.A. Strachey. Ed.) The standard edition of the complete psychological works of sigmund freud, Volume III (1893- 1899): Early Psycho-Analytic Publications.
- Gagne, M., Deci, E.L.** (2005). Self-Determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.
- Genç, H.** (2007). *Grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.
- Göksu, T.** (2000). Toplumsal Psikoloji-Toplumsal Olaylar ve Müdahale Esasları, Ankara: Özen Yayıncılık.
- Gümüştekin, G. E., ve Öztemiz, A. B.** (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (23), 61-85.
- Güvendi, B., Keskin, N., Altıncı Evren, E., Türksoy, A.** (2016). Elit kadın basketbol oyuncularında algılanan stres, optimal performans duygu durumu ve karar verme stilleri. Issue: 21. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*.
- Ingledew, D.K., Markland, D., Sheppard, K.E.** (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921–1932.
- İştar, E.** (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Johnstone, M.** (1989). An Overview of Research. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
- Karadal, F.** (2009). *Öfke yönetimi ve Niğde Üniversitesinde bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Niğde.
- Kat, H.** (2009). *Stress levels of individual athletes and team athletes and comparison of problem solving skills* (Master's Thesis). Erciyes University, Kayseri.
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A., Aktaş, A.** (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Kazak, Z.** (2004). Sporda güdülenme ölçeğinin Türk sporcuları için güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 191-206.
- Keçe, C.** (2007). En İyi Terapistim Ben, Ütopya grafik, Ankara: Pusula Yayınevi.
- Koçak, E.** (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,
Adana.

- Koptagel-İlal, G.** (1982). Tıpsal Psikoloji. İstanbul Üniversitesi Cerrehaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Kowal, J., Fortier, M.S.** (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory *The Journal of Social Psychology*. 139(3), 355–368.
- Köknal, Ö.** (1985). Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Küçükahmet, L.** (2003). Sınıf Yönetimi. İstanbul: Nobel Yayınları.
- Kümüş, S.** (2012). *Stres ve İnsan Psikolojisi*, Psikoloji Bölümü, Konya.
- Laptook, B.** (2008). Öfke yönetimiyle ilgili psikoterapi ekollerinin analizi, (Çev.,S.F. Öz) [www.karsiyakaram.gov.tr/images2/File/RehberlikMakale/](http://www.karsiyakaram.gov.tr/images2/File/RehberlikMakale/ofkeyonpskekolanaliz.doc) ofkeyonpskekolanaliz.doc Alınış Tarihi: 23/06/2009
- Mac Dougall, S. A.** (2000). *Intrinsic motivation and participation in sport as perceived leisure*. (Master of License), İllinois University: İllinois.
- Maslow, A. H.** (1970). *Motivation and Personality* (2nd Ed.), New York: Harper and Row.
- Mumcu, E.H.** (2011). *Açık ve kapalı beceri gerektiren sporları icra eden sporcuların kişilik tiplerinin güdülenmeleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Yönetim Bilimleri, Ankara.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. & Coll, D. G.** (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 172-179.
- Nas, K., Birol, S.Ş., Temel, V.** (2016). Futsalcıların öfke tarzlarının bazı değişkenler açısından belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-22.
- Ohrnstein, P. H.** (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 283-293.
- Onaran, O.** (1981). Çalışma Yaşamında Güdülenme Kuramları. Ankara: A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları.
- Onuk, Ö.** (2007). *Müzik öğretmenliği lisans programı öğrencilerinin öğretmenliğe güdülenmeleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Oral, S., Kuşlivan, Z.** (1997). Motivasyon konusunda oluşturulan yaklaşımlar ve işletmelerde motivasyonu artırmaya yönelik olarak kullanılan araçlar, *Verimlilik Dergisi*, (3), 93-116.
- Önen, L., Tüzün, M.B.** (2005). Motivasyon. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Öner, U.** (2010). Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma, Ankara: Nobel Yayınları.
- Özakkaş, T.** (2011). Bütüncül Psikoterapi, İstanbul: Litera Yayınları
- Özer, K. A.** (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke- Tarz) ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özmen, A.** (2006). The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39(1), 39-56.
- Özmen, A.** (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle basa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle basa çıkma becerileri üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M.** (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport ve Exercise Psychology, 17*, 35-53.
- Plotnik, R.** (2009). Psikolojiye Giriş.(1. Baskı) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Rice, P.L.** (1999) Stress and Health (3rd edition). Brooks/Cole Publishing Company, New York.
- Richards, G.** (1996). "Psikolojiyi Yerli Yerine Oturtmak", (Çev. S. Topal, A. Yılmaz, 2005). İstanbul: Say Yayınları.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M.** (2005). Örgütsel Psikoloji, Bursa: Alfa Yayınları.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S.D.** (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 607-628.
- Selye, H.** (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature, 138*, 32.
- Selye, H.** (1977). Stress without distress. *School Guidance Worker, 32(5)*, 5-13.
- Snyder, C.R.** (1999). Coping: The Psychology Of What Works. Oxford University Press
- Spielberger, C.D. Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R.S.** (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J. N. Butcher, & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (pp. 161-189). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Soyer, F., Can, Y., Güven, H., Hergüner, G., Bayansalduz, M., Tetik, B.** (2010). Sporculardaki başarı motivasyonu ile takım birlikteliği arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1)*, 225-239.
- Sözen, H., Doğan, E., ve Erdoğan, E.** (2012). Farklı branşlardaki sporcuların stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, 1(9)*.
- Steinberg, A. and Ritzmann, R.F.** (1990). A living system to understanding the concept of stress. *Behavioral Science, 35(2)*, 138-146.
- Stora, J.B.** (1994). Stres, (Çev. A., Kalkın). İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Şahin, N.H.** (1998). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği.
- Şahin, N. H., Güler, M., ve Basım, H. N.** (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekanın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20(3)*, 243-254.
- Şahin, N. H.** (2010). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şirin, E. F. ve Hamamioğlu, Ö.** (2007). Uzak doğu spor branşlarındaki (taekwondo, karate, judo) sporcu gençlerin spora katılım motivasyonlarının belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(2)*, 29-42.
- Tarhan, N.** (2008). Duyguların Dili. Timaş Yayınları, İstanbul: Entegre Matbaacılık.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Eliöz, M.** (2011). Kick-Boksörlerin çeşitli değişkenlere göre öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi, 4(1)*, 1309-1336.

- Tekinsav Sütçü, G.S.** (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Türk Dil Kurumu.** (1988). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, 2(549).
- Uçar, F.** (2004). Stresle zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel ve ruhsal hastalıklar, *Türk Psikoloji Bülteni*.
- Üzüm, H., Orhan, M., Karlı, Ü., Duş, M.K., Yerlikaya, G., Gökğöz, H.** (2016). Spor yapan ve yapmayan bireylerin öfke kontrol tarzlarının incelenmesi. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 453-469.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L, Ryan, R.M.** (1987). Intrinsic Motivation in Sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Science Reviews*, (pp. 389-425) New York. Macmillan.
- Vallerand, R.J., Bissonnette, R.** (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vallerand, R., Losier, G.** (1994). Self-determined motivation and sportsmanship orientations: An assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 229-245.
- Var, E. Ç., Demirkazık, Ç. N. V. and Çepni, Ş. K.** (2016) Coping stress as predictor of life satisfaction among older adults (Yaşlılarda yaşam doyumunun yordayıcısı olarak stresle başa çıkma). *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4048-4057.
- Yazgan, B.** (2007). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Yıldız, M.** (2017). *Banka çalışanlarında stres algısı ve ruhsal durum arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul.
- Yıldız, M.** (2008). *Farklı liglerde yer alan futbolcuların kişilik tipleri ile sürekli öfke-öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, A. Y.** (2011). *Orta öğretimde okullar arası spor müsabakalarına katılan öğrencilerin güdülenmişlik düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Yöndem, Z. D., Bıçak, B.** (2008), Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.
- Yurtsever, H.** (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Programı, İzmir.
- Yüksel, G.** (2004). Öğrenme İçin Motivasyon, Sınıf Yönetimi, (Editör: Erçetin İ. ve M. Ç. Özdemir), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Zembilce, N.** (1986). *Sinir Sistemi Hastalıkları*, İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
- Zengin, Ö.** (2010). *Bireysel mücadele sporlarındaki (taekwondo, judo, güreş) elit sporcuların kişilik özellikleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin*

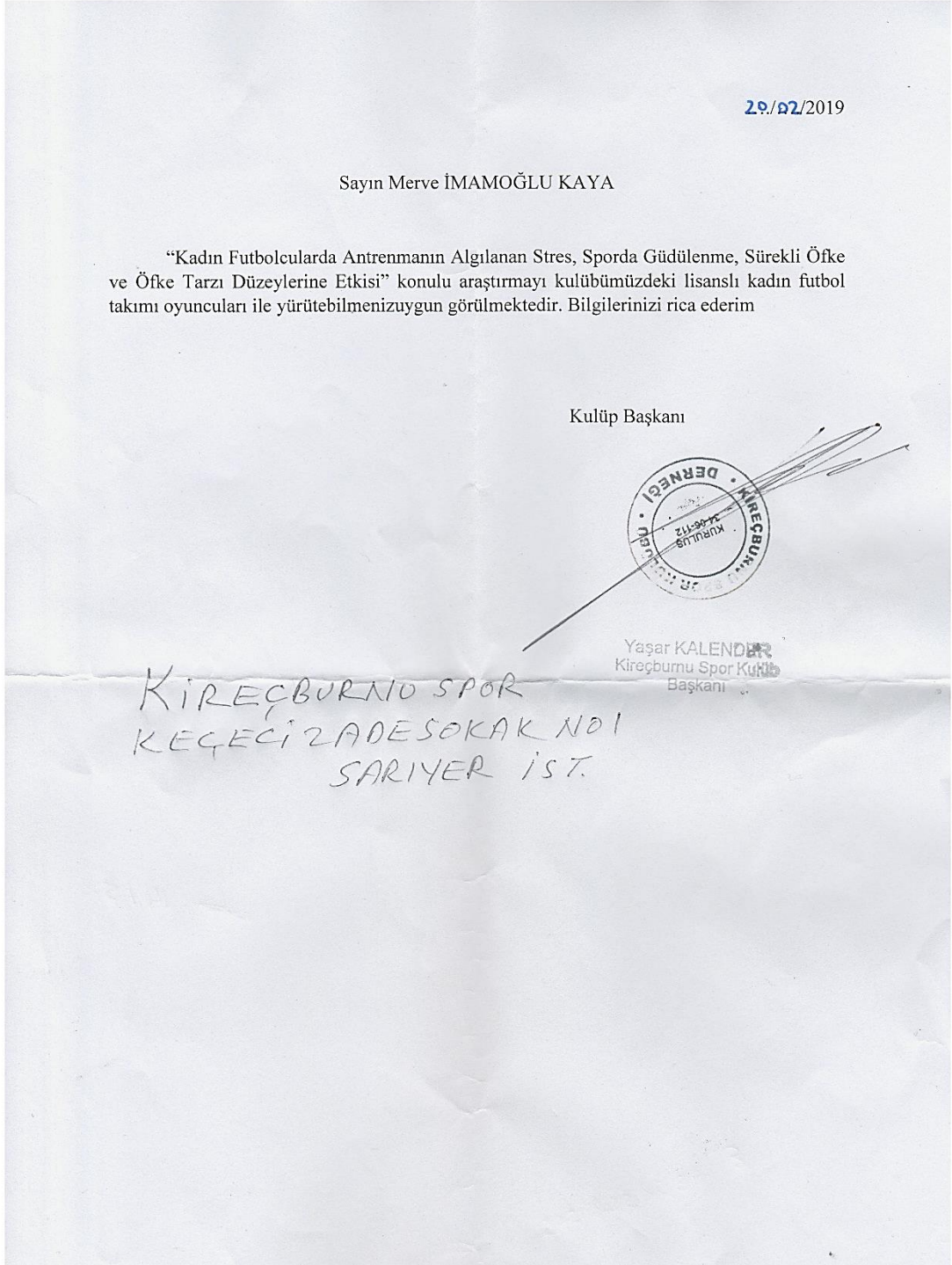
incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Wann, D.L.** (1997). Sport Psychology. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall, 158-183.
- Wenberg, R. S., Gould, D.** (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F.** (1992). Exercise Psychology. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers.
- Woolfolk, A.** (2013). Educational Psychology. (Twelfth Edition). A.B.D: Pearson New International Edition.

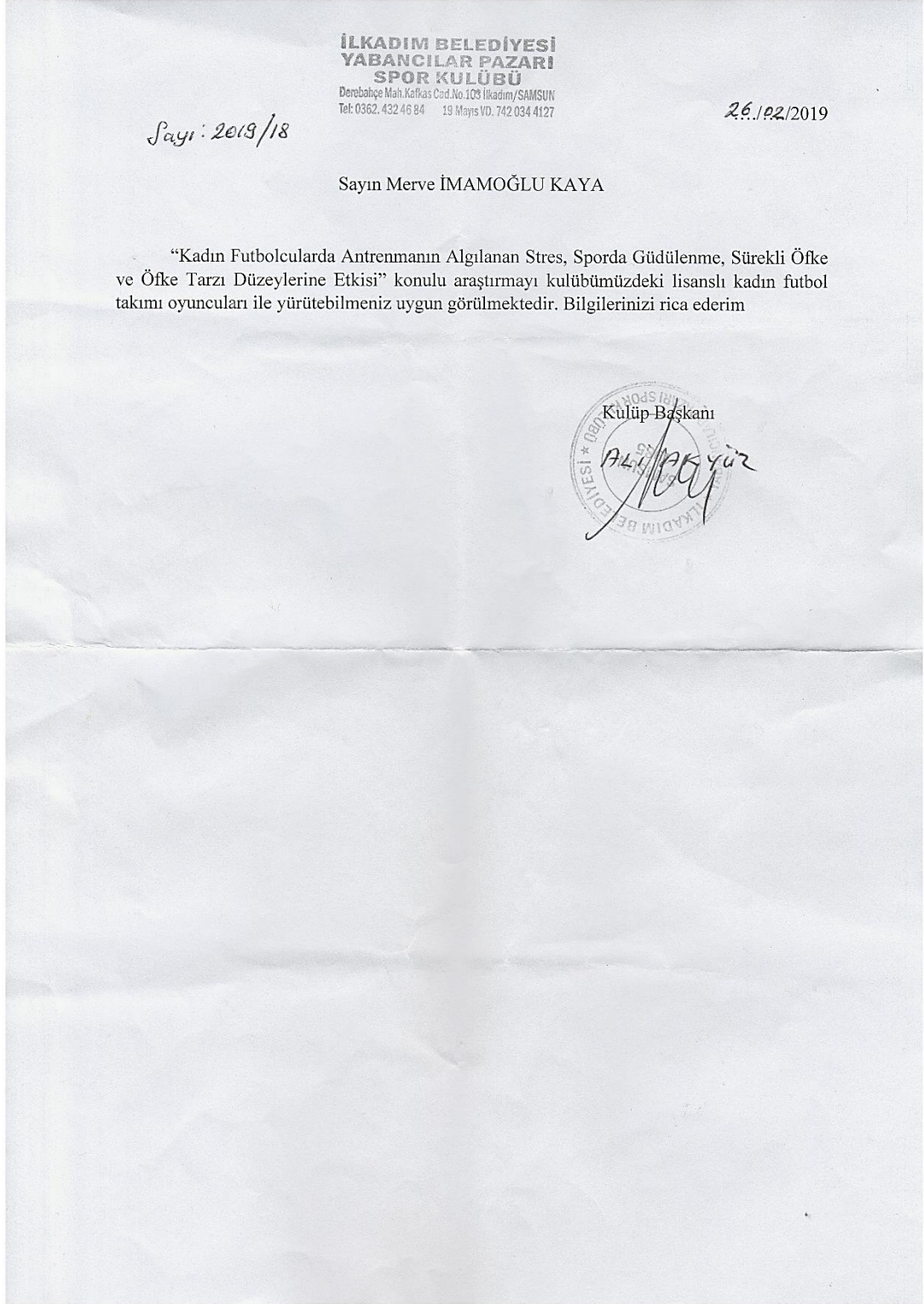


EKLER

EK 1: Kireçburnu Spor Kulübü İzin Belgesi



EK 2: İlkadım Belediyesi Yabancılar Pazarı Spor Kulübü İzin Belgesi



EK 3: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen size uyan seçeneği doldurunuz ve her soruyu cevapladığımızdan emin olunuz. Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Merve İMAMOĞLU KAYA

Oynadığımız Takım:

1. Numara:

2. Yaşınız :

3. Şuan da kimlerle yaşıyorsunuz:

(1) Yalnız

(2) Aile

(3) Arkadaşlar

4. Evde yaşayan kişi sayısı (sizden hariç) :

5. Gelir durumunuz:

(1) 0-1000 tl

(2) 1001-2000 tl

(3) 2001 tl ve üstü

6. Eğitim durumunuz:

(1) Lise

(2) Ön lisans

(3) Lisans

(4) Lisansüstü

7. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz:

(1) 1-4 yıl

(2) 5-9 yıl

(3) 10 yıl ve üstü

EK 4: Algılanan Stres Ölçeği

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda son bir ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında size bir dizi soru yöneltilmektedir. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur. Önemli olan; her soruyu duygu ve düşüncelerinizi yansıtan, size en uygun kutuyu işaretleyerek yanıtlamanızdır.

		Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1	Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2	Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?					
4	Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5	Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6	Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7	Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8	Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9	Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10	Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11	Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12	Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13	Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14	Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK 5: Sporda Güdülenme leği

SPORDA GÜDÜLENME ÖLÇEĞİ

Aşağıda neden spor yapmaya başladığınız ve neden spor yapmayı srdrdğnzle ilgili genel ifadeler bulunmaktadır. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur. nemli olan; her soruyu duygu ve düşüncelerinizi yansıtın, size en uygun kutuyu işaretleyerek yanıtlanmanızdır.

	NİÇİN SPOR YAPIYORSUNUZ?	Hiç uygun değil							Orta derece uygun							Bütünüyle uygun						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Spor ortamında heyecan verici deneyimleri yaşamak haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	Uğraştığım spor dalı ile ilgili daha fazla şey bilmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	Daha önce spor yapmam için iyi nedenlerim vardı, fakat şimdi spor yapmaya devam edip etmemem gerektiği konusunu kendime soruyorum	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
4	Yeni antrenman tekniklerini keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
5	Niçin spor yaptığımı bilmiyorum, uğraşmış olduğum spor dalını başarmakta yetersiz olduğum kanısındayım	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
6	Tanımadığım insanlar tarafından saygı görmeme neden olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	Bana göre, insanlarla tanışmanın en iyi yollarından biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	Bazı zor antrenman tekniklerinde ustalaşırken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
9	Eğer formda olmak isteniyorsa spor yapmak kesinlikle gerekli olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
10	Sporcu olmanın verdiği prestij için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11	Diğer yönlerimi geliştirmede seçtiğim en iyi yollardan biri olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
12	Sportif becerilerde zayıf bulduğum bazı yönlerimi geliştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
13	Bir fiziksel aktiviteye katıldığımda heyecan duyduğum için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
14	Kendimi iyi hissedebilmem için spor yapmam gerekli	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
15	Sportif yeteneklerimi mkemmelleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
16	çevremdeki insanların formda olmanın önemli olduğunu düşündükleri için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
17	Yaşamımın diğer alanlarında bana faydalı olabilecek pek çok şeyi öğrenmenin iyi bir yolu olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
18	Sevdiğim sporu yaparken yoğun duygular hissettiğim için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
19	Artık niçin spor yaptığım net değil, sporda yerim olduğunu gerçekten düşünmüyorum	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazı zor becerileri gerçekleştirirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
21	Spor için zaman ayırmazsam kendimi kötü hissedeceğim için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
22	Uğraşmış olduğum spor dalında ne kadar iyi olduğumu diğerlerine göstermek için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
23	Daha önce denemediğim antrenman tekniklerini öğrenirken haz aldığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
24	Arkadaşlarımla iyi ilişkilerimi sürdürebilmenin en iyi yollarından bir olduğu için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
25	Fiziksel aktiviteye tamamen dalıp gitme hissinden hoşlandığım için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
26	Düzenli olarak spor yapmam gerektiği için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
27	Performansı geliştirecek yeni yöntemler keşfetmek haz verdiği için	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
28	Sık sık kendime niçin spor yaptığımı soruyorum da, sporda kendim için belirlediğim hedeflere ulaşmış grnmyorum	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

EK 6: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

Aşağıda, kendinize ait duygularınızı anlatırken kullandığımız birtakım ifadeler yer almaktadır. Soruların doğru veya yanlış yanıtı yoktur. Önemli olan; duygu ve düşüncelerinizi yansıtan, size en uygun kutuyu işaretleyerek yanıtlamanızdır.

	Maddeler	Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1	Çabuk parlamım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnumda bir insanım				
4	Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5	Yaptığım iyi bir işten sora takdir edilmemek canımı sıkar				
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim				
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çileden çıkarır				
9	Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir				
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				
11	Öfkemi kontrol ederim				
12	Kızgınlığımı gösteririm				
13	Öfkemi içime atarım				
14	Başkalarına karşı sabırlıyım				
15	Somurtur ya da surat asarım				
16	İnsanlardan uzak dururum				
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18	Soğukkanlılığımı korurum				
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20	İçin için köpürürüm ama göstermem				
21	Davranışlarımı kontrol ederim				
22	Başkalarıyla tartışırım				
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim				
24	Beni çilden çıkaran her neyse saldırırım				
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29	Kötü şeyler söylerim				
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31	İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32	Sinirlerime hakim olamam				
33	Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim				
34	Duygularımı kontrol ederim				

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Merve İMAMOĞLU KAYA

Doğum Yeri: Samsun

Doğum Tarihi: 07.07.1989

İletişim: merve_imamoglu@windowslive.com

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl)

Lisans: 2013, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl

Aşık Şenlik Ortaokulu, 2013-2016 Çıldır, Ardahan

Karkucak Ortaokulu, 2016-2019, Vezirköprü, Samsun

Ağcagüney Çok Programlı Anadolu Lisesi, 2019 - Halen devam etmekte, Çarşamba, SAMSUN

Bilimsel Çalışma Alanları

Yayınları:

Atan, T., İmamoğlu, M.,(2016). Attitudes of secondary school students towards physical education and sports lesson in terms of various variables, *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 65-68.

