

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



**ANTRENÖRLERİN ALGILANAN STRES
DÜZEYLERİ, ÖZ YETERLİLİKLERİ VE
YAŞAM DOYUMLARININ BAZI
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Enes PAMUKCU

ELAZIĞ 2022

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mesut AKSAKAL
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Yüksek Lisans Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Yüksel SAVUCU
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

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

Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM
Danışman

Yüksek Lisans Sınavı Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM _____

Doç. Dr. Oğuzhan ALTUNGÜL _____

Doç. Dr. Mustafa KOÇ _____



ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Enes PAMUKCU

21/06/2022

Danışman
Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca beni destekleyen, dinleyen, süreçte beni motive eden, bilgi, birikim ve tecrübeleriyle bana yol gösteren saygı değer danışman hocam Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM'a ve diğer bölüm hocalarıma teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Ayrıca çalışmamda desteğini benden esirgemeyen değerli büyüğüm Mesut BULUT'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim öğretim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, hep ardımda duran ve tezimi hazırlamaya başladığım günden bugüne dek gerekli fedakârlığı gösteren değerli aileme çok teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KAPAK SAYFASI	i
ONAY SAYFASI	ii
ETİK BEYAN	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ	viii
EK LİSTESİ	ix
1. ÖZET	1
2. ABSTRACT	2
3. GİRİŞ	3
3.1. Spor	5
3.1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi	5
3.1.2. Sporun Tanımı	7
3.1.3. Sporun Önemi ve Amacı	9
3.1.4. Bireysel Spor ve Takım Sportif Kavramları	12
3.1.4.1. Bireysel Sportifler	12
3.1.4.2. Takım Sportifleri	12
3.2. Antrenör	13
3.2.1. Antrenör Tanımı	13
3.2.2. Antrenörlerin Sahip Olması Gereken Özellikleri	14
3.2.2.1. Antrenörlerin Entelektüel Özellikleri	14
3.2.2.2. Antrenörlerin Sosyal Özellikleri	15
3.2.2.3. Antrenörlerin Psikolojik Özellikleri	16
3.2.2.4. Antrenörlerin Karakter Özellikleri	17
3.2.3. Antrenörlerin Görevleri	17
3.2.4. Antrenör Tipleri ve Özellikleri	19
3.2.4.1. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenörler	19
3.2.4.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenörler	20
3.2.4.3. Gergin ve Hareketli Antrenörler	21
3.2.4.4. Gevşek Antrenörler	22
3.2.4.5. İş Yapar Görünüşlü ve Gayretli Antrenörler	22

3.2.5. Antrenör Sporcu İlişkisi	23
3.3. Stres	25
3.3.1. Stres Kavramının Gelişimi ve Tanımı	25
3.3.2. Stresin Aşamaları	26
3.3.2.1. Alarm Aşaması	26
3.3.2.2. Direnme Aşaması	27
3.3.2.3. Tükenme Aşaması	27
3.3.3. Stresin Belirtileri	28
3.3.3.1. Fiziksel Belirtiler	28
3.3.3.2. Psikolojik Belirtiler	28
3.3.3.3. Davranışsal Belirtiler	29
3.3.4. Stres Kaynakları	29
3.3.4.1. Bireysel Stres Kaynakları	30
3.3.4.2. Çevresel Stres Kaynakları	30
3.3.4.3. Örgütsel Stres Kaynakları	31
3.3.5. Stres Türleri	32
3.3.5.1. Olumlu (Yapıcı) ve Olumsuz (Yıkıcı) Stres	32
3.3.5.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres	33
3.3.6. Spor ve Stres İlişkisi	33
3.4. Öz Yeterlilik	35
3.4.1. Öz Yeterliliğin Kaynakları	36
3.4.1.1. Doğrudan Yaşantılar	36
3.4.1.2. Dolaylı Yaşantılar	37
3.4.1.3. Sözel İkna	38
3.4.1.4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar	38
3.4.2. Öz Yeterliliğin Süreçleri	39
3.4.2.1. Bilişsel Süreç	39
3.4.2.2. Motivasyonel Süreç	40
3.4.2.3. Duyuşsal Süreç	40
3.4.2.4. Seçimsel Süreç	41
3.4.3. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	41
3.4.4. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	42

3.4.5. Spor ve Öz Yeterlilik	43
3.5. Yaşam Doyumu	44
3.5.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı	44
3.5.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	45
3.5.3. Yaşam Doyumu Kuramları	47
3.5.3.1. Ereksel Kuram	47
3.5.3.2. Yargı Kuramı	47
3.5.3.3. Etkinlik Kuramı	48
3.5.3.4. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı	48
3.5.3.5. Bağ Kuramı	48
3.5.4. Spor ve Yaşam Doyumu	49
4. GEREÇ VE YÖNTEM	51
4.1. Araştırmanın Yöntemi	51
4.2. Evren ve Örneklem	51
4.3. Veri Toplama Araçları	51
4.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	51
4.3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ)	52
4.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	52
4.4. Verilerin Analizi	53
5. BULGULAR	54
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	63
7. KAYNAKLAR	72
8. EKLER	81
9. ÖZGEÇMİŞ	87

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Normallik Testi Sonuçları	53
Tablo 2. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Yaşı	54
Tablo 3. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Cinsiyeti	54
Tablo 4. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Medeni Durumu	54
Tablo 5. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Eğitim Durumu	54
Tablo 6. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Aylık Gelir Düzeyleri	55
Tablo 7. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Yılları	55
Tablo 8. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Dalları	55
Tablo 9. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	56
Tablo 10. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları	57
Tablo 11. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-testi Sonuçları	57
Tablo 12. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	58
Tablo 13. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	59
Tablo 14. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Antrenörlük Yılı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	60
Tablo 15. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Antrenörlük Dalı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	61
Tablo 16. Algılanan Stres Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	61

EK LİSTESİ

EK 1. Etik Kurul Değerlendirmesi	81
EK 2. Etik Kurul Kararı	82
EK 3. Kişisel Bilgi Formu	83
EK 4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)	84
EK 5. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ)	85
EK 6. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	86



1. ÖZET

Bu araştırma antrenörlerin algılanan stres düzeyleri, öz yeterlilikleri ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir, antrenörlük yılı, antrenörlük dalı) açısından incelenmesi ve bu değişkenlere göre farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde yer alan antrenörler oluştururken örneklemini ise tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 156 kişi oluşturmuştur. Araştırma kapsamında verilerin toplanması için “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Stres Ölçeği”, “Genel Öz yeterlilik Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24 paket programı kullanılıp elde edilen verilerin analizinde demografik bilgiler için frekans ve yüzde, kolmogorov-smirnov sonuçlarına göre parametrik olan testlerden, ikili gruplar için T testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova), gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise Tukey testi uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan antrenörlerin %26.9’u 18-25 ve 26-33 yaş aralığında, %62.8’inin erkek, %52.6’sının ise bekar olduğu, %70.5’inin ön lisans-lisans mezunu, %48.7’sinin aylık gelir durumunun 5001 tl ve üzerinde olduğu, antrenörlük sürelerine bakıldığında ise %52.6’sının 1-5 yıl arasında ve %50.6’sının da takım sporları antrenörlüğü yaptığı görülmüştür.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan antrenörlerin yaş, aylık gelir ve antrenörlük süreleri arttıkça yaşam doyumlarının arttığı, kadın katılımcıların stres algılarının daha yüksek olduğu, erkek katılımcıların daha yüksek öz yeterliliğe ve yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüş ve evli olan antrenörlerin yaşam doyumlarının bekar olan antrenörlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Antrenör, Stres, Öz Yeterlilik, Yaşam Doyumu

2. ABSTRACT

Investigation of Perceived Stress Levels, Self-Efficacy and Life Satisfaction of Coaches Based on Certain Variables

This study was conducted to investigate the perceived stress levels, self-efficacy, and life satisfaction of coaches in terms of certain variables (age, gender, marital status, educational status, monthly income, years of coaching, coaching branch) and to determine whether there were differences in terms of these variables.

The population of the study was composed of coaches located in the city of Elazig while the sample consisted of 156 individuals chosen by the random sampling method. “Personal Information Form”, “Perceived Stress Scale”, “General Self-Efficacy Scale” and “Life Satisfaction Scale” were used to collect the data within the framework of the study.

In the analysis of the data, SPSS 24 package software was used. In the analysis, frequency and percentage calculations were conducted for the demographic data while parametric tests, according to the Kolmogorov-Smirnov results, were conducted. Additionally, a t-test was conducted for paired groups while a One-way analysis of variance (ANOVA) was conducted for multiple group comparisons. The Tukey test was used to determine the differences between groups.

Of the coaches participating in the study, 26.9% were between the ages of 18-25 and 26-33 while 62.8% of them were males in addition to 52.6% of the participants who were single. Furthermore, 70.5% of the participants had associate degrees-bachelor degrees while 48.7% of them had a monthly income of 5001 TL and above. In terms of the coaching times, it was observed that 52.6% of them served 1-5 years while 50.6% of the participants served as coaches of team sports.

As a result, it was seen that the life satisfaction levels of the coaches participating in the study increased as the age, monthly income, and coaching time variables increased. It was also detected that the stress perceptions of the female participants were higher while the male participants had higher self-efficacy and life satisfaction levels. Finally, it was determined that the life satisfaction levels of the married coaches were higher than the single coaches.

Keywords: Sports, Coach, Stress, Self-Efficacy, Life Satisfaction

3. GİRİŞ

Spor, geçmişten bugüne ekonomik, sosyal ve kültürel açıdan varlığını sürdüren ve gelişmeye devam eden kolektif bir olgudur. Bu bağlamda sporu, bireylerin beden ve ruhen sağlıklarının geliştirilmesi, daha önce belirlenen kurallara göre rekabet ölçüleri esas alınarak performansı yükseltme yolunda verilen mücadele olarak tanımlayabiliriz (1).

Sporda başarıyı yakalayabilmek için yalnızca iyi sporcuları elde etmek yeterli değildir. Yetenekli sporcuları yönlendirecek, bu yetenekleri ortaya çıkarabilmeleri için onlara destek olan yol gösteren liderlere ihtiyaç duyulmaktadır (2). Antrenör; sporcularının hedeflerine ulaşması için onlara yol gösteren, kendini yenilemek ve güncellemek için çalışan, sporcularına katkı sağlamak için araştırmalar yapan, bilinçli ve sorumluluk sahibi lider kişidir (3,4). Sporcuyu harekete geçirici özellik kazandırmak, geliştirmek ve başarıya ulaşması için çaba göstermek antrenör için en önemli unsurdur (5).

Bireylerin, toplumda hızla değişen şeylere uyum sağlamaya çalışmaları, stresle birlikte birçok soruna yol açabilmektedir. Psikolojik ve biyolojik denge bozukluğu ve bu dengenin yeniden kazanılmasını zorunlu hale getiren stres, başlıca yapılabileceklerin yapılamaması ve verimliliğin azalmasına sebep olan asabiyet durumudur (6).

Antrenörler sürekli stresli hallerle karşı karşıya gelebilirler, kendilerine güvenleri zedelenebilir, konsantrasyon ve dikkat sorunları yaşayabilirler (7). Antrenörlerde stres yaratan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları şunlardır: Başarı beklentisi, koç-sporcu çatışması, eğitim, kendini kabul ettirme çabası, maç programları vb. (8).

Sporda aktif görev alan antrenörlerin ve sporcuların en belirgin özelliği müsabakalarda yüksek performansa sahip olmak ve bu performansın devamlı olmasını sağlamaktır. Bu sebeple yüksek performansa sahip olmak, bir motorik sürecin olması, doğru bir psikolojik hazırlık ve iyi bir yönlendirmeyi de kapsamaktadır (9).

Kişinin yeterli düzeyde performans ortaya koyması için gereken etkinlikleri organize edip, bu etkinlikten başarı elde etme yetkinliği hakkında kendine ilişkin yargıları, Albert Bandura' nın ortaya attığı sosyal öğrenme kuramında öz yeterlilik inancı olarak ifade edilmektedir (10). Diğer bir ifade şekli ise, öz yeterlilik; kişinin bir durum veya bir sorun karşısında başarı gösterip gösteremeyeceğine veya bu durumla hangi şekilde başa çıkabileceğine yönelik kendi öz inancıdır (11).

Öz yeterlilik inançları güçlü olan insanlar ilk defa karşılaştıkları ve mücadele gerektiren bir yaşantıdan kaçmazlar ve verdikleri mücadele başarılı olmak adına gereken her şeyi yaparlar. Öz yeterlilik inançları zayıf olan bireylerde ise verilen görevi tamamlama evrelerinde öz yeterlilik inancı güçlü olan bireylere göre hoşnutsuzluk, stres ve gerginlik yaşantıları ve duyguları belirebilir (10).

Yaşam doyumu; bireyin çalışma, boş vakitleri ve diğer vakitlerdeki hayatına gösterdiği tutum ve duygusal tepkidir (12). Bu kavramda ki doyum ifadesi; gereksinim, beklenti, isteklerin ve hayallerin yerine getirilmesine denir (13). Yaşam doyumu kavramıyla ilgili birçok tanımlama yapılmıştır. Bu tanımlardan yola çıkarak; bireyin belirli bir duruma ilişkin doyumu değil, günlük yaşantısından mutluluk duyabilmesi, hayatı kayda değer görmesi, fiziksel açıdan bireyin kendisini iyi hissetmesi, iyi olma durumu, psikolojik durumu ve genel anlamda tüm yaşamındaki doyumu olduğu söylenebilir (14).

3.1. Spor

3.1.1. Sporun Tarihsel Gelişimi

Sporun tarihi süreç içerisinde ortaya çıkması ve gelişmesi bireyin doğa ile mücadelesiyle başlar ve bu mücadele ile de gelişimini sürdürmeye devam eder. Doğanın zorlu koşullarında hayatı idame ettirebilmek için barınma, beslenme ve korunma gibi sebeplerle kendi kendine oluşan bazı eylemler, zamanın akışına ayak uydurarak, bir takım kurallar alarak ve amaçsal değişimlerle bugün spor diye bildiğimiz bir hareket bütünlüğünün temelini oluşturmuştur. Tarihi süreç içinde yer alan ilk sportif etkinlikler, araçlı veya araçsız yapılmış ve kökeninde hem saldırı hem de savunma olanlar olmuştur. Diğer bir söylemle, bireyin doğa ile bedenlen girmiş olduğu yaşam mücadelesinden kaynaklanmıştır. İnsanlık tarihinin başlangıcından sonra tarihin en eski devirlerinde spor faaliyetlerinin devam ettiğini, ilk olarak Sümerler döneminde M.Ö. 5000 yıllarında görüldüğü bilinmektedir. Dicle'nin doğu taraflarında kazılar yapılmıştır ve Sümerler döneminin yarış arabası ve onu kullanan sporcuyla belirten tabletlere rastlanmıştır (15).

Öte yandan avcılarının, yaklaşık elli bin yıl önce geliştirdikleri okçuluğun, M.Ö. 3000 yıllarında tarihteki ilk devletlerden biri olarak bilinen Mısır'da, soyluların ve prenslerin hedeflere yapılan atışlarda elde ettikleri başarılar itina kaydedilmiştir (16).

Dünya'da yapılan spor türlerinden ilki olarak kabul edilen, koşma yani atletizmdir. Sonralarında ise güreş ve disk atmanın yapıldığı belirlenmiştir. Bu sportif aktiviteler için gymnasium adı verilen spor alanlarının yapıldığı belirlenmiştir. M.Ö. 2000 yıllarında ilk gymnasiumların "Lakemonya'da" inşa

edildiği belirlenmiştir. Ancak en büyük gymnasiumlar “Sparta” şehrinde inşa edilmiştir (16).

Gymnasiumlar; güreş, atletizm, mızrak atma, disk, boks, halter gymnasiumları, spor türleri şeklinde kategorilere ayrılmışlardır. Sporcular gymnasiumlardaki çalışmalarından sonra kendi aralarında müsabakalar yapmışlardır. Böylece sporun bir anlam ve amaç kazandırarak günlük yaşamlarında sporu bir uğraş şekline dönüştürmeye çalışmışlardır (17).

Sporun çağdaş anlamda belirgin bir şekilde toplumdan daha önce ortaya çıktığı yer Yunanistan’dır. İlyada adlı kitabın 23. bölümünde, eserin kahramanı Yunan Patroclus’un ölmesi sonrasında cenaze oyunları adı altında yapılan spor yarışmalarından bahsedilmektedir. Eski Yunan kültürü sporu hem dini bir tören hem din dışı etkinlikler olarak görmüştür. Törenlerin birleştiği dinsel olarak en önemli düzenleme, M.Ö. 776’da yapıldığı düşünülen fakat daha eski zamanlara dayanan Olimpiyat oyunlarıdır (18).

20. yüzyıla gelinceye kadar Türk toplumlarında da genel olarak spor aktivitelerinin savaşa hazırlık amacıyla yapıldığı belirlenmiştir (19,20).

Milattan önceki yıllarda Türk toplumlarında savaş öncesinde, fiziksel, psikolojik ve fizyolojik olarak hazırlanmak için, savaş sonrasında ise zaferlerini kutlamada, sportif aktiviteleri içeren çeşitli oyunlar oynanıyordu. Örneğin; kılıç-kalkan, okçuluk, avcılık, mızrak atışı, kement atma, binicilik, at terbiyesi, kızak, kayak yarışları, cirit ve güreş önde gelen sportif faaliyetlerdendi. Bunların yanı sıra M.Ö. 200-150 yıllarında çocuklarla gençlerin kendi aralarında keçi kılından yapılmış topla oynadıkları, bugünkü futbola benzeyen “tepük” denilen bir sportif oyunun oynandığı bilinmektedir (19,21).

Geçmişte hayatta kalma ve hayatını devam ettirme içgüdüsünden kaynaklanan fiziksel etkinlikler birçok medeniyette iz bırakarak günümüzde farklı amaçlarla yapılan bir olgu haline gelmiştir (22). Tarihi açıdan incelendiğinde genel söylem, “Sporun tarihi insanlığın tarihidir.” şeklindedir. İnsanoğlu dünya üzerinde var olduğundan beri birtakım hareket biçimleri ortaya koymuş ve böylece sporun tarihini başlatmıştır. Elbette o dönemlerde esas amaç yarışmak veya kazanmak değildi. O dönemlerde ön planda olan şey insanın bedensel hareket kabiliyetiydi. Sonraki dönemlerde bu bedensel hareket kabiliyeti insanın hayatını devam ettirmesi adına oldukça mühim hale gelen bir güç göstergesi durumuna gelmiştir. Yani spor önceleri bedensel hareket yeteneği anlamına gelmekteyken daha sonraları ise bedensel hareket kabiliyeti bir güç gösterisine dönüşmüş ve bu şekilde benimsenmiştir (23).

Anılan dönemden günümüze kadar geçen süreçte ise spor farklı toplumlarda farklı yapı ve içerik olarak benimsenerek varlığını her zaman sürdürmüştür. Belki tarihsel süreç açısından bakıldığında bugünkü anlamını ve yapısını ifade etmiyordu fakat tüm zamanlarda spor olgusu varlığını toplumlar üzerinde korumuştur (15,24).

3.1.2. Sporun Tanımı

Spor kelimesi Dünya’da herkes tarafından bilinmesi ve bugünkü anlamı ile kullanılmasına İngilizlerin katkısının büyük olmasına rağmen, spor kelimesinin kökeni İngilizce değildir. Latince birbirinden ayırmak, dağıtmak anlamında kullanılan disportare veya deportare kelime kökenlerinden ortaya çıkmıştır. Bu kelime İngilizlerde Disport ya da Desport, Fransızlarda ise se deporter veya se desporter şeklinde kullanıldığı görülmüştür. Zamanla kelimelerde görülen

aşınımlardan dolayı önceleri Sport sonrasında ise Spor şeklinde kullanılmış ve literatürde bu şekliyle yerini almıştır (15).

İnsanlığın dünya üzerinde var olduğu tarihten beri mevcut olduğu düşünülen ve günümüzde adını hemen her alanda duyduğumuz bir olgu olan spor, adının taşıdığı kavramsal manâdan çok daha fazlasını içinde barındırmaktadır. Spor denilince akla onlarca farklı alanlardan paydaşlar, sosyal ve kültürel bağlar, ekonomi, sağlık, eğitim gibi nice kavram gelmekte ve uzun yıllardır kamuoyunun gündeminde spor ilk sıralarda yer almaktadır. Aynı zamanda bilimsel anlamda da nitelik kazanan ve bilim insanlarının yapmış oldukları çalışmalarda uzun yıllardır yer edinen sporun bu gelişmelere paralel olarak birçok tanımı bulunmaktadır (25).

Toplu ya da bireysel yapılan, genelinde yarışmaya yönelik olan ve kendi kuralları olan beden ve zihnen gelişime katkıda bulunan eğlendiren ve eğiten bir uğraştır. Spor, bireyin çevresini doğal çevreden beşeri çevreye dönüştürmeye, elde olan kabiliyetleri geliştirmeye, belirlenen kurallar eşliğinde araçlı veya araçsız, takımlar halinde ya da bireysel bir şekilde boş zaman etkinliği kapsamında veya tam zamanlı olacak şekilde meslek haline getirmeye çalışan toplum bütünleştirici ruh ve fizik geliştirici rekabetçi, sosyalleştirici, kültürel ve dayanışmacı bir olgudur (26).

Spor; belli ilkeler çerçevesinde yapılan çekişmeye dayanan ve aynı zamanda bütünleştiren, sosyalleştiren, fiziksel, ruhsal ve zihinsel tüm faaliyetlerin bütünü olmasının yanında yenme, hırs, kazanma çabası gibi insan bilinçaltı arzu tatmini için bir araç olduğu söylenebilir (27).

Başka bir tanıma göre spor; sporcularda yarışmak ve kazanmak üzerine yapılan, teknik ve zihinsel bir mücadele; izleyicilere göre ise estetik ve heyecan veren sanatsal bir evre, genel anlamında da fizyoloji, ortopedi, biyomekanik,

farmakoloji, psikoloji ve anatomi gibi disiplinlerin desteğiyle, devam eden bir bilim olgusudur (16).

Spor kavramı kendi içinde çeşitli alanlara dağılmakta ve bu alanlara göre de farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Bazı tanımlarına bakacak olursak; spor, kültürel, sosyal ve ekonomik kalkınmanın temel unsurlarından olan insanların, psikolojik ve fizyolojik özelliklerin gelişimini, karakter özelliklerinin ilerlemesini sağlayan bireye kazandırdığı bilgi, beceri ve yetenekle topluma uyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Başka bir tanımlama da ise bireyler, toplumlar ve uluslararası dayanışmayı arttıran, kurallı olarak rekabet koşulları içerisinde çaba göstermek, heyecanlanmak, yarışmak ve yarışma esnasında galibiyet elde etmek gibi faaliyetlerdir (28).

Spor en temel anlamıyla, belirli bir dizi kurallar eşliğinde, bireysel ya da takım olarak oynanan yarışmalar ya da haz almaya yönelik yapılan sosyal faaliyetlerdir (29).

3.1.3. Sporun Önemi ve Amacı

Günümüz hayat şartlarının getirdiği yorgunluk ve stresi azaltması nedeniyle spor etkinliklerinin değeri gün geçtikçe artmaktadır. İnsanların birbirlerine değer vermesi, samimi ilişkiler kurması psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olmasına bağlıdır. Bu nedenle spor kişinin kendine güven kazanmasında etkin rol oynayacağı için hem kendisini geliştirmesinde hem de diğer kişilerle dostluk bağları kurmasında fayda sağlamaktadır (30).

Spor kişinin toplumla uyumlu bir şekilde yaşamasına yardımcı olmakta, bireylerin ruh ve bedenlerinin sağlıklı bir şekilde olmasını sağlamaktadır (31). Dolayısıyla sağlıklı bir toplum yapısına sahip olabilmek için geniş kitlelere

yaygınlaştırılmış düzenli spor yapma alışkanlıklarının yerleştirilmesi oldukça önemlidir. Sağlıklı kişilerde sosyal yaşam, barışçıl ve iş verimi yüksektir (32).

Spor; toplumsal, iktisadi ve kültürel kalkınmanın temel parametrelerinden biri durumundaki bireyin fiziki ve ruhi sağlığını iyileştirmek, karakter özelliklerini geliştirerek bilgi ve beceri kazandırmak amacıyla insanın mücadelesini arttırmak için önceden belirgin kılınmış belirli normlara göre mücadele etmek ve yarışarak üstünlük sağlama hedeflerine yönelik birden çok boyuta sahip faaliyetlerdir (33).

Bugünlerde dünya ülkeleri açısından spor gittikçe önemli hale gelmektedir. Bu nedenle spor, toplumların yaşam tarzı haline getirilmeye çalışılmaktadır. Kendini sürekli geliştiren toplumların fazlaca ön plana çıkan bir özelliği olan sosyal farklılaşmada, iş paylaşımının çoğalması ile sosyal bütünleşme arasında etkileşimin oluşmasında sporun faydası çok fazladır. Toplumun sosyal değerleri içerisinde çatışma ve uyma modellerinin yanı sıra yanlış davranışların, huzursuzlukların oldukça kısıtlanması ve bunların normlarla entegre edilmesi açısından spor çok önemli bir rol üstlenmektedir (34).

Sporun Genel Amaçları:

- Amatörlük anlamı ve kapsamı içerisinde sporun yayılmasını ve gelişmesini sağlamak
- Herkes için spor ilkesini toplumda bütün kesimlerin benimseyerek uygulamaya geçirmesini sağlamak
- Toplumun her kesiminden insanların çalışmadaki verim gücünü yükseltmek aynı zamanda bu insanların ruh ve beden sağlıklarının korunmasını sağlamak

- Çalışmayan genç, orta yaşlı ve yaşlı bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek ve bu insanların eğitimini sağlayarak sorun teşkil edecek bireyler olmalarına engel olmak
- Engelli, korunmaya muhtaç ve suç potansiyeline sahip bireyleri topluma kazandırmak

Sporun Özel Amaçları:

- Bireyin fizyolojik özellikleri ve kapasitesi en iyi şekilde gelişmesi için yardımcı olmak
- Motor becerilerini geliştirmeye yönelik günlük fiziki etkinliklerin yapılması isteği uyandırmak
- Düzgün durmaya ve düzgün hareket etmeye alıştırmak
- Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin ne derece önemli olduğunu kavratmak
- Fiziki hareketin temelini öğretmek ve bilmediği hareketleri yapabilme becerisi geliştirmek
- Hayal gücü, kişisel yapıcılık ve yaratıcılık özelliklerini geliştirmek
- Hayatı boyunca zevkle yapabileceği fiziksel etkinlikleri alışkanlık haline getirmesini sağlamak
- Bireyin çevreyle uyum içinde hareket etmesine yardımcı olmak
- Bireyin iyi ve arzulanan sosyal alışkanlıklar kazanmasına yardımcı olmak
- Bireylerde takım ve grup faaliyetleri sayesinde sağlıklı iş birliği yapabilmeyi geliştirmek
- İyi bir liderlik vasfına sahip olabilme, sorumluluk alabilme ve iyi bir izleyici olabilme özelliklerini geliştirmek

- Estetik, duygu ve moral gelişimine katkıda bulunmak
- Boş zamanları değerlendirmek (35).

3.1.4. Bireysel Spor ve Takım Spor Kavramları

3.1.4.1. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, sporcuların başka bir kimseden yardım almaksızın, rakipleri ile tek başına yarıştığı sporlardır. Bu sporlarda sorumluluk duygusu sadece sporu yapan sporcudadır. Olası bir galibiyet veya mağlubiyet sporcunun kendisine aittir. Bu da sporcuların takım sporcularına göre daha fazla stres yaşamalarına sebebiyet vermektedir. Bununla birlikte yapılan araştırmalar, bireysel sporcuların genellikle yalnızlık duygusu içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu sporcular, yaptıkları spor branşı gereği, günlük hayat içindeki problemlerini hiç kimseden yardım almadan kendileri çözme eğilimine sahiptirler (36).

Genel olarak sporcuları bireysel karşı karşıya getiren sporlar ya da ferdi olarak yapılan (yüzme, eskrim, okçuluk, atletizm, boks, güreş, jimnastik, teakwondo, karate vb.) sporlardır (37).

3.1.4.2. Takım Sporları

Takım sporu, sporcuların spor etkinliklerine geçici veya kalıcı olarak en az iki ve üzerinde oluşturulmuş gruplar halinde katılmalarıdır. Örnek olarak; basketbol, voleybol, hentbol vb. gibi sıralanabilir (38).

Takım sporlarında genel olarak taktik ağır basmaktadır. Bu bağlamda sporcuların çalıştırıcının belirlediği taktiklere uyma zorunluluğu vardır. Bu sporlarda olası galibiyet ya da mağlubiyet bütün takımın sorumluluğunda olduğu için sporcuların psikolojik zorlanmaları bireysel sporcılara oranla daha azdır. Takım sporlarında, yardımlaşma, paylaşma, arkadaşlarının özelliklerini bilme ve onların

müsabaka sırasında neler yapabileceklerini ön görme gibi özellikler önem arz etmektedir. Takım sporlarında, ekiple çalışabilme, işbirliğine uyum, olumlu ya da olumsuz durumları ve duyguları paylaşabilme gibi özellikler ön plana çıkar (39).

3.2. Antrenör

3.2.1. Antrenör Tanımı

Antrenör kelimesinin Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğündeki anlamı, “çalıştırıcı” olarak geçmekte ve Fransızca kökene ait olduğu belirtilmektedir. Antrenör, nasıl idman yapılması ve sporcuyu ne şekilde hazırlama bilgisinin gerektirdiği dönüşüme sahip, yüksek başarı seviyesinde, ruhen ve bedenen katkı sağlayan, spor ve beden eğitimi aktivitelerine katılanları çalıştırabilecek eğitim, güç ve bilgiye, bununla birlikte kabiliyeti ve sosyo psikolojik bilgisi de olan bireylere denir (40).

Sporcuların bireysel ve grup halinde, uluslararası tekniklere ve kurallara uyacak şekilde eğitim almasını sağlayan, spordaki gerçekleri, teknik kuralları ve prensipleri öğretip, bu alandaki gelişmeleri takip eden bireye antrenör denilmektedir (41).

Antrenör, teknik-taktik ve tecrübelerini birleştirerek oyuncularının yeteneklerine uygun şekilde çalıştıran, yönlendiren ve müsabakalara hazırlayan, liderlik kapasitesi olan grubunu hedefe ulaştıran spor insanıdır (42).

Antrenör, sporcunun başarıya ulaşabilmesi için bilimde gerekli bilgileri kullanıp, sonrasında bu bilgilere stratejileri ve sporun becerilerini de ekleyip bunu farklı mizaçlarda olan bireylere uygulayabilen kişi olarak tanımlanmasının yanı sıra, antrenör iyi bir organizasyoncu, etkileyen bir yönetici, psikolojik rahatlatıcı ve

sporcunun yeterliliğini ve bağımsızlığını kazanmasında etkisi olan bir eğitmen olması gerektiği ifade edilmektedir (43).

Bir başka tanımda ise, sporcularına doğru davranış ve iyi huyu kazandırmasının yanı sıra başarıya ulaşabilmeleri adına, müsabaka sırasında ortaya çıkan strese, rakibin baskı yaparak oynadığı oyuna, dar alanda yapılan hareket çabukluğu ve yüksek reaksiyona uyum sağlamasının yanı sıra antrenman formlarını uygulama esnasında, molalarını yeterli dinlenecek şekilde koyan kişiye denir (44).

Ülkemizde antrenörler, Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından açılan kurslar ve hemen hemen tüm üniversitelerimiz bünyesinde bulunan Spor Bilimleri Fakültelerinde veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının Antrenörlük bölümlerinde yetiştirilmektedir.

3.2.2. Antrenörlerin Sahip Olması Gereken Özellikleri

Antrenör, yükümlü olduğu yetkiler ve başarı sağladığı görevler ile toplumda önemli bir kişiliği olan sorumluluk sahibi kişidir. Bu bireyler, görevlerini aktif bir şekilde ve verimli biçimde yapması için bazı kabiliyet ve özellikleri de olması gerekmektedir (45). Bu özellikler araştırmacılar tarafından dört temel grupta toplanmıştır.

3.2.2.1. Antrenörlerin Entelektüel Özellikleri

Antrenör, düşünüp, yorumlayıp, akıl yürütüp, karar verip, planlar yapan bir kişi olması için onda aşağıdaki entelektüel özellikler bulunması gerekir (46).

- Genel kültür: Yöneticinin bir tek konu üzerinde uzmanlaşma değil de çoğu konuda bilgili olması gerekir.
- Mantıklılık: Genelinden ayrıntılarına, ayrıntılarından geneline kadar ulaşabilmesi gerekmektedir.

- Analiz ruhu: Bir vakanın sebeplerini analizler yaparak incelemelidir.
- Sentez ruhu: Bir çözüme ve plana ulaşabilmesi için olayın değişkenlerini bir arada toplayabilmelidir.
- Sezgi gücü: Tehlikeyi, imkanları ve fırsatları yaşanmadan önce görebilmelidir.
- Hayal gücü: Geleceğe dair vakaların olası gelişimlerini zihninde canlandırması gerekir.
- Muhakeme (Yargı gücü): İyi-kötü, doğru-yanlış, haklı-haksız ayrımını yapabilmelidir.

3.2.2.2. Antrenörlerin Sosyal Özellikleri

Bir antrenörün kulüpte ve dışarda kendini kabullendirmesi, sporcular, yardımcıları ve kulübün yöneticileri tarafından önemsenen biri olabilmesi için aşağıdaki sosyal özellikleri taşıması gerekmektedir (47).

- Dış görünüşüyle, giyim kuşamıyla çevresi tarafından kabul edilmesi gerekir.
- Toplumun karşısında hitabet niteliği olması gerekir.
- Genel olarak bütün olaylar karşısında olumlu bir yaklaşım içinde olup çevresindekilere örnek olmalıdır.
- Grubun yapısı, ortak amaçları, değerleri ve duyguları konusunu anlayabilmeleridir.
- Sporcularına ve yardımcılarına şaka yapabilecek mizaha, sosyal iletişim becerisine sahip olabilmelidir.
- Kendisi ile beraber çalışacak her insanla işbirliği yapabilmesi ve hepsinden ne şekilde yararlanabileceği hakkında çalışması ve üretken olması gerekir.

- Takım arkadaşlarıyla uyumlu bir şekilde çalışabilmesi ve ikna kabiliyeti fazla olan bir lider olduğunu hissettirmeli ve bunu tutarlı olduğunu göstererek korumalıdır.
- Dinleme konusunda iyi olduğunu ve ona ulaşmak isteyen herkesin kolay bir şekilde ulaşabileceğini hissettirebilmelidir.
- Yaşantısı ve özel hayatı konusunda dikkatli olmalı ve beraber çalıştığı insanların özel ve sosyal yaşantılarına karşıda saygılı olmalıdır.

3.2.2.3. Antrenörlerin Psikolojik Özellikleri

Antrenörler bazı psikolojik danışma becerilerini öğrenerek, sporcularını fiziksel, teknik ve taktik açıdan gelişmelerini sağlarken psikolojik hazırlıklarına da destek olmalıdır (48).

- Sporcuları sezon sonuna kadar bireysel ve takım olarak, maçlar ve antrenmanlarda motive edebilmelidir.
- Takımda ve sporcularda aşırı güven ve bunun ortaya çıkardığı rehavet varsa onları daha fazla uyarabilmeli, aksi söz konusu olduğunda ise yaşanan stresi uygun stratejilerle yönetmelidir.
- Takımında bireysel ve genel olarak öz saygı kazanmalarını destekleyici bir yaklaşıma sahip olmalıdır.
- Spor ahlakı ve liderlik düşüncesini sporcularının arasında geliştirmelidir
- Genç sporcularda yaşanan sorunları anlayarak yaş gruplarının algılayacağı biçimde çözümler üretebilmelerine yardım etmelidir.
- Bütün sporcularının nasıl bir potansiyele sahip olduklarının farkında olabilmeli ve onlara uygun gelişimin devam etmesini sağlayabilmelidir.

- Spor dışındaki alanlarda ya da sporun içinde sporcuların hayatında meydana gelebilecek olan gerilme, hayal kırıklığı ve benzer ailevi veya arkadaş kaynaklı problemlerinin üstesinden gelmeleri için mentörlük yapabilmelidir.

3.2.2.4. Antrenörlerin Karakter Özellikleri

Bütün antrenörlerin dünyaya bakış açısını belirleyici ve sporcularının da ilgisini çeken kendine has özellikleri vardır (49). Bunlar;

- Etki ve duruş, daima bir lider gibi görünmesi ve davranması gerekir.
- Hedef ve vizyon, oyuncularını inandırabilecek kesin bir başarı planı olmalıdır.
- Cesaret, ne kadar aksilik olursa olsun plana sadık olacağını gösteren bir kararlılığı olmalıdır.
- İyimserlik, yapılmış olan iyi hazırlıkların başarı getireceğine dair sürekli bir inanç içinde olmalıdır.
- İletişim becerileri, her gün doğru mesajların karşı tarafa geçmesini sağlamalıdır.
- İlişki kurma ve yönetebilme, sporculara kendilerini özel, sevilen ve yaratıcı hissettirebilmelidir.
- Duygusal zekâ, olumsuzluklarla baş etmeli ve takımının da olumlu kalmasına imkan vermelidir.
- Soğukkanlılık, hiçbir müsabaka skorunun sporcuların gelişimini etkilemesine izin vermemelidir.

3.2.3. Antrenörlerin Görevleri

Antrenörlerin yetkili oldukları birtakım görevleri vardır. Bunlar;

- Sporcularda, sosyal, fiziksel ve psikolojik gelişimlere yardım etmek.
- Sporcuların yaptıkları sporda gereksinim ve istemlere uygun olmasına katkıda bulunmak.
- Sporcunun sporun teknik istemlerini başarıyla yerine getirmesine ve bu istemlerde mükemmelleşmesine yardımcı olmak.
- Spordaki istemlere uygun hazırlık yapılması için egzersiz ve spor psikologlarının yardımına başvurmak, bu konular hakkında bilgi sahibi olmak.
- Sporcuların hepsinin sıhhatini koruma ve geliştirme.
- Sporcuların sakatlanmalarını önlemek için imkanları dahilinde tüm güvenlik önlemlerini alması.
- Toparlanmak, planlamak ve beslenmek gibi psikolojik ve fizyolojik antrenmanların temeli olan konularda sporculara teorik bilgiler vermek ve bu bilgileri geliştirmelerine ve zenginleştirmelerine katkıda bulunmak.
- Sporcuların spor aktivitelerine aktif ve bilinçli bir şekilde katılmalarına katkıda bulunmak.
- Sporcuların kendilerine değer vermelerini ve motivasyonlarını yüksek tutmalarını sağlamak.
- Sporculara zaman zaman danışmanlık yapmak için iyi iletişim ve etkili iletişim becerilerini kullanmak.
- Uzman olduğu alanda gerçekçi olmak, alanı dışındaki uzmanlık alanlarına da saygıda kusur etmemek ve o alanda uzman kişilerden yardım almak.
- Ekip çalışmalarını güçlendirmek (50).

3.2.4. Antrenör Tipleri ve Özellikleri

Antrenörlük her spor dalı için gerekli ve önemlidir. Antrenörlerde, spor bilgisi, kazanmış oldukları tecrübe ve deneyim dışında antrenörün kişilik özellikleri antrenör tiplerine göre farklılık gösterir. Çünkü her antrenörün farklı özellikleri vardır. Antrenör kendisine uygun bulacağı antrenör tipi onun müsabaka öncesi ve sonrası nasıl hazırlanacağını, hangi taktik ve teknikleri uygulayacağını sporcularına nelere dikkat etmesi gerektiğini ve nasıl bir disiplin uygulayıp, öğreteceğine karar vermede, hangi rolü üstleneceğini belirler (51).

Antrenörlerin kişilik özellikleri beş kategoriden oluştuğu görüşüne varılmıştır. Bu özelliklere göre antrenörler:

- Otoriter yapıya ve aşırı disipline sahip,
- Huyu iyi ve uysal olan,
- Hareketli ve sinirli,
- Gevşek antrenör,
- Gayret eden ve iş yapar görünüşe sahip, şeklinde sınıflara ayrılmışlardır (52).

3.2.4.1. Aşırı Disiplinli ve Otoriter Antrenörler

Aşırı disiplinli ve otoriter antrenörlerin sahip olduğu özellikler:

- Disiplinin kuvvetli olmasına inanır.
- Bazen haşın ve merhametsiz olur.
- Arada sıcak davranışlı olur.
- Organizasyon ve planlamada iyidir.
- Peşin hükümlü ve dar görüşlüdür.
- Zayıf kişileri kendine yardımcı yapar.

- Korkmayı motivasyonda kullanır.

Yararları:

- Takımın organizesi iyi yapılmıştır.
- Takımda disiplin kuvvetlidir.
- Takımı saldırgan ve cezalandırıcıdır.
- Takımı genelde çok iyi fizik kondisyonuna sahiptir.
- Başarı devamlıdır.

Zararları:

- İşler kötü gittiğinde takımda çözümler olur.
- Sporcularda duygulu olanlar ayrılır.
- Korku fazladır, antrenörü sevmezler.
- Takım ve sporcu çok fazla yorulur.
- Yaratıcılığı engeller.

3.2.4.2. Uysal ve İyi Huylu Antrenörler

Özellikleri:

- Takım tarafından saygı duyulan, sevilendir.
- Olum yöntemleri tercih eder.
- Organizasyon ve planlama yaparken uyum içindedir.
- Genellikle deneyseidir.

Yararları:

- Birlik içindedir.
- Takıma istediklerinden fazlasını verir.
- Grup rahattır.
- Sporcuların sorunlarıyla derinlemesine ilgilenir.

Zararları:

- Antrenör etkili bir görünüŖe sahip değildir.
- Taraftarların tutumu güvensizlik gösterir.

3.2.4.3. Gergin ve Hareketli Antrenörler

Özellikleri:

- Genellikle endişelidir.
- Çok fazla alıngandırlar.
- Bütün durumlarla kendi ilgilenir.
- Takımı kendi tecrübeleriyle motive eder.
- Zamanı kötü kullanır.
- Alan bilgisi güçlüdür.
- Tedirgindir.

Yararları:

- Takımın formu sürekli iyidir,
- Takımdakilere kendini beğendirmek için çalışır.
- Oyuncudan çok kendi çalışır.

Zararları:

- Takım içindeki istekli oyuncularda bıkkınlık oluşturabilir.
- Sezon sonundan önce takımda bitkinlik görülebilir.
- Seilmeyen oyuncular tembelliğe yönelebilir.
- Aşırı istekler.
- Sürekli gerginlik sporcuyu bıktırır.

3.2.4.4. Gevşek Antrenörler

Özellikleri:

- Bir plan dâhilinde değildir.
- Ortamdaki rahatsız eden sese kulak asmaz.
- Takım içinde ve dışında her şeyi kontrolünde zanneder.

Yararları:

- Grup içinde rahat bir ortam vardır.
- Performans durumunda takım tutumu vesaitten uzaktır.
- Problemlerin masa yatırılması rahattır.
- Takımda özgürlük hâkimdir.

Zararları:

- Antrenör yaptığı işte verimsiz görünürlüdür.
- Antrenör alnında ilgisiz gibi görünür.
- Grubun performansı hiçbir zaman iyi seviyelere ulaşamaz.
- Grupta genellikle panik havası oluşabilir.

3.2.4.5. İş Yapar Görünürlü ve Gayretli Antrenörler

Özellikleri:

- Sporda ince hesaplar yapar,
- Problemlerde mantıklı ve hesaplıdır,
- Bireysel ilişkilerde soğuktur,
- Rakip oyuncuların davranışlarını dikkatle inceler.
- Faydacı ve gayretlidir.

Yararları:

- Takımda daima yeni teknikler kullanır

- Takımın başarısı için gereken organizasyona hakimdir.
- İyi organizasyonla oyunculardaki şüpheleri giderir.

Zararları:

- Oyuncularda tutukluluk hissi oluşur.
- Takımdaki oyuncuların espri anlayışı noksandır.
- Sporcularda dağınık huylu olanların durumunda güçlükler oluşur.
- Heyecan faktörleri zayıftır.

3.2.5. Antrenör Sporcu İlişkisi

Sporcu belli kaide ve düzen içinde, bireysel ya da takım olarak kendisini spora adayan, sonraki aşamada sporu kendine meslek haline getiren rekabetçi, sosyal ve kültürel bir olgu içerisinde olan, fiziksek gelişimini sağlayan, yapmış olduğu işten gelir sağlayan aktif bir spor elemanıdır (53).

Sporcuların fiziki ve psikososyal yönden gelişimi sporcu ve antrenör ilişkisi bakımından sporda önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu durumunun pozitif şekilde sürdürülmesi, sporcuda moral ve motivasyonu, sporcu doyumunu ve yeteneklerini artırarak sporcunun kabiliyetlerinin gelişmesi için uygun bir ortam oluşturmaktadır (54).

Antrenör, sporcunun farklı birçok başarısını etkileyen birincil kişidir (55). Sporcu, başarısında en önemli etkenlerden bir tanesi antrenördür. Antrenör, psikolog ve sporcu arasındaki ilişkiyi düzenleyebilirse başarı kısa sürede yakalanır (45).

Aynı fikirde olmayanları, farklı geçmişlere sahip bireyleri aynı hedefte birleştirmek aynı yolda yürütmek ve uyumlu bir şekilde hareket etmelerini sağlamak antrenörün başarması gereken sorumluluklarından bir tanesidir. Bu nedenle antrenörün sporcularıyla ilişkilerini sağlam bir zemine oturtması gerekmektedir (56).

Antrenörler sporcularını hem olumlu hem olumsuz etkiledikleri açık bir şekilde ortadadır. Sporcu antrenör ilişkisinde pozitiflik, sporcularda psikolojik ve sosyal huzurları fazlalaştırır, kişisel etkinliğin gelişmesine katkıda bulunabilir, fiziksel faaliyetlerde gelişme sürecinin devamlılığına katkıda bulunur (57). Antrenör ve sporcular arasında genelde sporculara verilen destek, bilgi, rehber olma doğrultusunda anlaşmalar, ortaklıklar ve ilişkiler oluşturulur. Bu ilişkilerde aralarında güven, saygı, barış, destek, işbirliği gibi davranışlar performans konusuna başarının önemli bir parçası olduğu düşünülür (58).

Antrenör sporcu ilişkisi yönünden antrenörün uygulamalarını şu şekilde sıralayabiliriz (59).

- Bütün sporcularının aktif olarak katılımını sağlayarak, sporculara değerli olduğundan, önemsendiğinden emin olmasını sağlamak.
- Sporcularına iltifatta bulunmak.
- Başarının her sporcunun çabasına bağlı olacağını ısrarla vurgulaması.
- Sporcuyu devamlı eleştirmemeli, gerektiği durumlarda sporcunun davranışlarını tenkit etmeli böylece antrenör ve sporcu etkileşimi daha iyi bir seviyeye getirebilir.
- Hayatın geri kalan kısmını yıkararak mükemmellik elde etmeye çalışmamak.
- Sporcularla, sporun rutin ve sıkıcı kısımlarını nasıl daha fazla katlanabileceği hususunda konuşarak daha fazla teşvik etmek.

3.3. Stres

3.3.1. Stres Kavramının Gelişimi ve Tanımı

Latin alfabesinden türemiş ayrıca İngilizce de kullanılan bir terimdir. Stres Latin alfabesinde “estricia”, eski Fransız alfabesinde ise “estrece” kökeninden türemiştir. “Gerilme, baskı ve zorlanma” olarak ilk isim anlamında kullanılmıştır. Zamanla farklı anlamlarda da kullanılan stres sözcüğü, 17. Yüzyıl içerisinde “elem, musibet, keder, bela, dert, felaket” gibi anlamlara eş değerken, 18. ve 19. Yüzyıllar içerisinde bireylere ve nesnelere ithafen “baskı, güç ve zor” anlamlarında kullanılıp kelimenin anlamı değişim göstermiştir. 20. Yüzyılda ise “strain” ve “stress” sözcüğü belli başlı psikolojik ve bedenen rahatsızlıkların nedeni olduğu düşünülmüştür (60).

Modern yaşamın meydana getirdiği stres kavramı, insan yaşamını bütün yönden etkilemiş ve yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak görülmüştür. Stresli hayat tarzı kişinin, yaşam kalitesini etkileyerek, çok fazla hastalığın meydana gelmesine neden olabilmektedir. Bunun yanında stres, bireyde duygusal bir sıkıntı oluşturarak depresyonu tetikleyebilen mühim bir kavram olarak kabul edilmektedir (61).

Stres terimini ilk Hans Selye tarafından ortaya çıkmıştır. Selye, stres organizmada her türlü değişime yaygın bir tepkidir demiştir. Selye’nin yaygın kullanılan bu tanımında stres, memnun edici olup olmamasına bakılmadan her çeşit isteme bedeninin uyum sağlaması için göstermiş olduğu yaygın tepkidir (62).

Lazarus ve Folkman’a göre stres, içeri ve dışarı ortamından kaynaklanan faktörlerin, birey tarafından, tehdit eden veya zararlı bir durum olarak algılanmasının sonunda bedensel ve psikolojik durumlarda meydana gelen aşırı bir şekilde uyarılma durumudur (63).

Cüceloğlu stresi şöyle tanımlamaktadır; kişinin sosyal ve fiziki ortamı ile uyum göstermeyen durumları nedeniyle psikolojik ve fizyolojik limitinin üzerinde gösterdiği bir uğraş durumudur (64).

Stres en sade tanımlamayla bireyin üzerinde hissetmiş olduğu gerginlik ve baskı durumudur. Psikoloji bilimi de, stresi zihinsel baskı ve huzursuzluk hissi olarak tanımlamaktadır. Az seviyede stres sağlıklı ve yararlı olabilmektedir. Stres, olumlu açıdan, yaşamı kolaylaştırabilmekte ve biyo-psiko-sosyal sağlığı iyileştirebilmektedir. (65).

Algılanan stres; insanların hayatındaki vakalar ile bağlantılı olarak hissettikleri stres düzeyini, vakalarla bağlantılı düşünce ve duygularında yaşamış oldukları olumsuzluk ve algıladıkları stres düzeyini belirtmektedir (66).

3.3.2. Stresin Aşamaları

Bugüne kadar stres ile ilgili yapılan bilim çalışmalarında ve stresi olan insanlar üstünde yapılan araştırmalarda stres 3 temel aşamadan oluştuğuna kanaat getirilmiştir. Birinci aşama, stresin bireyin üstünde ilk belirtilerini gösteren alarm aşaması, diğer aşama kişi girmiş olduğu stresin farkına varıp, girmiş olduğu durumdan kurtulma mücadelesi ve direnç göstermesini sağlayan direnme aşaması, son aşama olan üçüncü aşama ise, kişi bir önceki aşamada başarı sağlayamaz ve bu durumunla baş edemezse, ruhen ve bedenen çöküntüye girdiği tükenme aşamasıdır (67).

3.3.2.1. Alarm Aşaması

Alarm aşamasında stresin oluşturduğu ilk işaretler görülmektedir. Organizma stresle mücadele edebilme adına hormon salınımını arttırmaktadır. Strese, kısa süreli tepki sonunda salınan adrenal hormonlar kandaki glikoz ve kaslara giden kan

miktarını, solunum sıklığını, kalp atım hızını, arttırmakta ve gözbebeklerinin büyümesine neden olabilmektedir (68).

3.3.2.2. Direnme Aşaması

Stres halindeki bireyler, bir önceki alarm aşamasında stres ile baş edemezlerse, direnme aşamasına girilir. Direnme aşamasında bireyler stres ile yaşamaya çalışmakta, uyum sağlamak ve stres ile mücadele edebilmek için direnç göstermektedirler. Direnç aşamasının en temel niteliği bireyin davranış ve hareketlerini stres içerisinde gerçekleştirememesi ve bunun doğal bir neticesi olarak, genellikle kendini doğru ifade edememesidir. Direnç aşamasında kişi zaten bir stres ile mücadele etmeye çalıştığı için, nedeni ve kaynağı farklı olsa bile başka bir strese karşı kişinin direnci oldukça düşüktür. Direnme aşamasında en önemli şey, stresli olan kişinin stresi ile yaşamayı öğrenebilmesi ve ondan kurtulmanın yollarını aramasıdır (69).

3.3.2.3. Tükenme Aşaması

Eğer stresi oluşturan durum uzun süreli devam eden ve son derece ciddi bir faktör ise organizma tükenmektedir. Bu durum canlı üzerinde sonradan onarılamayacak düzeyde etkiler bırakmaktadır. Stresi meydana getiren olayın devam etmesi fiziki olarak yıpranmalara, bazı hasarlar ve hatta can kayıplarına neden olabilmektedir. Bu nedenle stresin bu evresi, bedenin savunmasının düştüğü, kapasitesinin dolduğu ve hastalıkların görüldüğü evre olarak ifade edilmektedir (68). Vücudun tükenme aşamasına geçmesi stres ile baş edilemeyecek bir konuma geldiğini göstermektedir (70).

3.3.3. Stresin Belirtileri

Stresin önceden belirlenip çeşitli korumaya yönelik tedbirler alma ile ilgili farklı fikirler mevcuttur. Stresin belirtileri öznel bir durum olduğundan dolayı bireyden bireye farklılık oluşturabilmektedir. Her bireyin kendine has stres belirtileri görülebilmektedir. Stres belirtilerinin erken tespiti, stresin uzun süreli hale gelmesini ve büyümesini engellemede önemlidir (71,72).

Stresin belirtileri 3 farklı başlıkta ele alınmaktadır.

3.3.3.1. Fiziksel Belirtiler

Stresin fiziki belirtileri, artmış adrenalin düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir. Çoğunlukla yorgunluk, diyet yapma, enfeksiyon, yeterli düzeyde dinlenmeme gibi durumlarda ortaya çıkar. Böyle durumlarda organizmada fizyolojik açıdan kas gerginliğinin, kan basıncının, kalp atım sayısının ve ter bezi faaliyetlerinin arttığı, solunumun sıklaştığı ve gözbebeklerinde büyüme gözlemlenir. Beyne ve kaslara oksijen daha fazla gerektiği için kandaki eritrosit sayısında artma gerçekleşir. Kan miktarı iç organlarda azaldığı için sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, unutkanlık ve algılamada yanılğı gözlemlenir (73).

3.3.3.2. Psikolojik Belirtiler

Stres anında salgılanan birden çok kimyasal madde stresin fiziksel ve fizyolojik etkileri ile birlikte kişiyi ruhsal ve psikolojik olarak etkilemektedir. Stresin psikolojik etkileri, bireylerin hem sosyal hem de iş yaşantısında çeşitli problemlere sebep olabilmektedir. Rowshan ve Carnegie stresin psikolojik belirtilerini, değişik yönlerden ele almıştır. Rowshan'a göre psikolojik belirtiler;

- İçsel olarak bir boşluk hissetme,
- Affetme davranışı yerine kin gütmeye,

- Yaşamın anlamını kaybetmesi,
- Yaşam yönünün kaybolması,
- Suçluluk hissi,
- İnsanlara karşı kin gütme, nefret besleme ve düşmanlık gösterme,
- Suç işlemeye ya da suça meyilli olmadır (71).

Psikolojik belirtiler; depresyon, yorgunluk, kronik kaygı, olumsuz düşünce, sabırsızlık, duyarsızlık, öfke, düşmanlığa bağlı kişisel çatışma, bitkinlik, ilgisizliktir (74).

3.3.3.3. Davranışsal Belirtiler

Bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte tıpkı fiziksel belirtiler gibi davranışsal belirtilerde dışardan gözlemlenebilen belirtiler olarak tanımlanmakta ve çok farklı şekillerde kendini göstermektedir (75,76). Bu belirtiler şöyle sıralanmaktadır;

- Olur olmadık yerde kızma, sinirlilik hali,
- Üzüntü ve Depresif ruh hali,
- Dış dünyaya ve etrafındaki bireylere karşı soğukluk,
- Hiçbir şey istememe ve heyecanlanmama,
- Uyutmayan, uykusuzluk sorunlarına neden olan kabuslar görme,
- Olur olmadık yerde ortaya çıkan ağlama ve gülme krizleri,
- Hastalandım ya da hasta olacağım korkusuna neden olan kuruntular.

3.3.4. Stres Kaynakları

Stres kaynağı, insanlarda stresin ortaya çıkmasına neden olan etmenler şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar gündelik yaşamında çok fazla stres kaynağı ile karşı karşıya gelmektedir. Bu durum stresin oluşmasını etkilemekte ve stres ile

mücadele etmeyi güçleştirmektedir. Stresi oluşturan bazı faktörler öncesinde sezilebilir. Öte yandan insanların yaşamlarında karşılaşabilecekleri daha güç stres etmenlerinin çoğu birdenbire ortaya çıkmaktadır (71).

Stres kaynakları bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler olarak tanımlanmaktadır.

3.3.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Bireyin yaşamında ortaya çıkan stres öğeleri ve bedensel, kalıtsal ve ruhsal özellikleri bu boyutta değerlendirilir. Stres oluşumu, birey tarafından ne şekilde algılandığı kadar stres öğesi ile de alakalıdır. Bireysel stres faktörleri; kişilik özellikleri, yaş, cinsiyet, medeni hâl, eğitim seviyesi, yetileri, istihdam durumu, aile yaşantısı ve gelir seviyesi gibi değişkenlerle alakalıdır (77,78).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde kişilikler için A ve B tipleri belirlenmiş, bu tip özellikleri için çeşitli özellik tanımlamaları yapılmıştır. A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin; aşırı düzeyde rekabetçi, sabırsız, kendisini işine adanmış olduğu görülmüştür. Bu niteliklere sahip kişilerin stres karşısında dirençlerinin az olduğu ve normal olarak nitelendirilebilecek durumlarda dahi stres içerisinde olabildikleri söylenmektedir (79). B tipi kişilik özelliklerine sahip olan kişiler ise çoğunlukla A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireylere göre zıt özelliklere sahiptir. A tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler ile karşılaştırıldığında daha az stres ile karşı karşıya kalırlar (80).

3.3.4.2. Çevresel Stres Kaynakları

Bireyi bedensel olarak etkileyen dış faktörler çevresel stres oluşturmaktadır. Dış faktörler bireyin yer aldığı ortamın aşırı sıcak ya da çok soğuk olması, aydınlatma düzeyinin yetersiz olması ve sesin yüksek düzeyde olması olarak

tanımlanabilmektedir. Stres yaratan bu durumlar, bireyin vücut homeostatik dengesini bozar ve endişelenmeye neden olmasını sağlar (81). Ayrıca kişilerin yaşadığı toplumsal değişim ve teknolojik gelişmeler, iktisadi şartlar, siyasi olaylar ile çevresel ve ulaşım problemleri birer stres kaynağı olarak ortaya çıkmaktadır (82).

3.3.4.3. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütler; duygu, değer ve yaklaşımlarıyla kişilerin meydana getirdiği ve ayrıca makine, sermaye ve malzemelerden oluşan teknik ve sosyal bir yapıdır. Örgüt, bireylerin çalışmış olduğu ve yaşadıkları ortamlarda, birbirleriyle etkileşim içinde oldukları sosyal bir yapıya sahiptir. Bu sebeple örgüt yapısında iş görenlerin bilişsel ve duyuşsal yönden güçlü bir şekilde etkileşim içinde olduğu, kurumun kendine özgü bir beşeri veya psikolojik çevresi mevcuttur (77).

Her örgütün içerisinde kendine has olarak bazı stres kaynakları vardır. Bu stres kaynakları, ilgili örgütün etkinlik gösterdiği alana, kullanmış olduğu teknoloji çeşidine, iş görenlerine sağlamış olduğu olanaklara, söz konusu örgütte çalışan bireylere göre çeşitlilik göstermektedir. Bu etkenlerle meydana gelen stres kaynakları ise; uzun süreli ve yoran çalışma vakitleri, çalışma ortamının uygun ve rahat olmaması, yapabileceğinden çok fazla ağır iş yüküne maruz kalması olarak sıralanabilmektedir (83).

Strese sebep olan unsurların, çalışan bireylerin çalışma isteklerini azalttığı, dikkatinin dağılmasıyla birlikte iş kazası riskini arttırdığı, yapılan işin düzgün yapılmasını engellediği ve çalışan performansını azalttığı için iş görenlerle birlikte işverenler açısından da olumsuz sonuçlar meydana getirmektedir. Bu yönden iş görenlerde stres olgusu örgütsel yapıya zarar veren bir faktör olarak değerlendirilmektedir (84).

3.3.5. Stres Türleri

Stres türleri; olumlu (yapıcı) ve olumsuz (yıkıcı) stres, kısa süreli (akut) ve uzun süreli (kronik) stres olmak üzere iki ana başlık altında incelenmiştir.

3.3.5.1. Olumlu (Yapıcı) ve Olumsuz (Yıkıcı) Stres

Stres, olumlu veya olumsuz olarak farklı şekilde algılanabilmektedir. Bazı psikologlar, öğretmenler ve hatta antrenörler stres yönetimini mükemmel performans için temel bir bileşen olarak görürken; diğerleri stresin psikolojik bakış açısından performans üzerinde yıkıcı etkileri olduğuna inanmaktadır. Bu nedenle, bireyin çevresi, yaşam tarzı, stres olgusunun başlangıç tarihi, başa çıkma kaynakları ve karakter yapısı nedeniyle stres bireyler tarafından farklı şekillerde algılanıp farklı şekillerde tepki verilmektedir (85,86).

Olumlu stres, insanların hayallerini gerçekleştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olan ekstra bir enerji sağlar. Daha yüksek benlik saygısı, motivasyon ve zihinsel uyanıklık geliştirmeye yardımcı olur. Kabul edilebilir düzeyde olumlu stresin olması, çalışanların motive edilmesine yardımcı olur, enerji ve performanslarını artırır. Olumlu stres, bir bireyin etkili bir şekilde çalışması için önemlidir. Stresin olmaması aslında bir eylemsizlik durumuna yol açabilir (87).

Olumsuz stres, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları güçlüklerle karşı koyamayacakları kadar aşırı ve yoğun olan, sonucunda bireyin direncini kıran stres türüdür. Stres türlerinden yıkıcı olanı bireyin hayatına olumsuz yönde etki etmektedir. Olumsuz stres sonucunda kişi kendini hem yetersiz hisseder hem de özgüvenini kaybeder, mutsuz ve çaresiz hisseder. Olumsuz (yıkıcı) stres, bireylerin ve örgütlerin iş kapasitelerinin azalmasına, ruhen ve fiziken sağlığının bozulması gibi negatif sonuçların görülmesine neden olur (88).

3.3.5.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Kişinin yaşamış olduğu stres içinde bulunduğu duruma bağlı olarak kısa süreli olabileceği gibi uzun süreli de olabilir ve kişinin tüm yaşamında değişikliğe neden olabilir. Kısa vadede strese müdahale etmek kolay olabilirken uzun vadede bireyin savaştığını güçleştirerek bütün hayatı boyunca yaşamını tehdit edebilen bir unsur haline alabilir (89).

Akut stres aniden karşılaşılan bir olay sonucunda meydana gelmektedir. Kronik stres ise belli bir zaman diliminde veya yaşam boyu maruz kalınmış olan travmaların oluşturmuş olduğu yoğun çaresizlik hissi ile kronik bir hal alan bir endişe, korku ve panik halidir. Kesinti olmadan sürekli ağır yük altında yaşama durumunda olmak, kronik strese sebebiyet vermektedir. Stresin boyutlarının ve sayılarının fazla olması durumunda zararlı etkilerin ortaya çıkma ihtimali de fazla olmaktadır (90).

3.3.6. Spor ve Stres İlişkisi

Spor ortamında sporcunun performansına ve başarı elde etmesine etki eden birçok psikolojik durum vardır. Bu psikolojik durumların en önemlilerinden biri de stres olarak bilinir (91,92). Yaşanan stres bireyin mental ve fiziksel kapasitesini tehlikeye sokan ya da tehdit eden bir faktör olduğundan sporcunun başarısını olumsuz etkiler ve bu da istenmeyen bir durum olarak karşımıza çıkar (91,93).

Sporcu kişilerin başarıya giden yolda düzenli ve tertipli bir hayat stilini benimsemeleri, sıkı bir antrenman planı ve beslenme programlarının yanında yoğun stres unsurlarına da dayanabilmeleri ve hem fiziksel hem de psikolojik olarak motivasyonlarının yüksek olması gerekmektedir (94).

Spor ve stres adeta iç içe geçmiş iki olgu gibidir. Stres, hem sporu rekreatif etkinlik olarak yapan bireylerde hem de elit sporcularda görülür. Sporun neredeyse her alanında stres sporcularla yan yana olmaktadır. Baştan beri anlatılan hususlar sporcular içinde geçerlidir. Stresin optimal düzeyde olması fiziksel etkinliği artırır. İyi streste kişi hafif bir şekilde titrer. Bu durum optimal düzeydeki organizmaya zararlı olmaz, hatta organizmanın dayanma gücünü zirveye taşır (95).

Stres durumu, sporcular açısından sürekli olarak sakatlanma durumuna yol açtığı için sporu erken yaşta bırakmalarına neden olabilir. Bu yüzden sinsi ve gizli bir rahatsızlık olarak bilinen stres, spor yapanların sürantrene olma olasılıklarını da hızlandırmaktadır. Stres yaşayan sporcularda meydana gelen fizyolojik değişimler; kaslarının sertleşmesi, kan basınçlarındaki artış, aşırı terleme durumu, dinlenik durumdaki kalp atım sayılarının artması gibi durumlarla ortaya çıkar (91,96).

Sporcularda davranışsal düzeyde stres incelendiğinde; zamanlama algısının yitirilmesi, reaksiyon göstermede gecikme, konsantrasyon ve dikkat eksikliği meydana gelmektedir. Duyuşsal düzeyde ise korku, öfke, endişe duyma, hüznün, saldırganlık ve suçluluk duyguları oluşmaktadır. İnsanlarda stres oluşturan durumlar geniş çaplı şekilde kişilerin yaşları, tecrübeleri ve bulundukları duruma göre çeşitlilik göstermektedir (97).

Sporcularda stresin etkisiyle tıpkı hepsi birbirini tamamlayan çarkın dişlileri gibi konsantrasyon kaybı, esnekliğin azalması, koordinatif yeteneklerinin zayıflaması, taktik geliştirme yetisinin giderek körelmesi gibi çok sayıda olumsuzluk oluşmakta ve bütün bu olumsuzluklar kişinin sportif anlamda başarısız olmasına neden olmaktadır. Stres sadece stres altındaki sporcuyu değil, onunla birlikte koordineli olarak çalışan yönetici, antrenör, teknik adam ve yardımcı çalışan

vasfındaki kişileri de etkileyebilmektedir. Bütün bu nedenlerden ötürü stres ile mücadele etme yöntemlerinin tam manasıyla bilinip, uygulanması ve spor içerisinde aşırı düzeyde strese yer olmadığına farkına varılması gerekmektedir (96).

3.4. Öz Yeterlilik

Yeterlilik, Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramında öne çıkan mühim bir kavram olmakla birlikte, kişinin belli bir başarıyı temsil etmek için gerekli faaliyeti düzenleyip başarılı bir şekilde yapabilme kapasitesine duyduğu inanç şeklinde ifade edilebilmektedir. Yeterlilik inancı şahsın kendisini ne şekilde hissettiği, ne şekilde düşündüğü, kendisini ne şekilde motive ettiği ve kendisinin ne şekilde davrandığını ortaya koymaktadır (98).

Öz yeterlilik, farklı durumlar karşısında kişinin nasıl davranması gerektiği, zor durumlarla nasıl mücadele edebileceği, belirli görevleri nasıl başarabileceğine yönelik, kapasite ve yeteneklerine olan inancı ve yargısıdır (99).

Başka bir ifade ile öz yeterlilik, meydana gelen durum veya hadiselerle mücadele etme ve bunu değiştirmeye yönelik tecrübe ve becerileri koordine etmek adına bireyin yapabileceklerine olan inancıdır. Bunun yanında öz yeterlilik, kişinin bazı hünelerlerini ortaya koymak için gerekli olan duygu, düşünce ve tutumlardan oluşan eylem dizilerini örgütleme ve gerçekleştirme yetilerine olan inancı olarak da tanımlanmaktadır (100).

Kişinin kendini gerçekleştirme algı ve inancına öz yeterlilik denilmektedir. Bu inanç becerilerin kullanımına yönelik yargıların ürünüdür. Bireyin bilgi ve becerilerinin doğrudan bir sonucu değil, bu bilgi ve becerileri kullanarak neyi başarabileceğine olan inancının bir sonucudur. Öz yeterliliğin yüksek olması olası

problem durumlarıyla başa çıkabilme, üzerinde sabırla çalışabilme ve belirlenen hedefleri gerçekleştirebilme düzeyini de artırmaktadır (101).

Öz yeterlilik bir tür beceri algısıdır, deneyimlerle gelişir, genetiğe bağlı değildir. İnsanlar öz yeterlilik algılarını deneyimlerle, gözlemlerle ya da başkalarının yorumlarıyla geliştirebilirler. Bandura'nın bakış açısıyla öz yeterlilik algısı, kabiliyetlerimiz üzerindeki inancımıza dayanır ve belirli maksatlara erişmek için belirli bir davranışı düzenlemek ve bu davranışı ortaya koymak için gereklidir (102)

Öz yeterlilik kuramının temel ilkesine baktığımızda, bireylerin hedefleri doğrultusunda kendilerine olan inançları yeterli ise hedeflerine ulaşma ihtimali yüksektir fakat hedefe ulaşmak için yeterliğe sahip olmadıklarını düşünüyorlar ise hedeflerine ulaşma ihtimallerinin düşük olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler bir hedefi gerçekleştirebileceğini düşünüyorsa yapabileceğine yönelik kendisine inancı varsa hedefine yüksek ihtimalle ulaşacaktır. Ancak bireyin hedefine ulaşabileceğine inancı yoksa hedefine yüksek ihtimalle ulaşamayacaktır (103).

3.4.1. Öz Yeterliliğin Kaynakları

Öz yeterliliği etkileyen kaynaklar 4 başlıkta incelenmektedir.

3.4.1.1. Doğrudan Yaşantılar

Doğrudan yaşantılar, kişinin belli bir eyleme ilişkin bireysel yeteneklerinin düzeyine yönelik bilgi elde etmek üzere o eylemin yine kişi tarafından deneyimlenmesi olarak tanımlanmaktadır (104).

Bandura'ya göre öz yeterlilik algısı üzerinde en çok etkiye doğrudan yaşantı yoluyla elde edilen deneyimler sahiptir. Kişilerin doğrudan elde ettiği deneyimler başarı ya da başarısızlıklarla sonuçlanır. Bandura, kişi tarafından yapılan eylemlerin başarılarla veya başarısızlıklarla sonuçlanması kişisel kapasitenin oluşmasında

önemli bir etkiye sahip olduğundan söz etmektedir. Bireylerin öz yeterlilik algılarının geliştiren, başarı ile sonuçlanan durumlar kişinin bir davranışı yapabilme beklentisini artırır. Başarısız deneyimler öz yeterlilik algısını düşürürken başarılı deneyimler öz yeterliliği arttırmaktadır (105).

Başarı noktasında bireylere en gerçekçi kanıtı sağlayan şey bireylerin geçmiş yaşantılarında gerçekleştirdikleri başarılı deneyimlerdir. Sürekli tekrara düşen başarısızlıklardan öz yeterlilik inancı olumsuz açıdan etkilenmektedir (105).

3.4.1.2. Dolaylı Yaşantılar

Bireylerin öz yeterlilik inancı yalnızca kendi tecrübelerine dayanarak gelişmemektedir. Kendi tecrübelerinin yanı sıra dolaylı tecrübeler de öz yeterliliğe kaynaklık etmektedir (106).

Bireyler, kendinden sonra öncelikle yakın çevresindeki kişilerin olumlu ya da olumsuz deneyimlerini değerlendirerek durumlar karşısında bir sonuca ulaşmaktadır. Sosyal Öğrenme Kuramının önemli bileşenlerinden biri olan sosyal model davranışları, bireylerin öz yeterlilik inancının oluşmasında kişilerin gözlem yoluyla öğrenmesi etkili olur. Bundan dolayı bireyler kendisiyle aynı statü ve özelliklere sahip olan kişilerin güç durumlar karşısında kullanmış oldukları taktikleri gözleyerek kendilerinin de aynı sonucu çıkarabileceğine inanırlar (103).

Bu doğrultuda bireyler, yapmış oldukları gözlemlerden yola çıkarak bireylerin arzuları sonucunda oluşan başarılarından keyif alırlar ve öz yeterlilik inançlarında artış meydana gelir. Bunun yanında kişilerin gözlemlemiş oldukları bireyler tüm istek ve eforlarına rağmen başarı gösteremedikleri zaman bireylerinde öz yeterlilik inançlarında bir zedelenme oluşmaktadır (98).

3.4.1.3. Sözel İkna

Öz yeterlilik algısını etkileyen bir başka bilgi kaynağı olan sözel ikna; aile, arkadaşlar, meslektaşlar gibi çevresindeki insanlardan gelen cesaretlendirmeler, ikna, olumlu duygu, fikirler, yorum ve geribildirimlerdir. Sözel ikna ile cesaretini artıracak bir mesaj alan kişinin olaylar karşısında inançları olumlu olmakta ve güç bir işle karşılaşsa bile işi başarıyla tamamlamak için çabalamaktadır. Diğer yünden, çevresinden sürekli olarak kötü yönde mesaj alan kişi ise olaylar karşısında yapabilirliğine inanmamakta ve başarılı olmayan sonuçlar almaktadır (106).

Birey olumsuz bir geribildirim aldığı anda öz yeterlilik inancı zayıflamakta, kendi yapabilirliğine yönelik olumlu mesajlar aldığı anda ise öz yeterliliği güçlenmektedir (105).

3.4.1.4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar

Öz yeterlilik inancının oluşumunda etkisi olduğu düşünülen diğer bir unsur ise fizyolojik ve psikolojik durumlardır. Öz yeterlilik inancı üzerinde bu yönüyle; stres, kaygı, bitkin bir ruh hali gibi fizyolojik ve psikolojik durumlarında etkisi bulunmaktadır (107).

Kişilerin öz yeterlik inancının olumlu ya da olumsuz olmasında fizyolojik ve psikolojik durumlarda etkilidir. Bireyler belli bir alandaki yeterliklerini değerlendirirken, o faaliyeti daha önce gerçekleştirirken deneyimledikleri fizyolojik etkileri dikkate alırlar. Örneğin, kişi mukavemet gerektiren faaliyetlerde, bedenen hissetmiş olduğu yorgunluğu, acı ve ağrıları fiziksel kapasite zayıflığının bir göstergesi olarak değerlendirir (108).

Genel anlamda, duyguların olumlu olması öz yeterliliği artırır, duyguların olumsuz olması durumunda ise öz yeterlilik zayıflar, çok fazla baskı ve simülasyon üretir ve bundan dolayı performansta olumsuz etkilere neden olur (109).

3.4.2. Öz Yeterliliğin Süreçleri

Öz yeterlilik insanların elde ettikleri becerilerine olan inançlarını anlatmaktadır. İnsanların bir durumlara ne şekilde hazırlandıkları, kendilerini ne şekilde motive ettiklerini ve nasıl hareket ettiklerini belirler. Öz yeterlilik algısının çeşitli etkiler üretmesinde dört temel sebep vardır (98).

3.4.2.1. Bilişsel Süreç

Öz yeterlilik algısı etkisini bilişsel sürecin yardımıyla farklı şekillerde gerçekleştirir. Şahısların çoğu davranışları kendi istediği şekilde gerçekleşir yani bir amaç söz konusudur. Kişi davranışlarını kendisinin belirlediği şahsi amaçlarına göre hazırlar. Şahsi amaç belirleme, şahsın kendi kapasitesine olan inancından yani öz yeterlilik inancından etkilenir (110).

Öz yeterlilik inançları bilişsel süreç içerisinde çeşitli etkiler göstermektedir. Bireyin kendi becerileri kişisel amaçlar belirlenirken öz değerlendirmesinden etkilenir. Öz yeterlilik terimi bireyin içsel olarak verdiği sözlerden beslenmektedir. Kişinin gerçekleştireceği bir eylem içsel olarak düzenlenir ve yeterliliklerine ait inançlarıyla kurdukları senaryolar ilişkilendirilir. Yeterlilik duygusu yüksek olan kişiler başarılı senaryolar hayal ederken, yeterliliklerine olan inancı zayıf bireyler hayallerinde başarılı olmayan senaryolar canlandırırlar (98).

Bu sürecin temel prensibi, kişilerin tahmin edebilme özelliğini kullanarak, olabilecekleri kontrol edebilmesidir (111).

3.4.2.2. Motivasyonel Süreç

Kişilerin motivasyonlarında önemli bir yere sahip olan öz yeterlilik inancı, bu kişilerin amaçlarını belirleme ve bu amaçlara ulaşma konusunda ne kadar mücadele edeceği, zorluklara karşı durma düzeyi ve başarısızlık durumuna katlanma gibi konularda motivasyonlarına katkı sağlamaktadır (112). İnsanlar başarabileceğine inandığı konularda olumlu düşüncelerle kendilerini motive ederler. Motivasyon evresinde oluşan etki kişinin az ya da fazla öz yeterlilik inancına göre değişkenlik gösterir (113).

Öz yeterlilik inancı üst seviyede olan bireyler, hedefini gerçekleştirme konusunda daha çok performans gösterecek ve hedefe ulaşmak için ısrarcı olacaklar, öz yeterlilik inancı düşük seviyede olan bireyler hedeflere ulaşmada belirli bir çaba göstermeyerek hedeflerden vazgeçerler (114).

3.4.2.3. Duyuşsal Süreç

Duygusal durumları düzenlemede öz yeterliliğinin önemli bir yeri vardır. Öz yeterlik algısı kişinin duygusal tecrübelerinin doğasını ve şiddetini ayırabileceği düşünceler, davranışlar ve hisler üstünde kontrolü ele alarak etki eder. Öz yeterlik algısı kişinin ortaya çıkan durumu yorumlaması, kavram açısından betimlemesi ve duygusal açıdan endişe duymasından kaynaklı kişide önyargı oluşmasına sebep olabilir. Bu demek oluyor ki duygular ve öz yeterlilik algısı aralarında etkileşim içindelerdir. Bireyde olumsuz duygulardan dolayı yetersizlik hissi oluşur ve kişide kaygılanmaya sebep olur. Bu da kişiyi depresyona kadar sürüklemektedir. Öz yeterliliği fazla seviyede olan kişilerin olaylar karşısındaki ilgisi, motivasyonu artırır ve kaygı düzeyini azaltmaktadır (115).

3.4.2.4. Seçimsel Süreç

Öz yeterlilik algısı, bireylerin tercih ettikleri etkinliklere yönelik ne kadar emek sarf ettiği, ne kadar sabır göstererek zorlukların üstesinden gelebileceğini ifade etmektedir. Buradan hareketle bireylerin, başarabileceğine inandığı görevleri tercih etmesine, başaramayacağını düşündüğü görevlerden uzak durması gerektiğini ifade edebiliriz (116).

Kişinin hayatındaki bütün seçimlerde öz yeterlilik algısı çok önemli bir yere sahiptir. Kişinin kendini olumlu şekilde güdülemesi yapmış olduğu seçimlerin sonuçlarında pozitif etkiler bırakır. Bireyin iş seçimi ya da kariyerinde, yani gelecek zamanda elde edeceği sonuçlara göre öz yeterlilik algısının ve kendine güvenmesinin önemi fazladır. Öz yeterlilik düzeyleri az olan bireylerin kendine güveni olmayan, kararsız olduklarından dolayı yaptıkları seçimlerde olumsuz sonuçlara varmada ya da sonuç sürecinde yeterli güdülenme düzeyine sahip olmadıkları için hedefledikleri başarıya ulaşamayabilirler (112).

Bireyler yapmış oldukları seçimlerle; değişik yeterlilikler, ilgiler ve yaşam katılımları içermekte olan sosyal ağlara sahip olurlar (110).

3.4.3. Öz Yeterliliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri

Bandura, düşük öz yeterliliğe sahip olan bireylerdeki özellikleri aşağıda belirtmiştir;

- Yeteneklerinin yeterli olmadığı düşüncesinde olan ve öz güvenleri olmayan kişiler zorlu görevlerden kaçınırlar.
- Bir vakada kendini isteklendirecek hedefleri yoktur ve genelde kararsız olurlar.

- Zorlu durumlara maruz kaldıkları zaman çözüm üretmek yerine yetersizlik durumlarını bahane göstererek sürekli olumsuz düşünce içinde olurlar.
- Karşı karşıya kaldıkları zorlu durumlarda göstermiş oldukları mücadeleyi azaltırlar.
- Kaybettikleri ve başarısız olduğu durumlarda toparlanma süreçleri uzun olur. Çünkü bu durumun üstesinden geleceğini düşünmezler.
- Motivasyonlar kolay bir şekilde bozulur ve bakış açılarında olumsuzluklar oluşur (98).

3.4.4. Öz Yeterliliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Yüksek öz yeterliliğe sahip olan şahısların önem teşkil eden özellikleri şu şekildedir;

- Başarı ya da başarısızlıkla karşılaştıkları zaman, bu etkinliklerle nasıl baş edecekleri konusunda kendine güvenirler.
- Zorluklarla ve problemlerle karşılaştıklarında bunları yenebilmek için sahip oldukları fırsatları değerlendirir ve gereken çabayı gösterirler.
- Kişilik özelliği veya psikolojik özelliklerinden ziyade o işi gerçekleştirmek için kendisinde bulunan yeterliliğe odaklanırlar.
- Başka kişilerden daha yüksek seviyeye ulaştığında kişisel öncelik gösterirler.
- Örgütsel faaliyetlerde girişimcilik yönlerini başarıyla kullanırlar.
- Başarıya ulaşmak için umutlarını her zaman en yüksek seviyede tutarlar ve bakış açıları her zaman daha uzun solukludur.
- Daha fazla bilgiye ulaşabilmek için bilgiyi arama konusunda daha aktif olurlar.

- Bulundukları kurumlarda amirleri ile olumlu ilişkiler geliştirmektedirler.
- Bireysel yeteneklerine ve mevcut kapasitelerine inançları yüksektir ve özgüvenleri tamdır. Bu sebeple önemli bir amaca ulaşmaya çalışırken son derece güçlü çaba sarf ederler ve azimleri gittikçe artar.
- Bulundukları örgüte bağlıdırlar, iş performansları yüksektir ve yaptıkları işten tatmin olma düzeyleri yüksektir.
- Diğer kimselere göre daha yenilikçi düşüncelerle hareket etmektedirler ve başarıya ulaşmak için risk almaktan çekinmezler.
- Çalıştıkları ortamda yaptıkları işleri başarıyla tamamlarlar, işlerini severler ve çalışma ortamında en çok sevilen kişilerdir.
- Kendine güvenen ve başarı odaklı kimseler oldukları için kaygı, tükenmişlik ve stres düzeyleri en alt seviyededir (112).

3.4.5. Spor ve Öz Yeterlilik

Spor; kişilerin sorumluluk, özgürlük, otorite, disiplin, özgüven ve iletişim gibi birçok yeteneklerin kazanılmasını sağlar. Fiziksel aktivite ve spor, bireylerin pozitif düşünceler geliştirmesini, öz güven ve yeterliliklerin gelişmesine yardımcı olur (117).

Öz yeterlilik, sporcuların belli bir çaba sarf ederek ulaştıkları performans ve başarı düzeyinin etkili bir belirleyicisi olup; sporcular için stratejik bir öneme sahip olan müsabakalarda ve yarışmacılar karşısında önemlidir. Kazanılmış olan öz yeterlilik yetenekleri, davranışlarda olumlu bir yönde değişme ve gelişme sağlar (118).

Öz yeterliliği yüksek olan sporcular kendilerinde olan güçlü yönleri bilirler, güven duyguları oluşur ve sürekli kendilerini geliştirmek isterler, zor aşamalarda

başarıya elde etiklerinde doyuma ulaşırlar ve fazlasıyla mücadele ederek en iyi performansı gösterirler. Başarıya ulaşmak kaçınılmaz hale gelir. Başardıkça yeni bir başarıya ulaşırlar. Öz yeterliliği düşük olan sporcular ise, zoru gördüklerinde pes edip, mücadeleden kaçarlar. Her türlü olumsuzlukta kaygılanırlar ve hata yaparlar. Yaptıkları her hata onları daha büyük hata yapmaya yöneltir. Sürekli psikolojik baskı altında olduğunu düşünürler ve bundan da kolayca kurtulamazlar. Bundan dolayı sporun içinde barınmaları ve başarıya ulaşmaları zor bir hale gelir (119).

3.5. Yaşam Doyumu

3.5.1. Yaşam Doyumu Kavramı ve Tanımı

1961 tarihinde Bernice Neugarten tarafından ortaya atılmış olan yaşam doyumu kavramı çok fazla araştırmaya ışık tutmuştur. Yaşam doyumu kavramının tanımını yapmadan önce yaşam ve doyum terimlerini şöyle ifade edebiliriz. Yaşam, en basit şekli ile doğumdan ölene dek geçen süre; doyum ise bireylerin arzu, gereksinim ve beklentilerinin giderilmesidir (120).

Yaşam doyumu kavramı, insanın hayatı ve kendisi ile ilgili gerçekleştirmeyi arzuladıklarıyla, hayatındaki var olan durumların kıyaslamasıdır. Yaşam doyumu kavramı yalnızca belli bir olaya karşı doyumu değil insanın bütün yaşantısındaki doyum olarak ifade edilmektedir (121).

Yaşam doyumu, insanın hayata yönelik beklentileri ve bu beklentilerin giderilme seviyesini gösteren bir durum olması, bunun yanında insanın güzel bir hayatın ne olduğu ile ilgili kendi bakış açısıyla, yaşam alanlarındaki kalitesini tümüyle değerlendirmesi ile ortaya çıkacağı söylenmiştir (122).

Myers ve Diener yaşam doyumu kavramını açıklarken kişinin olumlu özellikleriyle olumsuz özelliklerini bütünüyle kabul ederek, yaşamına dair pozitif

duyguları beslemesi, bunun yanı sıra hedefler belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için harekete geçmesi gibi davranışları kapsadığını belirtmiştir (123). Bir başka tanımda ise yaşam doyumu; kişilerin ailesi, arkadaşları ve sosyal çevresinin yanı sıra kendi yaşamında hissettiği memnuniyet ya da memnuniyetsizliğine ilişkin değerlendirmelerin tamamı olarak da tanımlanmaktadır (124).

Yaşam doyumu; bireyin geçmiş yaşantısından elde ettiği doyum, şimdiki yaşamından aldığı doyum ve geleceğe dönük planlarından aldığı doyum, hayatını değiştirme arzusu ve kişinin yaşantısı ile ilgili düşüncelerini kapsamaktadır (125).

Emmons ve arkadaşları yaşam doyumunu, bir bireyin kendine koyduğu kurallar çerçevesinde hayatını devamlı olumlu algılaması şeklinde tanımlamıştır (126). Zhao ve arkadaşlarına göre yaşam doyumu, insanın bütün yaşamı boyunca genel olarak iyi olma halinin değerlendirmesidir (127).

Genelde yaşam doyumu ile ilgili birçok tanıma rastlayabiliriz. Yaşam doyumu kavramı kişiden kişiye farklı anlamlar taşıyıp her kişinin kendi hayatına yönelik genellemeleri meydana çıkarmaktadır. Yaşam doyumundaki farklılığın yalnızca kişiden kişiye değişim göstermesinden ziyade, yaşanıldığı dönemde, ülkeler, bölgeler arası ve aynı coğrafyalarda yöreden yöreye bile insanların hayatlarından beklenti içinde oldukları doyum farklılık göstermektedir (128).

3.5.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

İnsanların algı düzeylerinin kişiden kişiye farklılık göstermesi nedeniyle yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin sınırlarını netleştirmek oldukça zordur. Bu nedenle literatürde çok farklı yaklaşımlar karşımıza gelmektedir. İnsanların yaşam doyumunu etkileyen nedenler şöyle sıralanmaktadır (129).

- Gündelik hayattan mutluluk duymak,

- Yaşamın anlamını bilmek,
- Hedeflere ulaşım noktasında uyumlu olmak,
- Pozitif bireysel kimlik,
- Fiziken kişinin kendini iyi hissedebilmesi,
- İktisadi güvenlik,
- Sosyal ilişki.

1978 yılında Flanagan tarafından yapılan çalışmada toplamda 6500 unsur sıranarak 15 ana unsura düşürülmüştür. Bu çalışmaya göre, yaşam doyumunu etkileyen unsurlar aşağıda sıralanmaktadır;

- Araçsal rahatlık,
- Bireysel güven ve sağlık,
- Aile ve akrabalarla ilişkiler,
- Çocuğunun olması ve onu yetiştirme,
- Evli kişiler arasında yakınlık,
- Yakın dostluklar kurma,
- Başkalarına yardımda bulunma ve onları gözetme,
- Devletin ulusal ve yerel düzeydeki faaliyetleri ile halk faaliyetlerine dahil olma,
- Öğreniyor olma,
- Kendini anlaması,
- Mesleğini icra edebilme,
- Kendini tanıması,
- Sosyalleşme,

- Sinema izleme, maç seyretme, müzik dinleme, kitap okuma vb etkinlikler yapma.
- Eğlence amaçlı yapılan faaliyetlere dahil olma (130).

3.5.3. Yaşam Doyumu Kuramları

3.5.3.1. Ereksel Kuram

Bu kuram, kişinin ihtiyaçlarının giderilmesinin onun yaşamından daha çok doyum sağlamasına ve mutluluk seviyesinin artmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Ancak bu ihtiyaçların giderilememesi ise kişiyi mutsuzluğa yani kişinin yaşamdan daha düşük seviyede doyum sağlamasına neden olduğunu belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre birey, kendine özgü belirlemiş olduğu bazı hedeflere veya amaçlara ulaştığında hem kendisini mutlu hissetmekte hem de yaşamdan doyum elde etmektedir (131).

3.5.3.2. Yargı Kuramı

Bu kurama göre yaşam doyumunu; gerçek durumlar ile bazı standart durumların kıyaslanmasıyla açığa çıkar. Gerçek durumlar standart durumlara yaklaştıkça doyum durumu oluşmaktadır. Yargı kuramında; kişinin kullandığı standartlar öne çıkmaktadır. Birey kendisini değerlendirirken başkaları ile kıyaslama yapmaktadır. Bu türdeki kıyaslamalar, bireyin ruhsal sağlığına da tesir etmektedir. Bireyin durumu kendisinden iyi olmayan kişilerle yaptığı kıyaslamalar, onun yaşam doyumunu arttırdığı belirtilmektedir. Diğer kişilerin iyi olmayan koşullarda hayatını sürdürdüğünü düşünen kişilerin, bireysel durumunu gözden geçirerek yaşamdan aldıkları doyum seviyeleri daha yüksek çıkmaktadır (132).

3.5.3.3. Etkinlik Kuramı

Bu kuramda bireyin yönelmiş olduğu faaliyetlerde olumlu yönde sonuçlar elde etmesi onun mutluluk düzeyini yükseltmektedir. Kişinin ilgileri doğrultusunda haz aldığı alanlara yönelmesi onun yaşamdan doyum elde etmesini sağlayacaktır. Aristoteles bu kuramın en önemli temsilcisidir. Sosyal hayatında kendi yaşam biçimini oluşturan, kendisine boş zaman ayırarak spor etkinliklerine dahil olan kişilerin yaşam doyumu seviyeleri daha yüksek olabilmektedir (133,134).

3.5.3.4. Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramı

Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya olarak ifade edilen bu kuram, bireylerin yaşamında olumlu ve haz verici olaylar ile yaşamı boyunca karşı karşıya kaldığı acı verici ya da olumlu olmayan durumların bireysel olarak değerlendirmesiyle bireyin kendini ‘mutlu’ veya ‘mutsuz’ hissetmesidir (135).

3.5.3.5. Bağ Kuramı

Kişinin mutluluğuna neden olan durumları ifade eden diğer bir kuram bağ kuramıdır. Bağ kuramı genellikle kişinin belleğine, davranışsal kuramda yer alan klasik ya da edimsel koşullanmaya ve bilişsel kuram ilkelerine dayandırılmaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili durumlara ilişkin yüklemeleri bilişsel kuram içinde yer almaktadır. Birey iyi yaşantılarını öz bilişsel unsurlara dayandırmışsa daha fazla mutluluğa ulaşacak ve yaşamdan doyum alacaktır. Yani kişinin iyi yaşantısını kendisine ve gelişimine yüklediği oranda yaşam doyumu artış gösterecektir. Yaşantı sonucunda yüklemelerin yapılması ya da yapılmaması bireyin mutluluk düzeyini etkileyeceği ifade edilmektedir. Kişinin yüklemelerinin olumlu yönde olması kuvvetli bağlara sahip olduğunu ve bireysel olarak iyi olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak kişi birbirine yakın duygusal yaşantılar geçirebilmekte ve günlük yaşamında uyarıcılar arasında bir ilişki kurabilmektedir (136).

3.5.4. Spor ve Yaşam Doyumu

Spor bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik açıdan sağlığa olumlu katkılar sağlayan, sosyalleşmeyi etkileyen, zihin ve motorik açıdan gelişime de katkı sağlayan hem biyolojik, hem pedagojik hem de sosyal bir olgudur. Farklı bir deyişle, bireyi fikren, ruhen ve bedenlen gelişmesini ve bu unsurlar arasında koordinasyon sağlayan, sosyal davranış oluşturan bir araçtır (137).

Sporun faydalarını dikkate alırsak insana mutluluk vermesi, psikolojik olarak kendini iyi hissetmesi ve haz alması vb. birçok faydalarının olduğu bilinmektedir. Spor bir yaşam biçimidir ve sporun yaşamdan doyum almanın bir parçası olduğu görülmektedir (138).

Sporcuların genel yaşam şartları ve hayattan aldıkları memnuniyet, sportif performansı etkileyen faktörler arasındadır Buna paralel olarak sporcuların performans gelişimi ve başarısındaki önemli psikolojik faktörlerden birisi de yaşamdan, spordan aldıkları haz ve doyumdur. Bir sporcunun yüksek yaşam doyumuna sahip olması, becerilerini devam ettirme ve akranı olan sporculardan st seviyede olma gibi arzulara yol açabilir. Dolayısıyla sportif aktivite sürecinin, bu süreçte tartışılan hedeflerin ve bu hedeflere ulaşmanın sporcunun hayatını doyurucu bulmasına neden olacağı söylenebilir (139).

İnsan spor veya egzersiz faaliyetlerinde bulunarak kendini iyi ve sıhhatli hissedecektir. İnsanın sağlıklı olması hem kendisini mutlu hissettirecek hem de yaşam doyumunu düzeyini yükseltecektir. Bu durumun tersine insanın sağlığını

koruyamaması onun hüznü hissetmesine neden olacak ve mutluluk düzeyini azaltacaktır. Dolayısıyla da yaşam doyumu seviyesi düşecektir (128).

Toplumdaki her yaş grubundan ve meslektan, her kesime hitap eden sporun; insanlara sağık ve sosyal yaşantı kazandırma açısından faydaları vardır. Bu faydalar insanların yaşamı yorumlayışını ve ona bakış açısını etkiler. Hayatından beklentileri ve kazandıkları arasındaki karşılaştırmanın sonucunda ortaya çıkan yaşam doyumunun; fiziken, ruhen ve sosyal açıdan tamamen veya kısmen doyuma ulaşmış insanlarda daha fazla olması beklenir. Bundan dolayı spor etkinliklerinin yaşam doyumuna olumlu etkileri vardır (140).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve Türkçeye uyarlanması, bu araçların geçerliliğine ve güvenilirliğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir. Daha sonra ise uygulanan istatistikî yöntem hakkında bilgi verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Yöntemi

Antrenörlerin algılanan stres düzeyleri, öz yeterlilikleri ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanan bu araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmış ve araştırma iki bölümden meydana gelmiştir. İlk olarak amaca uygun mevcut bilgiler ilgili literatürün taranmasıyla sistematik bir şekilde verilmiştir. Böylece konu hakkında teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Araştırmanın ikinci aşaması olan uygulama aşamasında ise amaca ulaşmak için belirlenen ölçekler örneklem grubuna uygulanmıştır.

4.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ ilinde yer alan antrenörler oluştururken örneklemine ise tesadüfî örneklem yöntemiyle seçilen 156 kişi oluşturmuştur.

4.3. Veri Toplama Araçları

Örneklem grubunda yer alan katılımcılara gönüllülük ilkesi esas alınarak araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunun yanında, Algılanan Stres Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği dağıtılmıştır.

4.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (164) tarafından 1983 yılında geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (165) tarafından 2013 yılında yapılan ve toplam 14 maddeden oluşan Algılanan Stres Ölçeği; kişinin

hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7’si tersten puanlanmaktadır. Ölçekten en az 0, en fazla ise 56 toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.84 ve test tekrar test güvenirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

4.3.2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ)

Genel Öz Yeterlilik Ölçeğinin orijinal formu Sherer ve ark. tarafından 1982 yılında, 23 madde şeklinde oluşturulmuştur. İki boyuttan oluşmaktadır ve 14 derecelidir (166). Ölçek sonradan 1983 yılında Sherer ve Adams tarafından 5 dereceli Likert tipi bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Uyarlama çalışmaları sonrasında 23 maddelik orijinal form Türkçe konuşan evren üzerinde 17 madde ile sınırlandırılmıştır (167). Türkçeye uyarlanması Yıldırım ve İlhan (168) tarafından 2010 yılında yapılmıştır. Ölçek 3 alt boyut ve 17 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları; Başlama, Yılmama, Sürdürme Çabası/Israr’dır. Katılımcılara yönelik ölçek maddeleri değerlendirilirken “Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her zaman (5)” seçenekleri kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.80 bulunmuştur. Ölçekteki 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11,12, 14, 16 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçek toplam puanı 17-85 arasında değişebilmektedir; puanın artması öz yeterlilik inancının arttığını göstermektedir.

4.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (169) tarafından 1985 yılında yaşam doyumunu incelemek amacıyla geliştirilen “The Satisfaction With Life Scale”

Yaşam Doyumu Ölçeği tek boyuttan oluşan 5 maddelik bir ölçüm aracıdır. Katılımcılar her maddeyi “Hiç Katılmıyorum (1) ile Tamamen Katılıyorum (5) arasında değişen 5’li likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Dağlı ve Baysal (170) tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı 0,88 ve test-tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik bilgiler için frekans ve yüzde, kolmogorov-smirnov sonuçlarına göre parametrik olan testlerden, ikili gruplar için T testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova), gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise Tukey testi uygulanmıştır.

Tablo 1. Normallik Testi Sonuçları

Ölçek	Skewness	Kurtosis
Algılanan Stres Ölçeği	-,930	1,027
Genel Öz yeterlilik Ölçeği	-,608	-,368
Yaşam Doyum Ölçeği	-,106	,205

Normallik analizi sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Tabachnick & Fidel, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında olması durumunda dağılımın normal olduğu şeklinde yorumlanabileceğini belirtmiştir (171). Buna göre çalışma verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

5. BULGULAR

Tablo 2. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Yaşı

	N	%
18-25	42	26,9
26-33	42	26,9
Yaş 34-41	31	19,9
42 ve üzeri	41	26,3
Toplam	156	100,0

Tablo 2 incelendiğinde antrenörlerin %26.9'u 18-25, %26.9'u 26-33, %26.3'ü 42 ve üzeri ve %19.9'u ise 34-41 yaş aralığında olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Cinsiyeti

	N	%
Erkek	98	62,8
Cinsiyet Kadın	58	37,2
Toplam	156	100,0

Tablo 3 incelendiğinde antrenörlerin %62.8'inin erkek, %37.2'sinin kadın olduğu gözükmemektedir.

Tablo 4. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Medeni Durumu

	N	%
Evli	74	47,4
Medeni Durum Bekar	82	52,6
Toplam	156	100,0

Tablo 4 incelendiğinde antrenörlerin %52.6'sı bekar, %47.4'ü ise evlidir.

Tablo 5. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Eğitim Durumu

	N	%
Lise	17	10,9
Eğitim Durumu Ön lisans-Lisans	110	70,5
Lisansüstü	29	18,6
Toplam	156	100,0

Tablo 5 incelendiğinde antrenörlerin %70.5'inin ön lisans-lisans, %18.6'sının lisansüstü ve %10.9'unun lise eğitim düzeyinde oldukları görülmektedir.

Tablo 6. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Aylık Gelir Düzeyleri

		N	%
Aylık Gelir	2500 tl ve altı	40	25,6
	2501-5000 tl	40	25,6
	5001 tl ve üzeri	76	48,7
	Toplam	156	100,0

Tablo 6 incelendiğinde antrenörlerin %48.7'si 5001 tl ve üzeri, %25.6'sı 2501-5000 tl ve yine %25.6'sı 2500 tl ve altı aylık gelire sahiptirler.

Tablo 7. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Yılları

		N	%
Antrenörlük Yılı	1-5	82	52,6
	6-10	30	19,2
	11-15	19	12,2
	16-20	15	9,6
	21 ve üzeri	10	6,4
	Toplam	156	100,0

Tablo 7 incelendiğinde antrenörlerin %52.6'sı 1-5 yıl, %19.2'si 6-10 yıl, %12.2'si 11-15 yıl, %9.6'sı 16-20 yıl ve %6.4'ü ise 21 ve üzeri yıl antrenörlük yaptığı gözükmemektedir.

Tablo 8. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Antrenörlük Dalları

		N	%
Antrenörlük Dalı	Bireysel Sporlar	77	49,4
	Takım Sporları	79	50,6
	Total	156	100,0

Tablo 8 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin %50.6'sının takım sporları antrenörlüğü, %49.4'ünün ise bireysel sporlar antrenörlüğü yaptığı saptanmıştır.

Tablo 9. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey
ASÖ	18-25 Yaş	42	31,78	6,482	1,322	,269	
	26-33 Yaş	42	33,16	4,903			
	34-41 Yaş	31	32,38	7,223			
	42>Yaş	41	30,68	4,729			
	Toplam	156	31,98	5,849			
GÖÖ	18-25 Yaş	42	69,00	10,021	,327	,806	
	26-33 Yaş	42	67,59	10,464			
	34-41 Yaş	31	68,09	8,882			
	42>Yaş	41	69,53	9,230			
	Toplam	156	68,58	9,664			
YDÖ	18-25 Yaş ^A	42	14,66	3,517	4,738	,003	B-C,D
	26-33 Yaş ^B	42	13,90	4,083			
	34-41 Yaş ^C	31	16,74	4,864			
	42>Yaş ^D	41	16,63	3,903			
	Toplam	156	15,39	4,208			

*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilemezken ($p>0,05$) yaşam doyumu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinin hangi yaş grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre 26-33 yaş aralığında olanlar ($\bar{x}=13,90$) ile 34-41 yaş ($\bar{x}=16,74$) ve 42 yaş ve üzeri olan ($\bar{x}=16,63$) antrenörler arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 10. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	T	P
ASÖ	Erkek	98	31,11	5,488	-2,468	,015
	Kadın	58	33,46	6,184		
GÖÖ	Erkek	98	70,58	8,207	3,475	,001
	Kadın	58	65,20	10,994		
YDÖ	Erkek	98	16,32	4,123	3,759	,000
	Kadın	58	13,81	3,895		

*p<0.05

Tablo 10 incelendiğinde antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözükmemektedir ($p<0,05$). Kadın antrenörlerin algılanan stres düzeylerinin ($\bar{x}=33,46$), erkek antrenörlerin algılanan stres düzeylerinden ($\bar{x}=31,11$) daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde ise yukarıdaki durumun tersi olarak erkek antrenörlerin kadın antrenörlerden daha fazla öz yeterlilik ($\bar{x}=70,58$; $\bar{x}=65,20$) ve yaşam doyumuna ($\bar{x}=16,32$; $\bar{x}=13,81$) sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 11. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

	Medeni Durum	N	$\bar{x}$	SS	T	P
ASÖ	Evli	74	31,04	5,962	-1,937	,055
	Bekâr	82	32,84	5,646		
GÖÖ	Evli	74	68,64	9,642	,080	,936
	Bekâr	82	68,52	9,742		
YDÖ	Evli	74	16,54	4,521	3,346	,001
	Bekâr	82	14,35	3,629		

*p<0.05

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Buna karşın çalışmaya katılan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözükmemektedir ($p<0,05$). Evli olan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ($\bar{x}=16,54$) bekâr olan antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinden ($\bar{x}=14,35$) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 12. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	P
ASÖ	Lise	17	31,29	4,857	,133	,876
	Önlisans-Lisans	110	32,06	6,018		
	Lisansüstü	29	32,10	5,881		
	Toplam	156	31,98	5,849		
GÖÖ	Lise	17	68,29	10,079	,190	,827
	Önlisans-Lisans	110	68,36	9,617		
	Lisansüstü	29	69,58	9,879		
	Toplam	156	68,58	9,664		
YDÖ	Lise	17	16,70	3,441	2,015	,137
	Önlisans-Lisans	110	14,96	4,097		
	Lisansüstü	29	16,24	4,837		
	Toplam	156	15,39	4,208		

* $p<0,05$

Tablo 12 incelendiğinde antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 13. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Aylık Gelir Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey
ASÖ	2500TL<	40	31,17	6,484	1,139	,323
	2501-5000 TL	40	33,10	5,741		
	5001TL>	76	31,82	5,538		
	Toplam	156	31,98	5,849		
GÖÖ	2500TL<	40	65,32	10,525	3,245	,052
	2501-5000 TL	40	70,25	8,362		
	5001TL>	76	69,42	9,548		
	Toplam	156	68,58	9,664		
YDÖ	2500TL< ^A	40	13,70	3,472	5,627	,004
	2501-5000 TL ^B	40	15,22	3,640		A-C
	5001TL> ^C	76	16,36	4,574		
	Toplam	156	15,39	4,208		

*p<0.05

Tablo 13 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememesine ($p>0,05$) rağmen katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinin hangi aylık gelir grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre aylık geliri 2500 tl ve altı olan antrenörler ($\bar{x}=13,70$) ile 5001 tl ve üzeri olan antrenörler ($\bar{x}=16,36$) arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 14. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Antrenörlük Yılı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Antrenörlük Yılı	N	$\bar{x}$	SS	F	P	Tukey
ASÖ	1-5 Yıl	82	32,41	6,075	,283	,889	
	6-10 Yıl	30	31,63	7,039			
	11-15 Yıl	19	31,89	5,556			
	16-20 Yıl	15	31,06	3,614			
	21> Yıl	10	31,10	3,314			
	Toplam	156	31,98	5,849			
GÖÖ	1-5 Yıl	82	68,00	9,996	,972	,424	
	6-10 Yıl	30	71,46	8,877			
	11-15 Yıl	19	68,00	10,143			
	16-20 Yıl	15	66,33	9,670			
	21> Yıl	10	69,20	7,969			
	Toplam	156	68,58	9,664			
YDÖ	1-5 Yıl ^A	82	14,29	3,789	4,151	,003	
	6-10 Yıl ^B	30	16,36	3,458			
	11-15 Yıl ^C	19	18,10	4,759			A-C
	16-20 Yıl ^D	15	15,93	4,712			
	21> Yıl ^E	10	15,50	5,212			
	Toplam	156	15,39	4,208			

*p<0.05

Tablo 14 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilemezken ($p>0,05$) çalışmaya katılan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ile antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinin hangi antrenörlük yılı grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Tukey testi sonuçlarına göre antrenörlük yılı 1-5 yıl olan antrenörler ($\bar{x}=14,29$) ile 11-15 yıl olan antrenörler ($\bar{x}=18,10$) arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 15. Çalışmaya Katılan Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Antrenörlük Dalı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

	Antrenörlük Dalı	N	$\bar{x}$	SS	T	P
ASÖ	Bireysel Sporlar	77	32,59	6,541	1,289	,199
	Takım Sporları	79	31,39	5,057		
GÖÖ	Bireysel Sporlar	77	67,18	10,311	-1,801	,074
	Takım Sporları	79	69,94	8,840		
YDÖ	Bireysel Sporlar	77	14,90	3,770	-1,417	,159
	Takım Sporları	79	15,86	4,570		

*p<0.05

Tablo 15 incelendiğinde antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile antrenörlük branşı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Tablo 16. Algılanan Stres Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek	Tanımlayıcılar	1	2	3
ASÖ (1)	r	1		
	p	-		
	N	156		
GÖÖ (2)	r	0.052	1	
	p	0.520	-	
	N	156	156	
YDÖ (3)	r	0.002	0.417*	1
	p	0.980	0.000	-
	N	156	156	156

*p<0.05

Tablo incelendiğinde genel öz yeterlilik ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği arasında ($r=0.417$; $p<0.05$) pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ölçekler arasında en az ilişkinin ise algılanan stres ölçeği ile yaşam doyumu ölçeği arasında ($r=0.002$; $p>0.05$) pozitif yönde ve çok zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir.



6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan antrenörlerin %26.9'u 18-25 ve 26-33 yaş aralığında olduğu, çoğunluğun %62.8'inin erkek, %52.6'sının ise bekar olduğu görülmüştür. Çalışma kapsamında ölçeklere katılan bireylerin %70.5'inin ön lisans-lisans mezunu, %48.7'sinin aylık gelir durumunun 5001 tl ve üzerinde olduğu, antrenörlük sürelerine bakıldığında ise %52.6'sının 1-5 yıl arasında ve %50.6'sının da takım sporları antrenörlüğü yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 9'da çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen çok az bir farkla 26-33 yaş aralığında olan antrenörlerin algılanan stres düzeyleri diğer yaş gruplarından daha yüksek olduğu görülmüş ve yine anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen 42 yaş ve üzerinde olan antrenörlerin öz yeterlilik düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında ise yapılan Anova testi sonuçlarına göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 26-33 yaş aralığında olan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri 34-41 yaş ve 42 yaş ve üzeri olan antrenörlerden daha düşük çıktığı gözlenmiştir.

Yaşça daha küçük olan antrenörlerin yaşam doyumlarının düşük çıkması, onların mesleki anlamda henüz yeterli tecrübe edinmemesi ve çalışma hayatına adapte olamaması, hayattan beklentilerinin ve gelecekle ilgili kaygılarının nispeten daha fazla olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde yaşam doyumu ve yaş değişkeni arasında istatistiki yönden anlamlı ilişki olduğunu tespit eden çalışmalar olmasıyla birlikte yaşa göre yaşam doyumunun istatistiki anlamda farklılık göstermediği çalışmalarda mevcuttur.

Akyüz, rekreasyonel alanlarda etkinliklere katılan bireylere yönelik yaptığı çalışmasında yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir (141). Dağ, spor merkezi çalışanlarına yönelik gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında yaş faktörüne göre yaşam doyumlarının kıyaslanması sonucunda, 31 ve üzeri yaş grubundaki kişilerin 26-30 yaş grubundaki kişilerden anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespitinde bulunmuştur (142). Akkaya, basketbolcu kadınların yaşam doyumlarının yaşa göre istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır (143). Aytaş tarafından yapılan çalışmada katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin yaş gruplarına göre anlamlılık gösterdiği görülmüş ve 12-13 yaş aralığındaki katılımcıların yaşam doyum seviyeleri, 14-15 yaş aralığında olan katılımcılardan daha yüksek düzeyde görüldüğü tespit edilmiştir (144). Berktaş, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği puanları ile yaş değişkeni arasındaki farkı istatistiksel olarak anlamlı bulmuş ve yaşı 18-20 olan öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri, yaşı 21-23 olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (128). Bakır, uzak doğu sporları yapan bireylere yönelik çalışmasında yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır (140). Yine benzer şekilde, Gencil tarafından rekreasyon bölümü öğrencileri üzerinde yapılan yüksek lisans çalışmasında, katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir (145).

Tablo 10 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan T testi sonuçlarına göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadın antrenörlerin algılanan stres

düzeylerinin, erkek antrenörlerden daha yüksek olduğu görülürken çalışmaya katılan bireylerin öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde ise yukarıdaki durumun tersi olarak erkek antrenörlerin öz yeterlilik ve yaşam doyumlarının kadın antrenörlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Araştırma kapsamında çalışmamızda yer alan kadın antrenörlerin stres algılarının yüksek görülmesi, onların iş hayatı dışında ev içi sorumluluklarının daha fazla olması, kadın bireylerden toplum içerisinde beklentinin oluşturduğu baskılar, spor sahalarında erkeklere oranla daha az kadın bulunmasından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Katılımcıların yaşam doyumlarının farklılık göstermesi ise farklı yaşam koşullarına sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir.

Yaptığımız çalışma doğrultusunda daha önceki yıllarda yapılmış olan çalışmalara bakıldığında; Demir, lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada algılan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiki olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiş ve kadın katılımcıların stres düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (146). Kocamaz, gerçekleştirdiği çalışmada öğretim elemanlarının stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (147). Uğur tarafından yapılan çalışmada da futbol antrenörlerin cinsiyetleri ile algılanan stres düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuş ve kadınların erkeklerden daha yüksek stres algılarına sahip olduğu görülmüştür (148). Bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Abbas'ın futsal oyuncularını üzerinde yürütmüş olduğu çalışma sonucuna göre katılımcıların cinsiyeti ile stres düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (149). Gürses tarafından yapılan spor yöneticilerine yönelik çalışmada da anlamlı bir fark tespit edilememiştir (150).

Yıldızçiçek tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde öz yeterlilik ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu görülmüştür (151). Şahin, beden eğitimi ve spor öğretmenleri üzerinde yürütmüş olduğu çalışmada da farklı cinsiyet grupları arasında öz yeterlilik bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur (152). Yakut, yapmış olduğu çalışmada bizim çalışmamızla aynı doğrultuda sonuçlara ulaşmıştır (153). Sandıkçı tarafından yapılan doktora çalışmasında genel öz yeterlilik ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiki olarak anlamlı seviyede farklılaşma olmadığı yönünde sonuçlar görülmüştür. (154). Özdemir tarafından yapılmış olan çalışmada da aynı şekilde anlamlı fark bulunamamıştır (155).

Karakuza tarafından yapılan çalışmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ve bu farklılık incelendiğinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu saptanmıştır (156). Turak'ın yapmış olduğu çalışmada da yine cinsiyete göre yaşam doyum düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuş ve erkek bireylerin daha yüksek bir yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir (157). Yılmaz, belediye çalışanlarına yönelik yürütmüş olduğu yüksek lisans tezinde benzer bir bulguya ulaşmıştır. Cinsiyet değişkeniyle yaşam doyumlarının kıyaslanması sonucunda anlamlı bir farklılık olduğunu tespit ederek bu farkın erkek katılımcıların lehine olduğunu saptamıştır (158). Yine bu sonuçlar çalışmamızı destekler niteliktedir. Şahin ise; “beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri” adlı çalışmasında bizim çalışmamızdan farklı olarak katılımcıların

cinsiyetlerine göre yaşam doyumlarının anlamlı bir fark göstermediğini tespit etmiştir (159).

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Buna karşın çalışmaya katılan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık olduğu gözükmemektedir. Evli olan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri, bekâr olan antrenörlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Medeni durum yaşam doyumunu etkileyen önemli bir unsurdur. Buna göre evli antrenörlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olması onların sosyal hayatında karşılaştıkları problemleri birlikte çözerek birbirlerine destek olmaları, düzenli bir aile ortamına sahip olmaları, ev yaşantısındaki sorumluluklarını paylaşabilmelerinden kaynaklı olduğu söylenebilir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular kapsamında literatürde aynı sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur. Atasoy tarafından yapılmış olan beden eğitimi öğretmenlerine yönelik çalışmada, katılımcıların yaşam doyumlarının medeni durumlarına göre istatistiki olarak fark gösterdiği tespit edilmiştir (160). Yine aynı şekilde Akyüz, yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespitinde bulunmuştur (141). Önceki yıllarda yapılan çalışmalar irdelendiğinde bizim çalışmamızdan farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarda görülmektedir. Şekeroğlu, gerçekleştirdiği doktora çalışmasında medeni durum değişkeni ile yaşam doyumu arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varmıştır (132). Şahin, beden eğitimi

öğretmenlerinin yaşam doyumlarının medeni duruma göre anlamlı seviyede farklılık göstermediğini tespit etmiştir (159).

Tablo 12 incelendiğinde antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen çok az bir farkla lisansüstü eğitim düzeyindeki antrenörlerin diğer gruplardan daha yüksek stres ve öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Katılımcıların yaşam doyumları incelendiğinde ise lise mezunu olan antrenörlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapmış olduğumuz çalışma ile benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar vardır. Aydın, su topu sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada algılanan stres düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak fark olmadığı tespitinde bulunmuştur (6). Güler tarafından yapılan çalışmada da benzer bir bulguya ulaşıldığı görülmektedir (91). Karakullukçu'nun gerçekleştirdiği çalışmada spor yöneticilerinin öz yeterlilik puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (161). Akkaya, kadın basketbolcular üzerinde yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların yaşam doyumlarının eğitim durumu değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık oluşturmadığını tespit etmiştir (143).

Tablo 13 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinin hangi aylık gelir grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarına göre aylık

geliri 2500 tl ve altı olan antrenörler ile 5001 tl ve üzeri olan antrenörler arasında olduğu tespit edilmiş ve katılımcıların gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı saptanmıştır.

Yaşam doyumu ile gelir düzeyi arasındaki pozitif yönde bir ilişki olması ve buradan hareketle bireylerin yüksek gelire sahip olmaları, ihtiyaç ve taleplerini karşılama noktasında önemli bir etken olduğu düşünülebilir.

Kaçay'ın yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında, katılımcıların yaşam doyum düzeylerinin gelir seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespitinde bulunmuştur (162). Berktaş, spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında yaşam doyumu ile aylık gelir değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu tespitinde bulunmuştur. (128). Şekeroğlu tarafından yapılan doktora çalışmasında, spor genel müdürlüğü merkez teşkilatı çalışanlarının yaşam doyum faktörü ile gelir seviyesi arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (132).

Tablo 14 incelendiğinde çalışmaya katılan antrenörlerin algılanan stres ve öz yeterlilik düzeyleri ile antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilemezken çalışmaya katılan antrenörlerin yaşam doyumu düzeyleri ile antrenörlük yılı değişkeni arasında istatistiksel olarak farklılık olduğu saptanmıştır. Antrenörlerin yaşam doyumu düzeylerinin hangi antrenörlük yılı grupları arasında farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonuçlarına göre antrenörlük yılı 1-5 yıl olan antrenörler ile 11-15 yıl olan antrenörler arasında olduğu saptanmış ve antrenörlük süresi 11-15 yıl olan katılımcıların 1-5 yıl olan katılımcılardan daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Ölçeklere katılan bireylerin antrenörlük yılı, meslekte çalışma süreleri ya da mesleki kıdemlerinin artmasıyla beraber bireylerin mesleki bilgi ve tecrübelerinin artması ile doğru orantılı olarak yaşam doyumlarının da arttığı söylenebilir.

Bircan, yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında katılımcıların meslekte çalışma sürelerine göre yaşam doyumlarının istatistiksel olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır (163). Gürses, spor yöneticilerinin algılanan stres düzeyi puanlarının kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılık göstermediği sonucuna ulaşırken, Şahin’de beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kıdem değişkenine göre öz yeterlilik düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespitinde bulunmuştur (150,152).

Tablo 15 incelendiğinde antrenörlerin algılanan stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri ile antrenörlük dalı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen az bir farkla bireysel sporlar antrenörlüğü yapan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin takım sporları antrenörlüğü yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Katılımcıların öz yeterlilik ve yaşam doyumlarına bakıldığında ise takım sporları antrenörlerinin hem öz yeterlilik hem de yaşam doyumlarının diğer gruba göre yüksek olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, çalışmaya katılan antrenörlerin yaşı, aylık geliri ve antrenörlük süreleri arttıkça yaşam doyumlarının arttığı, kadın katılımcıların stres algılarının daha yüksek olduğu, erkek katılımcıların daha yüksek öz yeterliliğe ve yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüş ve evli olan antrenörlerin yaşam doyumlarının bekar olan antrenörlerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler

- Antrenörlerin stres düzeylerini azaltmak, öz yeterlilik ve yaşam doyumlarını arttırmak amacıyla uzmanlar tarafından seminer ve konferanslar verilebilir.
- Mesleğe yeni başlayan ve tecrübeli antrenörler, ilgili federasyonlar tarafından bir araya getirilerek bilgi ve tecrübe paylaşımı yapmaları sağlanabilir.
- Antrenörler için stres yaratan durumlar tek tek incelenip, her türlü koşullarda stres ile başa çıkabilmesi için uzmanlar tarafından eğitimler verilebilir.
- Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen kişisel bilgi formundaki soru sayısı artırılıp yeni çalışmalarda bu değişkenlerin etkisi incelenebilir.
- Mevcut araştırma sadece Elazığ ilindeki antrenörleri kapsamaktadır. Araştırma evren ve örnekleme genişletilerek yeni çalışmalar yapılabilir.
- Antrenörlerin iş yaşamı dışındaki serbest zamanlarını daha etkili ve verimli geçirmeleri adına yönlendirmeler yapılabilir.
- Antrenörlerin öz yeterliliklerini artırabilmek için özellikle mesleğin ilk yıllarında başarabilecekleri hedefler belirlenmeli ve mental olarak hazırlanmalıdır.
- Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar incelenerek antrenör eğitimlerinde stres, öz yeterlilik ve yaşam doyumu konuları üzerinde durulmalıdır.

7. KAYNAKLAR

1. Acet M. Futbol Seyircisini Fanatik ve Saldırgan Olmaya Yönelten Sosyal Faktörler. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2001.
2. Toklu O. Tenis Antrenörlerinde Liderlik Özellikleri ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2010.
3. Krause J., Pim RL. (Eds.). Coaching basketball. McGraw Hills Publishing, New York; 2002: 12.
4. Dale B. Basketball Coach Es Organizational Handbook. Monterey: Coaches Choice; 2003: 31.
5. Terzioğlu AE. Spor Eğitiminde Motivasyon Kavramı. Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilimleri Dergisi, İstanbul, 1992: ss.10,11,13,18.
6. Aydın G. Su Topu Sporcularının Stres Düzeyi ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
7. Konter E. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara: Bağırman Yayınevi, 1998.
8. Tiryaki S. Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama. Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi, 2000.
9. Abakay U. Futbolcu-Antrenör iletişiminin farklı statülerdeki futbolcuların başarı motivasyonu ile ilişkisi. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü 2010.
10. Bandura A. Self-efficacy in changing societies. In Bandura, A. (Ed.) Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. New York, Cambridge University Pres. 1997: 1-45.
11. Tuckman BW. Educational psychology: From theory to application. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich, 1991.
12. Köker S. Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1991.
13. Avşaroğlu S., Deniz M., Kahraman A. Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 1999.
14. Kalfa S. Spor Bilimleri ve Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Serbest Zaman Doyumunun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
15. Alpman C. Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi, 1972.
16. Fişek K. Spor Yönetimi. 2. Baskı, Bağırman yayınevi, Tıpkı Basım, Ankara, 1998.
17. İşcan F. Türklerde Spor. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1988.
18. Saltuk S. Antik Stadyumlar. İnkılap Kitapevi, İstanbul, 2. Baskı, 1995: 10-20.
19. Tayga Y. Türk Spor Tarihine Genel Bakış. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitimi Dairesi Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1990.
20. Güven Ö. Türklerde Spor Kültürü. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara, 1999.
21. Yıldırım İ. XI. Yüzyıl Türk Spor Faaliyetlerinden Tepük Oyununun Mahiyeti Üzerine Bir Araştırma. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Sayı:1, Ankara, 1997: 54-62.
22. Özçakır S. Tarih temeller; eski çağlarda spor. N. Mirzeoğlu (Ed). Spor Bilimlerine Giriş. 2. Baskı . Ankara: Spor Yayınevi, 2017.
23. Öntürk Y, Ekici S. Evaluation of the effect of physical education and sports lessons on children. New horizons in social sciences. Riga: LAP Lambert Academic Publication Press, 2018.
24. Akyol A. Önce ve sonra eğitim. İstanbul: Çalış Yüksel Ofset Basımevi, 1987.

25. Yıldız M. Sporcularda Sportmenlik Yönelimi: Hedef Bağlılığı Ve Sporda Ahlaktan Uzaklaşmanın Rolü. Doktora Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019: 77.
26. Kılçgil E. Sosyal Çevre - Spor İlişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi. 1985.
27. Kerkez Fİ. Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi 2012: 23(1), 34-42.
28. Ünsal B., Ramazanoğlu F. Spor Medyasının Toplum Üzerindeki Sosyolojik Etkisi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2013: 2(1), 36-46.
29. Filiz Z. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşmesinde Spora Katılımın Değerlendirilmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2010: 4(3), 192-203.
30. Akın A. Spor ve Turizm. Bursa: Ekin Yayınevi. 2018: 5-7,125-133.
31. Fişek K. Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi Dünyada ve Türkiye’de. 1. Baskı. İstanbul: YGS Yayınları, 2003.
32. Çetin N. Toplum Sağlığı İçin Nerede, Niçin, Nasıl Spor Yapılır. 1. Baskı. Ankara: Som Ofset, 1999.
33. Acet M. Sporda Saldırganlık ve Şiddet. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul, 2005: 17-25.
34. Öztürk F. Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Birinci Baskı. Bağırhan Yayınevi. Ankara, 1998: 107-116.
35. <http://www.egitimvespor.com/?p=589>. Erişim Tarihi: 08.01.2022
36. Yıldırım S. Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2011.
37. Şahin HM. Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul, Morpa Yayınları, 2006:6
38. Ay M. Bireysel Spor Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Altında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.
39. Kat H. Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2009.
40. Erdoğan N, Kocaekşi S. Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. Türkiye Klinikleri J Sports Sci. 2015, 7(2):57-64.
41. Antrenör Eğitim Yönetmeliği. Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları; 1999.
42. Doğan O. Spor Psikolojisi Ders Kitabı. Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları Sivas, 2004: 1, 97.42.109-113.
43. Charman R, Drotter S, Noel J. The Leadership Pipeline. Jossey-Bass Publishing, 2001.
44. İnal AN. Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Konya: Desen Yayıncılık, 2000: s.15.
45. Temel V. Konya İline Ait Bireysel ve Takım Spor Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Karaman: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, 2010.
46. Eren E. Yönetim ve Organizasyon. İstanbul, Beta Yayınevi, 1998: s.8-9.
47. Pitino, R and Forde, P. Rebound Rules: The Art of Success 2.0. New York: Harper Collins, 2008.
48. Karagözoğlu C. Sporda Psikolojik Destek, 1. Baskı. İstanbul: Morpa Yayınları, 2005.

49. Beswick B, Focused for Soccer. Çeviren: Süren, E. Odak Noktamız Futbol. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
50. Konter E. Bir Lider Olarak Antrenör. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 1996.
51. Kasap H., Erdem, K. Antrenörlük Felsefesi. Tff- Fgm Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul, 2009.
52. Aydos L. Antrenör Kişiliği. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Ders Notları, İstanbul. 1998.
53. Erkal EM. Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Filiz Kitabevi, 1981: s. 119.
54. Altıntaş A., Çetinkalp Z. ve Aşçı H. Antrenör-Sporcu İlişkisinin Değerlendirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. Spor Bilimleri Dergisi, 2012: 23(3), 119-128.
55. Horn TS. Coaching effectiveness in sport domain; Advances in sport psychology. Journal of Psychology, 2002: 7, ss. 134-149.
56. Pawar RS., Yadav RK., & Sharma RK. An Analysis of Leadership Behavior Preferred by Individual Sports Athletes at Inter-University-Level. Serbian Journal of Sports Sciences, 2009: 3(3), 99-104.
57. Dosil J. The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific (Ed.). Performance Enhancement. John Wiley Press, 2006: 24.
58. Jowett S., & Cockerill I. Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, 2003: 4(4), 313-331.
59. Freischlag J. Team dynamics: implications for coaching. Journal Of Physical Education, Recreation & Dance, 1985: 56(9), 67-71.
60. Balcıoğlu İ. Stres kavramı ve tarihsel gelişimi. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde, 2005: 09-12.
61. Caspi A., Sugden K., Moffitt TE., Taylor A., Craig IW., Honalee H., Poulton R. Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. Science, 2003: 301, 386-389.
62. Allen R. Human stress: Its nature and control. Minneapolis, Burgess Publishing Company. Beard, J., and M. Ragheb, 1983.
63. Lazarus, RS., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer, 1984.
64. Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994.
65. Tucker J, Sinclair R, Mohr C, Adler A, Thomas J, Salvi A. A temporal investigation of the direct, interactive, and reverse relations between demand and control and affective strain, Work & Stres; 2008: 22: 81-95.
66. Gümüştekin G., Öztemiz B. Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2005: 14(1), 271-288.
67. Ömeroğlu M. Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları ile Başa Çıkma Yolları ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2015.
68. Aytaç S. İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi. Uludağ Üniversitesi İİBF. 2009.
69. Çirik A. Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Stres Faktörlerinin Belirlenmesine ve Stres Yönetimlerine İlişkin Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2018.
70. Usta N. İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi. Edirne İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012.

71. Rowshan A. Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz? (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2011.
72. Sarp N. Hekim ve Stres Yönetimi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, 2000: 53(2), 133-137.
73. Hughes B. Günlük Hayatın Stresine Son. Ankara: Doruk Yayınları, 1997.
74. Carnegie D. Stres ve Endişeyle Başa Çıkma Yolları (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap, 2012.
75. Şener B. Modern otel işletmelerinde yönetim ve organizasyon. Ankara: Detay Yayıncılık, 2010.
76. Şahin NH., Basım HN. ve Akkoyun N. A-Tipi Kişilik ve Stres İlişkisinde Üç Önemli Bileşen: Öfke, Etkisiz Başa Çıkma ve İş Saplantısı. Türk Psikoloji Dergisi, 2011: 26(68), 31-44.
77. Erdal M. İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama. Doktora Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009.
78. Kim P, Evans GW, Angstadt M, Ho SS, Sripada CS, Swain JE, Phan KL. Effects Of Childhood Poverty And Chronic Stress On Emotion Regulatory Brain Function In Adulthood. Proceedings of the National Academy of Sciences, 2013; 110(46): 18442-18447.
79. Lelord F. & Andre C. Zor Kişiliklerle Yaşamak (Çev. R. Madenci). İstanbul: İletişim Yayınları, 1996.
80. Can H., Aşan Ö., ve Aydın EM. Örgütsel Davranış. İstanbul: Arıkan Basım Yayım Dağıtım, 2006.
81. Ephesin R. Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, 2000: 1(2): 23.
82. Ekinci H., ve Ekici S. İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Görgül Bir Araştırma. CÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 2003: 27(1): 109-120.
83. Mikkelsen EG. and Einarsen S. Basic Assumptions and Symptoms of Posttraumatic Stress Among Victims of Bullying at Work. European Journal of Work and Organizational Psychology, 2002: 11(1), 87-111.
84. Akbaş S. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
85. Selye H. What is stress? Metabolism, 1956: 5(5): 525-30.
86. Selye H. The evolution of the stress concept. American Scientist, 1973: 61(6), 692-699.
87. Jarinto K. Eustress: A key to improving job satisfaction and health among thai managers comparing Us, Japanese, and Thai companies using sem analysis, SSRN Electronic Journal, 2010.
88. <https://www.nedimtakkimdir.com/?pnun=253>. Erişim Tarihi: 14.01.2022
89. Tokay T. Örgütsel stres ve performans ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001.
90. Cigerci Y. Afyon Bölgesinde Çeşitli Sağlık Kuruluşlarında Çalışmakta Olan Cerrahi Hemşirelerin İş Doyumu Düzeylerinin ve Bunları Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi, 2004.
91. Güler MŞ. Kayak Sporcularında Kişilik Özellikler Psikolojik Beceri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, 2019.
92. Tazegül Ü. Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2012; 3(2), 13-22. <https://dergipark.org.tr/pub/omuspd/issue/20454/217801>.

93. Gümüş M. Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
94. Üzümlü H., Mirzeoğlu N., Polat E. ve Akpınar S. Development of Organizational Stress Scale for Athletes. Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences, 2013: 7(2), 137-150.
95. Ceylan M. Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enst. Sporda Psiko Sosyal Alanlar, 2015.
96. Altungül O. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2006.
97. Nihan A. Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa çıkma Davranışlarının Belirlenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
98. Bandura A. Self-Efficacy. New York: Academic Press. In V.S. Ramachaudran, 1994.
99. Coşkun G. Performansa Dayalı Durum Belirlemenin Öğrencilerin Matematik Dersindeki Özyeterlilik Algısına, Tutumuna ve Başarısına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007: 21.
100. Markman G.D., Balkin DB. and Baron RA. Inventors and new venture formation: The effects of general self-efficacy and regretful thinking. Entrepreneurship Theory and Practice, 2002: 27(2), 149-165.
101. Bandura A. Self-Regulation Of Motivation and Action Through Goal Systems, Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation, 1998: 44 (2), 37-61.
102. Karademir T. Öğretmenlerin Öğrenme Nesnesi Öz Yeterlilik Algılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012.
103. Arseven A. Öz yeterlilik: Bir kavram analizi. Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 2016: 11(19), 63- 80.
104. Aydın F. Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik Danışma Öz Yeterliliği, Umut ve Kaygının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2016.
105. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company, 1997.
106. Satıcı SA. Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterliliklerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
107. Frank P. Current Directions in Self Efficacy Research, ed. M. Maehr, P.R. Pintrich, Advances in Motivation and Achievement, 1997.
108. Kurbanoglu SS. Öz-yeterlilik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. Bilgi Dünyası, 2004: 5(2), 137-152.
109. Bandura A. Perceived Self-Efficacy In The Exercise Of Personal Agency. Journal Of Applied Sport Psychology, 1990: 2, 128-163.
110. Biricik YS. Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
111. Varol B. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Öz Yeterlilikleri. Yüksek Lisans Tezi, Niğde: Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
112. Kaleli F. Öz Yeterlilik İle Akademik Başarıya GÜdülenme Arasındaki İlişki Ortaokul Öğrencileri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.

113. Yüzen A., Meslek Kararı Verme Öz Yeterliliğinin Artırılmasına Yönelik Multimedya Tasarımı. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, 2016.
114. Kesgin E. Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, 2006.
115. Bandura A. Social Learning Theory. General Learning Press, 1971.
116. Bandura A. Self-Efficacy mechanism İn human agency, American psychologist, 1982: 37, 122-147.
117. Koca C, Arslan B. Kız Çocukları ve Futbol: Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı (1.Baskı), Futbol Eğitim Yayınları, İstanbul, 2010.
118. Türedi E. Özyeterlilik, Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyi İlişkisi -Cinsiyet ve Deneyim Süresi Açısından Resmi Okul Ve Özel Okul Öğretmenleri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
119. Özkan G. Üniversite Öğrencisi Kadın Futbolcuların Toplumsal Cinsiyet Algıları ile Sporcu Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
120. Yılmaz G., Keser A. ve Yorgun S., Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş Ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, 2010: 6 (1), pp. 87-107.
121. Özer M. ve Karabulut ÖÖ. Yaşlılarda Yaşam Doyumu. Geriatri Dergisi, 2003: (2), 72-74.
122. Christopher D., and Hinrich Schütze. Foundations of statistical natural language processing. Vol. 999. Cambridge: MIT press, 1999.
123. Myers D., & Diener E. Who Is Happy? Psychological Science, 1995: 6(1), 10-19.
124. Suldo S., & Huebner E. Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? Social Indicators Research, 2006: 78(2), 179-203.
125. Diener E., Lucas RE. Subjective Well-being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin, 1999: 125(2), 276-303.
126. Emmons RA., & Diener E. Personality Correlates of Subjective Well-Being. Personality and Social Psychology Bulletin, 1985: 11(1), 89–97. <https://doi.org/10.1177/0146167285111008>.
127. Zhao XR., Qu H. And Ghiselli R. Examining The Relationship Of Work-Family Conflict To Job And Life Satisfaction: A Case Of Hotel Sales Managers. International Journal Of Hospitality Management, 2011: (30), 46-54. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.04.010>.
128. Berktaş S. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
129. Baykoçak C. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002.
130. Aydın K. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi: Aksaray İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2004.
131. Yetim Ü. Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 1991.
132. Şekeroğlu MÖ. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü Merkez Teşkilatı Çalışanlarının İş-Aile ve Aile-İş Çatışmalarının Yaşam Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2013.

133. Tümkiye S, Hamarta E, Deniz ME, Çelik M. Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 2008; 3(30): 1-18.
134. Doğan B, Morali S. Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları ile Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1999; 3(1): 16-27.
135. Acar AE. Kronik Hastalıkların, Hastaların Aile İşlevleri ve Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
136. Yetim Ü. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık, 2001.
137. Yetim A. Sosyoloji ve spor (2. bs.) . İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 2006.
138. Somoğlu MB. Sporcu Öğrencilerin Antrenör Sporcu İlişkileri, Okul Deneyimleri ve Sportif Yaşam Doyumları. Doktora Tezi, Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021.
139. Şirin YA. & Döşyılmaz E. Analyzing loneliness and life satisfaction of wrestlers registered to Turkey olympics preparation center (topc). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2018; 12(2), 119-127.
140. Bakır RE. Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllük ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.
141. Akyüz F. Rekreasyonel Alanlarda Etkinliklere Katılan Bireylerin Merak ve Keşfetme Düzeylerinin; Etkinlik ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Doktora Tezi, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2020.
142. Dağ A. Spor Merkezi Çalışanlarının Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İş ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi: Sakarya İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2019.
143. Akkaya G. Kadınlar Süper Ligi'nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2020.
144. Aytaş Y. İl Spor Merkezlerindeki Öğrencilerin Spora Katılım Güdüsü ile Yaşam Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat: Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2020.
145. Gencel N. Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
146. Demir M. Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, Algılanan Stres ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
147. Kocamaz M. Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017.
148. Uğur E. Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021.
149. Abbas HAA. Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık ve Stres Algılarının Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020.
150. Gürses N. Türkiye Basketbol Liglerindeki Profesyonel Spor Yöneticilerinin Duygusal Emek Davranışları ile Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, 2020.

151. Yıldızççek C. Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
152. Şahin M. Konya İlindeki Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Kendini Sevme ve Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2016.
153. Yakut S. Taekwondo Antrenörlerinin Kademe Düzeylerine Göre Yaşam Doyum Öz Yeterlilik ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
154. Sandıkçı MB. Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı ile İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Elazığ: Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
155. Özdemir H. Sporcuların Algıladıkları Antrenör Liderlik Davranışlarının Öz Yeterlilik Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat: Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
156. Karakuza F. 12-14 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Egzersizin Yaşam Doyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
157. Turak H. Düzenli Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2021.
158. Yılmaz B. Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesinde Çalışan Spor Yapan ve Yapmayan Personelin Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş: Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
159. Şahin, Ş. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
160. Atasoy DG. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Serbest Zamana Yönelik Tutumları. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2014.
161. Karakullukçu ÖF. Spor Yöneticilerinin Öz Yeterlilik İnancı ve Öz Liderlik İnançları ile Yönetmel Yetkinlik Düzeyleri Arasındaki İlişkilerde Kariyer Tatmininin Aracılık Rolü. Doktora Tezi, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
162. Kaçay Z. Beden Eğitimi Öğretmenlerine Göre Okul Yöneticilerinin Etik Liderlik Davranışlarının Örgütsel Bağlılık ve Yaşam Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
163. Bircan Ş. Covid-19 Pandemisi Sürecinde Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğrenilmiş Çaresizlik, İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Mersin İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2021.
164. Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983: 24: 385-396.
165. Eskin M., Harlak H., Demirkıran F. ve Dereboy Ç. Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlilik Analizi. New/Yeni Symposium Journal. 2013: 51(3): 132-140.
166. Sherer M., Maddux JE., Mercandante B. ve ark. The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation. Psychol Rep. 1982: 51: 663-671.
167. Sherer M. & Adams CH. Construct validation of the Self-Efficacy Scale. Psychol Rep. 1983: 53: 899-902.
168. Yıldırım F. ve İlhan İÖ. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi. 2010: 21(4): 301-308.

169. Diener E., Emmons RA., Larsen RJ. and Griffin S. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985; 49(1): 71-75.
170. Dağlı A. ve Baysal N. Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. Güz-2016; Cilt:15 Sayı:59 (1250-1262). ISSN:1304-0278.
171. Tabachnick BG. & Fidell LS. *Using multivariate statistics*, Allyn & Bacon, Pearson Education, 2007.



8. EKLER

EK 1. Etik Kurul Değerlendirmesi



09.11.2021-107451

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : E-97132852-302.14.01-107451
Konu : Etik Kurul Değerlendirmesi

09.11.2021

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALINA

Anabilim Dalımız Öğretim Üyesi Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM'ın danışmanı olduğu yüksek lisans öğrencisi Enes PAMUKCU'ya ait "Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" konulu çalışma ile ilgili Etik Kurul Kararı ekte sunulmuştur.

Gereğini ve bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ
Kurul Başkanı

Bu belge, güvensiz elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSULNK63PT Pin Kodu :96382

Belge Takip Adresi :

<http://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5392&eD=BSULNK63PT&eS=107451>

Adres:Firat Üniversitesi Rektörlüğü 23119 ELAZIĞ/TÜRKİYE
Telefon:0 (424) 237 00 00 Faks:0 424 2122717
Elektronik Ağ:<http://www.firat.edu.tr>

Bilgi için: Pınar Arslan
Unvanı: Memur

Tel No: 4929



EK 2. Etik Kurul Kararı

ETİK KURUL KARARI

TOPLANTI TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR NO	ÇALIŞMACILARIN ADI SOYADI
04.11.2021	22	11	Sorumlu Araştırmacı : Doç. Dr. Eyyup YILDIRIM Yardımcı Araştırmacı: Enes PAMUKCU

KARAR

“Antrenörlerin Algılanan Stres Düzeyleri, Öz Yeterlilikleri ve Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet Nuri GÖMLEKSİZ (Başkan)			
Prof. Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU (Üye)	İmza	Doç. Dr. Rifat BİLGİN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Süleyman İLHAN (Üye)	İmza	Doç.Dr. Haki PEŞMAN (Üye)	İmza
Prof. Dr. Kenan PEKER (Üye)	İmza	Doç.Dr. Yunus Emre KARAKAYA (Üye)	İmza
Prof. Dr. İrfan EMRE (Üye)	İmza	Doç.Dr. Ayşe Ülkü KAN (Üye)	İmza
Doç. Dr. Taner YILDIRIM (Üye)	İmza	Dr.Öğr. Üyesi Serkan BİÇER (Üye)	İmza
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurul Sekreteri: Pınar ARSLAN			İmza

EK 3. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu formdaki her soruyu dikkatli bir şekilde okuyarak size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Vermiş olduğunuz cevaplar tamamen bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınız bizim için önemlidir. Zaman ayırıp katılım gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

1. Yaşınız ?

Belirtiniz (.....)

2. Cinsiyetiniz ?

☐ Erkek ☐ Kadın

3. Medeni Durumunuz ?

☐ Evli ☐ Bekar

4. Eğitim Durumunuz ?

☐ Lise ☐ Ön Lisans-Lisans ☐ Lisans Üstü

5. Aylık Gelir Düzeyiniz ?

☐ 2500 tl ve altı ☐ 2501-5000 tl ☐ 5001 tl ve üzeri

6. Antrenörlük Süreniz ?

Belirtiniz (.....)

7. Antrenörlük Dalınız ?

☐ Bireysel sporlar

☐ Takım sporları

EK 4. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

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

EK 5. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖÖ)

Aşağıda verilen sorulardan “ (1) Hiçbir Zaman’dan (5) Her Zaman’a doğru sıralanan seçeneklerin size uygun olanını işaretleyiniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarana kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5
15. Kendine güvenen biriyim.	1	2	3	4	5
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

EK 6. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3. Yaşamımdan memnunum.					
4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

9. ÖZGEÇMİŞ

2005 yılında Yarmasu Köyü İlkokulunda eğitim öğretim hayatıma başladım. 2012 yılında Gülnar Cumhuriyet Yatılı İlköğretim Bölge Okulu ortaokulundan, 2016 yılında Mersin Akdeniz Anadolu İmam Hatip Lisesinden mezun oldum. Aynı yıl Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesinde Spor Yöneticiliği bölümünü kazandım. Üniversite hayatım boyunca amatör olarak futbol oynadım. 2019 yılında tenis branşında 1. kademe yardımcı antrenörlük belgesini aldım. 2020 yılında pedagojik formasyon eğitimimi tamamladım. 2020 yılında lisans eğitimimi tamamladım ve aynı yıl Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Tezli Yüksek Lisans eğitimime başladım.