

**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı**

**FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN KONTROL ODAĞINA GÖRE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

**Duygu ERDOĞAN
(Yüksek Lisans Tezi)**

İstanbul, 2019

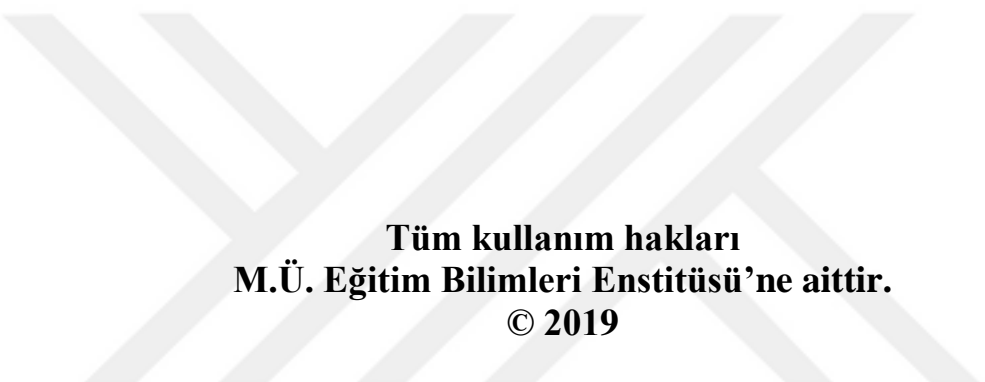
**T.C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı**

**FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN KONTROL ODAĞINA GÖRE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

**Duygu ERDOĞAN
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Danışmanlar
Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK**




İstanbul, 2019



**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2019**

ONAY

Duygu ERDOĞAN tarafından hazırlanan “FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN KONTROL ODAĞINA GÖRE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ” ” konulu bu çalışma, 22/05/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda jüri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

	Adı Soyadı	İmza
TEZ DANIŞMANI	Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Sinan BOZKURT	
JÜRİ ÜYESİ	Doç. Dr. Güzde ERSÖZ	

ÖZGEÇMİŞ

25.07.1988 İstanbul doğumlu. 2010 İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Futbol Antrenörlüğü ve Spor Yöneticiliği mezunu. 2011 İstanbul Üniversitesi Pedagojik formasyonu mezunu. 2013 Marmara Üniversitesi Eğitimi Bilimler Enstitüsü Spor Anabilimdalı Spor Eğitimi öğrencisi, UEFA-A Lisansına sahip futbol antrenörü.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

E-posta : erdgn_duygu@hotmail.com

ÖNSÖZ

Futbol dünyada en popüler spor branşları arasındadır. Ülkemizde futbol branşı en fazla izlenen, takip edilen spor olma özelliğini taşımaktadır.

Ülkemizde öğrenim düzeyi gelişmiş futbol antrenörü sayısının gün geçtikçe arttığını söyleyebiliriz. Bu araştırmanın futbol antrenörlerine, denetim odağı ile psikolojik dayanıklılıkları incelenerek katkı sağlanması düşünülmüştür.

Bu amaçla yapılan çalışmada futbol antrenörlerinin iç ve dış denetim odağı eğilimlikleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Yapılan iki anket çalışmasında da antrenörlerin denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır.

Öncelikle çalışmam sırasında bana her türlü desteği veren danışman hocam Doç. Dr. Veysel KÜÇÜK'e teşekkür ederim.

Araştırmam sırasında verileri analiz etme konusunda bana her türlü desteğini sunan Sporda Sinirbilim ve Psikolojik Araştırmaları Laboratuvarına, sporun bilimsel yönünün gelişimine katkı sağlayan değerli hocalarıma ve ekiplerine ve bu çalışmada benden yardımını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.

Ayrıca değerli aileme bu süreçte bana yardımcı olmuş dostlarıma, evimizin neşesi canım novama sonsuz teşekkürlerimi tüm kalbimle sunuyorum.

Duygu ERDOĞAN

ÖZET

Denetim odağı bireylerin olaylar karşısında göstermiş oldukları, tutum ve davranışları olarak açıklanmaktadır. Yaşanılan olayların kader, şans gibi dış etkenler sonucunda olduğuna inanan bireyler dış denetim odağı eğilimine sahipken, yaşanılan olaylar karşısında olayları kendi irade ve tutumları sonucunda değiştiğine inanan bireyler ise iç denetim odağı eğilimine sahip bireyler olarak belirtilir.

Psikolojik dayanıklılık ise bireyin yaşanılan zor durumlar karşısında göstermiş olduğu direnç olarak ifade edilir. Diğer bir ifade olarak zorluklarla baş etme, stresle baş edilebilme şeklinde ifade edilir. Bu araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin denetim odağı ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve yaş, öğrenim durumu, çalışma yılı, futbol oynama düzeyi (profesyonel-amatör), antrenörlük belgesi (pro-lisans, a- lisans, b-lisans, c-Lisans) değişkenlerine göre katılımcıların denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki farklılığı belirlemektir.

Çalışmanın örneklemini Türkiye genelinde 378 futbol antrenörü oluşturmaktadır. Futbol antrenörlerinin denetim odağı eğilimini belirlemek için Rotter'in iç-dış denetim odağı ölçeği uygulanmıştır. Futbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek için Friborg ve arkadaşlarının yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmada sonuç olarak futbol antrenörlerinin denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık puanları arasında öğrenim durumu, çalışma yılı, antrenörlük belgesi, futbol oynama seviyeleri değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı, yaş değişkenine ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil değişkenine göre anlamlı negatif bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Antrenörü, Denetim Odağı, İç denetim odağı, Dış denetim odağı, Psikolojik dayanıklılık.

ABSTRACT

The locus of control is explained as the attitudes and behaviors of individuals against the events. Individuals who believe that their events are the result of external factors such as fate and luck are stated as individuals who have an inclination to focus their external attitudes, individuals who believe that they are changed as a result of their own attitudes and individuals who have a tendency towards internal control. Psychological endurance is expressed as the resistance of the individual in the face of difficult situations. In other words, it is expressed as coping with difficulties and coping with stress.

The purpose of this study is to examine the relationship between football coaches' locus of control and their psychological resilience and age, education level, school year, football level (professional-amateur), coaching certificate (pro-license, a-license, b-license, c-license) to determine the difference between the locus of control and their psychological resilience.

The sample consisted of 378 across Turkey are engaged in coaching football coach. To determine the locus of control of football coaches, Rotter's locus of control was used, and psychological resilience scale for adults was developed by Friberg et al.

As a result of the study, it was found that there was no significant difference between the control center and psychological resilience scores of football coaches according to the educational status, working year, coaching certificate and football playing levels.

Keywords: Soccer coach, Locus of control, Locus of internal control, Locus of external control, Psychological endurance.

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZGEÇMİŞ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	x
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	2
1.2. Amaç/Hipotez.....	2
1.3. Araştırmanın Modeli	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Sayılılar (Varsayımlar).....	5
1.7. Tanımlar	5
1.7.1. Kontrol Kavramı	5
1.7.2. Odak Kavramı	6
BÖLÜM: II ALAN YAZIN İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Denetim Odağı (Locus of Control) Kavramı ve Yapılan Çalışmalar.....	7
2.1.1. Julian Rotter' in Sosyal Öğrenme Kuramı	15
2.1.2. İçten ve Dıştan Denetim Odağı Kavramı	17
2.1.3. İç ve Dış Denetim Odaklı Bireylerin Kişilik Özellikleri	20
2.2.1. Psikoloji Kavramı ve Yapılan Çalışmalar.....	23
2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı ve Yapılan Çalışmalar	25
2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığı Hazırlayan Ön Koşullar	30
2.2.4. Sporda Psikolojik Dayanıklılık	33
2.3. Antrenörlük Kavramı ve Özellikleri ve Yapılan Çalışmalar	37
2.3.1. Antrenörlerde Psikolojik Dayanıklılık	41

BÖLÜM: III YÖNTEM	43
3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	43
3.3. Verilerin Toplanması.....	43
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2. Denetim Odağı Ölçeği	44
3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	45
3.4. Verilerin Çözümlemesi.....	46
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	48
4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	48
BÖLÜM V: SONUÇ	62
5.1. Tartışma.....	62
5.2. Sonuç	70
5.3. Öneriler.....	71
KAYNAKLAR	73
EKLER	81
Ek 1: Anket Formu	81
Ek 2: Kontrol Odağı Testi (Locus of Control Test).....	83
Ek 3: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	85

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1.	İçten ve dıştan denetimli bireylerin özellikleri.....	23
Tablo 4.1.	Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin yaş gruplarına göre dağılımı.....	48
Tablo 4.2.	Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin eğitim bilgilerine göre dağılımı.....	48
Tablo 4.3.	Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin sahip oldukları antrenörlük belge bilgilerine göre dağılımı.....	49
Tablo 4.4.	Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin futbol oynadıkları seviyelere göre dağılımı.....	49
Tablo 4.5.	Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin çalışma yılları değişkenine göre dağılımı.....	49
Tablo 4.6.	Denetim odağı ve Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık anket değerlerinin korelasyonu.....	49
Tablo 4.7.	Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	50
Tablo 4.8.	Denetim odağı düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.9.	Denetim odağı yaş değişkenine göre çoklu karşılaştırmaları.....	51
Tablo 4.10.	Futbol antrenörlerinin öğrenim durumu düzeylerine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	51
Tablo 4.11.	Denetim odağı öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.12.	Futbol antrenörlerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	52
Tablo 4.13.	Denetim odağı düzeylerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.14.	Antrenörlerin denetim odağı ölçeğinden elde edilen puanlarının tanımlayıcı istatistikleri.....	53
Tablo 4.15.	Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılıkları düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.....	54
Tablo 4.16.	Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 4.17.	Futbol antrenörlerinin öğrenim durumu düzeyleri değişkenine göre psikolojik dayanıklılıkları tanımlayıcı istatistikleri.....	55
Tablo 4.18.	Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılması.....	55

Tablo 4.19.	Futbol antrenörlerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.	55
Tablo 4.20.	Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması.	56
Tablo 4.21.	Futbol antrenörlerinin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	56
Tablo 4.22.	Katılımcı antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve denetim odağı ilişkisinin karşılaştırılması.	56
Tablo 4.23.	Antrenörlerin futbol oynama seviyesine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık grup istatistik değerleri.	57
Tablo 4.24.	Antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri.	57
Tablo 4.25.	Antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları tanımlayıcı istatistik değerleri.	58
Tablo 4.26.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında yapısal stil değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	58
Tablo 4.27.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında gelecek algısı değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	59
Tablo 4.28.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile uyumu değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	59
Tablo 4.29.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	60
Tablo 4.30.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında yapısal yeterlilik değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	60
Tablo 4.31.	Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında sosyal kaynaklar değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.	61

KISALTMALAR

Akt.	: Aktaran
Ark.	: Arkadaşları
RİDKOÖ	: Rotter' in iç- dış kontrol odağı ölçeği
RİDOÖ	: Rotter'in Denetim Odağı Ölçeği
S.	: Sayfa
SGM	: Spor Genel Müdürlüğü
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TÜFAD	: Türkiye Futbol Antrenörleri Derneği
v.d.	: Ve diğerleri

BÖLÜM I: GİRİŞ

Günümüzde futbol spor branşları içinde en popüler spor branşı olarak kitleleri etkilemekte ve yönlendirmektedir. Takımların sportif performans gelişimini sağlayan, teknik, taktik ve mental hazırlıklarından sorumlu antrenörlerin performansları oldukça merak edilen konular arasındadır. Sporcu performansı kadar antrenör performansı da günümüzde oldukça önemlidir.

Antrenörlerin takım yönetiminde söz sahibi olmaları, liderlik özelliklerini taşımalarının yanı sıra iyi bir eğitici olmaları gerekir. Antrenörlerinin; kişilikleri, sahip oldukları nitelikleri, bilgi, deneyim ve psikolojik dayanıklılıkları oldukça önemli bir konu olmuştur.

Antrenörlerin; antrenmana hazırlığı sırasında, antrenman sırasında, sonrasında, müsabaka öncesinde, müsabaka esnasında, müsabaka sonrasındaki tutum ve davranışları antrenörlerin yaşanan sportif olaylar karşısındaki davranışlarının önemi göstermektedir.

Antrenör performansını etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar; Antrenör ve aile ilişkisi, sosyo-ekonomik durum, rakip, seyirci, medya, eğitim durumu, hakem gibi birçok faktör antrenörün psikolojik dayanıklılığını ve karar verme anındaki denetim odağı alanını etkileyen sosyal faktörlerdir. Bu sırada göstermiş oldukları iç ve dış uyaranlara karşı yaklaşım ve tepkileri, olayları yönetmeleri antrenörlerin psikolojik dayanıklılıklarını gösteren durumlardır.

Antrenörün dış uyaranlara, bunlara yüklediği anlamlara ve iç uyaranlara bunlara yüklediği anlamlara psikolojik dayanıklılığı gibi birbirini etkileyen faktörler oldukça önemlidir.

Bu bölümde; kontrol kavramı, odak kavramı, denetim odağı kavramı ve sporda denetim odağı, psikolojik dayanıklılık ve sporda psikolojik dayanıklılık ilişkilerine değinilmiştir.

Ayrıca sporda denetim odağı ve sporda psikolojik dayanıklılığa ilişkin yapılmış çalışmalar, problem ve alt problemler, sınırlılıklar ve araştırmanın önemine yer verilmiştir.

Bu araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin denetim odağı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve belirlenen yaş, öğrenim durumu, çalışma yılı, antrenörlük belgesi, futbol oynanan seviye değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu çalışmada futbol antrenörlerinin denetim odağına göre psikolojik dayanıklılıklarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu ölçmek amaçlanmıştır.

Antrenörlerin kişisel başarıları için denetim odağının yanı sıra sahip oldukları psikolojik dayanıklılıkları kişisel başarılarını etkilediği söylenebilir.

Üretken genç bireyleri toplumun olumlu bir ferdi olarak geliştirmek bir antrenörün görevidir (Guthrie, 2003).

Antrenörlerin karakterleri olaylar karşısında göstermiş oldukları davranışlar, sporcularının gelişimlerini oldukça etkilemektedir. Bu çalışma sporcu gelişiminde ve ilerlemesinde oldukça önem arz eden antrenörlerin kendi öz yeterlilikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenerek verileri futbol antrenörleri gelişimi için değerlendirmektir.

1.1. Problem

Futbol antrenörlerinin denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?

1.2. Amaç/Hipotez

Bu araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin denetim odağı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve belirlenen değişkenlerin arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Belirlenen hipotezlerden bazıları aşağıdaki şekildedir;

H₁ : Futbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıkları toplam puanı ve alt boyutları ile denetim odağı ortalamaları arasında pozitif korelasyon vardır.

- H₂ : Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre denetim odağı arasında anlamlı fark vardır.
- H₃ : Futbol antrenörlerinin öğrenim durumu değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- H₄ : Antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- H₅ : Oynanan futbol seviyesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- H₆ : Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı fark vardır.
- H₇ : Antrenörlük belgesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.
- H₈ : Oynanan futbol seviyesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

1.3. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Futbol birçok değişkenden oluşan bir spor branşıdır. Futbol antrenörlüğü temelinde bu değişkenlerin bilincinde karar verebilme, yorumlayabilme, yönetebilme gibi durumlara bağlıdır. Birçok duygu geçişinin olduğu spor branşı olan futbol, antrenörlerin yaşanan olayları analiz etmeleri, durum yönetimi gibi durumlarda sağlam bir öz yeterlilik gerektirmektedir. Bu nedenle antrenörlerin denetim odağı'nın belirlenmesi araştırmanın önemi ortaya koyan faktördür. Sportif amacın başında kazanma faktörü önem arz eder. Gerçekleştirilen bir müsabaka sonunda kaybetme ve kazanma söz konusudur. Kazanılan bir müsabakanın getireceği duygusal durumla, kaybedilen bir

müsabakanın getireceği duygusal durum farklıdır. Bu iki durumu kabul etme, çözüm geliştirme farklı çabalar gerektirir. Burada önemli olan bu iki sonucun nasıl algılandığı ve hangi sebeplere dayandırıldığı, nasıl yönetildiğidir. Futbol antrenörleri müsabakaları analiz ederken denetim odağının içsel, dışsal eğiliminden hangisine yatkındır. Yaşamında temelini oluşturan içsel ve dışsal nedenler olarak denetim odağını sınıflandırabiliriz. Bu nedenle antrenörlerin denetim odağı'nın belirlenmesi araştırmanın önemi ortaya koyan faktördür.

Mental dayanıklılık gerektiren futbol antrenörlüğü hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu çalışmanın önceliği sınırlı olan futbol antrenörlüğü literatürüne katkıda sağlayabileceğidir. Futbol antrenörleri, oyuncularını takım içinde, rakibe göre ve birçok taktiksel hamleye göre koordine etmekte ve yönlendirmektedir. Kendi mental dayanıklılığını yönetme, oyunculara bu durumu aktarma, rakip hamlelerine ve birçok saha dışı etkene karşı hamleler yapmayı da içerir. Bu sebepten dolayı antrenörlerin psikolojik dayanıklılıkları oldukça önemlidir.

Her spor branşında olduğu gibi futbolda da uzun hazırlık dönemleri, müsabaka periyodları, turnuvalar, kazanılan ve kaybedilen maçlar fiziksel ve zihinsel olarak antrenörlerin psikolojik dayanıklılıklarını etkilemektedir. Bireylerin, bilişsel ve sosyal gelişimini destekleyen antrenörler belirtilen durumlardan dolayı oldukça stres ve kaygı faktörünü karşı karşıyalardır. Bu nedenle antrenörlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesi de araştırmanın önemini ortaya koyan bir diğer faktördür.

1.5. Sınırlılıklar

Çalışma, Türk Futbol Antrenörleri ile sınırlandırılmaktadır.

- Araştırma 2018-2019 yılları içerisinde sınırlı tutulmuştur.
- Araştırma örneklemini Türkiye'de futbol antrenörlüğü yapan 378 futbol antrenörüne yapılmıştır.
- Çalışma, katılımcıların Kontrol Odağı (Locus of Control) ile Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği ve kişisel bilgi formu maddelerine verdikleri cevaplar ile sınırlandırılmıştır.

Araştırma konusu ile ilgili yapılan literatür taraması, araştırmaların incelenmesi sonucunda ulaşılan bilgiler ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Sayıtlar (Varsayımlar)

Araştırmayla ilgili varsayımlardan bazıları aşağıdadır;

Bu çalışmada yer alan antrenörlerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın ciddiyeti dâhilinde, samimi ve gerçeklere uygun olarak verildiği varsayılmıştır.

- Bu araştırmada uygulanan yöntemin amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Seçilen örneklem grubunun evreni temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Bu araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
- Anketleri uygulayan araştırmacının, anket sonuçlarını objektif olarak yansıttığı kabul edilmektedir.
- Bu araştırmada yer alan futbol antrenörlerinin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların çalışmanın gerçekliği içinde, içten ve gerçeklere uygun olarak cevaplandığı varsayılmaktadır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Kontrol Kavramı

Kontrol kavramı herkes tarafından çoğunlukla herhangi bir işin ya da işlemin gerçekliğe uygun, kurallara ve standartlara uygunluğunun denetlenmesi olarak algılanmaktadır.

Bu bağlamda kontrol kavramını şu şekilde açıklamıştır. Kontrol baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma kavramlarını içerir (Sheard, 2013).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde kontrol kavramını; bir şeyin gerçeğe ve aslına uygunluğuna bakma şeklinde tanımlamıştır (www.tdk.gov.tr).

İngilizce sözlükler incelendiğinde kontrol kavramı, denetlemek, düzenlemek, hakim olmak idare etmek, dizginlemek, kumanda etmek, kontrol altında tutmak, yönetmek bu tür amaçlarla kabul etmektedirler (<http://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/control>).

Kontrol kavramı sözlük anlamı ve tanımsal olarak bir şeyin veya herhangi bir işin ya da gerçekleştirilmek istenen bir işin denetlenmesi, hakim olunması, düzenlenmesi, yönetilmesinin sonucunda oluşur.

1.7.2. Odak Kavramı

Odak kavramı herhangi bir düşüncede, nitelikte olan kimselerin kaynağı veya bir şeyin toplandığı, yoğunlaştığı yer (www.tdk.gov.tr).

Ayrıca odak bir noktada toplanma ve konsantre olma anlamında da kullanılır. Bir işe veya bir şeye bütün dikkatini verme şeklinde de kullanılabilir.

BÖLÜM: II ALAN YAZIN İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Denetim Odağı (Locus of Control) Kavramı ve Yapılan Çalışmalar

Denetim odağı kavramı, bilimsel olarak ilk defa sosyal öğrenme kuramı içerisinde Julian Rotter tarafından 1966 yılında kullanılmıştır. Denetim odağı kavramı, bireyin davranışlarını mümkün olabildiğince önceden kestiriliyor olmasını içerir. Rotter' in sosyal öğrenme kuramı kavramının içinde yer alan beklenti kavramı olarak ifade edilmiştir (Rotter, 1966).

Phares'e göre sosyal öğrenme kuramı insanların sosyal ihtiyaçlarını anlamayı sağlayan bir kuramdır (Kurt, 1988).

Dönmez, günümüzde denetim kavramını, bilişsel davranışın nedenlerini oluşturan temel kavramlardan biri olarak kabul etmektedir. Denetim bir durum veya davranıştan sonra ortaya çıkan koşullar (ödülleri veya cezalar), bir dizi beklenti temsil eden birey veya bireyler dışındaki faktörler tarafından belirlenir (Dönmez, 1983).

Rotter, olayların, pekiştiricilerin (davranış ve sonuçların) kendi kontrolünde algılanma beklentisini iç kontrol odağı (internal locus of control) kavramı şeklinde ifade etmiştir. Olayların ve pekiştiricilerin dış güçlerin kontrolünde algılanması beklentisi içinde dış kontrol odağı (external locus of control) kavramını kullanmıştır (Rotter, 1966).

Julian Rotter'a göre bireyin davranışlarının sonucunda aldığı ödül ve cezalar gelecekteki davranışları hakkında bazı beklentilere yol açmaktadır. Yaşanan olaylar ve durumlar karşısında ortaya konulan davranışları kendi sorumluluğunda algılayan bireylerin, iç denetim inancı eğilimine yatkın olduğundan söz edilirken; şansa, kadere, güçlü kişilere veya olaylara bağlama eğiliminde olan bireylerin ise dış denetim odağı eğilimi inancına yatkın olduğu söylenir (Akt. Dağ, 1990).

Rotter 1975 yılında, bu genellenmiş beklentileri (iç ya da dış kontrol inançlarını) kişiliği tanımlamada kullanılabilecek önemli kavramlar olarak ifade etmiştir (Dağ, 1990).

Yeşilyaprak'a göre davranış teorisi ve bilişsel teori ilkelerine dayanarak, süreklilik teorisi sosyal-sosyal öğrenmede tanımlanan kontrol noktası, davranış tanımına ve sonraki olayların hipotezi ile ilgili beklentilerin-inançların konumlandırılmasına odaklanır. İnsanlar yaşanan durumları kendi çabaları olarak algılayıp davranışlarının olası bir sonucu olarak açıkladığında iç kontrol odaklı olarak tanımlanırken, yaşadıkları olayları kendi davranışları dışındaki sebeplere bağlayanlar ise dıştan kontrol odaklı olarak ifade edilir (Yeşilyaprak, 2004).

Kontrol noktası kişisel bir boyut olarak kabul edilir ve davranışsal ya da kişilik değişkenlerini açıklamak için önemlidir (Dağ, 1992).

Kişiliğin bir başka boyutu olarak ele alınan denetim odağı kişilik değişkeniyle ya da davranışla incelenmiştir.

Kontrol odağı kavramını iç denetimlilik ve dış denetimlilik kavramlarını insanların kişisel davranışları yani kişilik eğilimleri şeklinde belirtir (Aslan, 2006).

Genel olarak; iç denetim odaklıların eleştirel düşüncelere açık olduğu söylenebilir. Araştırmanın sebepleri, sebeplerin doğru değerlendirilmesi, sebeplerin sorgulanması, eleştirel düşünen ve iç kontrol odağı olan kişilerin ortak özellikleri olarak tanımlanabilir. Kontrol ve eleştirel düşüncenin odak noktası, bilişsel süreçlere dayalı kavramlardır (Çırakoğlu, 2006).

Weiner ve Heider araştırmalarında denetim odağına yaptıkları çalışmalara ek olarak tutarlılık (istikrarlı ve istikrarsız) kavramı getirmişlerdir. Bu çalışmaya göre şans-istikrarsız, işin güçlüğü –istikrarlı dış kontrol' dür. İç kontrol odağı ise istikrarlı-yetenek, çaba -istikrarsız iç kontrol' dür. Bu bağlamda bu çalışmadan çıkarılacak sonuç şans ve iş zorluğu istikrarlı olarak açıklanırken, şans ve çaba faktörleri istikrarsız olarak açıklanmıştır (Kurt, 1988).

İnsan; davranışlarını, tutumlarını ve arkasından gelen pekiştireçle arasında kurduğu pozitif ilişkiyle, eylemlerini aynı yönde tekrarlar. Bu sosyal öğrenme teorisyenleri tarafından spesifik (özel) davranışların öğrenilmesine ve benzer durumlarda insan davranışlarının öngörülmesine yol açar (Kurt, 1988).

Yaşanan olaylar karşısında olumlu sonuçlar elde edilirse, bireyin olayları algılaması zamanla motivasyonunda etkisiyle iç kontrol eğilimine doğru gider. Başarısızlık durumunda, motivasyon azalır ve beklentiler azalır. Dış kontrol odağına sahip kişilerde motivasyon da önemli bir değişikliğe yol açmaz. Rotter, bu durumu, iç kontrol odağına sahip kişilerde her durumda bir avantaj olarak değerlendirilemeyeceği fikrini desteklemektedir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Cherulnik ve Citrin, deneysel araştırmalarında, kontrol alanının algılanması ile (uyuma ve boyun eğme) uygunluk davranışı ve davranış arasında açık bir bağ olduğunu açıklamışlardır. Kişiler kendi tutumlarını zora sokacak veya zarar verecek dış destekli durumlarla karşılaştıklarında inançlarına daha fazla tutunurlar. Bu bağlamda dışsal denetim odağına yatkın bireyler dış baskıya daha yatkındır; aynı çalışmada elde edilen bir diğer önemli bulgu ise, iç denetim odağına sahip kişilerin, kişisel özgürlüğü sınırlamaya, sadece olumsuzlara karşı değil, aynı zamanda dışa karşı da daha dirençli olmalarıdır (Akt. Yanılmaz, 1999).

İç denetim odağı eğilimindeki bireyler, yaptıkları işlere inançları yüksek, kendi yeterlilikleri doğrultusunda işin taleplerini karşılayan yetenek ve yorumlara açıktırlar. Dış denetim odağı eğilimindeki bireylerden daha fazla yapacakları işlere güvenirlere. Karar vermeden önce, düşünmeye daha fazla zaman ayırır, diğer bireylerin başarısını takdir eder ve ilgili önerilere daha fazla önem verirler (Çoruh, 2003).

İç denetim odağı altındaki insanlar, genellikle dış denetim odağı sahibi olanlardan daha kazanımlı görünmektedir. İçten denetimli insanlar olarak kontrol edilen bireyler hedeflerine ulaşmak için daha kararlı olsalar da dış denetim odaklı olarak kabul edilenler dış faktörlerin etkilerini gözlemleyerek motivasyonlarını kaybederler (Erol, 1997).

Kontrol odağı cinsiyet ilişkisi incelendiğinde çalışmanın sonunda içten kontrol odaklı olma oranı erkeklerde, kadınlardan daha yüksek olarak ortaya çıkmıştır. Kontrol odağı yaş ilişkisi incelendiğinde ise iç kontrol odağının yaşla birlikte arttığı görülmüştür (Demir, 1998).

Atletik başarı, kontrol odağı alanını motivasyonla destekleyen bir yapıya sahip olduğundan, katılımcıların, sporcuların spordaki başarısını ve başarısızlığını hissetmelerini sağlayabilir ve bu alanda daha kısa sürede bilgi alabilmeye olanak sağlar (Erol, 1997).

Julian Rotter'in iç ve dış kontrol ölçeği, bireylerin sahip olduğu içsellik ve dışsallığın öz değerlendirmelerine dayanarak kontrol edilmesine ilişkin genel beklentileri belirlemeyi amaçlamaktadır (Akt. Dede, 2005).

Cüceloğlu 1994 yaptığı çalışmalarda sağlıklı bir aile ortamına sahip olmayan ve bu tür aile ortamlarında yetişen çocuklar gerçekliğin sürekli olarak reddedilmesi nedeniyle kendi algılarına, duygularına ve düşüncelerine güvenemez. Öz yeterlilikleri düşük ve güvensiz olur. Başkalarının algıları, duyguları ve düşünceleri kendi gerçeklikleriyle yer değiştirir. Bu nedenle, aile ilişkilerinin sağlıklı olmadığı bir aileye sahip olan kişi, dışarıdan kontrol edilen bir kişiliğe sahiptir. Dıştan denetimli bir yapıya sahip olur (Akt. Efilti, 2006).

Phares'in yaptığı çalışmalarda dış kontrol odaklı kişilerin bilgiye erişim ve bilgiyi kullanımı konusunda iç kontrol odaklı bireylere göre başarısız olduklarını ifade etmiştir (Phares, 1976).

Dış kontrol odaklı bireyler; olaylara, problemlere ve engellere dışsal çözümler bulmaya çalışırlar. Bu durum aksine iç denetimli bireyler ise zor durumların üstesinden gelmek için makul bir çözüm arama konusunda daha etkindirler. Dış denetimli insanlar olaylara doğrudan tepki vererek zor durumlar karşısında alternatif çözümleyici bir yol aramadan saldırgan davranabilirler. Bütün bu çalışmalar, kendi iç kontrolüne inanan, iç kontrol odağına sahip insanların yaşamlarının daha kaliteli olduğunu, ancak dış kontrol odağına sahip kişilerinden daha bağımsız ve yenilikçi olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, iç kontrol odağına sahip bireyler etraflarındaki insanlardan daha memnun, yaşamdan daha fazla keyif alan insanlar oldukları izlenimini verirler. Dış kontrol odağı altındaki insanların kaderlerini kabul eden kişilik özelliklerine sahip olduğu şeklinde ifade edebiliriz (Akt. Efilti, 2006).

Bireyin kişiliğinin incelenmesine verilen önem dikkate alındığında, çabalarını önemli kabul eden iç denetim odağına sahip bireylerin, yaşamlarını iyileştirmek ve kişisel gelişimlerini sağlama konusunda sorumluluk alma eğilimine sahip oldukları söylenirken, dış denetim odağına sahip bireylerin, yaşadıkları olayları teslimiyetçi, kaderci bir anlayışla yaşadıklarını söyleyebiliriz (Çolak, 2006).

Dış kontrol odaklı bir kişinin dış dünya, toplum, diğer insanların beklentileri ile ilişkisi, kendisiyle olan ilişkisinden daha kuvvetli ve baskındır. İç denetim odağına sahip bireyin kendisiyle ilişkisi, dış dünya, toplum ve diğer insanlarla arasındaki ilişkiden daha kuvvetli görünmektedir (Tapçan, 2002).

Findley ve Cooper (1983)' göre kişisel inançların yaşam olaylarının kontrolünde tezahür ettiği şeklinde ifade edilir (Findley ve Cooper, 1983).

Bandura, insanların hem çevreyi oluşturan bir ürün hem de çevrenin varlığını devam ettirebilmesi sağlayan bir üretici olduğunu belirtmiştir. Bu sebeple, sosyal öğrenme teorisini formüle eden bu cümlenin, doğrudan başkalarının hayatlarını gözlemleyerek elde edilen öğrenme deneyimlerinin, bireyin potansiyel davranışını belirlediği daha açık bir şekilde ifade edilebilir (Akt. Denктаş ve Canel, 1993).

İç kontrol odağına sahip bireylerin, dış kontrol odağına sahip bireylerle karşılaştırıldığında; çevrelerini kontrol etme, daha fazla bilgi edinme, yeni bilgi edinmede daha arzulu, bilgileri daha iyi kullanma konusunda daha istekli oldukları tespit edilmiştir (Spector, 1982).

Bu bağlamda, Payne 1988 yılındaki çalışmasında dış kontrol odağı eğiliminde olan insanları çalışma ortamlarında daha memnuniyetsiz ve yorucu, tehdit edici bulduklarını ifade etmiştir (Akt. Spector ve O'Connel, 1994).

Araştırmalarda, bireylerin dış kontrol odaklı olması düşük belirsizliğe pozitif tolerans (yüksek belirsizlikten kaçınm) pozitif ve önemli olma eğilimindedir. Bireylerin dış kontrol odağına sahip olanları ise yeni oluşumlara açık olmayan negatif ve anlamlı eğilimindedir.

İç denetime odaklı kişilerin gerektiğinde daha fazla risk aldığı ve şansın yoğun olduğu durumlarda ise dış denetim odaklı kişilerin daha fazla risk aldığı tespit edilmiştir (Cohen, vd., 1979).

Yenilikten yana olan bireylerin, bu anlamda teşvik edilmesi, bireylerin risk alma davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir (Tabak, 2010).

Bireylerin dış kontrol odağına sahip olmaları, risk alma özelliklerini olumsuz ve anlamlı olarak belirtmiştir (Rajesh ve Anju, 2000).

İç ve dış kontrole sahip bireylerin davranış biçimlerindeki en belirgin farklılıklar; iş tatmini, katılım, motivasyon, stres açısından belirgindir. Güçlü performansın sebepleri, beceri ve yetkinliklere duyulan güven, başkalarına karşı güven duygusuyla hareket edebilen, karar veren, problem çözerek ve gerekli önlemleri alarak çalışanların iç kontrol odağına sahip olan bireyler dış kontrol odağına sahip bireylerden iş tatmini, çalışma özverisi, olumlu düşünme anlamında daha yüksektir (Solmuş, 2004).

Rotter'in sosyal öğrenme teorisi, düşüncelerin davranış yoluyla aktarıldığını gösterir. Bu açıdan kontrol odağı, bir takviyeden çok bir yapıdır. Bireyin davranış sıklığını kontrol eden pekiştiricilerin bireylerin davranışlarında neye sebep olduğunu inanç ve beklentilerini ifade eden bir yapıdır (Stipek ve Weisz, 1981).

Denetim odağında görebileceğiniz gibi iyi bir hedefin belirlenmesi başarıya yol açabilir. Bu bir kontrol ve his duygusu; güven, pozitif inanç, yönetim ve beklentilerle yansıma söz konusu olduğunda, güvenin kaybedilmesi söz konusu olabilir. Buradaki odak nokta kendisi ve işlevidir. Çaba eksikliği, vazgeçme, risk alma isteği gibi olumsuz düşünce ve davranışlar doğrudan odaklanmayı etkiler. Kontrol belirli duygular ve içgüdülerle kontrol edilir. Kontrolü etkileyen en önemli sebeplerden biri de kaygı ve öfkedir.

Psikolojideki kontrol yörüngesi bize insan davranışını açıklamak için kapsamlı bir yardım sağlar. Bu bağlamda, kontrol rotası kişisel eğitimde, özellikle çocukların davranışlarının incelenmesi ve çalışmasında, ruhsal ve davranışsal bir öğrenme sürecinin en önemli bileşenidir.

Her birey kendi davranışlarının sonucunda karşı karşıya kaldığı pekiştiricileri kendine göre algılar, yorumlar ve ona farklı şekilde tepki gösterir (Yeşilyaprak, 2006).

Kontrol odağı, pekiştireç olmaktan çok, kişinin davranışlarının tekrarını kontrol eden ve pekiştireçlerin neye sebep olduğu beklentilerini açıklayan bir yapıdır (Akın, 2007).

Kişiden kişiye değişmekle birlikte bazı bireyler iç-dış kontrol odağı inancının yaşama seviyesini uç noktalarda yaşarken bazı bireyler ise orta düzeyde yaşamaktadır (Tümekaya, 1998).

Bireyler başarı ve başarısızlık durumlarında başarılı oldukları durumları içsel kontrol odaklı, başarısız oldukları durumlarda ise dışsal kontrol odaklı olmayı seçerek bilişsel ve duygusal anlamda kendilerini denge sağlama ve kendi benliklerine hizmet eden şekilde düşünürler (Akın, 2007).

Bireyin denetim odağını yetiştirdiği çevre, çevresindeki insanların tutumları, yaşam biçimi, büyüme şekli, inançları, aldığı eğitim düzeyi ve bulunduğu toplumsal koşullar bireyin içten ya da dıştan denetimli olmaları üzerinde etkisi vardır (Yağışan vd., 2007).

İçten veya dıştan denetimli olma karar verme gibi kişilik özelliğinin gelişiminde veya oluşumunda puberta (ergenlik ya da adolesan) dönemi etkili ve önemlidir (Akt. Candangil ve Ceyhan, 2006).

Bireysel zayıflıklara odaklanmak yerine bireysel güçlü yönleri geliştirmeyi göstermeyi amaçlayan pozitif psikolojik yaklaşıma dayanarak, bireylerin var olduğu psikolojik koşullar örgütsel tutum, davranış ve performans ile ilgilidir ve önemli kabul edilir (Akçay, 2012).

Luthans, Avolio, Avey, Norman 2007 yılındaki çalışmalarında psikolojik sermayenin dört ana unsuru olduğuna işaret etmektedir. Birincisi, kişisel güveni temsil eden ve zor işleri yapmak için gereken çabayı gösterebilecek olan kendi kendine yeterlidir. Bir diğeri ise, yaşadıkları an ve bireyin geleceği için olumlu bir beklentiyi temsil eden iyimserliktir. İnsan kararı, amacına ulaşmak için umuttur. Son özellik, hayatta kalmak ve zorluk ve zorluklarla karşılaşmak için ifade edilen psikolojik esnekliktir (Akt.Keles, 2011).

Bazı insanlar yaşamlarını kendi seçimleriyle yaşadıklarına inanırken, diğerleri kaderin, mutluluğun, hayatlarını yönlendirebileceğine inanırlar. Sonuç olarak, bazı insanlar çevresel koşulların, başarısını veya başarısızlığını riske atar veya zayıflatır. Bu nedenle,

bazı insanlar başarılarını veya başarısızlıklarını, kendi riskleri altında değerlendirir veya çevresel koşulların etkilediğine inanır (Avey. vd., 2009).

Rotter, kişilik statüsünde iki gruptaki insanları hem iç hem de dış denetçi olarak incelenmiştir. İç kontrol odağı altındaki bireyleri, çevrelerini kendi çıkarlarına göre değiştirebileceklerine inanan ve sistemi kontrol etmeyi eğilimine sahip bireyler olarak tanımlamıştır (Rotter, 1989).

Rotter'in hakimiyeti kavramı, sosyal öğrenme teorisine dayanır. Sosyal öğrenme teorisine göre davranış sonuçlarının başarısı ya da başarısızlığı beklentileri, gerçek sonuçlar ve arka planlar altındaki psikolojik sorunlara bağlıdır. Kısacası, davranış bu üç değişkenin sonucudur. Rotter kavramı, bu üç değişkenin değerini vurgulamaktadır (Dönmez, 1983).

Denetim odağı, insan davranış sıklığını kontrol eden ve güçlenmesi hakkında inanç beklentileri ifade eden bir yapıdır (Akin, 2007).

Julian Rotter kontrol, bireyin geçmiş deneyimlerine dayanarak elde ettiği sonuçlardan veya kendi kontrolünün (örneğin mutluluk, mutluluk, kader, Tanrı) sonucuna dayanarak elde edilebilecek bir fonksiyon olarak ifade etmiştir (Tümkaya, 1998).

Herhangi bir konu da başarılı olma durumunda, insanlar iç kontrole odaklanma eğilimindedir ve başarısızlık durumunda dış kontrole, bilişsel ve duygusal dengeye odaklanır ve kendi kendine hizmet etmeye karar verir (Akin, 2007).

Fiziksel ortamda hareket özgürlüğü, çevredeki eğitim düzeyi, dini inançlar, ölümlü eylemler ve bireyin kontrol alanı pozisyonunu etkileyen diğer benzeri sosyal ortamlar, inancın iç veya dış tanınması. Değişkenler iç veya dış kontrolü etkiler (Yağışan, vd., 2007).

Denetim odağı, karar verme davranışını doğrudan etkileyen bir kişilik özelliğidir ve ergenlik dönemi kontrol merkezinin gelişimi için önemlidir. Ergenlik döneminde olan bireylerin içten kontrol odaklı mı, yoksa dıştan kontrol mü? Eğilimine bağlı olarak verdiği kararlar, göstermiş olduğu davranışlar da değişebilir. İçten kontrol odağı eğiliminde olan genç biri verdiği kararların etkili olduğunu kabul eder ve sonuçları için sorumluluk alır (Akt. Ceyhan, 2006).

2.1.1. Julian Rotter' in Sosyal Öğrenme Kuramı

Rotter' in sosyal öğrenme kuramı, çağdaş psikolojideki farklı fakat önemli iki kuramsal yaklaşımı, davranışçı kuramlarla bilişsel kuramları bütünleştirmeye çalışan bir kuramdır. Bu kuramda dört tür değişken tanımlanmıştır. Bu değişkenler; davranış, beklentiler, pekiştirme değeri ve psikolojik durumdur. Denetim odağı bu değişkenlerden yalnızca birine, "beklentilere" ilişkindir.

Davranış

Rotter (1982)' göre davranışının iki değişkeni beklenti ve pekiştirme değeri fonksiyonudur. Davranışların sonucu, beklenen pekiştirme değeri yüksek olduğunda bu davranışın görülme sıklığı artmaktadır. Davranış potansiyeli; belirli bir davranışın ya da belirli bir dizi pekiştireçle ilişkili olarak meydana gelme olasılığıdır. Bir davranışın gerçekleşme olasılığı değişik kişiler ve durumlar için farklıdır (Rotter, 1982).

Hangi durumda, hangi davranışın ortaya çıkacağına dair söz konusu olan olasılıktır. Kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Rotter, Chance ve Phares, 1972).

Beklenti

Bireyin davranışı neticesinde beklenen, pekiştiricinin meydana gelme olasılığıdır. Bu tahmin, kişinin daha önce başına gelen deneyimlerinin neticesinde oluşabildiği gibi diğer kişileri gözlemleyerek de oluşabilir. Bunun dışında mevcut ihtiyaç hali de beklentiyi şekillendirebilir (Rotter, Chance ve Phares, 1972).

İnsanların pekiştirilen davranışları tekrar yapma olasılığı yüksektir. Ancak, Rotter ve davranışçıların ayrıldığı nokta, bu davranışı açıklama biçimleridir. Davranışçılar, edimsel koşullanma ilişkisinin ya da alışkanlığın önceki deneyimlerle güçlendiğini söyler.

Rotter, insanların belirli bir davranışı ne kadar sık pekiştirilirse (örneğin bütün gece çalışıp sınavdan yüksek not almak), o davranışın gelecekte pekiştirileceğine dair beklentilerinin de o kadar güçlü olacağını söylemektedir. Öte yandan davranışlar pekiştirilmediğinde (çok ders çalışıp sınavdan düşük not almak gibi), ödüllendirilme beklentisi düşecektir. Beklentiler her zaman doğru olmayabilir (Yeşilyaprak, 2006).

Bu bağlamda Rotter ve Hochreich göre aynı durumda çok sayıda pekiştirme yaşadktan sonra belli davranışların ödül getireceğine dönük güven artar. Rotter, ilk defa karşılaşılan durumlarda gösterilecek davranışın, bu durumla ilgili beklentinin yaşanmış benzer durumlar tarafından belirleneceğini söyler (Rotter ve Hochreich, 1975).

Psikolojik Durum

Yaşılan durumlar aynı olsa dahi, farklı kişiler tarafından farklı yorumlanabilmektedir. Bu sebeple bir kişi için ödül olan diğeri için olmayabilir ya da aynı kişi için farklı zaman dilimlerinde ödül olabilir. Bu da davranışın tekrarlanmasını doğrudan etkileyeceği için oldukça önemli bir niteliktir.

Tüm davranışlar bir sosyal bağlam içinde oluşmaktadır. Birey, sürekli olarak, iç ve dış çevresiyle ilgili değişkenlere tepkiler vermektedir. Birey geçmiş yaşamında öğrendikleri ile hangi durumda, hangi pekiştiricinin elde edilmesinin daha olası olduğunu tahmin eder. Durumların algılanmasında da gereksinimlerin algılanmasında olduğu gibi bireysel farklılıklar söz konusudur.

Bireylerin pekiştireçlere verdiği değer ve pekiştireçlerle ilgili beklentileri içinde bulunulan duruma ve durumu algılamalarına bağlıdır. Psikolojik durum, bireyin davranışlarının istenen sonuçlara ulaşacağına ilişkin geçmiş yaşantılarından da etkilenen beklentileri hakkında ipuçları verir (Rotter ve Hochreich, 1975).

Pekiştirme Değeri

Rotter, pekiştirme değerini bir pekiştireci diğerine tercih etme derecesi olarak tanımlamaktadır. Belli bir pekiştirece verilen pekiştirme değeri zaman ve duruma göre değişiklik gösterir. Ancak bir pekiştirece diğerine göre ne kadar değer verileceğini belirleyen kararlı bireysel farklılıklar vardır (Yeşilyaprak, 2006).

Davranışın sonu olarak nitelendirilen pekiştiricilerin oluşmasını güdüleme değeridir. Bir başka deyişle niyete bağlı meydana gelen hedeflenme oranıdır. Meydana gelmemesi istenen pekiştirecin değeri düşüktür. Bu durumda yardım sürecinin bireyin gerçekçi hedefler belirlemesine yardımcı olması gerekmektedir (Haggbloom vd., 2002).

Rotter, pekiştirme değerinin beklentiden bağımsız olduğunu söyler. Yani bir şeyin birey için pekiştirme değerinin yüksek ya da düşük olması, bu pekiştirmeyi elde etmek için sahip olunan beklentiyi etkilemez. Davranışı kestirmek için, davranış seçeneklerinin beklentisini ve pekiştirme değerini bilmek gerekir (Burger, 2006).

Rotter, belirli bir davranışı gösterme olasılığımız, bu davranışın bir etkisi olup olmadığına dönük algımıza bağlıdır. Pekiştirmeler yaşamda amaçlarımızı ifade eder. Pekiştirme değerinin çok düşük ya da yüksek olması ya da yaşamdan beklenenlerin akıldışı, ulaşılamaz ya da çok yetersiz, düşük düzeyde olması psikolojik sorunlara neden olur (Mearns, 2009).

Lefcourt, davranışın yinelenme olasılığını arttırmak için pekiştirme gerekli, fakat yeterli değildir. Kişinin ayrıca, davranışları ile onları izleyen olaylar arasında nedensel bir ilişki kurabilmesi gerekir (Akt. Sürgen, 2014).

2.1.2. İçten ve Dıştan Denetim Odağı Kavramı

Rotter, olayların ve pekiştiricilerin (davranış sonuçlarının) kendi kontrolünde algılanması genle beklentisi için iç kontrol odağı (internal locus of control) kavramını ortaya atmıştır. Bunun gibi, olayların ve pekiştiricilerin dış güçlerin kontrolünde algılanması genel beklentisi içinde dış kontrol odağı (external locus of control) kavramını kullanmıştır.

Bu bağlamda yaşanan olayları ve davranış sonuçlarını kendi davranışlarına değişmez kişisel özelliklerine dayalı olarak algılama eğiliminde olan bireylerin iç kontrol inancı olduğundan söz edilirken; şansa, kadere ve güçlü diğer kişi veya varlıklara bağlama eğiliminde olan bireylerin dış kontrol inancı olduğu düşünülmektedir.

Rotter, genellenmiş beklentiler (iç ya da dış kontrol inançları), görece durağanlıklarıyla kişiliği tanımlamada kullanılabilecek önemli bir boyutu oluşturmaktadır (Dağ, 1990).

İç denetim odağı ve dış denetim odağı arasında kesin bir kutuplaşma söz konusu değildir. Bu nedenle bu kavramları farklı iki boyut olarak tanımlamakta yarar vardır. Birincisi, içten denetimli olma eğilimi, denetim odağı düzeyinin, içten denetimlilik

düzeyine yakın olduğunu ve bireyin içten denetimli olmaya eğilimli olduğu şeklinde belirtilir.

Diğer boyut olan dıştan denetimli olma eğilimi ise, denetim odağı düzeyinin dıştan denetimlilik düzeyine yakın olduğunu ve bireyin dıştan denetimli olmaya eğilimli olduğunu ifade eder. Sonucun, davranışlarının direkt bir uzantısı olduğunu düşünen kişiler, "içten denetimli" olarak tanımlanmaktadır. Diğer yandan "dıştan denetimli" olarak tanımladığımız kişiler ise, sonucun genel olarak kendi davranışlarından bağımsız ve denetiminde kendi kontrolleri dışındaki faktörlere bağlı olduğuna inanan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Kaptanoğlu, 2002).

Dış denetim odağının ilişkili olduğu durum, genellikle kişinin psikopatolojisidir (Dağ, 1992).

Denetim odağı incelenirken bunu sabit bir değişken olarak almayıp, zamana ve şartlara göre değişebilen bir değişken olarak incelemek faydalı olacaktır (Hasırcı, 1990).

Bireyler, yaşamları boyunca farklı alanlar ve konularda karar vermek zorundadırlar. Denetim odağı, karar verme becerisinin davranışa dönüşmesini doğrudan etkileyen bir kişilik özelliğidir ve ergenlik dönemi denetim odağının gelişimini, önemli ölçüde etkilemektedir. Çünkü, bu dönemde ergenin içten veya dıştan denetimli olmasına bağlı olarak, karar verirken sergileyeceği davranışlar da farklılaşabilmektedir (Özcan, Candangil ve Ceyhan, 2006).

İç denetimli ergenin farkındalık düzeyi yüksektir ve vereceği kararlar kendi beceri ve yeteneklerini göz önüne alarak olmaktadır.

Psikolojik değerlendirme yapılırken, kişilikle ilgili değişkenlerin iç ve dış olarak değerlendirilmesi sık görülen bir yaklaşımdır. Denetim odağı içinde bu tür bir sınıflandırılmanın yapılması, konunun açıklanması ve işleyişi mekanizmasının anlaşılabilmesi için gerekli olmaktadır (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Denetim odağında içsel denetim odaklı bireyler yaşadıkları olayları, sonuçlarının kendi denetimleri, kararları sonucunda istedikleri şekilde istedikleri yöne çevirebileceklerini bilirler ve inanırlar. Başarısızlıklarını kendi seçimleri, davranışları, kararları sonucunda oluştuğunu bilirler. Başarısızlıklarını başkalarına bağlamazlar.

İçten denetimli bireyler kendi düşüncelerine, kararlarına önem vermekte ve kendilerine inanmaktadırlar. İşlerini severler. Güvenilir ve genellikle uyumlu bireylerdir (Dönmez, 1983).

Kendi gelişimlerini sağlayacak her türlü uyarana karşı olumlu tepkiler verirler ve değişime önem verirler. Yaşadıkları her türlü olumsuz durum karşısında buldukları durumu değiştireceklerine inanırlar. Kendilerine bu anlamda güvenip çaresizlik veya mutsuzluk durumlarında kendi çabalarıyla bu durumu değiştirebileceklerine inanırlar (Solmuş, 2004).

İçten denetimli bireyler kendi inandıkları konulara bağlanma ve sahip çıkma konusunda daha etkindirler (Bernardi, 2001).

Kendilerine büyük ve zorluğu yüksek hedefler koyarlar karşılaştıkları durumlardan tecrübe çıkarırlar. Buna karşın dıştan denetimli bireyler gösterdikleri çalışma çabası sonucundaki elde ettikleri sonuç arasında bir bağlantı olduğuna inanmazlar her türlü olayı ve olayların belirleyicisi olarak kader, şans faktörüne göre eğilimdedirler.

İç denetim odağı yüksek kişiler risk almayı seven ve yeniliklere açık kişilerdir (Brockhas, 1982).

Başarı oranları yüksek kişilerdir. Özgüvenleri yüksek özelliklere sahip, içten denetim odaklı bireyler; risk almayı seven, inandıkları konularda ısrarlı, başarılı olma konusunda eğilimlidirler. Plan yapmayı seven, düzenli bir yapıya sahiptirler. Fikirlerini söylemek konusunda kararlı ve kendilerinden emindirler (Sürgen, 2014).

Dıştan denetimli bireyler, içinde buldukları ortama ve yaşadıkları çevreye uymayı, kurallara uymayı görev olarak görürler. Başkalarının kendileri ile ilgili düşüncelerini çok fazla önemserler ve diğer insanların kendileri hakkında 'ne düşünürler? ne derler?' şeklindeki davranışlarına çok fazla önem verirler (Alisinanoğlu, 2003).

Kendi yaşamları ile ilgili sorumluluk almaktan kaçınır ve bu konuda sorumluluk almalarını gereksiz olduğuna inanırlar (Baltaş, 1996).

Dıştan denetimli bireylerin risk alma eğilimine karşı olumsuzlardır (Tabak, Erkuş ve Meydan, 2010).

Dış denetim odağının fazla olduğu bireylerde, iş kariyerlerini yönetmede ve kendi kariyerleri hakkında karar verme becerisinde, güvenini sınırlandırırken, kariyeri hakkında seçim ve karar almasını zorlaştırmaktadır (Öztemel, 2012).

Dış denetimli bireyler; başarısızlık durumlarında sorumluluk alma konusunda riskten kaçınan ve çekimserlerdir. Yaşanan olaylar konusunda dirençlerini çok çabuk kaybederler ve dikkatlerini toplamak konusunda dağınıktırlar. Olaylar karşısındaki kanılarını inanç öğretilerinden çıkarırlar. Dogmatikler. Olaylar karşısında güven kaybı yaşarlar, kaygılı yapıya sahiptirler. İç denetim odağı yüksek kişiler risk almayı seven ve yeniliklere açık kişilerdir (Sürgen, 2014).

2.1.3. İç ve Dış Denetim Odaklı Bireylerin Kişilik Özellikleri

İnsanları doğası gereği birbirinden ayırt edilmesini sağlayan bir takım kendine has durumları vardır. Kişilerin doğuştan getirdikleri bir takım genel kalıtsal yapıları, fiziksel yapıları gibi daha sonradan eğitimle edinilen bir takım bilişimlerde vardır. Bireylerin tutum ve davranışlarını, değerlerini, güdülerini, yaradılış (mizaç) özelliklerinin davranış örüntülerinin bir bileşimini kapsamaktadır.

Bu bağlamda, denetim odağı bireyin kalıtımla getirdiği bir özellik olmadığı gibi bireyleri sınıflama aracı da değildir. Daha çok bireyin nedensellik ile ilgili sorulara verdiği tepkilerinin yorumuna ilişkin bilgi sağlayan bir yapıdır. Görüş, anlatım ve davranışlara nedenselliğe ilişkin inançların belirleyicisi olarak bakılmaktadır. Denetim odağı ölçekleri de bu inançların değerlendirilmesi için geliştirilmiştir (Özyürek, 1983).

Rotter, öğrenmenin mutlak kişileri ödüllendirmekle gerçekleşmediğini, bundan daha da önemlisi bireylerin aldıkları ödül ve cezaların kendileri veya kendi kontrolleri dışındaki güçlerce denetlendiğine ilişkin inançlarına da bağlı olduğunu belirtmektedir.

İçten denetimlilik ucuna yakın kişi, çevresinin kendi denetimi altında olduğuna ve isterse yaşamını istediği yöne çevirebileceğine inanırken; dıştan denetimlilik ucuna yakın olan kişi ise çevresinde olup bitenleri denetleme konusunda kendisinin aciz olduğuna ve yaşamını kaderin belirlediğine, bu konuda kendisinin elinden gelen bir şey olmadığına inanmaktadır (Cüceloğlu, 1999).

Dıştan denetimli kişinin, dış dünya, toplum ve başkalarının beklentileriyle olan ilişkisi, kendi öz benliğiyle olan ilişkisinden daha baskındır. İçten denetimli kişinin ise, kendi öz benliğiyle olan ilişkisi, dış dünyadan, toplum ve başkalarının beklentileriyle olan ilişkisinden daha baskın görünmektedir (Tapçan, 2002).

Psikolojik değerlendirme yapılırken, kişilikle ilgili değişkenlerin iç ve dış olarak değerlendirilmesi sık görülen bir yaklaşımdır (İkizler ve Karagözoğlu 1997).

İçten denetimli bireylerin benlik kontrollerinin daha fazla gelişmiş olduğunu ifade edilir. Bu da bu bireylerin, tepkilerinde daha kontrollü oldukları düşüncesini beraberinde getirmektedir. Tepkilerini denetleyebilen bireylerin, denetleyemeyenlere oranla daha az saldırgan olacaklarını ifade etmiştir (Phares, 1976).

Rotter, kişiler olayların kendi denetimleri altında olduğuna inananlar ve kendi denetimi altında olmadığına inananlar diye ayırır. Birey, başarı ya da başarısızlıkları denetleyen gücün kendi içinde ya da dışında algılayabilir. Bu gücün olduğu kaynaklandığı alana denetim odağı adı verilmektedir (Rotter, 1966).

İçten denetimli kişiler başarısızlıklarının sebebini dış faktörlerde aramayıp, sebepleri kendi davranışlarında aramaktadırlar (Dönmez, 1983).

Dıştan denetimlilerse şansı ya da koşulları davranışın sonucu özellikle de başarısızlığın nedeni olarak algılamaktadırlar (Akt. Özyürek, 1992).

İçsel denetim odağına sahip kişilerin birçok özellikleri vardır; bunlar çevrelerine karşı daha duyarlı, engellerin üstesinden gelebilen ve bunları engelleyebilecek çözüm yolları bulabilen kişilerdir. Kişisel sorunlarının üstesinden gelebilir, başarıya ulaşmaya çabalarlar. Ayrıca içten denetimli insanlar kendilerini başarılı, etkileyici, güçlü, bağımsız ve çalışkan olarak tanımlamaktadırlar (Akt. Çetinkale, 2006).

Genel olarak bireyler, sadece içten denetimli veya sadece dıştan denetimli olarak nitelendirilemez. Şartlara göre ve içinde bulunulan duruma göre değişebilmektedir.

Rotter 'in kuramına beklenti – değer (expectancy – value) kuramı da denmektedir. Rotter'a göre birey belirli bir davranışı, o davranıştan bir sonuç beklediği için yapar. Birey için bu davranıştan elde edeceği sonucun bir değeri vardır.

İçten denetimli bireylerin özellikleri; çevrelerine karşı sorumluluk bilinci olan kişilerdir, karşılaştıkları zorluklar aşılabileceğine inanan ve zorluklara karşı çözüm arayan ve bulabilen kimselerdir. Başarmaya çalışan yapıları vardır. Sorunlara karşı çözüm bulmak için çaba harcarlar. İçten denetimli bireyler güçlü, bağımsız, çevresindeki insanları etkileme gücüne sahip, çalışkan ve başarılı olarak tarif edilmektedir. İçten denetimli kişilere dış çevreye karşı daha az bağımlı, başarısızlıkların üstesinden daha kısa sürede gelebilen, grup dinamizmini seven ve grup dinamizmi içerisinde kendi ödevlerini, sorumluluklarını bilen ve gerçekleştiren uzlaşmacı bireylerdir. Aktiftirler, iletişim becerileri iyi olan geri bildirimlere olumlu ve olumsuz sert tepki gösterme eğilim az olan karşılarındaki insanla kendini eşit gören bireylerdir. Güven veren kimselerdir. Kişisel tercihlerini kendileri yapan sorumluluk ve bağımsızlık bilinci yüksek bireylerdir. Çevrelerinde popüler olan insanlardır.

Dıştan denetimli bireylerin özellikleri; zorluklarla baş edemeyen kendilerine, sorumluluk bilinci çok fazla almayan. Mesleki anlamda beklentileri çok olmayan, ben merkezli, alıngan başarı kriterleri düşük kendilerine karşı öz güvenleri az olan bireyler olarak tarif edilmektedir. Çevrelerinden daha popüler bireylerdir. Kaygı dereceleri yüksek, çaresizlik durumlarından çabuk etkilenen, ruhsal sorunların çözümlerinde pasif ve becerikli değillerdir.

Başarı veya başarısızlık gibi olaylarda kaderci, her şeyi şansa bağlayan sorumluk bilinci düşük ve olaylar karşısında çözüm üretmeyen, savunma mekanizmalarını daha fazla kullanan yapıya sahiptirler. Başarısızlık tarzı olumsuz olaylar karşısında psikolojik olarak üstesinden gelme konusunda sıkıntılar yaşayan, yönetmekte zorluk çeken özellikleri vardır.

Başarısızlıklar karşısında alınan olumsuz pekiştiricilerde savunma mekanizmalarını devreye sokan, kendilerini daha az tanıyan bireyler olarak yapılan çalışmalarda tarif edilmemişlerdir.

Yapılan çalışmalar neticesinde bireyin denetim odağı şekli, davranışlarına yön veren etkenlerdir. İçten denetimli kişiler dıştan denetimli kişilere göre sorunlar karşısında daha mücadeleci, baş etme mücadelesi yüksek pes etmeyen olumlu pekiştiriciler kullanan ve kullanılmasını sağlayan bireylerdir.

Araştırmalar, bir bireyin tamamen içten denetimli ya da tamamen dıştan denetimli olarak nitelendiremez, kendi içinde değişkenlik gösterebilmektedir.

Tablo 2.1. İçten ve Dıştan Denetimli Bireylerin Özellikleri

İç Denetim Odaklı	Dış Denetim Odaklı
<ul style="list-style-type: none"> Yaşadıkları olayların, kendi davranışlarının sonucunda olduğunu farkındadır. Olumlu düşüncelere sahip, yeniliklere açık girişken kişilerdir. Yaşadıkları ortama uyum sağlamada pozitif ve uyumlulardır. Bireysel yeteneklerinin farkındadırlar, kendilerine özgüvenleri yüksek olduğu için tüm karşıt düşüncelere, baskılara karşı görüşlerini savunurlar. Yaşadıkları ortamlardaki olumsuz ve kötü durumları düzeltmeye çalışırlar. Özgürlüklerinin kısıtlaması ve engellenmesi ile ilgili tepki gösterirler. Çevresinde gelişen olaylar karşısında davranış ve sonuçla ilgili nedensellik bağıni oluşturduklarında verimlidirler. Uzun vadeli planlara sahiptirler. Yaşadıkları başarısız durumları kendi bireysel hatalarında ararlar. Sorunlar karşısında telaşlı değildirler. Çözüm yolları ile etkinlerdir. 	<ul style="list-style-type: none"> Yaşadıkları olayların sonucunu kendi bireysel davranışlarının sonucuna değil de kader, şans gibi dış olaylara bağlarlar. Kendilerine olan özgüven ve saygıları düşüktür. Yalnızlığı seven, depresif özelliklere sahip kişilerdir. Çevresindeki insanların isteklerine ve çevresel faktörlere göre hareket eğiliminde oldukları için bilgiye çok fazla ihtiyaç duymazlar. Çevrelerindeki insanları yönlendirmekte, etkilemekte başarılı olmadıklarına inandıkları için çevrelerine karşı agresif ve uyumsuz özellikler göstermektedirler. Toplumsal baskılar sonucunda direnç göstermez, durumu kabul ederler. Yaşadıkları toplumsal ortamın kurallarını sorgulamaz ve kurallara uyarlar. Başarısızlıklarını kendi davranışlarına bağlamazlar, kader ve talihe bağlarlar. Başarısızlığı dış güçlere dışsal koşullara bağlar. Sorumluluk üstlenmezler. Kaygılıdırlar.

(Akt. Sürgen, 2014)

2.2.1. Psikoloji Kavramı ve Yapılan Çalışmalar

Psikoloji insan davranışlarını inceleyen, araştıran bilim dalıdır. Psikolojiye ait ilk yaklaşımlar eski yunan filozoflarının yaşama bıraktıkları yazılara dayanır. Aristo tarafından ilk tanımlamaları yapılmıştır.

Aristo'nun 'psyche' yani 'psiko' kavramıyla hayatın özüne gönderme yapmasından sonra terim Yunanca' ya zihin anlamında kazandırılır. Psikoloji, psyche (Nefes, ruh, zihin) ve logos (düzenli söz, bilgi) kelimesinin birleşmesinden meydana gelmiştir.

Kelime anlamı ruh bilgisidir. Ancak gerçek manada organizmanın davranışlarını inceleyen pozitif bir bilim dalını ifade eder.

Psikoloji; insanın neden, niçin, nasıl davrandığını araştırır ve bilinç durumlarını inceler. Psikolojinin amacı insan davranışlarını inceleme, insan davranışlarını merak etme ve öğrenme ihtiyacında olan insanın hem kendini, hem de kendi dışındaki dünyayı anlamaya çalışırken sorduğu soruları anlamaya çalışmasıdır.

Psikolojinin ortaya çıkışı Psikoloji 1879'a kadar Felsefe' nin bir konusu olarak gelişmiş fakat 1879'da Alman bilim insanı Wilhelm Wundt tarafından kurulan ilk psikoloji laboratuvarıyla birlikte Felsefe'den ayrılmış ve ayrı bir alan oluşturmuştur.

Psikolojinin Bileşenleri; organizma, davranış'tır. Psikoloji organizma ifadesini sadece insan için kullanmaz. Organizma insan ve hayvandan bahseder. Psikolojinin ana amacı insanı ve insanın merak ettiklerini incelemek ve araştırmaktır. Psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını bilimsel yöntem ve tekniklerle inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji davranış bilimidir ve eğitim gibi insan davranışının önemli olduğu alanlarda kullanılır. Burada hayvan psikolojisi deney aracı olarak insan davranışlarıyla karşılaştırmak amacıyla psikolojinin konusu olmuştur.

Davranış; insan doğasındaki direkt ve in-direkt gözlenebilene tüm eylemlerdir. Yemek, içmek, uyumak, konuşmak, gülmek, ağlamak birer davranıştır. Bu olaylar gözlemlenebilen davranışlardır. Gözlemlenemeyen davranışlar ise hayal kurmak, düşünmek, duygulanmak, öğrenmek, rüya görmek gibi davranışlardır. Psikoloji insan davranışlarının bilimi olarak, bireye şu üç önemli noktada katkıda bulunur:

1. Kendi davranışlarını daha iyi anlamasına ve davranışlarının nedenleri konusunda daha bilinçli olmasına,
2. Başkalarının davranışları ve nedenleri konularında bilinçlenmesine ve ilişkilerinde daha gerçekçi daha yapıcı kararlar almasına,
3. Sürekli değişen çevre koşullarına daha kolay uyum sağlayabilmesine, insanlar arası ilişkilerini daha ustalıkla düzenleyebilmesine ve karşılaştığı güçlükleri çözümlenebilmesine yardım eder (<https://gelişimpsikolojisi.files.wordpress.com/2010/02/rafo.docx>).

2.2.2. Psikolojik Dayanıklılık Tanımı ve Yapılan Çalışmalar

Psikolojik dayanıklılık, yılmazlık, sağlamlık, öz yeterlilik şeklinde de karşılık bulmaktır. Psikolojik dayanıklılık genel olarak birçok soruya cevap arar. Psikoloji insan ve insan davranışlarını inceleyen bir bilim dalı olduğu için bu yaklaşımla insanın karşılaşmış olduğu bazı davranışlar sonucunda tepkilerini ve bu tepkilerinin devamlılığı ve sonuçlarını da kapsar. Bu nedenle yaşanan olaylar karşısında, bazı insanların tepkileri daha güçlü ve üstesinden gelebilecek yaklaşımındayken, bazılarının ki ise güçsüz ve tam tersi olayları yönetemeyecek niteliktedir. Psikolojik dayanıklılık; öz yeterlilik, olaylar karşısında yılmadan, direnerek dayanma gücü şeklinde de açıklanabilir. Psikolojik dayanıklılık sadece olumsuz durumlar karşısında değil, kişinin aynı zamanda stresle başa çıkması olarak da ifade edilebilir. Yaşadığımız olumlu ve olumsuz yaşamsal deneyimler karşısında farklı tepkiler gösterir ve bunların sonucunda bir takım nitelikler kazanırız. Kişinin yaşadığı olumsuz yaşamsal deneyimler karşısında, kendisini toparlaması ve yaşanan olayların üstesinden gelme yeteneği olarak da psikolojik dayanıklılık tanımlanabilir (Masten v.d., 1990).

Olumsuz düşünce, stres gibi konularda başa etme sürecinde yaşamdan edinilen deneyimin, olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin, olayların üstesinden gelinemez bir hale getirmesinden kaynaklanır (Rotter, 1985).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin bulunduğu ortama başarılı bir şekilde uyumlarını gösteren kapasiteleri şeklinde tanımlanmıştır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı üç özellikte de açıklanabilir. Birinci beceri; birey olarak tüm olumsuzluklar karşısında zorlukları aşabilmek ve beklenenden daha iyi gelişim göstermektedir. İkinci özellik; stresli durumlar, yaşanan olaylar karşısında hızlı uyum gösterebilme kişilerde bulunan bir yetenektir. Üçüncü ise yaşanan travmaların negatif etkisinden kurtulma konusunda etkili rol oynayan kişilik özellikleri ve kişisel farklılıklardır (Masten vd., 1990).

Psikolojik dayanıklılık bireyin sahip olduğu veya sahip olmadığı farklı bir özellik şeklinde bakamayız. Psikolojik dayanıklılık özelliğini değerlendirirken sadece bireyin güçlü kişisel özellikleri bağlamında ele alamayız. İçerisinde bulunduğu çevresel koşulları da göz önünde tutmamız ve önemsememiz gerekir (Howard vd., 1999).

Psikolojik dayanıklılık, yaşanan zor olaylar ve felaketlerin üstesinden, başarılı bir şekilde gelebilme yeteneği olarak da ifade edilmiştir (Wagnild ve Young, 1993).

Psikolojik dayanıklılık, "başa çıkma", "esneklik" ve "dayanıklılık" kelimeleri birbirleri yerine de kullanılır (Uluğtekin, 2017).

Psikolojik dayanıklılık tanımını, değişmez kesin bir kişilik özelliği olarak adlandırmak ve incelemek doğru değildir (Lazarus, 1993).

Psikolojik dayanıklılık, genel olarak bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder (Hunter, 2001).

Psikolojik dayanıklılık kavramı günümüzde rekabet ve örgütsel başarı kavramı olarak da ele alınmaktadır.

Bu bağlamda Seligman ve Csikszentmihalyi 2000 yılında yaptıkları çalışmada pozitif psikolojinin, tek amacı psikoloji biliminin insanların sadece zayıf veya negatif yönlerini incelemek değil, aynı zamanda insanın güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması ve onların daha da güçlendirilmesi, konusunda yardımcı olmak şeklinde tanımlamışlardır. Sadece hastalıklarını, güçsüzlüklerini veya negatif yönlerini ele alan bir alan olmadığını aynı zaman da pozitif psikoloji ile bireyin güçlü pozitif yönlerinde ele alınmasını gerektiğini, psikolojinin tüm bu kavramları oluşturduğunu ifade etmiştir (Seligman, 2002).

Bireyin, psikolojik dayanıklılık kavramına sahip şeklinde ifade edilebilmesi için yaşanan olayın veya durumun yüksek risk faktörüne sahip olması ve buna paralel olarak da uyum sağlama seviyesinin yüksek olması gerekmektedir. Bu durumun aksi olduğu, zaman bireyin psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu söylenemez (Masten ve Reed, 2002).

Bu çerçevede bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel, ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004).

Friborg ve arkadaşları 2005 yılında psikolojik dayanıklılığı beş faktör ile açıklamışlardır:

1. Bireysel yeterlilik; kişinin kendini sevmesi, özgüveni, geleceğe dair olumlu beklentileri, hayata dair gerçekçi yönelimlerini ifade eder. Kendi içinde 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' olarak iki alt boyuta ayrılır.
2. Yapısal stil; kişinin günlük hayatını sürdürebilme, planlama ve organizasyon becerisini ifade eder.
3. Sosyal yeterlilik; kişinin dışa dönüklüğü ve sosyal adaptasyon yeteneğidir.
4. Aile uyumu; kişinin ailesinden gördüğü desteği tanımlamaktadır.
5. Sosyal kaynaklar; bireyin aile, akraba ve arkadaşlarından oluşan yakın çevresinden algıladığı destektir (Friborg vd., 2005).

Kişinin engel, zorlanma, belirsizlik ve benzeri birçok olumsuz durumla baş edebilme ve başarılı olma yeteneği olarak tanımlanabilir (Luthans, vd., 2007).

Pozitif psikolojideki tanımıyla, psikolojik dayanıklılık yaşanan güç durumlar, zorluklar ve bununla birlikte kazanılan hayat deneyimleri karşısında pozitif bir şekilde mücadele etme, direnme, uyum sağlamak şeklinde açıklanabilir (Akt. Genç, 2014).

Psikolojik olarak dayanıklı olma, öfke ve korku duygusunun stresi oluşturduğu durumlarda strese karşı direnme, mücadele etme şeklinde ifade edilebilir.

Psikolojik dayanıklılık, negatif olaylara karşı uyum sağlama, ruhsal yönden sağlıklı kalabilme halini muhafaza etme ve çevresel faktörlere rağmen duygularını kontrol edebilme bir şekilde yaşama pozitif yönden bakabilme beceresi şeklinde tanımlanırken, Bandura, yaşanan olaylar karşısındaki, duyarlılık ve dayanıklılık arasında değişim gösteren bir öz yeterlilik bileşeni şeklinde tanımlamıştır (Jackson vd., 2007).

Friborg ve Arkadaşlarının Psikolojik Dayanıklılık Sınıflandırması

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutları;

1. Kendilik algısı, bireyin kendi farkındalığının yüksek olmasına,
2. Gelecek algısı, bireyin geleceğe karşı geliştirdiği bakış açısına (olumlu veya olumsuz olarak),
3. Yapısal stil, bireyin güçlü yanları ve öz disiplini gibi özelliklerine,

4. Sosyal yeterlilik, bireylerin ne derece sosyal destek gördüklerine,
5. Aile uyumu, bireyin en yakını olarak tanımlanan ailesi ile olan uyumuna
6. Sosyal kaynaklar da bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağına işaret etmektedir.

Psikolojik dayanıklılık yapısının açıklanmasında geniş bir çerçeve sunduğu ve psikometrik açıdan güçlü olduğu ifade edilir (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılığın aile uyumu alt boyutu ile incelendiğinde bireyin yaşadığı korku, kaygı, öfke gibi durumlarda ortaya çıkan stresle baş etme, bireyin aile alt boyutu ile koruyucu bir etken olarak göstermektedir. Aile içindeki birliktelik, bağlılık, bireylerin birbirine olan tutarlılıkları, aile uyumu gibi unsurları ölçülmektedir (Friborg vd., 2003).

Psikolojik dayanıklılığın ele aldığı ve incelediği son kategori ise dışsal destek sistemleri; burada kişinin sahip olduğu arkadaş çevresi ve akrabaları gibi dıştan etki eden sistemler ve olanları destekleri, tutarlılıklarını ifade etmektedir (Friborg vd., 2003).

Psikolojik dayanıklılıkları güçlü bireylerin stresle baş edebilme konusunda daha etkin ve olumlu özelliklere sahip bireyler oldukları ifade edilir. Psikolojik dayanıklılıkları güçlü olan bireylerin sosyal olabilme, karşısındaki insanların duygusal konularda anlayabilme, problem çözme yeteneklerinin oldukça yüksek seviyede olduğu ve kendilerini duygusal konularda organize etmede güçlü olduklarını söyleyebiliriz. Aile ve dışsal destek sistemlerine olumlu anlamda sahip olduklarını ifade edebiliriz.

Psikolojik dayanıklılıkları düşük kişiler ise bu özelliklerin tersine sahip dışsal faktörlerden çok fazla ve hızlı anlamda etkilenen dışsal destek sistemini bir yardımcı unsur olarak gören, problem çözme konusunda psikolojik dayanıklılığa sahip olmayan ve bunun için bir çaba göstermeyen kişilerdir (Friborg vd., 2003).

Ortaya koyduğu bu model; mevcut çalışmada da benimsenmiştir. Bu durumlardan biri klinik psikoloji açısından bireylerin sağlığının korunması ve devam ettirilmesinin sağlanması; ikincisi ise stres ve negatif deneyimlerin oluşturduğu olumsuz durumlar ve etkilerle karşı başa çıkabilmedir (Friborg vd., 2005).

Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, olaylar karşısında esnek, çevrelerinde kendi yapılarında sahip oldukları ve oluşturdukları koruyucu faktörleri kullanan bireyler şeklinde ifade edilmektedir.

Bu koruyucu faktörler;

1. Kişisel eğilimsel özellikler,
2. Aile desteği ve aile uyumu,
3. Dışsal destek sistemleri şeklinde ifade edilmektedir (Haase, 2004).

Bireysel yetkinlik; İnsanın kendine güven duygusu (özgüven), İnsanın kendisine yeterli olması öz yeterlilik, umut ve gerçekçi yaşayışa uyum gibi değişkenlerin seviyeleri ile ele alınmakta ve ölçülmektedir.

Sosyal yetkinlik ise kişinin sosyal çevresi ile uyumu, bağlantısı, ruhsal durumu, tutumu insanlarla olan iletişim becerileri şeklinde ifade edilmektedir.

Sosyal becerileri, iletişimleri daha olumlu ve güçlü olan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları çevrelerinde pozitif bir etki yarattıkları, şeklinde ifade edilebilir (Friborg vd., 2003).

Bu bağlamda yaptıkları araştırmaları, referans alarak psikolojik dayanıklılık çalışmalarını geliştirmişler ve yeniden yorumlamışlardır.

Bireylerin duygusal tutarlılıkları, kişilik yapıları, duygusal dayanıklılık ve tutarlılıkları psikolojik dayanıklılıklarının sağlanması ve devam ettirilmesi konusunda önemli bir özellik olarak belirtilir.

Kişisel ve eğilimsel nitelik kavramıyla, belirtmek istenen bireysel sahip olunan özelliklerdir. Bunlar bireyin yetkin olması, yani bireyin belirli bir alandaki sorumlu ve görevlerini yerine getirebilme durumunda olmayı ifade eder. Sosyal yetkinli ve bireyin kişisel yapısı olarak ifade edilmiştir (Friborg vd., 2005).

Bireysel yapılarından, duygusal dayanıklılıkları düşük bireylerin, kendine güven duygusu, duygusal tutarlılıkları zayıf olan zor koşullarla baş etmekte zorlanan veya zor şartlarda istenmeyen tepkiler veren bireylerin olumsuz tepkiler göstermeleri daha olası bir durumdur (Friborg vd., 2005).

Yaşanan olaylar karşısında; problem çözme yetenekleri, yaratıcılık, hızlı karar verebilme, sorumluluk alan, bilişsel yetenekleri gelişmiş bireylerin, psikolojik dayanıklılıkları gibi bireysel yeteneklerini diğer bireylerden ayırt edilebilir ölçüde olacağı şeklinde ifade edilir (Werner, 1995).

2.2.3. Psikolojik Dayanıklılığı Hazırlayan Ön Koşullar

Yapılan çalışmalarda kavramı açıklayan iki temel bakış açısı öne çıkmıştır. Bunlardan ilki psikolojik dayanıklılığın niteliklerini ortaya çıkarmayı amaçlayarak, psikolojik açıdan dayanıklı olan kişilerin özelliklerine odaklanmaktadır.

İkincisi ise psikolojik dayanıklılığın gelişimsel bir süreç olduğundan yola çıkarak, bu niteliklerin nasıl elde edildiğine yönelik süreçleri araştırmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler;

- a) Risk faktörleri,
- b) Koruyucu faktörler,
- c) İçsel faktörler,
- d) Dışsal faktörler (Basım ve Çetin, 2015).

a) Risk faktörleri

Kişinin hayatında edinmiş olduğu olumsuz yaşamsal koşullarıdır. Bireyin kendisiyle alakalı olabileceği gibi ailesi ve toplumla alakalı da olabilmektedir. Hiçbir risk durumu ortada olmadan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarından söz edilemez. Risk faktörünü etkileyen erken doğum, zorlu yaşam koşulları, genetik olarak getirilen kronik hastalıklar şeklinde ifade edilebilir. Diğer risk faktörleri olarak ailesel risk faktöründe aile bireylerinin sahip olduğu hastalıklar psikopatolojik durumları, anne baba boşanmaları, ölüm, ya da kişinin sahip olduğu tek aile bireyiyle yaşaması, küçük yaşta anne olma şeklinde belirtmiştir. Çevresel risk faktörleri ise bireyin yaşamış olduğu zorlu yaşam koşulları, maddi yetersizlikler, cinsel istismarlar, yaşanan göç, doğal afet, büyük toplumsal olaylar, yaşanan aile travmaları ortaya koymuştur.

Bireylerin kendileriyle ilgili risk faktörlerinde ise kişinin sahip olduğu özellikler; kendine güvenmemesi, yaşadığı olumsuz olaylara karşı olumlu bir tutum davranış geliştirememesi, zeka durumunun yetersiz olması, iyi bir iletişim becerisine sahip olmaması, kaygılı bir yapıya sahip olması gibi özelliklere sahip olmak. Herhangi bir alanda bir yeteneğe ve yeterliliğe sahip olmaması, arkadaş ortamının sosyalleşebilmesi için uygun olmaması gibi etkenleri, bireyin kendileriyle ilgili risk faktörü olarak sayabiliriz (Masten, 2001).

b) Koruyucu faktörler

Koruyucu faktörler, risk faktörlerine sebep olan veya ortaya çıkmasını sağlayan tüm olumsuz koşulları azaltmakta ve alışma sürecini olumlu anlamda hızlandırmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık içinde koruyucu faktörleri toplumda bireyin ailesi, okulu şeklinde tanımlanır. Bireyin sahip olduğu sağlıklı aile ortamı, aile içi bağlılık, aile içi birbirini destekleyen aile bireylerinin varlığı koruyucu faktörlerin önemini belirtir (Bernard, 1991).

Bireyin psikolojik dayanıklılığa sahip olması bunu koruması ve geliştirmesi, bireyin ve çevrenin sahip olduğu bir takım koruyucu faktörlerin etkisi sonucudur. Bireyin iyi bir psikolojik yapıya sahip olması, sabırlı ve sakin oluşu, güçlü bir iletişim becerisine sahip olması bireysel koruyucu faktörler olarak ifade edebilir (Çetin, 2015).

c) İçsel faktörler

Koruyucu faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak ifade edilebilir. İçsel faktörleri bireyin kendi yapısı, yaşadığı olaylara bakış açısı, sorun çözme becerisi, içinde bulunduğu ruh hali, olaylara karşı geliştirdiği anlama becerisi, sosyal açıdan doyum seviyesi gibi özellikleridir.

Bireyin, zekası problem çözme becerisi ve yeterliliği, optimistlik durumu, gelecekle ilgili beklentisinin olması ve kendini farkında olması içsel faktörlerin içinde ifade edilir (Gizir, 2007).

Öz yeterlilikleri, güçlü olan bireylerin yaşanan olaylarda mücadele gücü, psikolojik dayanıklılıkları, olumlu girişimci yanları, zorluklarla karşısında pes etmek yerine

mücadeleci bir yapıya sahip olmaları, kendi yeteneğine hedeflerini gerçekleştirmekte olan inancı, öz yeterliliği konusunda kendisinin farkında olması, öfke ve stresi yönetebilen bir psikolojik yapıya sahip olması ve benlik saygısı bireyin psikolojik dayanıklılığına ilişkin önemli bir koruyucu faktör şeklinde ifade edilebilir (Arslan, 2015).

d) Dışsal faktörler

Dışsal faktörler, için bireyin kendisi dışındaki tüm etkenler şeklinde ifade edilebilir. Bunlar sahip olunan aile, eğitim seviyesi, çalışma ortamı, arkadaş, akrabalık ilişkileri şeklinde ifade edilebilir (Çetin, 2015).

Bireyin sahip olduğu aile ortamındaki iletişim ortamı, sağlıklı bir ev ortamına sahip olmak, okul hayatındaki seçimlerinin ailesi tarafından desteklenmesi, ailenin eğitim durumu, sahip olunan arkadaş ortamının güvenilirliği ve özellikleri olarak dışsal faktörlere etken olarak söylenebilir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013)

Bireyin sahip olduğu olumlu yakın çevre ilişkileri, sosyal çevresi, dostları, arkadaşları, komşuları bireyin yaşadığı olumsuz durumlarda sahip olduğu psikolojik dayanıklılığı arttıran özelliklerindedir.

Dayanıklılık özellikleri başa çıkma yeteneği, yaşanan olumsuz koşullar karşısında mücadele etme. Strese karşı kontrol kapasitesi, stres karşısında kontrolü yitirmeme. İnsanlara yönelik ilgi, yaşanan çevreye olan olumlu bakış açısına sahip olma. Sosyal yanıltıcılık duygusal uyarılardan kaçınmama (Basım ve Çetin, 2011).

Karşılaşılan dayanıklılığın varlığından bahsedebilmek için bireyin, bir risk veya zorlayıcı bir durumla karşı karşıya kalması gerekmektedir.

Psikolojik durum karşılaşılan risk durumlarında, kişinin baş edebilme yeteneğini ve bireyin korucuyu faktörlerini harekete geçirir (Luthar ve Cicchetti, 2000).

Gizir (2007)' göre bu koruyucu faktörler; bireysel faktörler, ailesel faktörler ve çevresel faktörler olarak üç ana başlıkta toplanabilir (Gizir, 2007).

2.2.4. Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik özelliklerden biri olan psikolojik sağlamlıktır.

Spor psikolojisi; spor yapan bireylerin, sahip oldukları psikolojik özelliklerinin araştırılarak, yaptıkları spor branşında nasıl başarı sağlayabileceklerini ve sonrasında başarıyı nasıl devam ettirebilecekleri konuları üzerinde çalışır.

Sportif olaylar ve ortamlar sırasından duyuş, davranış ve düşünceleri inceler.

Spor psikolojisi, spor ortamlarına katılanların, taraftarların bilişsel, duyuşsal ve davranışsal hareketlerini araştıran bilimsel çalışma alanıdır (Konter, 2006).

Spor psikolojisi, sporcuların sportif performanslarını arttırmak ve öğrenme sürecini hızlandırmak, performansın gelişimine etken olan psikolojik etkenleri, çözümleyerek ortadan kaldırmak amacıyla çalışan bir bilim dalıdır.

Sportif anlamda başarının, sadece motorsal özelliklerin egzersizle antrene edilmesi şeklinde ifade edemeyiz. Bunun yanında sporcuların psikolojik özellikleri ve psikolojik faktörlerini de eklememiz gerekir ve kontrol altına alınması gerekmektedir (Gümüş, 2002).

Spor psikolojisi; aynı zamanda sporcuların, sportif anlamdaki davranışlarının gelişimini, öğrenme ve ilerleme sağlanabilmesi için eğitimsel, bilimsel profesyonel destek verir. Psikolojik beceriler geliştirilebilir özelliktir.

Spor psikolojisi genel olarak antrenman ve spor bilimlerinin ya da psikolojinin alt alanı olarak ele alınmaktadır.

Psikolojik, sosyal ve fiziksel aktivite ya da spor coşkusu, sporun psikolojik yönü ve davranış analizi ile incelenir. Bu yaklaşım, performansın analizine değil, ihtiyaçlarına, ilgi alanlarına, ilişkilerine, mizacına ve yeteneklerine odaklanır. Başka bir deyişle, sporda insan davranışının nedenini anlamak önemlidir (Özoğlu, 1997).

Spor psikolojisini 'sporun bireylerin davranışlarına etkisi' şeklinde açıklamıştır (Alderman, 1980).

Spor psikolojisi, dış egzersiz algısına değil, iç dünyanın hareket davranışına odaklanır (Baumann, 1986).

Spor yapan bireylerin egzersiz psikolojisi ve spor bireylerin gösterdikleri tutum ve davranışların bilimsel olarak incelenmesidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Yarışma kaygısı, yarışma stresi, yoğun antrenman, tükenmişlik, endişe, heyecan, gerginlik gibi duygusal ve psişik durumlar ile başa çıkma ve otomatik canlılık düzeyinin ayarlanması şeklinde ifade edilebilir (Özgüven, 2000).

Spor psikolojisi, sporda insan davranışına psikolojik gerçekleri ve prensipleri uygulamaktan oluşur. Spor, dünyanın her yerindeki birçok insanın yanı sıra, her medeniyet seviyesindeki sporcu ve seyircileri hedef almaktadır. Spor psikolojisi, bu evrensel faaliyet alanının sorunlarının çoğuna hitap eder ve eğitimcilere, özellikle spor eğitiminde, bilimsel yöntemlerin gelişimine katkıda bulunan deneysel ve teorik sonuçlar verir (Özbaydar, İzmir, 1983).

Antrenörler psikolojik olarak karar verme, hızlı düşünme zihinsel anlamda çok fazla pratik yapmak zorundadırlar. Yüksek sportif performansın ve başarının sadece teknik, taktik veya fiziksel bir hazırlık süreciyle değil, aynı zamanda yapılan psikolojik destek ve sosyal yaşamın planlanması, düzenlenmesiyle, oluşturulmasıyla oluşabileceği. Bu bağlamda performans, bir bütünlük, aynı zamanda uyumu yakalamak şeklinde ifade edilir (Konter, 2006).

Beceri gelişiminde, psikolojik beceri antrenmanları için; dikkat, konsantrasyon, imgeleme, gevşeme, stres yönetimi, hedef belirleme, özgüveni artırma, düşünme yönetimi ve motivasyonu kararlılıkla sürdürebilmek için yapılan planlı antrenman ve programları içermektedir (Cox, 1998).

Başarılı bir performans için sadece fiziksel yetkinliğin değil aynı zamanda sağlam bir psikolojik dayanıklılığında (zihinsel ve duygusal) anlamda sahip olunması gerektiğini ifade etmiştir (Konter, 1998).

Zihinsel dayanıklılık 'Kendi kaderini yönlendirmede sağlam bir inanca sahip olma, duygusu' olarak ifade edilmiştir. Bu hislere sahip kişilerin, herhangi bir olumsuz durum karşısında, etkilenmeden baş edebileceklerini belirtmişlerdir (Clough, vd., 2002).

Bu bağlamda zihinsel dayanıklılığı karşılaşılan engel, zorluklar ve baskı durumunda sabır etmeyi ve içinde bulunan durumu yönetim üstesinden gelmeyi sağlayan tutum ve

davranışlar sonunda konsantre (odaklanma) düzeyini koruyabilen ve motivasyonunu devam ettiren hislerin sonucu şeklinde ifade etmişlerdir (Gucciardi, vd., 2008).

Sportif psikolojik dayanıklılık; sporcuların veya antrenörlerin antrenmanlar öncesinde, antrenmanlar esnasında, müsabaka öncesinde, sırasında ve sonrasında yaşanan zorluklar ve olaylar karşısında dayanma ve mücadele etme gücü şeklinde tanımlanabilir.

Bu sportif psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler yaşadıkları ve karşılaştıkları bu olumsuz durumlardan daha çabuk ve hızlı toparlanma özelliğine sahip kişilerdir. Psikolojik dayanıklılık daha sonradan da kazanılan bir özelliktir. Bazı insanlarda ise doğuştan genel bir özelliktir.

İnsanlar yaşamları boyunca yaşadıkları olaylar sonucunda zamanla bir takım özelliklere sahip olurlar. Psikolojik dayanıklılık böyle bir özelliktir.

Sportif psikolojik dayanıklılıkta yapılan bir spor branşında zamanla öğrenme, çalışma, tekrar yöntemi ve kazanılan deneyimlerle gelişmekte ve bu bağlamda yarar sağlamaktadır.

Sportif psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler; yaşanan zorlu antrenman süreçleri, sakatlıklar, alınan iyi sonuçlar ve kazanılan başarılar karşısında sergilenen hareket davranış tutumların kişinin kendi duygularını, sonrasında yapılan spor özgü çevresindeki insanların duygu, davranış, tavırlarına etkisi şeklinde göstermiş olduğu tutum ve davranıştır.

Sportif anlamda psikolojik dayanıklılık yaşanan başarısızlıkları ve başarıları tolere edebilme, uyum sağlama ve sportif faaliyet öncesinde, sırasında, sonrasında yaşanan krizlerin üstesinden gelebilme olarak ifade edilir.

Zihinsel dayanıklılığı, bireyin rekabet ve eğitim alanındaki rakiplerinden daha iyi başa çıkmasına izin veren veya kararlı, odaklanmış, özgüvenle sıkıntı ve krizle başa çıkmasına izin veren doğal veya gelişmiş psikolojik üstünlüğün, zihinsel durumu olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılığın özelliklerini, yüksek düzeyde iyimserlik, özgüven, kendine inanç, benlik saygısı, arzu, kararlılık, bağlılık, irade gücü, cesaret ve (içsel) motivasyon şeklinde ifade tanımlamışlardır (Jones, Hanton ve Connaughton, 2007).

Zihinsel dayanıklılığın, performansın mükemmeliğe ulaşmasında kritik psikolojik özelliklerinden biri olduğu, örneğin; olağanüstü bir sporcu veya bireyin yoğun rekabet sırasında ortaya çıkan bir tür doğal zihinsel dayanıklılığa sahip olunması şeklinde ifade edilir. Ya da sıkıntı, kriz ya da oldukça zor ve stresli bir durum karşısında kontrollü tutum şeklinde ifade edilir. (Finn, 2009).

Zihinsel dayanıklılık üzerine yapılan araştırma dört boyutta kategorize edilebilir: Bir kişilik özelliği olarak zihinsel dayanıklılık, zihinsel dayanıklılık başarıya önemli bir katkı olarak, zihinsel zorluklara karşı bir savunma mekanizması olarak ve sonunda zihinsel beceri geliştirme için tasarlanmış, zihinsel dayanıklılığı artırarak performansı artırır. Bu çalışmanın araştırmacıları, Zihinsel dayanıklılığı, öğretilebilecek, öğrenilebilecek ve daha da geliştirilebilecek ve sürdürülebilecek bir yapı olarak görmektedir (Connaughton vd., 2007)

Clough ve arkadaşlarının araştırmaları sonucunda, zihinsel dayanıklılık hakkında sporcularla konuşmak ve zihinsel zorluk fenomeni hakkındaki yorumlar için makale ve medya mülakatları araştırılabilir. Zihinsel güçlüğü, perspektif, esneklik, güven ve disiplin gibi belirli kişilik özelliklerinin, yanı sıra odaklanma ve görselleştirme gibi belirli ve tanınmış spor psikolojisi müdahalelerinden oluştuğu ifade edilir.

Zihinsel sertliği ele almayı düşündüğü, düşünülen dört önemli duygusal belirleyiciyi sunan Loehr zihinsel güçlülük düşüncesine değinmiştir. Bunlar: beklenmedik baskı, tepki verme ve baskı, güç ve güçlü bir mücadele ruhuna sahip olma, esneklik ve hayal kırıklıklarından, geri dönme becerisine sahip olmaya devam etme, becerisine maruz kaldıklarında dengelenmiş ve dengeli kalmaktan kaçınma becerisi. Hatalar ve kaçırılmış fırsatlar şeklinde ifade edilir (Clough vd., 2002).

Clough, araştırmayı sporcuların, antrenörlerin ve spor psikologlarının görüşlerini ve fikirlerini harmanlayarak, zihinsel güçlülüğün hali hazırda üretilenlere kıyasla daha kapsamlı bir tanım olduğuna inandıkları belirtmiştir. Zihinsel olarak zor bireyler, sosyal ve dışa dönük olma eğilimindedir; Sakin ve rahat kalabildikleri için, birçok durumda rekabet ederler ve diğerlerinden daha düşük kaygı düzeylerine sahiptirler. Kendilerine olan inanç duygusu ve kendi kaderlerini kontrol ettikleri şaşmaz bir inançla, bu bireyler rekabet ya da sıkıntıdan nispeten etkilenmeden kalabilirler (Clough vd., 2002).

Sporcunun hedeflenen istenilen başarıya, düzeye ulaşmasını, sağlayan en önemli parametre uygulama yapabilecek bilgili, donanımlı, becerikli, iyi eğitim almış antrenöre sahip olması şeklinde ifade edilir. Antrenör aynı zamanda sporcuların sadece fiziksel performans gelişimlerini sağlayan kişi olması yanında iyi bir kişilik özelliklerine sahip olan ve etik değerleri sporcusuna aktaran kişiler olarak tanımlanmıştır (Erdoğan, 2011).

Sporcuların ferdi ve toplu olarak, uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak eğitilmesini sağlayan, sporun esaslarını, teknik prensiplerini ve kurallarını öğreten ve alanındaki gelişmeleri takip eden kişiye antrenör denilmektedir (SGM, Madde 4).

Antrenörlük; sporcularıyla karşılıklı iletişim içinde bu etkileşimle sporcularını etkileme ve hedefe yönlendirmeye dayanan bir liderlik sanatıdır. Bu bağlamda antrenörlüğün önemli görevleri arasında futbolcuların var olan potansiyellerinin ortaya çıkmasında ve çıkartmaları için bireysel gelişimlerini gerçekleştirmelerine yardımcı olana ve bu durumdan keyif almalarını sağlayan kişilerdir (Başer, 1994).

Antrenörlerin bireysel özellikleri, tutum ve davranışları spordan spora, futbolcudan futbolcuya farklılıklar gösterebilir. Bu bağlamda antrenörlük özellikleri, antrenörün başarısından çok daha önemlidir. Antrenör sporcunun motorik performans özelliklerini ya da teknik, taktik bilgileri ne kadar sahipse sahip olsun eğer edindiği ve sahip olduğu bilgileri futbolcularına aktaramıyorsa onları bu anlamda gelişimine katkı sağlayamıyorsa, bu iletişime sahip değilse, futbolcuların olumlu anlamda motive olması ve başarılı olması söylenemez (Erdoğan, 2011).

2.3. Antrenörlük Kavramı ve Özellikleri ve Yapılan Çalışmalar

Antrenör kelimesinin kökeni Fransızca 'entraîneur' kelimesinden gelmektedir. Antrenör sporcuların fiziksel performans yeteneklerinin, yapılan spor branşına uygun biçimde artırılması, korunması geliştirilmesi ve hedefe ulaşılmasında sporcularını yönlendiren onların sportif anlamdaki her türlü gelişimlerinden sorumlu kimsedir. Aynı zamanda sporculardan iyi performans alabilmesi için sporcularını motive eden, tüm organizasyonları planlayan kişidir.

Başarılı antrenörler dengeli, kendi otoritesini yönetebilen, sosyal anlamda aktif dengeli bir performans düzeyini benimseyen kişilerdir (Ogilvie ve Putko, 1968).

Sportif performansın geliştirilmesi ve başarının kazanılması, sporcuların fiziksel performanslarının artırılmasını sağlayarak, başarının yakalanmasını sağlayan antrenörler, sportif anlamda en önemli kişilerdir (Horn, 2008).

Bu bağlamda, Yaşar Sevim'e göre antrenör, genel veya yapılan spor branşına uygun bir biçimde sporsal etkinlikleri ve antrenmanları yaptırarak, sporcuların fiziksel, teknik, taktik, kondisyon, psikolojik sosyolojik açıdan üst seviyeye çıkaran, ulaştıran eğitici kişidir.

Antrenör, hedeflere giderken eğitici ve yol gösterici özelliklere sahiptir. Bu bağlamda Sevim, antrenörde olması gereken bazı özelliklerin; dürüstlük, olgunluk, disiplin, adil olma, programlı olma ve sabırlı olma şeklinde ifade etmiştir. Antrenör tiplerini ise; Otoriter Antrenör, Demokratik Antrenör, Otoriter-Demokratik Antrenör şeklinde tanımlamıştır (Sevim, 1997).

Otoriter Antrenör

Otoriter Antrenörü; İlkeleri olan kararlı, sert, prensipleri olan ve bu prensiplere sporcuların sadık kalmasını isteyen, prensiplerinden ödün vermeyen disiplinli antrenör olarak tanımlamıştır.

Otoriter liderler, çalıştırdıkları grupları kontrol etme, gruptaki kişilere talimat verme, kabul edilen kurallara göre hareket etme, grup dinamizmine uymayanları cezalandırma, işgücünü bölme yetkisine sahip, yapılacak işin detaylarını anlatan ve nasıl yapılacağını tanımlar.

Normalde antrenörlüğe yeni başlayanlarda, sporcular üzerinde daha iyi bir kontrol mekanizması kurmak için görülür. Başarılı olmayı amaçlayan bunun içinde kurallara uyulmasını isteyen, sert görünen, ceza yöntemini kullanan, antrenöre karşı itaat edilmesini isteyen antrenör tipidir (Anderson, 1959).

Demokratik Antrenör

Birlikte çalıştığı kişilerin, sporcuların fikir ve düşüncelerini önemseyen, grup kararlarının önemine inanan çalıştığı kişilere ve sporculara arkadaşça bağlar kuran antrenör olarak tanımlanır.

Otoriter-Demokratik Antrenör

Koyduğu genel kurallardan ödün vermeyen, bu konuda kararlı ve disiplinli, sporcularının düşüncelerine önem veren, onlarla iletişim içinde olan, özel yaşamları konusunda onlara destek olan, sporcularının güvenini kazanmış ve özgüven oluşturan antrenörler şeklinde tanımlamıştır. Bu antrenör modelini ise ideal antrenör şeklinde belirtmiştir. Bu bağlamda antrenörlerin kendilerine öz saygısı ve başkalarına karşı saygısı olan, sorumluluk almaktan kaçınmayan, güvenilir, doğruları ve gerçeği vurgulayan nitelikli, iyi iletişim becerisine sahip, kendi öz disiplinine sahip, prensipli bir şekilde çalışan, akılcı çalışan, kendi başarısından önce takım başarısını önemseyen, kazanmayı doğal bir davranış haline getiren, özgüven duygusu yüksek ve bunu sporcularına da benimseten, iyi bir rakip ve yarışmacı olma erdemini taşıyan, değişime inanan, bu anlamda kendini yenileyen, her şartta tutarlı olan, başarıyı ve başarısızlığı da büyük bir erdemle kabul eden bireyler olarak antrenör özelliklerini tanımlamıştır (Sevim, 1997).

Antrenörlüğün etkili ve başarılı olabilmesi için bireyin, bir yaşam felsefesine ve bunu tamamlayan antrenörlük felsefesi ve spor felsefesine sahip olmasıyla mümkün olduğu şeklinde ifade edilir (Akt. Konter, 2006).

Antrenör tipleri demokrat, otoriter, liberal olmak üzere üç şekilde değerlendirilir. İçin de bulunulan durumlar ve koşullara göre bu tiplerden (stillerden) biri daha baskın olup diğerleriyle birbirine geçişli olduğu söylenmektedir (Akt. Konter, 2006).

Antrenörlerin en önemli özelliklerden olan çalıştırdığı sporcuları veya takımı psikolojik anlamda hazırlaması ve motive etmesidir (Karaküçük ve Yetim, 1996).

Konter, antrenörlerin temel özellikleri şu şekilde incelenebilir,

a) Geniş ve etraflı olarak kavrama, bilme ve anlama

- b) Dünya'yı görebilme, yaşama bakış ve felsefe,
- c) Şefkat, sevgiye bağlılık,
- d) Karakter, kişilik,
- e) Güncel yaşama, gelişime ayak uydurmak şeklinde sıralanabilir.

Antrenörlerin; sadece sporcularının fiziksel performans kapasitelerinin gelişimine katkı sağlamadıkları, bununla birlikte sporcuların mental anlamda, zihinsel kapasite gelişimine katkı sağladıkları bilinmektedir (Akt.Demirelli ve Bilgehan, 2009).

United Kingdom Coaching Strategy Association (2002)' göre İngiliz futbol federasyonu antrenörleri şu şekilde ifade etmiştir. Antrenör kimliğini, eğitmen, araştırmacı, gözlemci, organizatör, örnek davranışlara sahip, arkadaş, danışman, bilgi ve donanıma sahip destekleyip motive edici becerilere sahip olarak nitelendirmiştir. Antrenör aynı zamanda sporcularıyla iyi ve etkin iletişime sahip, yetenekli gençlerin becerilerini gören, sporcuların kendi güvenlikleri hakkında bilgilendiren, yapılan fazla antrenmanların ve bunun sonucunda oluşan belirtileri anlayan ve çözümleyen, sporcu sakatlanmalarını önleyici tedbirler alan, her oyuncunun bireysel anlamda performansının gelişimine yardımcı olacak antrenmanları planlayan öğrenme sürecini ve antrenman prensiplerini kavrayan, sporcularının yeni beceriler kazanması için çalışmalar yapan sporcuların beslenme, enerji gelişimi, performans testlerini ve değerlerini takip eden, sporcularının müsabaka ve antrenman performansını değerlendirebilen, sporcuların enerji sistemlerinin gelişimine yardımcı olacak besin takviyeleri anlamında bilgi ve yol gösterebilen, sporcuların zihinsel anlamda olumlu düşünme ve zihinsel antrenmanlar yapması hakkında bilgilendiren kişi olarak tanımlanmıştır (Alıntı tarihi Nisan 26, 2002, web, <http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm>).

Liderlik sportif anlamda özel becerileri ve sorumlulukları geliştirme ve bu becerileri normal durumlar dışında zor durumlarda da uygulayabilme yeteneği şeklinde ifade edilir (Paksoy ve Ordun, 2000).

Antrenörler, entelektüel özelliklere sahip, düşünen, akılcı, olayları yorumlama yeteneğine sahip bireyler olmalıdırlar. Entelektüel özellikler; genel kültür, mantıklı olabilme genelden özele, özelden genele gidebilme yeteneğine sahip olması, analitik düşünce tarzını benimsemiş, olayları sentezleyen, sezgileri yüksek ve öngörüye sahip, hayal gücü olan olayları anlamaya ve çözmeye çalışan muhakeme yapabilen, bu entelektüel özellikler antrenöre nitelik ve bazı özellikler kazandıracaktır (Akt. Kandemir, 2017).

Antrenörün sosyal özelliklere sahip olabilmesi için grup dinamizmine önem veren, birlikte çalıştığı insanların fikir ve düşüncelerine önem veren, çalıştığı insanlarla uyum içinde ortak amaç ve değerleri anlayabilen, kimse olarak tanımlanabilirler (Eren, 1998).

2.3.1. Antrenörlerde Psikolojik Dayanıklılık

Sporcuların fiziksel gelişimi anlamında tutum ve davranışların oluşmasında, geliştirilmesinde ve başarı kazanılmasında istenilen seviyeye ulaşmasında antrenörlerin hem saha içi hem de saha dışı davranışları, başarının kazanılmasında, korunmasında çok büyük bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, sporcuların gelişimlerini, performanslarını etkileyen antrenör davranışlarının belirlenmesidir (Horn, 2008b, 239-268).

Antrenörlerin, sporcularının performanslarını psikolojik açıdan etkilediklerini sporcuların performanslarını geliştirme konusunda belirli unsur oldukları ve bu bağlamda sporcuların, antrenörlerinin yaklaşımlarından önemli ölçüde antrenman ve müsabaka içerisinde gösterdikleri tutum ve davranışlarından etkilediğini ve antrenörlerin sporcularından, sporcuların antrenörlerinden beklentisi bazı değişkenlikler gösterebilmektedir. Antrenörlerin, antrenman sırasındaki ve müsabaka sırasındaki tutum ve davranışlarını, sporcu performansı ve gelişimi anlamında göz önünde bulundurulmaktadır (Erdoğan, Zekioğlu, Dorak, 2014).

Futbol antrenörlerinin başarılı olmalarını sağlayan en önemli faktörlerden biri de psikolojik durumlarıdır. Futbol antrenörleri genellikle stresin, kaygının ya da birçok zorlu durumun birlikte yaşandığı duygu geçişlerinin, öfke kontrolünün yüksek olduğu ortamlarda çalışırlar. Bu tür ortamlarda takımlarını hedefe götürme anlamında bir gelişim ve direnç göstermektedirler.

Futbol antrenörlerinin bu tür zamanlarda, ortamlarda göstermiş oldukları tutum ve davranışları, onların kişilik özelliklerini ve buna bağlı olarak denetim odağı ile psikolojik dirençlerini (dayanıklılıklarını) gösterir.

Antrenörlerin, her şeyden önce güçlü ve dirençli zihin yapısına sahip olmaları ve zor şartlarda psikolojik direnç göstermeleri gerekmektedir.

Futbol antrenörleri özellikle psikolojik dayanıklılıklarını zorlu hazırlık, zorlu maçlar, anlık değişen müsabaka sonuçları ve yaşanan tüm olumsuzluklar sırasındaki stresi yönetme, çözüm bulma esnasında ortaya koydukları olumlu duruşlarıyla alakalıdır.

Antrenörlük mesleği stresi yönetebilme ve stresi yönlendirme işi olarak tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık gerektiren meslek gruplarından biridir. Çalışmalarınıza ve hedeflerinize güveniyorsanız. Bunu yaptığınız antrenmanların dışında psikolojik yönlendirmeler ve psikolojik dayanıklılık antrenmanlarıyla da desteklemek önemlidir. Stres için harcanan enerjinin başarı için kullanılması ve yönlendirilmesi, antrenörlerin çalıştırdıkları gruplar üzerindeki etkisini gösterir.

Antrenör Etkililiği Modeli, antrenörlerin tutum ve davranışlarının, antrenör isteklerinin, hedeflerinin içinde buldukları koşulların, antrenörlerin bireysel özellikleri ile sporcularının, bireysel özelliklerinin bir şekilde etkilediğini ve buna paralel olarak, antrenör bireysel davranışlarının ise sporcu davranışlarını etkilediğini belirtmektedir (Horn, 2002).

Antrenör yeterliliği modeli; antrenör yeterliliği, sporcularının öğrenme ve sportif performans düzeylerini etkileme kapasitelerine olan inançları olarak belirtilir (Feltz, Chase, Moritz ve Sullivan, 1999).

Antrenör tutum ve davranışları, sporcularının sportif performansını etkileyen aynı zamanda önemli bir değişken olarak ifade edilir (Horn, 2002).

Sporcuların her türlü fiziksel, teknik, taktiksel anlamda gelişimine, her evrede yardımcı olan ve bunların sürdürebilmesini sağlayan antrenörün, sporcularını kişilik özellikleri anlamında etkilediği ve bununla birlikte sporcularının performans düzeylerini etkilediği söylenebilir.

BÖLÜM: III YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli temel alınarak gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde olasılıksız örneklem yöntemlerinden amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır.

Bu bağlamda, araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan tüm Futbol antrenörleri, örneklem grubunu ise her seviyede futbol antrenörlük lisansına sahip 378 futbol antrenörü oluşturmuştur.

3.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada kişisel bilgi formu, “Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)” ve “Friborg v.d. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” katılımcılara yüz yüze ve dijital ortam kullanılarak uygulanmıştır. Ölçeklerin kullanımları için gerekli izinler alınmıştır. Bu çalışmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, antrenörlük çalışma yılı, antrenörlük belgesi, futbol oynama seviyeleri gibi bilgilerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. Denetim Odağı Ölçeği

Araştırmada veri toplama aracı olarak Rotter'in (1966) İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, İhsan Dağ tarafından 1991 yılında Türkçeye uyarlanmış; geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır.

Rotter'in iç-dış denetim odağı ölçeği 29 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerden 6 tanesi dolgu maddesini oluşturur ve puanlama da yer almamaktadır. Geriye kalan maddelerden 12 tanesinin 'a' seçenekleri 11 tanesinin de 'b' seçenekleri 1'er puan değerinde kalan seçenekler ise sıfır puandır.

Rotter'in iç-dış denetim odağı ölçeğinde dolgulama maddeleri: 1, 8, 14, 19, 24, 27

Dış denetim odağı maddeleri: 2a, 3b, 4b, 5b, 6a, 7a, 9a, 10b, 11b, 12b, 13b, 15b, 16a, 17a, 18a, 20a, 21a, 22b, 23a. İç denetim odağı maddeleri: 2b, 3a, 4a, 5a, 6b, 7b, 9b, 10a, 11a, 12a, 13a, 15a, 17b, 18b, 20b, 21b, 22a, 23b. Ölçekten alınacak en düşük puan 0'dır. En yüksek puan ise 23'tür.

Öncelikle katılımcı antrenörlerin denetim odağı ölçeğinden aldıkları ham puanlar büyüklük sırasına konmuştur. Elde edilen dağılım ortancasından ikiye bölünerek deneklerin içsel ve dışsal uç grupları oluşturmuştur. 0-8 arası puanlar içten denetimliliği, 9-23 arası olan puanlar ise dış denetimliliği göstermektedir.

Her bir maddede a ve b harfleri ile gösterilen iki seçenek bulunmaktadır. Maddelerin bazılarında "a" seçeneği bir puan alırken bazılarında da "b" seçeneği bir puan almaktadır. Ölçek puanları 0 ile 23 arasında değişmekte, yüksek puanlar dış kontrol odağı inancını düşük puanlar ise bireyin iç kontrol odağı inancına işaret etmektedir. Ölçeğin Dağ (1991) tarafından yapılan Türkçe uyarlamada geçerlik ve güvenirlik çalışması 99 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmış; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .71$ ve üç hafta arayla yapılan uygulamalardan elde edilen sonuçlar arasında bakılan test- tekrar test güvenirlik katsayısı (Pearson korelasyon katsayısı ile) $r = .83$ bulunmuş; ayrıca KR-20 iç tutarlılık katsayısı da .68 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Dağ (1991) çalışmasında ölçeğin birleşici (convergent) geçerliğini RİDKOÖ puanlarıyla gerçekleştirmiş ve 69 korelasyon bulmuştur. Öz kontrolü ölçen RÖGÖ ile RİDKOÖ'nin düşük ancak anlamlı

negatif korelasyon göstermesi de manidardır. Temel Bileşenler faktör analizi sonuçlarının orijinal ölçeğin faktör yapısını doğruladığı görülmüştür (Dağ, 1991).

3.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Psikolojik dayanıklılık ölçeği Friberg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 33 madde yer alan ölçekte ‘kendilik algısı’ (6 madde), ‘gelecek algısı’ (4 madde), ‘yapısal stil’ (4 madde), ‘sosyal yeterlilik’ (6 madde), ‘aile uyumu’ (6 madde) ve ‘sosyal kaynaklar’ (7 madde) olarak adlandırılan altı alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için maddelere ait olumlu ve olumsuz yargılar farklı boyutlarda ifade edilmiş ve yargıların değerlendirmesinde Likert tarzına benzer biçimde, numaralandırılmamış beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmıştır. Bazı örnek maddeler şu şekildedir: Beklenmedik bir olay olduğunda... her zaman bir çözüm bulurum/çoğu kez ne yapacağımı kestiremem (Kendilik algısı), Gelecek için yaptığım planların...başarılması zordur/başarılması mümkündür (Gelecek algısı), En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda/Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda (Yapısal stil), Diğer kişilerle birlikte/Kendi başıma ...olmaktan hoşlanıyorum (Sosyal yeterlilik), Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...Benimkinden farklıdır/ Benimkiyle aynıdır (Sosyal kaynaklar), Kişisel konuları ...Hiç kimseyle tartışmam/Arkadaşlarımla-Aile-üyeleriyle tartışabilirim (Aile uyumu). Psikolojik dayanıklılığın ölçekten alınan yüksek veya düşük puanlara göre farklılaşması, değerlendirme açısından serbest bırakılmıştır. Uyarlama çalışmasında geçerlilik için iki farklı örnekleme ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği test edilmiş ve doğrulayıcı faktör analizi yapılarak alt faktörler doğrulanmıştır. Güvenilirlik için ise alt boyutların test tekrar test güvenilirliği .68 ile .81 arasında, Cronbach Alfa katsayıları ise .66 ile .81 arasında hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında güvenilirlik için hesaplanan alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları; ‘Kendilik Algısı’ için .73, ‘Gelecek Algısı’ için .77, ‘Sosyal Yeterlilik’ için .80, ‘Aile Uyumu’ için .81, ‘Sosyal Kaynaklar’ için .77 ve ‘Yapısal Stil’ için .71 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Resilience Scale for Adults) kullanılmıştır. Ölçek, Kendilik algısı, Gelecek algısı, Yapısal stil, Sosyal yeterlilik, Aile uyumu ve Sosyal kaynaklar olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0.66 ile 0.81 arasında ve test-tekrar test güvenilirlikleri ise 0.68 ile 0.81 arasında değişmektedir (Basım ve Çetin, 2011c, 104-114).

Öncelikle katılımcı antrenörlerin yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları ham puanlar büyüklük-küçüklük sırasına konmuştur. Dağılımdan elde edilen en düşük değer 45 iken en yüksek değer 165 olarak tespit edilmiştir. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinden alınan puanın yükselmesi bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Çözümlemesi

Verilerin hesaplanması ve değerlendirilmesi SPSS Statistics 14.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri frekans analizi, ortalama ve standart sapma tespit edilmiştir.

Ankette yer alan katılımcı antrenörlerin, denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık puanları hesap edilmiştir.

Rotter'in denetim odağı özgüven ölçeğinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini denetlemek için 'Kolmogorov Smirnov Test' kullanılmıştır ($p>.05$).

Araştırmada üç ve daha fazla grup değerlendirmeleri için tek yönlü Anova, ikili gruplar için bağımsız örneklem T testinden kullanılmıştır. Ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan eşleştirilmiş grup T testi sonucu aritmetik ortalamaları alınmıştır ($p>.05$).

Veriler normal dağılıma sahip olduğundan Pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır ($p<0.05$).

Normallik sınaamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden One-Way -Anova testi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalar için bonferroni düzeltmesi yapılmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde anketlerden elde edilen verilere ve ankete katılan futbol antrenörlerin demografik verilerine yer verilmiştir.

Araştırmanın bulguları üç kısımda incelenmiştir. İlk bölüm denetim odağı ile demografik özelliklerden; yaş, eğitimi durumu, antrenörlük belgesi, futbol oynanan seviye, çalışma yılları incelenmiş, tüm bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın ikinci kısmında ise Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ile demografik özelliklerden; yaş, eğitim durumu, antrenörlük belgesi, futbol oynama seviyeleri, çalışma yılları incelenmiş tüm bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın üçüncü kısmında Denetim odağı ve Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ilişkileri incelenmiş ve anketlerin alt boyutları ile ilişkisi olup olmadığına dönük araştırma bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Tablo 4.1. Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin yaş gruplarına göre dağılımı.

	n	Denetim Odağı Ortalama	Psikolojik Dayanıklılık
34 yaş ve altı	124	9.6371	130.3790
35-44 yaş	145	8.4345	135.8621
45 yaş ve üstü	109	8.9725	133.0642
Toplam	378	8.9841	133.2566

Tablo 4.2. Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin eğitim bilgilerine göre dağılımı.

	n	Denetim Odağı Ortalama	Psikolojik Dayanıklılık
İlköğretim	11	10.8182	121.0000
Lise	136	8.8529	134.3456
Lisans	178	9.0843	132.5616
Yüksek lisans	49	8.4898	134.4898
Doktora	4	10.0000	145.7500
Toplam	378	8.9841	133.2566

Tablo 4.3. Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin sahip oldukları antrenörlük belge bilgilerine göre dağılımı.

	n	Denetim Odağı Ortalama	Psikolojik Dayanıklılık
Pro-Lisans	49	8.7959	133.4694
A-Lisans Belgesi	99	8.5758	135.3030
B-Lisans Belgesi	133	8.8571	133.4812
C-Lisans Belgesi	97	9.6701	130.7526
Toplam	378	8.9841	133.2566

Tablo 4.4. Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin futbol oynadıkları seviyelere göre dağılımı.

		n	Ortalama
Psikolojik dayanıklılık	Profesyonel	193	136.0829
	Amatör	185	130.3081
Denetim Odağı	Profesyonel	193	8.8031
	Amatör	185	9.1730

Tablo 4.5. Ankette yer alan katılımcı antrenörlerinin çalışma yılları değişkenine göre dağılımı.

Çalışma Yılı	n	Denetim Odağı Ortalama	Psikolojik Dayanıklılık Ortalama
0-4 yıl	86	9.5955	134.2247
5-10 yıl	61	8.6306	131.7070
11-15 yıl	45	9.1605	132.1728
16-20 yıl	69	9.0968	133.0968
21 ve üstü	117	8.1500	145.7500

Tablo 4.6. Denetim odağı ve Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık anket değerlerinin korelasyonu.

	N	Korelasyon	Sig.
Zskor (Psikolojik dayanıklılık)	378	-.316	.000
Zskor (Denetim odağı)			

Tablo 4.6’da katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları ile denetim odakları arasındaki ilişki görülmektedir. Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki -0,316 skoruyla tespit edilmiştir. Normalleştirmek için iki anketin değerlerini normalizasyonu yapmak için iki skor

alınmıştır. Araştırma verilerine göre denetim odağı ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiş ve denetim odağı puanı yükselen bireylerin, psikolojik dayanıklılık puanları düştüğü görülmüştür.

Tablo 4.7. Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.

	n	Ortalama	Standard Sapma	Standard Hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değer	Üst Değer	
34 yaş ve altı	124	9.6371	3.19129	.28659	9.0698	10.2044	3.00
35-44 yaş	145	8.4345	3.03639	.25216	7.9361	8.9329	2.00
45 yaş ve üstü	109	8.9725	3.32627	.31860	8.3410	9.6040	1.00
Toplam	378	8.9841	3.20473	.16483	8.6600	9.3082	1.00

Tablo 4.7’de yaş değişkenine göre 34 yaş ve altı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. 34 yaş ve altı futbol antrenörlerinin denetim odağı anketinde 9.63 ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. 35-44 yaş futbol antrenörlerinin denetim odağı anketine göre 8.43 ortalamaya sahip olduğu ve bu iki grup arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür.

Tablo 4.8. Denetim odağı düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	96.690	2	48.345	4.802	.009
Gruplar içi	3775.214	375	10.067		
Toplam	3871.905	377			

Anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır. Yaş değişkenine göre kontrol odağı düzeyleri grup karşılaştırmalarında uygulanan Bonferroni düzeltmesi sonucunda 34 yaş altı ile 35-44 yaş grupları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$).

Tablo 4.9. Denetim odağı yaş değişkenine göre çoklu karşılaştırmaları.

(I) yaş	(J) yaş	Ortalama Fark (I-J)	Standard Hata	Sig.	95% Güven Aralığı	
					Alt Değer	Üst Değer
34 yaş ve altı	35-44 yaş	1.20261*	.38809	.006	.2693	2.1359
	45 yaş ve üstü	.66462	.41659	.334	-.3372	1.6664
35-44 yaş	34 yaş ve altı	-1.20261*	.38809	.006	-2.1359	-.2693
	45 yaş ve üstü	-.53799	.40223	.546	-1.5053	.4293
45 yaş ve üstü	34 yaş ve altı	-.66462	.41659	.334	-1.6664	.3372
	35-44 yaş	.53799	.40223	.546	-.4293	1.5053

Takiben yapılan Bonferroni analizine göre 34 yaş ve altı yaş aralığında olan antrenörlerin 35-44 yaş arasında olan antrenörlerden daha yüksek düzeyde denetim odağı ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 4.10. Futbol antrenörlerinin öğrenim durumu düzeylerine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.

	n	Ortalama	Standard Sapma	Standard Hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değer	Yüksek Değer	
İlköğretim	11	10.8182	2.63887	.79565	9.0454	12.5910	4.00
Lise	136	8.8529	3.12109	.26763	8.3236	9.3822	2.00
Lisans	178	9.0843	3.24145	.24296	8.6048	9.5637	1.00
Yüksek lisans	49	8.4898	3.33618	.47660	7.5315	9.4481	3.00
Doktora	4	10.0000	3.46410	1.73205	4.4878	15.5122	7.00
Toplam	378	8.9841	3.20473	.16483	8.6600	9.3082	1.00

Tablo 4.10'daki araştırmaya katılan futbol antrenörlerinden (n=178) lisans mezunu olarak en yüksek öğrenim türünü oluştururken, Doktora mezunu (n=4) kişi şeklinde belirlenmiştir.

Tablo 4.11. Denetim odağı öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	57.229	4	14.307	1.399	.234
Gruplar içi	3814.676	373	10.227		
Toplam	3871.905	377			

Öğrenim durumu düzeylerine göre denetim odağı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.12. Futbol antrenörlerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.

	n	(Ortalama)	Standard Sapma	Standard Hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değer	Üst Değer	
Pro-Lisans	49	8.7959	3.20143	.45735	7.8764	9.7155	4.00
A-Lisans Belgesi	99	8.5758	3.05090	.30663	7.9673	9.1842	3.00
B-Lisans Belgesi	133	8.8571	3.25470	.28222	8.2989	9.4154	1.00
C-Lisans belgesi	97	9.6701	3.23304	.32827	9.0185	10.3217	2.00
Toplam	378	8.9841	3.20473	.16483	8.6600	9.3082	1.00

Tablo 12' deki bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan futbol antrenörlerinden en fazla futbol B-antrenörlük belgesine ($n=133$) kişinin sahip olduğu belirlenmiş, en az Pro-lisans ($n=49$) kişinin sahip olduğunu belirlenmiştir.

Tablo 4.13. Denetim odağı düzeylerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	66.035	3	22.012	2.163	.092
Gruplar içinde	3805.870	374	10.176		
Toplam	3871.905	377			

Antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.14. Antrenörlerin denetim odağı ölçeğinden elde edilen puanlarının tanımlayıcı istatistikleri.

Tanımlayıcı İstatistikler						
	N	En düşük	En yüksek	Ortalama	Standard Sapma	Variance
Denetim odağı	378	1.00	17.00	8.9841	3.20473	10.270
Valid N (listwise)	378					
Denetim Odağı						
	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde		
1.00	1	.3	.3	.3		
2.00	2	.5	.5	.8		
3.00	11	2.9	2.9	3.7		
4.00	26	6.9	6.9	10.6		
5.00	21	5.6	5.6	16.1		
6.00	29	7.7	7.7	23.8		
7.00	32	8.5	8.5	32.3		
8.00	36	9.5	9.5	41.8		
9.00	55	14.6	14.6	56.3		
10.00	43	11.4	11.4	67.7		
11.00	33	8.7	8.7	76.5		
12.00	35	9.3	9.3	85.7		
13.00	26	6.9	6.9	92.6		
14.00	12	3.2	3.2	95.8		
15.00	9	2.4	2.4	98.1		
16.00	5	1.3	1.3	99.5		
17.00	2	.5	.5	100.0		
Total	378	100.0	100.0			

Tablo 4.14'teki bulgular incelendiğinde, ankete katılan 378 futbol antrenöründen 220 kişinin toplam değerini (%58,5) yarısından fazlasını oluşturan katılımcıların dış denetim odağı eğilimine yakın olduğu tespit edilmiştir. Ankete katılan 158 futbol antrenörü katılımcıların (%42,5) yarısından az oluşturan kişilerin ise iç denetim odağı eğilimine yakın olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Futbol antrenörlerinin yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılıkları düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.

	n	Ortalama	Standart sapma	Standart hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değerler	Üst değerler	
34 Yaş ve altı	124	130.3790	20.07733	1.80300	126.8101	133.9480	77.00
35-44 Yaş	145	135.8621	22.55599	1.87317	132.1596	139.5645	61.00
45 Yaş üstü	109	133.0642	23.97270	2.29617	128.5128	137.6156	45.00
Toplam	378	133.2566	22.26713	1.14530	131.0046	135.5086	45.00

Tablo 4.16. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	2015.131	2	1007.566	2.043	.131
Gruplar içi	184910.977	375	493.096		
Toplam	186926.108	377			

Yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini karşılaştırıldığında gruplar arasında yapılan varyans analizleri sonucunda anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.17. Futbol antrenörlerinin öğrenim durumu düzeyleri değişkenine göre psikolojik dayanıklılıkları tanımlayıcı istatistikleri.

	n	Ortalama	Standard Sapma	Standard Hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değer	Üst Değer	
İlköğretim	11	121.0000	37.98947	11.45426	95.4783	146.5217	65.00
Lise	136	134.3456	22.06099	1.89171	130.6044	138.0868	61.00
Lisans	178	132.5618	21.86035	1.63850	129.3283	135.7953	45.00
Yüksek lisans	49	134.4898	19.76647	2.82378	128.8122	140.1674	77.00
Doktora	4	145.7500	16.87947	8.43974	118.8910	172.6090	124.00
Toplam	378	133.2566	22.26713	1.14530	131.0046	135.5086	45.00

Tablo 4.18. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin öğrenim durumu değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	2598.536	4	649.634	1.315	.264
Gruplar içi	184327.572	373	494.176		
Toplam	186926.108	377			

Öğrenim durumu düzeyleri değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri varyans analizi kullanılarak karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.19. Futbol antrenörlerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin tanımlayıcı istatistikleri.

	N	Ortalama	Standard sapma	Standart hata	95% Ortalama İç Güvenlik Aralığı		En düşük
					Alt Değer	Üst Değer	
Pro-Lisans	49	133.4694	22.56112	3.22302	126.9891	139.9497	45.00
A-Lisans	99	135.3030	21.86576	2.19759	130.9420	139.6641	65.00
B-Lisans	133	133.4812	21.16980	1.83565	129.8501	137.1123	73.00
C-Lisans	97	130.7526	24.03341	2.44022	125.9088	135.5964	61.00
Toplam	378	133.2566	22.26713	1.14530	131.0046	135.5086	45.00

Tablo 4.20. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması.

	Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Gruplar arası	1031.730	3	343.910	.692	.557
Gruplar içi	185894.378	374	497.044		
Toplam	186926.108	377			

Antrenörlük belgesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri varyans analizi kullanılarak karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.21. Futbol antrenörlerinin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

	df1	df2	Sig.
Psikolojik dayanıklılık	4	373	.098
Denetim odağı	4	373	.233

Tablo 4.22. Katılımcı antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ve denetim odağı ilişkisinin karşılaştırılması.

		Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Psikolojik dayanıklılık	Gruplar arasında	3678.041	4	919.510	1.872	.115
	Gruplar içinde	183248.068	373	491.282		
	Toplam	186926.108	377			
Denetim odağı	Gruplar arasında	69.720	4	17.430	1.710	.147
	Gruplar içinde	3802.185	373	10.194		
	Toplam	3871.905	377			

Futbol antrenörlerinin çalışma yılı değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ilişkisinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$). Futbol antrenörlerinin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ile ilişkisinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.23. Antrenörlerin futbol oynama seviyesine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık grup istatistik değerleri.

	Amator Profesyonel	n	Ortalama	Standard Sapma	Standard Hata Ortalama
Psikolojik dayanıklılık	Profesyonel	193	136.0829	21.15059	1.52245
	Amatör	185	130.3081	23.06482	1.69576
Denetim Odağı	Profesyonel	193	8.8031	3.34206	.24057
	Amatör	185	9.1730	3.05250	.22442

Tablo 4.23'te yapılan araştırmadan elde edilen verilere göre iki grubun bağımsız örnekler t testi olarak değerlendirildiğinde anlamlı fark yoktur.

Tablo 4.24. Antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri.

		Kareler Toplamı	Df	Ortalama Kare	F	Sig.
Psikolojik dayanıklılık	Gruplar arası	3678.041	4	919.510	1.872	.115
	Gruplar içi	183248.068	373	491.282		
	Toplam	186926.108	377			
Denetim odağı	Gruplar arası	69.720	4	17.430	1.710	.147
	Gruplar içi	3802.185	373	10.194		
	Toplam	3871.905	377			

Tablo 4.25. Antrenörlerin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları tanımlayıcı istatistik değerleri.

	N	Ortalama	Standard sapma	Standard hata	95% Ortalama iç güvenlik aralığı		
					Düşük değer	Yüksek değer	
Psikolojik dayanıklılık	0-4 yıl	89	134.2247	20.95165	2.22087	129.8112	138.6382
	5-10 yıl	157	131.7070	22.15049	1.76780	128.2151	135.1989
	11-15 yıl	81	132.1728	24.59664	2.73296	126.7341	137.6116
	16-20 yıl	31	133.0968	23.09019	4.14712	124.6272	141.5663
	21 ve üstü	20	145.7500	13.92414	3.11353	139.2333	152.2667
	Toplam	378	133.2566	22.26713	1.14530	131.0046	135.5086
Denetim odağı	0-4 yıl	89	9.5955	3.47301	.36814	8.8639	10.3271
	5-10 yıl	157	8.6306	3.06403	.24454	8.1475	9.1136
	11-15 yıl	81	9.1605	2.99356	.33262	8.4986	9.8224
	16-20 yıl	31	9.0968	3.43855	.61758	7.8355	10.3580
	21 ve üstü	20	8.1500	3.28113	.73368	6.6144	9.6856
	Toplam	378	8.9841	3.20473	.16483	8.6600	9.3082

Tablo 4.26. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında yapısal stil değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim odağı)	Zskor (yapısal stil)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.192**
	Anlamlılık değ. (2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Yapısal Stil)	Pearson korelasyon	-.192**	1
	Anlamlılık değ. (2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda yapısal stil değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,192$). Denetim odağı arttıkça yapısal stil değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.26).

Tablo 4.27. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında gelecek algısı değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim odağı)	Zskor (Gelecek algısı)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.288**
	Anlamlılık değ. (2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Gelecek algısı)	Pearson Korelasyon	-.288**	1
	Anlamlılık değ. (2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda gelecek algısı değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,288$). Denetim odağı arttıkça gelecek algısı değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.27).

Tablo 4.28. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından aile uyumu değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim odağı)	Zskor (Aile uyumu)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.197**
	Anlamlılık değ.(2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Aile Uyumu)	Pearson Korelasyon	-.197**	1
	Anlamlılık değ.(2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda sosyal aile uyumu değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,197$). Denetim odağı arttıkça sosyal aile uyumu değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.28).

Tablo 4.29. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim odağı)	Zskor (Kendilik algısı)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.269**
	Anlamlılık değ. (2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Kendilik algısı)	Pearson Korelasyon	-.269**	1
	Anlamlılık değ. (2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda kendilik algısı değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,269$). Denetim odağı arttıkça kendilik algısı değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.29).

Tablo 4.30. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında yapısal yeterlilik değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim Odağı)	Zskor (Sosyal Yeterlilik)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.237**
	Anlamlılık değ. (2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Sosyal yeterlilik)	Pearson Korelasyon	-.237**	1
	Anlamlılık değ. (2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda sosyal yeterlilik değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,237$). Denetim odağı arttıkça sosyal yeterlilik değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.30).

Tablo 4.31. Antrenörlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında sosyal kaynaklar değişkenine göre denetim odağı arasındaki değerler.

		Zskor (Denetim odağı)	Zskor (Sosyal kaynaklar)
Zskor (Denetim odağı)	Pearson Korelasyon	1	-.246**
	Anlamlılık değ. (2-tailed)		.000
	N	378	378
Zskor (Sosyal kaynaklar)	Pearson Korelasyon	-.246**	1
	Anlamlılık değ. (2-tailed)	.000	
	N	378	378

Pearson korelasyon analizi sonucunda sosyal kaynaklar değişkeni ile denetim odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -0,246$). Denetim odağı arttıkça sosyal kaynaklar değerinin azaldığı sonucuna varılmıştır (Tablo 4.31).

BÖLÜM V: SONUÇ

5.1. Tartışma

Araştırma futbol antrenörlerinin denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan araştırmanın amacı, futbol antrenörlerinin, denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Buna ek olarak demografik özelliklerden yaş, çalışma süresi, sahip olunan antrenörlük belgesi ve futbol antrenörlerinin futbolculuk yaşantılarındaki futbol oynadıkları seviyenin incelenmesi ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ilişkileri irdelenmiştir.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde elde edilen verilere göre futbol antrenörlerinin % 42,5 iç denetim odağı eğilimine % 58,5 dış denetim odağı eğilimli olarak bulunmuştur.

Araştırmamızın hipotezi; Yaş değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmaya katılan 378 futbol antrenörüne iki farklı anket uygulanmıştır. Sonuç olarak denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki-0,316 olduğu tespit edilmiştir. Karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=>$).

Araştırmaya göre katılımcı futbol antrenörlerinin 34 yaş altı değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine göre denetim odağı düzeyleri karşılaştırıldığında 34 yaş ve altı ile 35-44 yaş arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p=>$). Yaş değişkenine göre 34 yaş ve altı değişkenine göre anlamlı bir fark vardır. 34 yaş ve altı futbol antrenörlerinin denetim odağı anketinde 9.63 ortalamaya sahip oldukları görülmüştür. 35-44 yaş futbol antrenörlerinin denetim odağı anketine göre 8.43 ortalamaya sahip olduğu ve bu iki grup arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmüştür. 34 yaş ve altı yaş aralığında olan antrenörlerin 35-44 yaş

arasında olan antrenörlerden daha yüksek düzeyde denetim odağı ortalamalarına sahip olduğu görülmüştür.

Yapılan daha önceki benzer bir araştırmada, Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağının bazı değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında, 30 yaş ve altı, 31-35 yaş arası, 36 yaş ve üzeri üç grup oluşturulmuş ve incelenmiştir. Yapılan istatistiksel karşılaştırma sonucunda denetim odağı puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Erkmen ve Çetin, 2007).

Farklı araştırmalar incelendiğinde dış denetim odağı eğilimindeki bireylerin yapılan çalışmalar neticesinde stresle başa çıkma konusunda daha duygusal yaklaşımlar gösterdikleri, tutum ve davranışlarının bu yönde olduğu söylenebilir. Bunun dışında başına gelen olayları duygusal bir tutum içinde algılamayan, stresle baş edebilen ve duygularını bu anlamda yönlendirebilen, bu anlamda yöntemler geliştiren ve tercih edenlerin ise iç denetim odağı eğiliminde olduğu görülmektedir (Basım, Çetin vd. 2013).

Farklı bir şekilde denetim odağı şu şekilde araştırılmıştır. Değişik yaş gruplarındaki bireylerin dışsal denetim odağı eğilim düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda Nowicki ve Strickland' ın yapmış oldukları çalışmalarda bireylerin yaş aldıkça ilerleyen zaman dilimlerinde iç denetim odağı eğilimlerinin buna paralel olarak sürekli arttığını tespit etmişlerdir (Akt.Demir, 1988).

Yapılan diğer bir çalışmada görüldüğü gibi öğretmenlerin denetim odağı yaş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Yaş ve tecrübenin artmasına paralel olarak denetim odağının içsel denetim eğilimi yönünde değiştiği tespit edilmiştir (Tümkiye, 2000).

Yaş değişkenine göre yapılan çalışmaların bir diğerinde, 53 yaş ve üstündeki sınıf öğretmenleri diğer yaş gruplarındaki öğretmenlerine göre içten denetim eğilimi daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Sürgen, 2014).

Bu bağlamda bir kişilik özelliği olarak ele alınan denetim odağının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemesi bireylerin kişilik özelliklerinin önceden oluşturdukları ve sonraki zaman ve süreçlerde bunu değiştirmedikleri şeklinde ifade

edilebilir. Yaş ilerledikçe antrenörlerin, iç denetim odağı eğiliminin geliştiği söylenebilir. İç denetim odağı eğilimine sahip antrenörlerin, işlerini yaparken kader, şans gibi faktörlere çok fazla önem vermediği dış etkenleri yönlendirme yetenekleri sayesinde yaşanan olayları gözleme, analiz etme konusunda daha gerçekçi davranacakları çalıştırdıkları grupları veya takımları müsabaka veya müsabaka sonucundaki tüm olaylara bu şekilde hazırlayabileceklerini söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda, iç denetim odağı eğiliminde olan futbol antrenörlerinin yaptıkları işlerin sonuçlarını kader, şans ve diğer dış etkenlerin sonucunda olduğuna inanmayan, stresle başa edebilme kabiliyetleri gelişmiş, duygularını yönlendiren, kontrol edebilen bireyler olarak ifade edebiliriz. Dış denetim odağı eğiliminde olan futbol antrenörlerini yaptıkları işlerde kaderin, şansın ve dış etkenlerin faktörü olduğuna inanan, duygusal yönlendirmelere ve olaylarla baş edebilme konusunda dirayetli olamayan, stresle baş etme toleransları zayıf bireyler olarak ifade edebiliriz.

Araştırmamızın hipotezi; çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı düzeyi arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmada katılımcı futbol antrenörlerinin çalışma yılı değişkenine göre denetim odağı ile ilişkisinde anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir ($p=>$).

Nowicki ve Strickland (1973) ve Sulu (2007)' göre bireylerin meslekte bulunma süreleri arttıkça iç denetim odağı eğiliminin arttığı görülmüştür. Bu araştırmada da benzer olarak beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet süreleri arttıkça iç denetim odağı eğiliminin arttığı ancak bunun istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Akt.Saraçoğlu, v.d., 2012). Mesleki deneyim değişkenine göre 16 yıl ve üstü çalışma deneyimine sahip olan sınıf öğretmenlerinin daha içten denetim eğilimine sahip oldukları tespit edilmiştir (Sürgen, 2014). Yapılan diğer çalışmalarda ise; deneyimin artması ile zamanla bireyin içsel denetim odağı eğilimi yönünde değiştiği ve 6-10 yıl çalışma süresine sahip bireylerin denetim odağı puanlarının daha deneyimli ve daha deneyimsiz olan öğretmenlerde daha yüksek çıkması yani daha dışsal denetim eğiliminde olmalarının nedeni bilinmemektedir. Bu çalışmada denetim odağı ile öğretmenlerin genel çalışma süreleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Tümkaya, 2000).

Antrenörlük zamanla, deneyimler sonucunda geliştirilebilmesi mümkün olan bir meslek olduğundan kazanılan deneyim ile birlikte denetim odağı eğilimi içsel olarak gelişime uğrayacaktır. Kazanılan deneyimlerin, olayları anlama, çözümlene ve yönetebilme yeteneğini geliştirebildiği ve hızlandırdığı gibi bu gelişimin sonunda antrenörlerin problem çözme yetenekleri çalışma yılına bağımlı olarak gelişebileceği mümkündür. Bu sonuca göre antrenörlerin müsabaka öncesi, sırasında ve sonrasında oluşabilecek durumlara karşı problem çözme yeteneklerinin gelişimine olanak sağlaması mümkündür.

Araştırmamızın bir diğer hipotezi; Antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Katılımcı futbol antrenörlerinin antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri incelendiğinde araştırmaya katılan futbol antrenörlerinden en fazla futbol B-antrenörlük belgesine (n=133) kişinin sahip olduğu belirlenmiş, en az Pro-lisans (n=49) kişinin sahip olduğunu belirlenmiştir.

Antrenörlük belgesi değişkenine göre denetim odağı düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=>$).

Denetim odağı futbol antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması daha önce inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna paralel olarak antrenörlük belgesi değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=>$). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık futbol antrenörlük belgesi değişkenine göre karşılaştırılması daha önce inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırma sonucuna göre antrenörlük belgesi değişkeni antrenörlerin denetim odağı eğilimini ya da psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilememektir. Ancak antrenörlük belgesi değişkeni katılımcı antrenörlere belki daha üst düzey takımlarda çalışma imkanı yaratabilir. Bu da katılımcıların çalıştıkları seviyelerdeki durumlara göre denetim eğilim odağının eğilimini ve psikolojik dayanıklılık seviyesini değiştirebilir.

Araştırmamızın hipotezi; Öğrenim durumu değişkenine göre denetim odağı düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmaya katılan futbol antrenörlerinden (n=178) lisans mezunu olarak en yüksek öğrenim türünü oluştururken, Doktora mezunu (n=4) kişi şeklinde belirlenmiştir.

Öğrenim durumu değişkenine göre yapılan araştırmalarda ön lisans mezunu sınıf öğretmenlerinin daha içten denetim eğilimine sahip olduğu tespit edilmiştir (Sürgen, 2014).

Öğrenim durumu değişkeni antrenörlerin olayları anlama, bağlantı kurma ve değerlendirme gibi çözümlene durumlarında daha anlayışlı olabilmelerini sağlayabilir. Yaşanan olumsuz olaylar karşısında daha yönlendirici, iyi bir teorik ve metodik yönlendirme yöntemi oluşturulmasını sağlayabilir. Bu da olaylara çözümlene anlamında profesyonelce yaklaşımlar sağlayabilir.

Araştırmamızın hipotezi; Yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Psikolojik dayanıklılık yaşa bağlı gelişebileceği gibi yaşanan, edinilen deneyimlere sonucunda da gelişim göstermektedir. Bireylerin, bir olaya veya tutuma karşı dayanıklılık gösterme yetenekleri yaşanan olaya maruz kalma durumuna göre de şekil almaktadır. Küçük yaşlarda edinilen zor ve yıpratıcı deneyimler olabileceği çok geç yaşlarda kazanılan deneyimlerde bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını gelişmesine yardımcı olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık her yaş ve deneyimlenen her olayın sonrasında mental direnci, dayanabilme özelliği şeklinde de ifade edilebilir.

Araştırmada yer alan katılımcı futbol antrenörlerinin, yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı farklılık yoktur ($p=>$).

Yapılan araştırmalarda yaş ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılık olduğu ifade edilebilir. Yaş ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş. 21-25, 26-30 ve 31-35 yaş grupları arasındaki farklılıklar kaynaklanmaktadır. 21-25 yaş arasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Basım, Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılık yaşa bağımlı olarak gelişmektedir. Bu da yaş alan bireylerin zamanla psikolojik sağlıklarının geliştiğini göstermektedir. Antrenörlerde yaş

aldıkça birçok deneyime sahip olacaklarından çalışma ortamlarındaki psikolojik dayanıklılık dirençleri artacağını söyleyebiliriz. Psikolojik dayanıklılığa sahip antrenörler takımlarını her türlü duygusal ortamda yönlendirme yeteneğine sahip, olayları yönetirken dirençleri yüksek olan bireyler olarak ifade edebiliriz. Psikolojik dayanıklılığa sahip antrenörler, liderler takımlarını motive edebilme yeteneğine sahip bireyler olarak ifade edebiliriz.

Araştırmamızın hipotezi; Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmada yer alan katılımcı futbol antrenörlerinin, öğrenim durumu düzeyleri değişkenine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p=>$).

Basım ve Çetin 2011 yaptığı araştırmada birey deneyimini ve eğitim seviyesini arttırdıkça psikolojik dayanıklılık seviyesinin arttığı tespit edilmiştir (Basım, Çetin, 2011).

Yapılan başka bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığının kazanılan deneyim ve eğitimle geliştirilebilen bir özellik olduğunu tespit edilmiştir (Çetin, Basım, 2011).

Araştırmamızın hipotezi; Futbol oynama seviyesi değişkenine göre denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı fark vardır.

Genel olarak antrenörlerin, sporculuk dönemlerinde karşılaştıkları ve bunun sonucunda edindikleri deneyimlerin antrenörlük yaparken sporcuları anlama, empati kurma ve psikolojik yönlendirmeleri daha iyi yapabilecekleri düşünebilir. Günümüzde üst düzey futbol oynamış çok az futbol insanının, futbol yaşantılarından sonra başlayan antrenörlük kariyerinde üst düzey başarılar sağladığı söylenebilir. Çalışma oynanılan futbol seviyesi değişkenine göre antrenörlük yaşantıları ile bir bağlantı kurulabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada futbol antrenörlerinin futbol oynama seviyelerine göre inceleme yapılmış ve denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık değerleri ile ilgili anlamlı bir farklılık elde edilememiştir. Denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık futbol antrenörlerinin futbol

oynama seviyeleri değişkenine göre karşılaştırılması daha önce inceleyen başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmamızın hipotezi; Denetim odağı ve psikolojik alt boyutları düzeyleri arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmadan elde edilen veriler sonucunda, katılımcıların psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil değişkenine göre -0,192 değeri ile denetim odağı grubu ile negatif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık alt boyut puanlarının iç-dış denetim odaklarına göre farklılığına bakıldığında psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında yapısal stil, gelecek algısı, sosyal kaynaklar, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik denetim odağı grubu ile anlamlı ve negatif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Kaya v.d. 2017 yılında yaptıkları araştırmada psikolojik alt boyut puanlarının iç-dış kontrol odaklarına göre kendilik algısı boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Bu anlamlı farklılık ankete katılan kişilerin farkındalıklarının yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Çalışmada diğer psikolojik dayanıklılık alt boyut bulgularına bakıldığında yapısal stil, gelecek algısı, sosyal aile uyumu, sosyal yeterlilik boyutlarıyla anlamlı ve negatif ilişkisi tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık yaş değişkenine göre bakıldığında alt boyutlardan sosyal kaynaklar boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş, diğer boyutlarda da anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Kaya, 2017).

Altıntaş, 2017' göre basketbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarının liderlik stillerini belirlemedeki rolü çalışmasında, psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stilin eğitim ve öğretim liderlik becerilerini olumlu yönde belirlediğini tespit etmiştir. Elde edilen diğer bir bulgu ise gelecek algısı boyutunun demokratik davranış ve liderlik tarzının olumsuz yönde belirlediğini tespit etmiştir. Gelecek algısı boyutundan demokratik davranış liderlik stiline negatif belirleyici tespit edilmiştir. Kendilik algısı psikolojik alt boyutuna göre incelediğinde ise negatif bir belirleyici tespit etmiştir. Sosyal kaynaklar alt boyutuna göre otoriter davranışın modeli ile incelendiğinde negatif belirleyici tespit edilmiştir. Sosyal kaynaklar alt boyutuna göre sosyal destek davranışının olumlu yönde belirlediğini tespit etmiştir (Altıntaş, 2017).

Çetin ve Basım 2011 yılında yaptıkları çalışmada kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutları ile iş tatmini duygusu arasında aynı yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu da iş tatmini duygusuna sahip kişilerinin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu ve iş ortamında yaşanan birçok negatif durumun üstesinden gelene bilindiği ve psikolojik kapasite olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır (Çetin, Basım, 2011).

Yapılan birçok araştırmada gösterdiği gibi psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin işlerine olan bağlılıklarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça çalıştıkları kurumlardan ve ortamlardan ayrılma niyetlerinin azaldığı, işi bırakma niyetlerinin azaldığı tespit edilmiştir (Larrabe v.d. 2010).

Yapılan birçok araştırmada psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin sosyal becerilere sahip olan bireyleri etkileme gücüne sahip sosyal uyum açısından uyumlu. Rekabetçi olma özellikleri psikolojik dayanıklılık açısından zorluklarla baş edebilme ve güç ortamlarda mücadeleci olma gibi psikolojik dayanıklılık niteliklerindedir (Cederbald v.d. 1995).

Araştırmalar sonucundan psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin planlı hareket etme, organizasyon becerilerine sahip oldukları ve yaşamları boyunca başarılarını devam ettirme konusunda kararlı ve disiplinli oldukları ortaya çıkarılmıştır (Werner, Smith, 1992).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada elde edilen veriler sonucuna göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin empati kurma, güven, ortak iş yapabilme beceriklilikleri yüksektir (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015).

Araştırmada alt boyut değişkenlerinin birbirinin üzerinde etkisi ve ilişkisini ölçmek amacıyla elde edilen veriler sonucunda denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında anlamlılığa rastlanmamıştır. Yapılan çalışmanın analizleri doğrultusunda denetim odağı puanı arttıkça bireyin dış denetim odağı eğilimine yatkınlığının arttığı buna paralel olarak da dış denetim odağı eğilimine yatkın bireylerin diğer bir anket olan yetişkinler için psikolojik dayanıklılık anketinde aldığı puanın

düştüğü tespit edilmiştir. Bu verilere göre denetim odağı puanı yüksek bireylerin dış denetim odağı eğiliminde ve psikolojik dayanıklılıkları daha düşük kişiler olduğu tespit edilmiştir. Bulgular sonucunda denetim odağı eğilimi iç denetim odağı eğilimine yakın bireylerin aldıkları puanların düşük olması sonucunda diğer bir anket olan yetişkinler için psikolojik dayanıklılık testi puan ortalaması yükselmekte ve aralarında ters orantı oluşmaktadır. Sonuca göre psikolojik dayanıklılıkları yüksek bireylerin iç denetim odağı eğiliminde olduğu söylenebilmektedir.

5.2. Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen veriler sonucunda futbol antrenörlerinin denetim odağı ve psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda iç denetim odağı eğilimindeki futbol antrenörlerinin, psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu sonucu ve dış denetim odağı eğiliminde olan futbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan antrenörlerin %58,5 dış denetim odağı eğiliminde olduğu ve %42,5 futbol antrenörün ise iç denetim odağı eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Ulaşılan bu veriler sonucunda dış denetim odağı eğilimindeki antrenörlerinin çevresel tepkilere, kader ve şans gibi faktörlerinin psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkilediğini buna paralel olarak da çalışma hayatlarını buna göre şekillendirdikleri psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutlarıyla ilişkilendirildiğinde yapısal stil alt boyutunda negatif bir ilişkinin olduğu diğer alt boyutlarla ilişkilendirildiğinde ise anlamlılık bulunamadığı ve birbirlerinin desteklememektedir.

Bir insanın denetim odağı eğiliminin bilinmesi bireyin verilen bir görevdeki tutum davranışını nasıl tepkiler vereceğini, başarı ve başarısızlık ortamında nasıl tutum sergileyeceğini anlamada yardımcı olacağını göstermektedir (Phares, 1957).

İç denetim odağı eğilimine sahip ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek antrenörler zorlu şartlarla baş etme konusunda daha yetenekli ve sonuç ne olursa olsun durum analizlerini gerçek bilgilere dayandırabilen bireylerdir. Bu özelliklere sahip antrenörler çalıştıkları takımlarda uzun vade de kendine güvenli, gerçekçi analiz yapan, stresi

yönlendirme yeteneğine sahip, dış etkenleri birer olumlu itici güç algılayan, mental dayanıklılıkları yüksek sporcular yetiştirme becerilerine sahiptirler.

Sonuç olarak elde edinilen bulguların, yapılan araştırmada gerçek amacına ulaştığı söylenebilir. Çalışmadaki gerçek sorunun, kullanılan örneklem ile ilgili alanda yeterince çalışmanın olmaması şeklinde değerlendirilir.

5.3. Öneriler

Araştırmada elde edilen veriler sonucunda; farklı spor branşlarındaki antrenörlere, futbol antrenörlerine çalışma ile ilgili araştırma yapacak kişilere aşağıda değinilen konular önerilebilir.

1. Futbol antrenörlerinin, iç denetim odağı eğilimini geliştirmelerini destekleyecek seminerler faydalı olabilir.
2. Futbol antrenörlerinin, psikolojik dayanıklılıklarını geliştirecek; seminerler, kişisel gelişim çalışmaları, antrenörlere özel psikolojik dayanıklılık seminerleri faydalı olabilir.
3. Spor yöneticileri, sportif alanda çalışan idareci ve antrenör ekiplerine bu tür destekleme seminerleri, anketler yapılabilir.
4. Türkiye futbol federasyonunun yapmış olduğu futbol antrenörlük eğitimlerinde futbol antrenörlerinin çalıştıkları seviyelere göre karşılaşılabilecekleri sorunlara karşı kendi kişisel gelişimiyle ilgili iç denetim odağı eğilimine yatkın olabilmeleri ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirebilecek ve sonrasında değerlendirebilecek seminerler ve bilimsel çalışmalara yapılabilir.
5. Türkiye futbol federasyonu antrenörlük kurslarında yer alacak katılımcı antrenörlerini, kursa alım aşamasında denetim odağı eğilimlerini öğrenmek ve psikolojik dayanıklılıklarını belirleyebilecek çalışmalar yapılabilir.
6. Türk futbol antrenörler derneği (TÜFAD) tarafından her yıl düzenlenen antrenör gelişim seminerleri, antrenörlerin kişisel gelişimleri ile ilgili psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.

7. Farklı branşlardan antrenörler ve sporcular üzerinde denetim odağı ve psikolojik dayanıklılık konularında araştırmalar yapılarak, spor psikolojisi alanına katkı sağlanabilir.
8. Nicel araştırma yöntemlerine nitel araştırma yöntemleri eklenerek karma araştırma modeli ile daha gerçekçi sonuçlar elde edilebilir.



KAYNAKLAR

- Akçay, V. (2012). Pozitif psikolojik sermayenin iş tatmini ile ilişkisi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 02 (01), 123-140.
- Akın, A. (2007). Akademik kontrol odağı ölçeği, geçerlik ve güvenirlik alışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (34), 9-17.
- Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 97-108.
- Arknoff, D.B. ve Mahoney, M.J. (1979). The role of perceived control in psychopathology. in L.C. Perlmuter ve R.D. Monty (Eds.), *Choice and Perceived Control*, Hillsdale, N.J: Erlbaum, 155-174.
- Arslan G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 73-82.
- Aslan, H. (2006). *Çalışanların iş doyumunu düzeylerine göre depresyon, benlik saygısı ve denetim odağı algısı değişkenlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avey, J.B., Luthans, F. ve Jensen, S.M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48 (5), 677-693.
- Baltaş, Z. (1996). *Stresle başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi, Basım 15.
- Basım, H. ve N. Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-114.
- Basım, H., N., Çetin, F. ve Meydan, C.H. (2009). Kişilerarası çatışma çözüme yaklaşımlarında kontrol odağının rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 57-69.
- Başer, E. (1996). *Futbolda psikoloji ve başarı*. 2.Baskı. Ankara: Bağıran Yayınevi, s.9.
- Baumann, S. (1986). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Çeviri: H.C. İkizler ve A.O. Özcan, Alfa Basım Dağıtım, İstanbul.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Porland: Northwest Regional Educational Laboratory, 1-32.
- Bernardi, R.A. (2001). A theoretical model for the relationship among stress, locus of control and longevity. *Business Forum*, 26, 27-33.
- Brockhas, R.H. (1982). The psychology of the entrepreneur. Kent, C. A., Sexton, D. L. ve Vesper, K. H., (ed), *Encyclopedia of Entrepreneurship*, Prentice Hall: Englewood Cliffs, N. J.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. (çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Candangil, S.Ö. ve Ceyhan, A.A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (2), 71-87.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O. ve Hansson, K. (1995). Intelligence and temperament as protective factors for mental health. A cross-sectional and prospective epidemiological study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 245, 11-19.
- Clough, P. J., Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. (In I. Cockerill Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 32-43). London: Thomson Publishing.
- Cohen, P.A., Sheposh, J.P. ve Hillix, A. (1979). Situational and personality influences on risk taking behavior: Effects of task, sex and locus of control. *Academic Psychology Bulletin*, 1, 63-67.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., ve Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sport Sciences*, 26 (1), 83-95.
- Cox, R.H. (1998). *Sport psychology: concepts and applications*. (4th ed.), Boston: WCB/Mc Graw Hill, 4.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. s.21.
- Çetin, F., Yeloğlu, O.H. ve Basım, H.N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çetinkale, E. (2006). *11. Sınıf öğrencilerinin denetim odakları, problem çözme becerileri ve algılanan ana baba tutumları arasındaki ilişkinin cinsiyet ve akademik alan değişkenleri açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya. s.27-28.
- Çırakoğlu, O.C. (2006). *Role of locus control and critical thinking in handling dissatisfaction in romantic relationships of university students*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Çolak, E. (2006). Meslek lisesi makine bölümü öğretmenlerinin denetim odaklarının medeni durum, yaş, anne ve babanın eğitim düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (1).
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim odağı ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Erzurum.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Dağ, İ. (1991). Rotter'in iç-dış kontrol odağı ölçeği (RİDKOÖ)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (26), 10-16.

- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *17* (49), 77-90.
- Dede, B. (2005). *14-15 (B-Genç) Yaş grubu futbolcuların denetim odağının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. 2-14.
- Demir, N. (1998). *Stresle başa çıkma stratejileri ile denetim odağı arasındaki ilişki: bir grup lise öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Demirelli, B. (2009). *Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı tarafından yürütülen birinci kademe yardımcı antrenör yetiştirme kurslarının verimlilik düzeyinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Denktaş Canel, N. (1993). *Ortaokul seviyesindeki ergenlerin denetim odağı özelliklerinin yaratıcı düşünceye etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dönmez, A. (1983). Denetim odağı (Locus of Control) ve çevre büyüklüğü. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 37-47.
- Efiliti, E. (2006). *Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Erdoğan, N., Zekioğlu, A. ve Dorak, F. (2014). According to handball coaches, what are the psychological factors that affect the performance of athletes A qualitative study. *International Journal of Science Culture and Sport Int JSCS Special, 1*, 194-207.
- Eren, E. (1998). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Erkmen, N. ve Çetin, M.Ç. (2007) *Beden eğitimi öğretmenlerinin denetim odağının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. <http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/download/479/461>
- Erol, M. (1997). *Amatör ve profesyonel futbolcularda denetim odağının locus of control ile araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., ve Sullivan, P. J. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology*, 91 (4), 765-776.
- Friborg O, Barlaug D, Martinussen M ve ark. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14 (1), 29-42.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, ve J. H., Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14 (1), 29-42. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16097398>.

- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12 (2), 65–76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi.
- Genç, E. (2000). *Öğretmenlerde Denetim Odağının Problem Çözmeye Yönelik Yaratıcılıklarıyla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gençer, R. T., Kiremitçi, O. ve Boyacıoğlu, H. (2009). Antrenörlük yeterlilik ölçeği'nin (AYÖ) psikometrik özellikleri: Türk antrenörler üzerine bir çalışma. *Sport Sciences*, 4 (2), 143-153.
- Gizir, C., A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128. <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/272/201>
- Gizir, C., A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 87-99.
- Gucciardi D, Gordon S. ve Dimmock J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in Australian football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Guthrie, M. (2003). *Başarılı atletizm antrenörlüğü*. İstanbul: Human Kinetics. Çeviren: Korkmazoğlu, C. (2008). s.15.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Haase, J.E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21, 289-299.
- Haggbloom, S.J. (2002). The 100 most eminent psychologists of the 20th century. *Review of General Psychology*, 6, 139-152.
- Hasırcı, S. (1990). *Performans sporcularında denetim odağı*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Horn, T.S. (2002). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (2nd ed., pp. 309-354). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Horn, T.S. (2008). Coaching effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 239-268). Champaign, IL: Human Knetics.
- Howard, S., Dryden, J., ve Johnson, B. (1999). Childhood resilience: Review and critique of literature. *Oxford Review of Education*, 25, 3, 307-323.

- Hunter, A.J. (2001). A Cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16, 172-179.
- İkizler, C. ve Karagözoğlu, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. İstanbul: Alfa basım yayım. S.7-67.
- Jackson, D., Firtko, A. ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60, 1, 1-9.
- Jones, G., Hanton, S. ve Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in worlds best performers. *The Sport Psychologist*, 21 (2) 243-264.
- Kandemir, D. (2017). *Elazığ ilinde farklı bireysel spor dallarında görev yapan antrenörlerin liderlik tarzlarının incelenmesi*. 1-13.
- Karaküçük, S. ve Yetim, A. (1996). Rekreasyon etkinliklerinde liderlik ve fonksiyonları, *Ankara Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Keleş, H.N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: Tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 343-350.
- Larrabee, J.H., Wu, Y., Persily, C.A., Simoni, P.S., Johnston, P.A., Marcischak, T.L., Mott, C.L., Gladden, S.D., (2010), Influence of Stress Resiliency on RN Job Satisfaction and Intent to Stay, *Western Journal of Nursing Research*, 32 (1), 81102.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44 (1), 1-22.
- Lefcourt, H.M. (1972). Recent developments in the study of locus of control. in B.A. Mahr (Ed.), *Progress in experimental personality research*, 6, N.Y.: Academic Press.
- Lefcourt, H.M. (1981). *Research with the locus of control construct*. 1, N.Y.: Academic Press.
- Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B. ve Norman, S.M. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.
- Masten A.S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. CR Snyder SJ Lopez (Ed.), *The Handbook of Positive Psychology* (74-88). New York: Oxford University Pres..
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A.S. ve Reed, M.G.J., (2002). Resilience in Development, İçinde Snyder, C.R. ve Lopez, S.J. (Editör), *Handbook of positive psychology* (s. 74-88). Oxford, UK: Oxford University Press.

- Masten, A.S., Best K.M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: contributions from the Study of children who overcome adversity. *Dev Psychopathol*, 2, 425-444.
- Mearns, J. (2009). Social learning theory. In H. Reis ve S. Sprecher (Eds), *Encyclopedia of human relationships*, 3, (s.1537-1540). Thousand Oaks, CA: Sage. <http://psych.fullerton.edu/jmearns/book1.htm> adresinden 14 Ocak 2014 tarihinde edinilmiştir.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. Altın Kitaplar Yayınevi.
- Özcan Candangil, S. ve Ceyhan, A.A. (2006). Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin Bazı kişisel özelliklerine göre karar vermede öz-saygı ve stres düzeyleri. *Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 71-87.
- Özoğul, S.Ç. (1997). Spor psikolojisi ve gelişmeler. *1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu (10-12 Ekim 1997, Mersin) Bildiriler*, 3-13, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Öztemel, K. (2012). The investigation of career indecision of high school students: Personal indecisiveness and anxiety as predictors of career indecision. *Paper presented at the International Counseling and Education Conference (ICEC 2012)*, İstanbul, Turkey, May 3-5.
- Özyürek, D. (1992). *Denetim odağını etkilemeye yönelik deneysel bir çalışma*. Yayımlanmamı Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi S.B.E.
- Özyürek, M. (1983). *Birlikte ve ayrı eğitimin benlik kavramı ve denetim odağı açısından etkililiği*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, 123:70.
- Paksoy, M. (2001). *Önderlikte özellikler kavramı ve Ahmet Vefik Paşanın M'leri*. Deniz Harp Okulu Yayınları, 414, İstanbul.
- Paksoy, M., ve Ordun, G. (2000). Leadership in sport management. Turkish-Austrian Management Seminar, İstanbul.
- Phares, E.J. (1957). Expectancy changes in skill and chance situations. *of Abnormal and Social Psych.*, 54, 339-342.
- Phares, E.J. (1957). Expectancy changes in skill and chance situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 54, 339-342.
- Phares, E.J. (1976). *Locus of control in personality*. Kansas State University General Learning Pres.
- Rotter, J. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Prentice-Hall Pub., Englewood Cliffs/ABD.
- Rotter, J. (1982). *The development and applications of social learning theory: Selected Papers*, Praeger Pub., New York/ABD.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized Expectancies for internal versus external control of reinforcements. *Psychol Monogr*, 80, 1-28.

- Rotter, J.B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal vs. external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psych.*, 40, 313-321.
- Rotter, J.B. (1989). Internal versus external control of reinforcement a case history of a variable. *American Psychologist*, 44 (4), 625-626.
- Rotter, J.B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: a case history of a variable. *American Psychologist*. 45 (4), 489-493.
- Rotter, J.B. ve Hochreich, D. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- Rotter, J.B., Change, J.E. ve Phares, E.J. (1972). *Applications of social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Seligman, M.E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therap. Handbook of Positive Psychology, In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.3-13). New York, Ny: Oxford University Press, 3-9.
- Sevim, Y. (1997). *Basketbol teknik-taktik-antrenman*. Ankara: Tutubay.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Solmuş, T. (2004). İş yaşamı, denetim odağı ve beş faktörlük kişilik modeli. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 196-205.
- Strickland, B.R. (1978). İnternal- external expectancies and health related behaviors. *of Consulting and Clinical Psycology*, 46, 11921211.
- Strickland, B.R. (1989). İnternal-external control expectancies: From contingncy to creativity. *American Psychologist*, 44,1-12.
- Sürgen, S. (2014). *Sınıf öğretmenlerinin denetim odağı eğilimleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi.
- Tabak, A., Erkuş, A. ve Meydan, C.H. (2010). Denetim odağı ve yenilikçi birey davranışları arasındaki ilişkiler: *Belirsizliğe tolerans ve risk almanın aracılık etkisi*, 10 (1), 159-176.
- Tusaie, K. ve Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 1-3.
- Tümkiye, S. (2000). İlkokul öğretmenlerindeki denetim odağı ve tükenmişlikle ilişkisi. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, Özel Sayı.
- Tümlü, G.Ü. ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Uluğtekin, S. (1997). *Sokak çocukları eğitimcilerin eğitimi programı (14-20 Nisan 1996)*, Sokak Çocukları Proje Geliştirme Uygulama Merkezi, İstanbul.

- Wagnild, G.M. ve Young, H.M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resiliency scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.
- Weinberg, R.S. ve Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Third Edition, Illinois: Human Kinetics, p. 4-5, 16.
- Werner, E.E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59 (1), 72-81. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2467566>.
- Werner, E.E. (1995). Resilience and development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 81-85.
- Werner, E.E. ve Smith, R.S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Yağışan, N., Sünbül A.M. ve Yücalan, Ö.B. (2007). Eğitim fakültesi güzel sanatlar ve diğer bölüm öğrencilerinin benlik imgesi ve denetim odaklarının karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 595-607.
- Yanılmaz, B. (1999). *Öğretmen adaylarının denetim odağının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Yeşilyaprak, B. (2004). Denetim odağı (Edt: Kuzgun, Y. ve Deryakulu, D.) *Eğitimde bireysel farklılıklar*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Yeşilyaprak, B. (2006). *Eğitimde bireysel farklılıklar*. (2). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

İnternet Kaynakları

- <http://sosyolojisi.com/psikoloji-nedir-ne-demektir-tanimi-tarihi-turleri/2/47174.html>
(Erişim Tarihi: 05.08.2018)
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5b66d6139acc44.27454559 (Erişim Tarihi: 05.08.2018)
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/Psikoloji> (Erişim Tarihi: 05.08.2018)
- United Kingdom Coaching Strategy Association (2002, April). *Sport coach, coaching*. Retrieved April 26, 2002. [web,http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm](http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm).

EKLER

Ek 1: Anket Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıdaki kişisel bilgilerinizi içeren bilgiler yer almaktadır. Lütfen durumunuza uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Öğrenim durumunuz

Doktor () Yüksek lisans () Lisans () Lise () İlköğretim () İlkokul ()

2. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

3. Yaşınız

.....

4. Öğrenim gördüğünüz bölüm

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği () Spor yöneticiliği ()
Antrenörlük Bölümü () Hiçbiri ()

5. Mezun olduğunuz lisenin türü

.....

6. Ailenizde Antrenör var mı?

Evet () Hayır ()

7. Varsa yakınlık derecesi

.....

8. Sahip olduğunuz Antrenörlük belgesi

Pro-Lisans () A Lisans () B Lisans () C Lisans () Diğer ()

9. Sahip olduğunuz Antrenörlük lisansını aldığınız ülke

.....

10. Futbol oynadınız mı?

Evet () Hayır ()

11. Hangi seviyede futbol oynadınız?

Profesyonel () Amatör () Hobby ()

12. Hangi ülkede veya hangi ülkelerde futbol oynadınız?

.....

13. Herhangi bir kategoride Milli takımda oynadınız mı?

Evet () Hayır ()

14. Hangi Ülke milli takımında oynadınız?

.....

15. Kaç yıldır Antrenörlük yapıyorsunuz?

.....

16. Hangi seviyelerde çalıştınız?

.....

17. Kendi ülkeniz dışında başka bir ülkede çalıştınız mı?

.....

Ek 2: Kontrol Odağı Testi (Locus of Control Test)

1. a. Birçok çocuk ana-babaları tarafından çok fazla cezalandırıldıkları için problemlili olmaktadır.
b. Çocuklara ilişkin problemlerin kaynağı, ana-babaları onları başıboş bırakmalarında aranmalıdır.
2. a. İnsan yaşamındaki üzücü olayların çoğunluğu yarı yarıya kötü rastlantıların eseridir.
b. Hayatta karşılaştığınız şanssızların genellikle yaptığımız yanlışların sonucudur.
3. a. Halkın politika ile yeterince ilgilenmemesi yüzündendir ki dünya hala savaşa sahne olmaktadır.
b. İnsanlar ne kadar önlemeye çalışırlarsa çalışsınlar savaşlar devam edecektir.
4. a. Kişiler hak ettikleri saygınlığı eninde sonunda kazanırlar.
b. Yazık ki, insan ne kadar uğraşırsa değeri çoğunlukla anlaşılacaktır.
5. a. Öğretmenlerin, öğrencilere haksız davrandıkları gibi bir görüş bence anlamsız.
b. Çoğu öğrenciler, ders notlarının ne kadar tesadüflere bağlı olduğunun farkında değildir.
6. a. Etkili liderlik bir şans işidir.
b. Lider olmayı başaramamış yetenekli kişiler ellerine geçen fırsatı kullanamamış kişilerdir.
7. a. Kendinizi sevdirmeye ne kadar çalışırsanız çalışın bazı kişiler sizi sevmeyecektir.
b. Başkalarına kendilerini sevdirmeyenler başkalarıyla nasıl geçineceklerini bilmeyenlerdir.
8. a. Bizi biz yapan çoğunlukla doğuştan getirdiğimiz özelliklerdir.
b. Bizi biz yapan çoğunlukla hayatımızdan edindiğimiz tecrübe ve deneyimlerimizdir.
9. a. Bana göre olacakla öleceğe çare bulunmaz.
b. Kesin karar vermemi gerektiren durumlarda kadere güvenmenin hiç de yarar sağlayacağı kanaatinde değilim.
10. a. İyi hazırlanmış bir öğrenci için haksız sınav diye bir şey genellikle söz konusu değildir.
b. Çoğu zaman, sınav soruları derste görülenlerle o kadar ilgisiz şeyler olur ki, çalışmanın gerçekten bir yararı yoktur.
11. a. Başarı, çalışmanın eseridir. Şansın başarıda hiç ya da çok az yeri vardır.
b. İyi bir işe girmek aslında şans meselesidir.
12. a. Normal bir vatandaş hükümet kararlarını etkileyebilir.
b. Dünya, ipleri elinde bulunduran bir azınlık bir azınlık tarafından yönetilmektedir ve sokaktaki vatandaşın yapabileceği fazla bir şey yoktur.
13. a. Bir plan yaptığım zaman onu gerçekten uygulayabileceğime güvenirim.
b. Çok ilerisi için plan yapmak her zaman akıllıca sayılmamalıdır, çünkü iyi ya da kötü yönde her şey değişebilir.
14. a. Bazı kişiler vardır ki, bunlar insanlıktan nasiplerini almamışlardır.
b. Herkesin iyi ve insancıl bir tarafı vardır.
15. a. Benim için istediğimi elde etmede şansın hemen hemen hiç yeri yoktur.
b. Çoğu zaman pekala yazı-tura atarak ne yapacağımıza karar verebiliriz.
16. a. Kimin patron ya da yönetici olacağı yeterince şanslı olmaya bağlıdır.
b. İnsana doğruyu yaptırabilmek yeteneğe bağlıdır. Şansın bu işle pek ilgisi yoktur.
17. a. Dünya'daki sorunlara baktığımızda çoğumuz anlayamadığımız veya kontrol edemediğimiz güçlerin kurbanı olduğumuzu görürüz.
b. Politik ve toplumsal süreçlere katılarak insanlar dünyada olup bitenleri kontrol edebilirler.
18. a. Çoğu kişiler hayatlarının ne dereceye kadar tesadüfi olaylarla kontrol edildiğinin farkında değildir.
b. Gerçekte şans diye bir şey yoktur.

19. a. Bir insan her zaman yanlışlarını kabul etmeye istekli olmalıdır.
b. En iyisi, insanların hatalarını örtbas etmeyi bilmeleridir.
20. a. Birinin sizi gerçekten sevip sevmediğini bilmek gerçekten güç bir iş.
b. Kaç arkadaşınızın olduğu ne kadar iyi bir kişi olduğunuza bağlıdır.
21. a. Uzun süreli düşünecek olursak bize olan kötü şeyler iyi şeylerle dengelenir.
b. Şanssızlıkların hemen hepsi yetersizlik, cahillik ve tembellik sonucudur.
22. a. Yeterli çaba ile politik kokuşmaya kökünden kurutabiliriz.
b. Halkın, politikacıların mecliste ve dairelerinde yaptıkları üzerinde denetim kurma imkanı yok gibidir.
23. a. Bazen, hocaların nasıl not verdiklerine akıl erdirmek güç oluyor.
b. Bana sorarsanız, iyi hazırlandığım zaman iyi not alırım, hazırlanmadığım zaman bunun tersi olur.
24. a. İyi bir lider, lideri olduğu kişilerin ne yapmaları gerektiği konusunda kendilerinin karar vermelerini bekler.
b. İyi bir lider herkesin görevini kuşkuyla yer bırakmayacak biçimde etkiler.
25. a. Çoğu zaman başıma gelenler (iyi ya da kötü) elimde olmayan şeylerdir.
b. Şans ya da rastlantıların benim yaşamımda önemli rol oynadığını zannetmiyorum.
26. a. İnsanların yalnızlık duymalarının sebebi arkadaşça çaba harcamamalarındandır.
b. İnsanlar sizi seviyorlarsa seviyorlardır, sevmiyorlarsa sevmiyorlardır. Onların memnun etmeye çalışmanın fazla bir yararı olacağı kanaatinde değilim.
27. a. Liselerde sosyal bilimlere gereğinden fazla önem verilmektedir.
b. Sosyal bilgiler kişilik gelişiminde çok önemli rol oynar.
28. a. İyi ya da kötü bana olanlar benim kendi eserimdir.
b. Bazen hayatımın aldığı yön üzerinde yeterli denetim kuramadığım hissine kapılıyorum.
29. a. Benim için politikacıları anlamak çok zor.
b. Uzun zamanda, milli olsun mahalli olsun kötü yönetimlerden halk sorumludur.

Ek 3: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	Her zaman bir çözüm bulurum					Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	Başarılması zordur					Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	Diğer kişilerle birlikte					Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	Benimkinden farklıdır					Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	Hiç kimseyle tartışmam					Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	Çözmem					Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	Nasıl başaracağımı bilirim					Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım					Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	Önemli değildir					Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	Çok mutlu					Çok mutsuz
12. Beni ...	Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir					Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	Olduğuna çok inanırım					Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	Ümit verici					Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	Zamanımı planlama					Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	Kolayca yapabildiğim					Yapmakta zorlandığım

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...		
Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...		
Zayıftır	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...		
Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...		
Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...		
Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...		
Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...		
Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:		
Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...		
Zordur	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...		
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...		
İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...		
Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler