

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GELENEKSEL TÜRK OKÇULUĞU HAKEMLERİNİN
İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Özcan BOLAT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

Danışman

Doç. Dr. Murat ERDOĞDU

KONYA-2022

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde, araştırmanın geliştirilip ortaya konmasında, planlanıp yürütülmesinde ve yazım aşamasında yardımlarını, desteğini esirgemeyen tez danışmanım kıymetli hocam Doç. Dr. Murat ERDOĞDU' ya sonsuz teşekkür ederim.

Özcan BOLAT, 2022



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ÖZET	ix
SUMMARY	x
1. GİRİŞ	1
1.1.OKÇULUK TARİHİ.....	2
1.2.GELENEKSEL TÜRK OKÇULUĞU	3
1.2.1.Türk Okları.....	3
1.2.2.Türk Yayları.....	4
1.3.OSMANLI DÖNEMİNDE TÜRK OKÇULUĞU	4
1.4.İLETİŞİM KAVRAMININ TANIMI	5
1.4.1. İletişimin Önemi	5
1.4.2. İletişim Türleri	6
1.4.3. Sözlü İletişim	8
1.4.4. Sözsüz İletişim	8
1.5. SPOR.....	8
1.6. SPORDA İLETİŞİM.....	10
1.6.1. Sporda İletişimin Boyutları	11
1.6.2. Antrenör ve Sporcu Arasındaki İletişim.....	12
1.6.3. Antrenör- Sporcu İlişkisi.....	13
1.7. STRES	14
1.7.1. Stres ve Stres Süreci.....	15
1.7.2. Stres Reaksiyonu.....	16
1.7.3. Stres Belirtileri	16
1.7.4. Stresle Başa Çıkma Tanımı ve Önemi	17
1.7.5. Stresle Başa Çıkma Yolları	20
1.7.6. Zihin ile İlgili Yollar	27
1.7.7. Davranış ile İlgili Yollar	30
2. GEREÇ VE YÖNTEM.....	35
2.1. SINIRLILIKLAR.....	35
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	35
2.3. ARAŞTIRMA MODELİ	36
2.4. VERİ TOPLAMA ARACI	36
2.4.1.Kişisel Bilgi Formu.....	36

2.4.2.İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği	37
2.4.3.Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	37
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	38
3. BULGULAR	40
4. TARTIŞMA	53
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
5.1. SONUÇ	59
5.2. ÖNERİLER	62
6. KAYNAKLAR.....	63
7. EKLER.....	71
Ek-A Kişisel Bilgi Formu.....	71
Ek-B İLETİŞİM BECERİLERİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (İBDÖ)	73
Ek-C STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZI ÖLÇEĞİ(SBTÖ).....	74
Ek-D SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	75
Ek-E ETİK KURUL İZNİ	77
Ek-F TÜRKİYE GELENEKSEL TÜRK OKÇULUK FEDERASYON İZNİ	78
8. ÖZGEÇMİŞ.....	79

SİMGELER VE KISALTMALAR

SBTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
İBDÖ	İletişim Becerileri Değişkeni Ölçeği
KGY	Kendine Güvenli Yaklaşım
ÇY	Çaresiz Yaklaşım
BEY	Boyun Eğici Yaklaşım
İY	İyimser Yaklaşım
SDA	Sosyal Destek Arama
TDK	Türk Dil Kurumu
N	Katılımcı Sayısı
P	Anlamlılık
Ss	Standart Sapma
Ort	Ortalama
T	T-Değeri
R	Regresyon

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Normallik Dağılım Testi Tablosu	40
Tablo 3.2. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Demografik Özellikleri	42
Tablo 3.3. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Beceri Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	43
Tablo 3.4. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3.5. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3.6. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	43
Tablo 3.7. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Hakemlik Yaşı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 3.8. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Ekonomik Seviye Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 3.9. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Hakemlik Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	44
Tablo 3.10. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerilerinin Egzersiz Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları	45
Tablo 3.11. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	45
Tablo 3.12. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Medeni Durum Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 3.13. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları	46
Tablo 3.14. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	47
Tablo 3.15. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Hakemlik Yaşı Değişkenine Göre Anova Sonuçları	47
Tablo 3.16. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Ekonomik Seviye Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	48
Tablo 3.17. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Hakemlik Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anova Sonuçları	49
Tablo 3.18. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzı Alt Boyutlarının Egzersiz Yapma Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları.....	50
Tablo 3.19. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutu Arasındaki İlişki (Korrelasyon)	50
Tablo 3.20. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutundan Kendine Güvenli Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regresyon Analiz Sonucu	51

Tablo 3.21. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutundan Çaresiz Yaklaşım Boyutu Arasındaki Regreasyon Analiz Sonucu.....	51
Tablo 3.22. Geleneksel Türk Okçuluk Hakemlerinin İletişim Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Alt Boyutundan Sosyal Destek Arama Boyutu Arasındaki Regreasyon Analiz Sonucu	52



ÖZET

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

“Geleneksel Türk Okçuluğu Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi “

Özcan BOLAT

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA-2022

Çalışma, Türkiye’de faal olarak geleneksel Türk okçuluk hakemliği yapan hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır.

Araştırma, 60’ı kadın ve 86’sı erkek katılımcı olmak üzere toplam 146 Geleneksel Türk okçuluk hakemi gönüllü katılımıyla gerçekleştirildi. Araştırma, 1995 yılında Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması 1995 yılında Şahin ve arkadaşları tarafından yapılan 30 maddelik 4’lü likert tipi “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” ve Korkut tarafından 1996’de geliştirilen 25 maddelik 5’li likert tipi “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edildi ve normal dağılım gösteren verilerin iki grup arası karşılaştırmasında Bağımsız Örneklemeler için t-Testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarda tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve anlamlı ANOVA sonuçları için takip testi olarak “post hoc” analizi uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; İletişim becerileri düzeyi ile demografik bilgileri arasında hakemlik yapma nedeni ve egzersiz yapma sıklığı açısından anlamlı değişiklikler tespit edilmiş ve diğer demografik bilgileri arasında her hangi bir anlamlı değişiklik tespit edilmemiştir. Stresle başa çıkma düzeyine göre; yaş değişkeni, eğitim seviyesi, ekonomik seviye, hakemlik yapma nedeni durumlarında anlamlı farklılıklar görülürken cinsiyet, medeni durum, hakemlik yaşı, egzersiz yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı farklar tespit edilmemiştir. İletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre Türkiye’deki geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri arttıkça çaresiz yaklaşım artarken, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama azalmaktadır.

Sonuç olarak, Türkiye’deki geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin iyi olmasında birden fazla değişkenin olduğu görülmüş bunlardan ilgi çeken başlıgın egzersiz yapma olduğu ve egzersiz yapmanın aslında sadece hakemlerde değil tüm çalışma gruplarında önemli bir etken olduğu litaretür taramasında dikkat çeken bir faktör olmuştur. Egzersiz yapmanın yanı sıra genel olarak okçuluk hakemlerinin; yaşları, eğitim seviyeleri ve gelirleri arttıkça iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzlarında farklılıklar olduğu ve bu farklılıkların alanda yapılacak çalışmamaların bir biriyle örtüşmesi durumunda sonuçların daha netlik kazanacağı sonucu çıkarılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hakem, İletişim, Geleneksel Okçuluk, Stres.

SUMMARY

REPUBLIC OF TURKEY

SELCUK UNIVERSITY

HEALTH SCIENCES INSTITUTE

"Investigation Of The Relationship Between Communication Skill Levels And Stress Coping Styles Of Traditional Turkish Archery Referees"

Özcan BOLAT

Department of Sports Management

MASTER'S THESIS / KONYA-2022

The study was conducted to examine the relationship between the communication skill levels of traditional Turkish archery referees, who are active in Turkey as traditional Turkish archery referees, and their styles of coping with stress.

The research was carried out with the voluntary participation of a total of 146 Traditional Turkish archery referees, 60 of whom were female and 86 were male. The research consists of a 30-item 4-point Likert-type "Coping Styles Scale" with 30 items, developed by Folkman and Lazarus in 1995 and adapted to Turkish by Şahin et al. in 1995, and a 25-item 5-point Likert-type "Communication Skills Scale" developed by Korkut in 1996. Evaluation Scale" was used. It was tested whether the data showed normal distribution, and t-Test for Independent Samples was used for the comparison of normally distributed data between two groups, one-way Analysis of Variance (ANOVA) for comparisons of more than two groups, and "post hoc" analysis was used as a follow-up test for significant ANOVA results. SPSS 22 package program was used in the analysis of the data.

According to the findings obtained in the research; Significant changes were detected between the level of communication skills and demographic information in terms of the reason for refereeing and the frequency of exercising, and no significant changes were detected between other demographic information. According to the level of coping with stress; While there were significant differences in the age variable, education level, economic level, reason for refereeing, no significant differences were found according to the variables of gender, marital status, age of refereeing, and exercise status. Significant differences were found between self-confident approach, helpless approach and seeking social support sub-dimensions of communication skills and styles of coping with stress. Accordingly, as the communication skills of the traditional Turkish archery referees in Turkey increase, the helpless approach increases, while the self-confident approach and seeking social support decreases.

As a result, it has been seen that there are more than one variable in the good communication skills of traditional Turkish archery referees in Turkey. In addition to exercising, archery referees in general; It was concluded that there are differences in communication skills and ways of coping with stress as their age, education level and income increase, and if these differences overlap with each other, the results will gain clearer ticks.

Keywords: Referee, Communication, Traditional archery, Stress,

1. GİRİŞ

Günümüzde spor, farklı amaçlara sahip alanlar haline gelmiş ve grup veya bireysel olarak insanların sağlığına katkı sağlamak için değişmeye başlamıştır. Günümüzde sporun sosyal ağlarda yayılması ve hatta reklama dönüşmesi olağan hale geldi (Bayraktar 2003).

Spor, neşe, sosyal bağlantı, zihinsel ve fiziksel yapısal gelişim, rekabet gücü ve dönüşüm sırasında kazanılan becerileri geliştiren belirli kurallar dâhilinde, malzemeli veya malzemesiz, boş zaman etkinliği olarak Tek başına veya birlikte tam zamanlı bir etkinlik olarak uygulanan İnsanların doğal yaşam alanları sosyal habitatları birleşik ve sosyo-kültürel bir olgudur (Yaman 1999).

İnsanlar, özellikle modern toplumun son derece gelişmiş ve eşit derecede karmaşık yaşam tarzlarında artık stressiz hayal edemiyorlar. Stres aslında günlük yaşamın bir parçasıdır ve çoğu insan farkında olmadan yoğun strese maruz kalır (Güçlü 2001). Stres, bireyi tehdit etme ve zorlama tehlikesine karşı fiziksel ve psikolojik bir tepkidir (Pehlivan 1995).

Stresin nedenleri bireyde yapıcı ve yıkıcı strese neden olabilir. Bir dereceye kadar, stresin yaşamda normal, faydalı ve gerekli bir durum olduğu bilinmektedir. (Akman 2004). Aynı zamanda stres, bir kişinin davranışına, durumuna veya psikolojik stresine tepki olarak ortaya çıkan ve organizmalar için sağlığını etkileyebilecek olumsuz bir durumdur (Aytaç 2009). Kişisel bütünlüklerine yönelik tehditle mücadele etmezlerse, kaldıramayacakları yüklerin olumsuz etkileriyle karşı karşıya kalacaklardır (Baltaş ve Baltaş 2002).

En stresli mesleklerden biri de hakemliktir. Spor hakemi, uluslararası kurallara uygun olarak kendi yetkisi ile müsabakayı yöneten, müsabakanın sağlıklı ve zamanında bitmesini sağlayan kişidir (Can ve ark 2011). Hakem, oyunun en net unsurlarından biridir ve oyunun kurallarının, ılımlılığının ve bütünlüğünün bir sembolü olarak kabul edilir (Ünsal 2005). Hakemlerin karşılaştığı stres kaynaklarının belirlenmesi ve uygun müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi, hakemlere yarışmaları ve adil oyunu daha iyi yönetme konusunda rehberlik edecektir (Ekmekçi 2007).

İletişim, paylaşma fikri altında gelişen bir kavram olsa da farklı bir tanımla anlaşılması gereken bir sanat olarak da kabul edilmektedir. İletişimden bahsedebilmek için sosyal temas, ortak bir araç, dayanışma ve sosyal ilişkiler ağı gibi unsurlara sahip olmak gerekir. Çünkü iletişim ve ilişkiler birbirini besleyen olgulardır (Adair ve Çolakoğlu 2006). Özünde insan, toplum içinde yaşamını sürdüren canlı bir varlıktır. Bireyin içinde yaşadığı topluma katılabilmesi için kendini tanıması ve kendini ifade etmesi şarttır. Etkili iletişim becerilerine sahip olmak, hayatta üstlendiğimiz rollerde ve yaşadığımız ilişkilerde başarılı olmamıza yardımcı olabilir. Öyle ki insanlara karşı dürüst olmanız gereken işlerde etkili iletişim kurma yeteneğine sahibiz (Korkut 2005). İletişimin insan hayatındaki önemi, hayatı kolaylaştırmayı ve sosyalleşme sürecinde aktif rol oynamayı içerir. İletişimin en önemli işlevlerinden biri bilgi sağlamaktır. Çevre ile iyi ilişkiler kurmak ve sosyalleşmek için bilgi şarttır. Karar verme sürecinde iletişim de etkili bir nokta iken, karar verme sürecinde de doğru bilgi önemlidir. İletişimin bir diğer işlevi de ikna ve etkilemedir. İkna ve etkileme söz konusu olduğunda, mesele başkalarını değiştirmektir (Gürgen 1997).

1.1.Okçuluk Tarihi

Tarih boyunca insanlık tehlikeden kurtulmanın yollarını aramıştır. İlk olarak, kendisini vahşi yaşamdan ve düşmanlarından korumanın farklı yollarını aradı ve temel ihtiyaçlarını karşılayacak silahlar geliştirmeye çalışmıştır. İlk başta insanlar basit araçları silah gibi kullandılar ama zamanla kendilerini ve kullandıkları araçları geliştirdiler. İnsanlık tarihine baktığımızda ok, yay ve atın çok eski zamanlardan beri insan hayatında nasıl iç içe geçtiğini görürüz. Bu kavramların o dönemdeki önemi, bugün yaşadığımız teknolojik dünyada kaybolmamıştır, ancak oklar ve atlar, insanlığın kültürel tarihine ve evrelerine bakıldığında çok önemli bir yer işgal etmektedir. Barutun, ateşli silahların ve arabaların icadına kadar insanlar, ister savaşta, ister günlük hayatın ve eğlencenin çeşitli ihtiyaçlarında olsun, yay, ok ve atsız hiçbir şey yapamazlardı.

Savaşçı bir millet olan Türkler, tarih boyunca adlarını "okçular ulusu" olarak yazmışlardır. Türklerin kahramanlıkları kadar yaptıkları oklar da onların gelişmesinde önemli rol oynamıştır. Ok kelimesi Göktürk yazıtının birçok yerinde kullanılmaktadır. Göktürk alfabesinde ok [↓] ve yay [↗] şeklinde iki ayrı harf vardır.

Bu da ok' un ve okçuluğun Türk yaşamının bir parçası olduğunu göstermektedir (Tekin ve Ölmez 2003).

Okçuluk tarihinin insanlığın ortaya çıktığı eski zamanlara kadar uzandığını biliyoruz. Özellikle beslenme ihtiyaçlarını karşılamak, avlanmak ve yabani hayvan saldırılarından kendini korumak için çeşitli yollar kullanmıştır. İlk olarak hayvan boynuzu ve dişi gibi keskin aletlerle avlanmaya başlayan insanlık, zamanla aklını kullanarak daha profesyonel aletler üretmeye başlamıştır. Oklar ve yaylar bu araçlardan biridir.

Mekanik silahın ilk örneğinin ok ve yay olduğu bilinmektedir. İlk insanların ok ve yayların ilk örneklerini ıslak dalları bükerek, sarmaşıklarla bağlayarak ve ince dalların uçlarını bileyerek verdikleri mağara duvarlarındaki çizimlerden anlaşılmaktadır. Tarihin her döneminde yaylar, av ve savaş silahları insan tarafından bir rekabet aracı olarak kullanılmıştır (Yıldız 1979).

1.2.Geleneksel Türk Okçuluğu

Okçuluk; "ok ve yay sporu" veya "okların üretimi ve satışı" olarak tanımlanır. Bu bağlamda okçulukta yay ve ok olmak üzere iki araç ön plana çıkmaktadır. Buna göre oklar "tir, şehm, navek ve pertav" gibi adlarla da bilinir; Ahşap, alüminyum ve karbon gibi çeşitli yapılarda ince, uzun ve sivri uçlu çubuklardır. Yay (kans, keman), ok atmak amacıyla uçları arasına iplik gerilmiş, alet olarak tanımlanmaktadır (Küçük 2018).

Geleneksel Türk okçuluğunda, yay ipinden başparmak ve işaret parmağı ile çekiş tekniği (mandallama) ile ok atışı gerçekleştirilmektedir. Asya okçuluğunda başparmağa "zihgir" adı verilen okçuluğa has bir yüzük takılırdı. Böylelikle başparmağa zarar vermeden bu çekiş tekniği ile birden fazla oku kısa sürede elde tutarak aralıksız her doğrultuya başarılı ve hızlı atış yapılabilmektedir (Metin 2014).

1.2.1.Türk Okları

Türkler, yaşamış oldukları coğrafyalarda, dayanıklı ve düz yapılı ağaçlardan ok gövdesi, yırtıcı kuşlardan tüy elde ederek, kemik ve demiri de işleyip ok ucu yaparak bu parçaları birleştirip okun şeklini meydana getirmişlerdir. Ok yapımında akça ağaç, kayın, huş ve çam ağaç türlerini kullanmışlardır. Çubuk dallar belirli

işlemlerden geçtikten sonra belli bir zaman dinlendirilirdi. Okun hedefe doğru kontrollü gitmesini sağlayan tüylere ise yele denilmekteydi (Gündüz ve ark 2010).

1.2.2.Türk Yayları

Türkler, doğadan ve hayvanlardan elde ettikleri ahşap, boynuz, tutkal, hayvanların sinir tendonu, deri gibi malzemeleri işleyerek ilk kompozit bileşimli yayı kendilerine has ustalıkla ortaya çıkarmışlardır (Göksu 2018). Türk yayları kullanımına göre; kepaze yay, puta veya talimhane yayı, menzil yayı, veya harp yayı diye ayrılmıştır (Yücel 2015).

Türk yaylarının yapılışında insan örnek olarak ele alınmıştır. Bu durum şu şekilde izah edilmiştir: “ iyi bir kompozit yayın yapısı insanınkinden çok da farklı değildir. Nasıl bir insan iskelet, kas, damar ve kandan oluşuyorsa bileşik yay da dört şeyden oluşur. İskeletin yerine ahşap, kas yerine boynuz, damar yerine sinir (tendon), kan yerine ise tutkal vardır. İnsanda nasıl sırt ve karın varsa kompozit yayda da sırt ve karın vardır. Ve insan nasıl geriye doğru eğilemiyor fakat öne doğru eğilebiliyor ise bileşik yay da bu şekildedir (Çoban 2018).

Türk yayları yapım ve kullanım açısından incelendiğinde tipik Asya yaylarıdır. Tarihsel süreç içerisinde yay formlarında değişiklikler olmasına rağmen Türk yayları özellikle Osmanlı döneminde özüne bağlı yapılarak nesilden nesile yenilik evrelerinden geçerek gelmiştir.

1.3.Osmanlı Döneminde Türk Okçuluğu

Okçuluk Osmanlı İmparatorluğu döneminde gelişmiş ve sistematize edilmiştir. Aynı zamanda Usta Okçu olan Osmanlı Padişahları okçuluğa çok önem verirdi. IV. Murad III. Selim, II. Mahmut, okçuluğa fazlasıyla değer verirdi. Sultan II. Mahmut, okçuluk ve ok alanında çağının önde gelen kemankeşlerindendir. II. Mahmut, okçuluğun adının kaybolmaması için okçulukta birçok yenilik yaptı, ok meydanını dolaştı, yarışlar düzenledi, ödülleri verdi ve okçuluk okulları açtı. Sultan ok atma hünerlerine her zaman çok değer verilmiştir (Yavuz ve Canatar 2010).

Osmanlı imparatorluğu döneminde imparatorluğun birçok yerinde talimhaneler ve ok meydanları açılmıştır. Talimhaneciler, talimhaneye yeni gelenlere atış yapmayı öğretmişlerdir. İstanbul'un yanı sıra Edirne ve Bursa gibi büyük

şehirlerde de eğitim merkezleri kurulmuştur. Evliya Çelebi, 17. yüzyılda İstanbul'da 45 eğitim merkezi ve 50 eğitmen olduğunu belirtmiştir. İstanbul, Edirne, Bursa, Gelibolu gibi şehirlerde ok meydanları kurulmuştur. Bu sahalarda çok sayıda uzun menzilli atış yapılmıştır (Aktepe 2012).

Osmanlı İmparatorluğu'nun kuruluşundan bu yana en etkili silahı olan ok ve yay ile birçok önemli savaş kazanılmıştır. XVI. Yüzyılın ortalarından itibaren yay ve okların yerini zamanla tüfekler almıştır. Ancak okçuluk hayatımızdan kaybolmamış ve önemli bir spor olarak varlığını sürdürmektedir. Okçuluğu, Türklerden başka hiçbir millet bu kadar benimsememiştir (Acar 2013).

1.4. İletişim Kavramının Tanımı

İletişim kavramı yakın zamana kadar Fransızcadan gelen ve Fransızca telaffuz edilen "iletişim" kelimesi ve aynı anlama karşılık olarak "iletişim" kavramı ile birlikte kullanılıyordu. Günümüzde popüler hale gelen "iletişim" kelimesi, iletişim de dâhil olmak üzere mesaj alışverişinin daha geniş bir anlayışını yansıtmaktadır. Fransızca ve İngilizce 'deki "iletişim" kavramı benzerdir, ancak farklı telaffuz edilir ve Latince "Commuatio" kelimesine eşdeğerdir (Oska 1982).

Toplumda birey, önceden var olan kuralları öğrenir, örf ve adetleri içselleştirir, değer ve inançları anlar ve bunlara biçilen rolleri üstlenir, yani sosyalleşmesi ancak iletişim yoluyla olur. Çok farklı kullanımları olmasına rağmen, "iletişim " denilince akla ilk gelen, insanlar arasındaki iletişim ve bu amaçla kullanılan araçlardır (TDK 1983).

1.4.1. İletişimin Önemi

Sosyal ve kültürel bir varlık olarak insan iletişimi; ortak bilgileri paylaşmak, yeni bireyler geliştirmek, sosyal rolleri öğrenmek, sanat formları yaratmak, bireyler; Herkesin kendini ifade etmesi, bilgi ve beceri kazanması önemlidir (Dökmen 2004).

Psikologlar, kişilerarası ilişkilerde iletişim eksikliğinin, zayıf iletişimden daha olumsuz sonuçlara yol açtığını gözlemlemişlerdir. Toplumsal sorunların çözümü için iki yönlü ve karşılıklı iletişim gereklidir. İletişim aynı zamanda kişinin duygu ve düşüncelerini başkalarına iletme ihtiyacını da karşılar. İletişim, örgütler ve toplum için büyük önem taşımaktadır. Tüm kişiler arası ilişkiler iletişime dayalıdır. Bu

nedenle sağlıklı iletişim, ilişkilerin bireyler için derin, anlamlı ve tatmin edici olmasını sağlarken, sağlıklı iletişim, istenmeyen bir anlaşılma ya da yalnızlık duygusuyla başlayarak çok daha derin sorunlara yol açabilecek durumlar yaratabilir (Tutar ve Yılmaz 2003).

Sosyal olarak bir arada yaşamının bir gereği olarak, insanlar birbirleriyle düzenli olarak iletişim kurmalıdır. Yanlış bilgilerin birtakım sorunlara neden olduğuna inanılıyor. Kişilerarası iletişimin sağlıklı olması, kişinin kendisini kötü hissetmesine ve anlaşılmadığını düşünmesine neden olur. Birinin varlığını başkalarıyla iletişim kurmak için bilinir kılma arzusu, iletişim eylemini gerektirir. Bu bakımdan iletişim, insanın psikososyal ihtiyaçlarından doğar (Yüksel 1997).

İletişim, bireyler arasında söz, beden dili, yazı, resim ve benzeri araçlarla bilgi, düşünce ve duygu alışverişini sağlar. Bu açıdan iletişim, bir sosyal etkileşim sürecidir.

1.4.2. İletişim Türleri

- ❖ Kitle İletişimi (Medya)
- ❖ Örgüt İçi İletişim (İçsel iletişim)
- ❖ Kişiler arası iletişim (Dökmen 2004).

1.4.2.1. Kitle İletişimi

Birtakım amaçlara göre bir dizi bilgi/sembol oluşturularak, geniş kitlelere ve onu yorumlayanlara iletme sürecine kitle iletişimi adı verilir. Medyada kaynak ve hedef varlıklar birbiriyle çelişmez. Medyada aktarım her zaman çift yönlü değildir. Tek bir kaynağın geniş bir kitleyi çektiğini ve kaynak ile hedefin karşı karşıya olmadığını düşünüyorsanız, mesaja verilen yanıt dolaylıdır, gecikir veya hiç gecikmez (Mcquail ve Windahl 2005).

Kitle iletişim araçlarının yarattığı geniş etkileşim, toplumda her yönde değişimlere neden olmakta ve toplumsal yaşamı büyük ölçekte etkiler. Toplumsal değer ve isteklere dayalı toplumsal yaşayışın değerli unsurlarından biri olan toplumsal roller, kitle iletişimine göre de değişebilmektedir (Dökmen 2004).

1.4.2.2. Örgüt İçi İletişim

Örgütlenme, ortak bir amaca ulaşmak için birlikte çalışan insanların, iş ve işlevleri bölerek bir güç hiyerarşisi içindeki faaliyetlerin koordinasyonunda belirtilir. Bireyin örgütünde kurduğu iletişim, o örgütün oluşturduğu kültüre paralel olarak gelişir ve bu kültür tarafından yönlendirilir. Her organizasyonun, organizasyon içindeki bireylere atadığı belirli rol ve görevlere göre geliştirilmiş bir iletişim dili vardır (Taşkın 2012).

Bir toplumdaki bireyler belirli organizasyonlara katılırlar. Teknik okul, aile, imalathane, kulüp, kuruluş, bölge, arkadaş grupları, kasaba, ana kent, ülke vb. olabilir. İç organizasyon iletişimi, bir organizasyonda çalışan kişilerin önceden tanımlanmış bir dizi role katılarak ve bu rollerin gereksinimlerini hiyerarşik bir düzende yerine getirerek iletişim kurmasıdır (Dökmen 2004).

1.4.2.3. Kişiler Arası İletişim

Kaynak ve hedefin insanlar tarafından oluşturulduğu iletişime "kişilerarası iletişim" denir. İletişimciler bilgiyi/sembollerini üreterek, birbirlerine aktararak ve yorumlayarak iletişimi sürdürürler. Kişiler arası bildirişim, kişinin benlik idrakını, benlik saygısını, benlik değerini ve özgüvenini ölçmesine olanak sağladığı için kişinin hayatındaki önemli gereksinimlerden biridir (Ergin 2014).

Kişilerarası iletişim yoluyla ilişkiler gelişir, sosyal yaşam sürdürülür, öğrenme gerçekleşir ve ortak bilgiler paylaşılır. Toplumda önemli bir yere sahip olan kişiler arası iletişimi tanımlayacak kriterler olmalıdır (Dökmen 2004).

Kişiler arası iletişimde bulunan kişiler belirli bir yakınlıkla karşı karşıya olmaktadır; Katılımcılar arasındaki mesaj alışverişi tek yönlü değil karşılıklı olmalıdır. Söz konusu mesaj sözlü (sözlü) ve sözsüz (sözsüz) olmalıdır (Ulaş 2019).

Yazışma gibi her ikisi dışında olan iletilerin kullanılmakta olduğu iletişim, kişiler arası iletişim olarak kabul edilmez. Kişiler arası iletişim sözlü ve sözsüz iletişim diye iki gruba ayrılır (Dökmen 2004).

1.4.3. Sözlü İletişim

Sözlü iletişim, normalde ağızımızdan çıkan semboller kullanılarak ifade edilebilecek mesajların deşifre edilmesi ve anlaşılmasıyla sağlanır. Sözlü iletişimde ses tellerimiz "gönderici" görevi görür. Sözlü dil, sözlü iletişimin temel ögesidir. Kişiler görsel mesajları konuşurken, dinlerken, düşünürken ve anlarken kendi ana dillerini veya başka bir dili kullanırlar (Gordon 2004).

Sözlü iletişimin en önemli unsuru olan konuşmanın etkinliği, birden fazla konuşma unsurunun bir arada kullanılmasıyla artırılabilir. Bu; dil, ses ve ses kendi içinde kullanım unsurları olarak değerlendirilebilir. Dilin sözlü iletişim üzerinde büyük etkisi vardır. Kelimelerin telaffuzu, noktalama işaretlerinin ifadesi, çok hızlı konuşma, çok yavaş konuşma nedeniyle bir kelimedeki bazı harflerin yutulması, olumlu- olumsuz cümlelerin kullanılması, kurallı cümleler, kurallar iletişimi etkiler (Dökmen 2004).

1.4.4. Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişimde insanlar birbirlerine konuşmadan veya yazmadan belirli mesajlar gönderirler. Bu iletişim biçiminde, insanların ne söyledikleri değil ne yaptıkları önce gelir. Her eylem ve her davranış kelimelerin bir aynasıdır (Devito 2004).

Yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, vücut duruşu ve ses tonu gibi sözel olmayan ipuçlarıyla bile iletişim kurulur. Kişilerarası iletişim hem sözlü hem de sözsüz mesajları aynı anda kullanır (Baltaş 2007).

İnsanların iletişim kurarken kullandıkları jestler ve yüz ifadeleri, tonlamalar ve duraklamalar veya bir davranışın olmaması (örneğin susma) iletilen mesajlara anlam kazandırır (Dökmen 2004).

1.5. Spor

Spor kavramının tanımına farklı kaynaklardan bakıldığında farklı bakış açıları ile farklı şekillerde uygulandığı görülmektedir. Bunun nedenlerinden biri, sporun kavramsal yapısının günümüzde uygulanma biçimiyle kaynaşması ya da farklı

bireyler tarafından farklı algılanmasıdır. Bu nedenle farklı kaynaklardan sporun farklı tanımlarını vererek spor kavramına yaklaşmak daha kolay olmaktadır.

Spor, bireylerin psikofizyolojik iyilik hallerini iyileştirmeyi, sosyal davranışları düzenlemeyi ve onları belirli bir zihinsel ve motor performans düzeyine getirmeyi amaçlayan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur (Yetim 2000).

Spor; bir toplumdaki mevcut tüm kültürel durumlarda vazgeçilmez bir faktördür. İnsanlar vücut faaliyetlerini bazen rekabetçi bir şekilde rekabet etmek için bir spor etkinliğinde organize etmeye çalışabilirler (Afyon 1997, Yıldırım 2011).

Spor çok yönlü bir olgu olduğu için birçok farklı tanım ve bakış açısı ortaya konmuştur. Çünkü sporun boyutu, amacı, içeriği, sektörü, biçimi ve nedeni farklı algılanmakta ve değerlendirilmektedir. Bu tanımlardan bazıları şunlardır:

Spor, disipline ve kurala dayalı formal çalışmalarla eğlenerek, güç kazanarak ve mücadele ederek yapılan bedensel aktivitelerdir (Gezer 2014).

Spor, evrensel değerlerin ve normların önemli olduğu fiziksel aktivitedir. Spor, bir dereceye kadar fiziksel uygunluk ve yetenek gerektiren eğlenceli ve rekabetçi aktivitelerdir. Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını iyileştirmeyi ve geliştirmeyi, sosyal davranışlarını düzenlemeyi, belirli bir zihinsel ve fiziksel zindeliğe erişmeyi amaçlayan eğitici, biyolojik ve sosyal bir kavramdır. Spor fonksiyonları, Ferdi ve toplum, sosyal ve ekonomik kalkınmanın yanı sıra insanların, maneviyat ve fiziksel gelişimin ruhunu olan geniş bir alana hizmet eder. Spor sağlıklı bir nesil, sağlıklı bir nesildir ve kültür için ana eğitim aracıdır (Gezer 2014).

Spor; Çocukluk çağında bir oyun olarak gerçekleştirerek, aile ortamı dışında bir ilişkinin yanı sıra enerji birikiminin oluşumuna neden olur. Gençler, spora başladığında psikolojik depolama alanları tarafından rahat ve dengeli bir ailenize veya sosyal çevreye uyum sağlayamazlar. Çoğu spor aktivitesinde oyun ve dinlenmenin yanı sıra sosyal uyum da vardır. Spor, toplumsal bütünleşme ve kimlik sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Sporun getirdiği zihinsel ve bedensel doyum, sanayileşmiş ülkelerin arzu ettiği yeni yaşam tarzının bir parçası haline gelmiş, boş zamanları ve yaşam kaliteleri her geçen gün artmaktadır (Kat 2009, Yıldırım 2011).

Bireylerin mutluluğu ve refahı, beden ve ruh sağlığının tam, düzenli ve devam eden fiziksel ve zihinsel sağlığa bağlıdır. Sporun yeri, insanların sağlıklı yaşamlarını sürdürebilmeleri, bedensel ve zihinsel gelişimlerini sağlayabilmeleri için önemlidir. Aynı zamanda spor, insanların hem kendi toplumlarında hem de diğer toplumlarda dostane ilişkiler sürdürmeleri için uygun bir araçtır (Gezer 2014).

Spor; Kişilik oluşumunu, kişiliğin, özelliklerin, yetenekleri, bilgi ve becerilerin tanımlanmasını sağlamak, kişiliğin, toplumu, uluslararası konsolidasyonu, dayanışma ve barışı sağlamak, kişiliğin güçlendirilmesi, kişiliğin güçlendirilmesini kolaylaştırmak için sosyal, ekonomik ve kültürel gelişmenin vücut ve zihinsel sağlığını iyileştirir. Ek olarak, belirli rekabet gücü kuralları ve önlemlerdeki heyecan, zorluklar, yarışma ve yarışmada galip gelme gibi amaçlarla yapılan çalışmalar olarak tanımlanabilir (Yetim 2005, Gezer 2014).

Sporun doğası üzerine; Disiplin, sistem, amaç ve başarının birleşimidir. Sporla uğraşan insanlar, sistemi kendi iradeleriyle, disiplinle sisteme uygulamaya, hedefler koymaya ve başarıya ulaşmaya teşvik ederler. Sistematik, organize, hedef odaklı sporcular. Bu şekilde yaşamaya başlayan birey, yaşamına benzer bir düzen içinde devam eder (Kılıçgil 1998, Orhan 2015).

Başlangıçta amatörler ve eğlenceye yönelik olan spor, zamanla daha profesyonel hale gelen ve olabildiğince çok kişiye yayılan bir meslek haline geldi. Günümüzde üst düzey sporcular çok para kazanmaya ve sportmenliğin ruhu olan amatörlükten uzaklaşmaya başladılar (Orhan 2015).

1.6. Sporda İletişim

Kişilerarası iletişim, örgütsel iletişim ve kitle iletişim kavramlarının spor camiasına üyelik ve katılımı tamamlamak ve sürdürmek, iletişimin spor deneyimini oluşturması ve ona anlam vermek için uygulanması gerektiği unutulmamalıdır. (Kassing ve ark 2004). Antrenörler bireysel veya grup halinde sporcularla, kitle iletişim araçları aracılığıyla maç izleyen seyircilerle veya organizasyon hazırlayan kamu veya özel kuruluşlarla iletişim kurar. Yerel spor müsabakaları, bireyler veya şirketler ile iletişim kurarak spor deneyimlerini kazanabilir (Kassing ve ark 2004).

İletişim, insanların spor ve egzersiz ortamlarına başarılı bir şekilde katılmalarını desteklemede önemli bir faktördür. Örneğin, sporcu-antrenör ilişkisi için, etkili iletişim, antrenör ve sporcunun amaç ve inançlarına ilişkin paylaşılan bilgi ve anlayışın geliştirilmesini kolaylaştırır. (Ntoumanis ve ark 2018). Deci ve Ryan (2000)' a göre, antrenörler tarafından kullanılan iletişim yöntemleri, sporculara anlamlı seçimler ve gerekçeler sunabilmek, olumsuz duygularını kabul etmek, yapıcı bir şekilde yanıt vermek ve ihtiyaçlarını önemsemek gibi destekleyici olmalıdır.

İletişim, sosyal yapılardaki insanların semboller kullanarak karşılıklı duygu, düşünce ve bilgi alışverişi yapmaları, edindikleri bilgileri paylaşma süreci, duygu, düşünce ve hisleri oluşturma yeteneğidir. Düşünce ve bilgi bir bütün olarak toplum olarak aynı değere ve biçime sahiptir veya bu duruma getirmek, edinilen ortak anlamları paylaşmak ve karşılıklı etki sağlamak olarak tanımlanabilir. Bu açıdan bakıldığında sporda aktif olarak yer alan sporcu, antrenör ve yöneticilerin etkili iletişim becerilerine sahip olmaları beklenebilir. Spor takımlarının yüksek performans gösterebilmeleri ve orantılı başarılar elde edebilmeleri için medyanın son derece önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Selağzı ve Çepikkurt 2014).

1.6.1. Sporda İletişimin Boyutları

Aktif bir spor hayatında etkili iletişim için gerekli olan kurallar şu şekilde özetlenebilir:

- ❖ İletişim sırasında dürüst davranış sergilemek.
- ❖ Alıcı olduğumuzda dikkatlice dinleyin ve yaptığımız hataları düzeltmeye çalışın.
- ❖ Düşüncelerle hareket edin, hata oranını azaltın.
- ❖ İletişim sürecinde karşı tarafa saygı gösterin, incitici davranışlardan kaçının.
- ❖ Olaylara verilen tepkileri empati ile değerlendirin.
- ❖ İletişim sırasında yapılan eleştiriler kişisel değil davranışsal olmalıdır.
- ❖ Sözlü iletişimde, mesajın amacını anlamaya ve tam anlamını sağlamaya çalışın.
- ❖ Sporsal öğretileri içeren literatürü öğrenmek.

- ❖ Bir grup ortamında üyelerle eşitlik.
- ❖ İstekli ve kararlı tutumu, iletişim süreci boyunca göstermek (Anshel 1994).

Sporcu

Spor ile ilgilenen insanlara sporcu denir. Katıldıkları spor endüstrisinin gereği olarak katıldıkları müsabaka veya müsabakalarda performanslarını göstermeleri karşılığında kazanamayan sporculara amatör sporcular, bedel alan sporculara ise profesyonel sporcular denir (İnal 2009).

Antrenör

Genel veya ilgili spora özel spor faaliyetleri ve antrenmanlar yaparak sporcuları; teknik, taktik, fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve ruhsal açıdan hedeflerine uygun, adım adım yüksek performansa çıkaran kişilere antrenör denir (Sevim 2018).

1.6.2. Antrenör ve Sporcu Arasındaki İletişim

İletişim, antrenör ve sporcu arasındaki dostluğun gelişmesine zemin hazırlar ve antrenörün sporcu hakkındaki farkındalığını artırır. Ek olarak, sporcular ve antrenörler arasındaki sağlıklı iletişim, sporcunun fitness kavramını geliştirir, antrenman performansı ve başarı hedeflerinden memnuniyeti artırır. İç motivasyonu artırır ve spora olan tutkunun devam etmesini sağlar. Açık ve kesin iletişim, oyuncuların rollerini daha iyi anlamalarına, becerilerini geliştirmelerine ve antrenör ile sporcu arasındaki güven ilişkisini güçlendirmelerine olanak tanır (Sagar ve Jowett 2012).

Lewis P.S, Goodman S.H, Fandt P.M. (1994)'da etkili iletişimin antrenörlerde, sporcularda, spor yöneticilerinde ve spor psikologlarında bulunabilecek güçlü araçlardan biri olduğunu savunuyor. Bu nedenle, antrenörler açık iletişim kalıpları oluşturmalıdır, böylece sporcuları kendilerine ve her bir sporcunun aynı amaç için birlikte çalışmasına yardımcı olma duygusu geliştirmelidir. Bu, antrenörün takıma olan ilgisi, kişiliği, antrenörlük felsefesi sporcularla sabırlı ilişkisi karşılığında kurulacak açık iletişim modelleri ile sağlanabilir. Etkili iletişimin antrenörlerde, sporcularda, spor yöneticilerinde ve spor psikologlarında bulunabilecek güçlü araçlardan biri olduğunu savunuyor. Bu nedenle, antrenörler

açık iletişim kalıpları oluşturmaldır, böylece sporcuları kendilerine ve her bir sporcunun aynı amaç için birlikte çalışmasına yardımcı olma duygusu geliştirmelidir. Bu, antrenörün takıma olan ilgisi, kişiliği, antrenörlük felsefesi ve sporcularla sabırlı ilişkisi karşılığında kurulacak açık iletişim modelleri ile sağlanabilir (Erkan 2002).

Antrenörler ve sporcular arasındaki iletişimin geliştirilmesine yönelik araştırmalarında, antrenörlerin dürüstlük, pozitiflik, yapıcı ve empati gibi olumlu davranış özellikleri sergilemesinin önemini vurgular ve iletişim kalitesi kararlarında takımın girdisini sağlarlar.

1.6.3. Antrenör- Sporcu İlişkisi

İnsanlar, aile ilişkileri, romantik ilişkiler, arkadaşlık, ticari ilişkiler ve yaşamları boyunca okul ilişkileri gibi birçok ilişkisi olan sosyal bir varlık olarak tanımlanır. Spor alanı ayrıca, ortak listeleme, sporcular, sporcular, sporcular ve antrenörler gibi birçok ilişki biçimini de saklar (Ahmad 2014).

Bunlardan antrenör-sporcu ilişkisi, spordaki en önemli kişilerarası ilişki olarak kabul edilir (Lyle 1999 ve Jowett 2003). Türk Dil Kurumu'na göre (www.tdk.gov.tr) Fransızcadan dilimize geçti ve antrenör anlamına geliyor. Ancak sporcular sözlük anlamının ötesinde öğretmen, mentor, rol model ve arkadaş olarak görülebilir (Almeida 2018). Biçer (2002) ise antrenörü sporcuları olduğu gibi çevresini de geliştiren ve bu anlamda oyuncularına, önderlik yapan ve destek olan kişi olarak tanımlamaktadır.

Özünde, koçluk iki kişiyi, bir koç ve bir sporcuyu içerir ve bu ikisi arasında ortak hedeflere ulaşmalarını sağlayan güçlü ve benzersiz bir ilişki gelişir. Antrenörler ve sporcular birlikte çalıştıkça yakın bir bağ kurarlar, sporda ve günlük yaşamda birbirlerinin yaşamlarına daha fazla dâhil olurlar (Behan 2016).

Antrenör-sporcu ilişkisi, antrenörlük sürecinin temel taşı ve spordaki en önemli kişilerarası ilişki olarak kabul edilir, çünkü doğası gereği gelişimi, doyumu ve büyümeyi, sporcuların güvenini ve performansını belirler (Jowett ve Cockerill 2003; Jowett, 2005; Almeida, 2018).

Horn (2008) 'e göre antrenörlerin sporcuların gelişimi üzerinde büyük bir etkisi vardır ve antrenör-sporcu ilişkisi, sporcuların spor ve spor dışı alanlardaki

gelişimini ve performansını belirlemenin yanı sıra çoğu karar verme sürecinde önemli bir rol oynar. Bunun en iyi örneği, Olimpiyat Oyunları tarihinin en başarılı sporcularından biri olan yüzücü Michael Phelps'in antrenörü Bob Bowman ile 11 yaşından itibaren kariyerinin sonuna kadar çalışmış olmasıdır. Sadece bir antrenör ve sporcu olarak değil, aynı zamanda bir ebeveyn, arkadaş ve iş ortağı olarak (Li ve ark 2015).

1.7. Stres

Stres, bir organizmanın sosyal, fizyolojik ve psikolojik strese maruz kalması veya sıkıntı içinde olması durumunda ortaya çıkan bir stres durumudur.

Stres kavramı, Latince eski Fransızlardaki "Estrica" kelimesinden geliyor. Bu konsept 17. yüzyılda, Bale, Müzik, Sorun, Keder, Öge'nde kullanılmıştır. 18. ve 19. Yüzyıllar boyunca, bu konseptin anlamı, güç, baskı ve zorluklarla ilgili manevi yapılar üzerinde değiştirildi ve kullanıldı. Bu nedenle, stres nesnesi ve kuvvetlerin etkisinin etkisi, deformasyon karşıtı yönünü kullanmak için kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş 2000).

Bugün, uluslararası bir stres tanımlaması yok. Stres ilişkisel terimlerle daha iyi tarif edilir. Buda; Stres, yaratıcı yanıt ve stres arasındaki etkileşimle açıklanabilir. Öte yandan, farklı tanımlar görüntülenir. Selye, stresi bireylerin dışında meydana gelen nesnel ve ikna edici durumlara cevap olarak açıklar. Stres farklı şekillerde tanımlanır (Dewe 1991).

Stres, genel adaptasyon sendromu olarak bilinen, fizyolojik bir tepkiye neden olan güçlü dış uyaranlara (fizyolojik ve psikolojik) atıfta bulunmak için kullanılan bir terimdir. Stres etkeninin tehdit edici olarak algılanıp algılanmadığına dikkat edilmelidir. Stres etkeni tehlikeli veya tehdit edici olarak algılanırsa (nesnel bir tehlike olup olmaması önemli değildir), duygusal bir tepki, yani kaygı meydana gelecektir. Tehdit edici olarak algılanan hatıralar veya düşünceler, dış dünya için gerçek bir tehlikenin yanı sıra bir endişe tepkisini de tetikleyebilir. Tehdit edici veya tehlikeli nesneler olmadığında bile kaygı oluşabilir (Martens ve ark 1990).

1.7.1. Stres ve Stres Süreci

Çevresel Talep: Stres sürecinin ilk aşamasında bireye belirli talepler yüklenir. İhtiyaçlar fiziksel veya psikolojik olabilir.

Talebin Algılanması: Stres sürecindeki ikinci adım, bireyin fiziksel veya psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmasıdır. Herkes istekleri aynı şekilde görmez. Bireyin kaygı düzeyi, dünyayı nasıl gördüklerini büyük ölçüde etkiler. Yüksek kaygı özelliklerine sahip kişiler, birçok durumu (yargılama ve rekabet gibi) düşük kaygı özelliklerine sahip kişilere göre daha tehdit edici bulurlar. Bu nedenle kaygı özelliği, stres sürecinin ikinci aşaması üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.

Stres Tepkisi: Stres sürecinin üçüncü aşaması, bireyin algılanan duruma karşı fiziksel ve psikolojik tepkilerine karşılık gelir. Bireyler, ihtiyaçlar ve tepki verme arasında bir dengesizlik algıarsa, kendilerini tehdit altında hissederler ve artan kaygı, artan kaygıya (bilişsel kaygı), biyolojik aktiviteye ve artan kaygıya (somatik kaygı) veya her ikisine birden yol açar. Artan kas gerginliği gibi konsantrasyondaki değişiklikler, artan kaygı ile ilişkilidir.

Davranışsal Sonuçlar: Dördüncü adım, stresli bireylerin gerçek davranışlarıdır. Stres işleminin sonu ilk adımı sağlar. Sporcular tehditler hakkında hisseder, çünkü diğer sporcular arkadaşlarının önünde arkadaşlarının önünde gülecek; bu olumsuz sosyal değerlendirme, ek bir ihtiyaç olarak sporculara geri dönecektir. Stres işlemi tekrar devam edecek. Sporda stres ile ilgilenen araştırmacıların bir kısmı stresi iki başlık altında toplamaktadır. Bunlar fizyolojik stres ve psikolojik strestir (Smith 1986).

Pargman'a göre fizyolojik stres olarak ortaya konan genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyonlar, yetersiz dinlenme sonucu ortaya çıkan durumlar olarak düşünülmektedir. Psikolojik bir stres olarak, sporcuların orijinal durumunun gereklilikleri, sporcuların farkındalığı ve durumun öneminin kaybı ile ortaya çıkar. Ancak psikolojik stres olarak tanımlanan durumun önemli bir bölümünün bilişsel faktörleri içerdiği görülecektir. Bu bağlamda sporda stresin nedenlerini üç başlık altında ele almak daha doğru bir yaklaşım olarak görülecektir (Koruç 1994).

Bilişsel stres ve davranışsal stres, ilk fizyolojik stres gibi vücut üzerinde hiçbir etkisi olmamasına rağmen, uzun süre genel sağlık için etkilidir. Stres

farkındalığı ve davranışları motor faktörlerini ve canlı kapasite bilgilerini etkileyebilir. Kassal stresin arttırılması, zor konsantrasyonla azalır.

1.7.2. Stres Reaksiyonu

Stres altındayken değişim bir tehdit olarak algılanır ve beyinde stres hormonlarının salınmasına neden olur. Vücut üç aşamadan geçer:

Alarm: Vücudun bir stres kaynağı ile karşılaştığında, tansiyonun tırmanması ve terlemesi gibi farklı reaksiyonlar için stresli hormon salgıları hazırlandığı görülmektedir (Koca 2017).

Direnç: Genellikle kişi strese neden olan sorunla etkin bir şekilde ilgilendiğinde, vücut alarm aşamasında oluşan hasarı onarır ve bedensel tepkiler ortadan kalkabilir (Çetin 2009).

Tükenme: Stresle etkin bir şekilde baş edemediğimizde veya baş edemediğimiz stres kaynakları arttığında vücudun uyum yeteneği test edilir. Alarm yanıtı veya kronik stres belirtileri geri dönebilir (Okutan, Tengilimoğlu 2002).

1.7.3. Stres Belirtileri

1.7.3.1. Fiziksel Belirtiler

- ❖ Çarpıntı
- ❖ Baş ağrısı
- ❖ Soğuk ya da sıcak basması
- ❖ Mide, bağırsak bozukluğu, sindirim zorluğu
- ❖ Nefes darlığı
- ❖ Ellerde titreme
- ❖ Gürültüye, sese karşı aşırı duyarlılık
- ❖ Uykusuzluk, aşırı ya da düzensiz uyku
- ❖ Bitkinlik

- ❖ Mide krampları
- ❖ Boyunda, ensede, belde, sırtta ağrı, gerginlik, kasılma ve eklem ağrıları (Yaşar 2008).

1.7.3.2. Duygusal Belirtiler

- ❖ Huzursuzluk, sıkıntı, gerginlik
- ❖ Kaygılı olmak
- ❖ Neşesizleşme, durgunlaşma, çökkünlük hali
- ❖ Sinirlilik, saldırganlık veya kayıtsızlık
- ❖ Duygusal olmak (Yaşar 2008).

1.7.3.3. Zihinsel Belirtiler

- ❖ Unutkanlık
- ❖ Konsantrasyonda azalma
- ❖ Kararsızlık
- ❖ Organize olamamak
- ❖ Zihin karışıklığı
- ❖ İlgi azalması
- ❖ Matematik hataların artması
- ❖ Zihinsel durgunluk
- ❖ Sosyal hayatın yoksunlaşması
- ❖ Olumsuzluklar üzerine odaklanmak (Yaşar 2008).

1.7.4. Stresle Başa Çıkma Tanımı ve Önemi

Stres yönetimi üzerine modern araştırmalar, 19. yüzyılın sonlarına ait psikanalitik teorik çalışmalardan ve özellikle Freud'dan yararlanır. Freud'un

alışmalarının çoğu, hoş olmayan insan duygu ve duygularını bastırarak veya savunma mekanizmalarını kullanarak üstesinden gelmeye odaklandı (Jones ve ark 2001).

Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stresli durumlar karşısında stresle başa çıkma, bireyin stresli bir durumla başa çıkma yeteneğini aşan belirli, içsel ve dışsal gereksinimlerin üstesinden gelmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal bir çabadır. Stres, bireylerin mevcut kaynaklarla baş etmeyi zor, hatta imkânsız bulduğunda ve refahlarını tehdit ettiğinde ortaya çıkan, benlik ve çevre arasındaki belirli bir ilişki olarak tanımlanır. Bu yaklaşım, işlemsel yaklaşım olarak bilinir (Jones ve ark 2001).

Başa ıkma, bireyin daha rahat hissetmesine yardımcı olmayı amaçlayan bilişsel yeniden yapılandırma ve kişisel öğrenme yoluyla kurulur. Bandura'nın sosyal öğrenme kuramında belirttiği gibi, uyum, tüm davranışlarımız gibi, kişilik ve koşullar arasındaki etkileşimin ürünüdür. Esasen başa çıkma, stresli bir durum ile birey arasındaki olağanüstü karşıt bir ilişki, kaygı uyandıran durumların genel bir değerlendirmesi ve bununla mücadele etmek için özel çabalardır (ankıroğlu 2007).

Modele göre başa çıkma, bireyin içsel ve dışsal isteklere yönelik muvaffak veya başarısız tüm girişimlerini içerir. Belirli bir stresli durumla başa çıkmak için kullanılan araçların başarısı, ancak adaptasyon üzerindeki etkileriyle belirlenebilir. Başa ıkma modeline göre, baş etme davranışlarının, rahatsızlığın kaynağını ortadan kaldırma veya hafifletme, stresli durumların değerlendirmesini değiştirme ve rahatsızlığa neden olan duyguları düzenleme gibi amaçları vardır (Tuğrul 2000).

Richard Pettinger'e (2002) göre stres yönetimi, kişiler ve örgütler için önemli bir politika durumuna dönüşmüştür. Pettinger, stres ile etkili bir şekilde başa çıkmanın stresin, nedenlerinin ve nedenlerinin iyi anlaşılmasını ve semptomlarının ve sonuçlarının derinlemesine anlaşılmasını gerektirdiğini söylüyor. Ayrıca stresle başa çıkmanın etkili yollarını ortaya çıkarmak, stresin en sık hangi koşullarda meydana geldiğini belirlemek açısından önemlidir (Pettinger 2002).

Snyder ve Pulvers'e (2001) Psikolojik kavramların yüzleşmesi veya uyarlanması kavramı, bir merkezi bilim kavramı halini almıştır. Kavramsal topluluk sözlüğünde önemlidir. Bu nedenle, adaptasyon kavramı, birçok farklı cinsten

düşünme, duygu ve de hareketler içermektedir. Adaptasyonun yansıması, ruhsal memnuniyet tehdit edildiğinde düşünmek, duygu ve hareket meydana gelir (Snyder ve Pulvers 2001).

Oxford İngilizce Sözlüğü 'nün 1955 baskısı, "başa çıkmak" kelimesinin anlamını şu şekilde açıklamaktadır:

- ❖ Uzun pelerin veya kap
- ❖ Resmi kıyafet
- ❖ Pelerin veya kubbe gibi bir şey
- ❖ Biçimlendirme işi.

Diğer taraftan sözcük çarpma, savurmak, üstesinden gelme ve yumruk yumruğa gelme şeklinde kullanılmıştır. Görüldüğü üzere o senelerde bile sözcüğün kökünde korumak, ilerlemek, savunma veya altından kalkma gibi manaları da vardır. Günümüzde başa çıkma, ağırlıklı olarak stres kavramıyla birlikte kullanılmaktadır. Gözdağı verme durum streslidir. Özellikle strese girme incelemelerinde kişilerin stresle ne türlü başa çıktıklarına ilişkin üç mühim alaka alanı belirlenmiştir. Başlıca ilgi alanları psikolojik uyum modeli için geliştirilen ilgi alanları ve biyomedikal uyum modeli alanlarıdır. Stres yönetimi üç endişe alanı altında ele alınmaktadır (Aldwin 2007).

Stres kavramı ile beraber uyum kavramı da farklı şekillerde ifade edilmeye başlamıştır. Yönetmek; Psikolojiyi, yetkinlik veya kişisel stili analiz etme, belirli stratejileri belirleme, stratejileri bütünleştirme yöntemidir. Türlü hâllere göre başa çıkma, kişi ve çevre arasındaki çeşitli etkileşimlerin sonucudur. Aynı zamanda geleneksel yetenek geliştirme programları için bir yöntemdir (Dewe 1999).

Çalışmalarında, yeniden yapılandırılmış çatışmaları, bireylerin taptaze engellere karşın yaptığı savunma olarak gördüler. Bunlar başa çıkma mekanizmalarıdır. Engellerle başa çıkmak, durumun stresine bir yanıttır. Aslında yeni yaratılanın bir değerlendirme, çatışmaya tepki, stresli ortamlara karşı bir koruma ve dış risklere karşı uygulanabilir bir model olduğu söylenir. Bunların hepsi stresle başa çıkma uygulamalarını veya yollarını tarif etmektedir (Miller ve Mccool 2003).

Stres ve stresle başa çıkmanın yollarını incelemek teorik ve pratik sonuçlar vardır. Çalışma, sadece yaşam, adaptasyon ve sağlığa ilişkin gerçek politikaları değil, aynı zamanda yaşamla ilgili gerçek hayattaki politikaları artırmak ve stresle sağlığın nasıl sürdürüleceği hakkında bilgileri artırmak (Iwasaki 2003).

Bu süreçte farklı kavramlar ve çabaların, tanımlanmış çabalarda psikolojik bilinçte iyi hissedecek veya kötü hissetme ya da onları durdurma çabalarında iyi hissedecek farklı kavram ve çabalarda tanıtıldığı görülmektedir (Ballı 2005).

Bilişsel çabalar, bireysel ve çevresel çatışmanın ihtiyaçlarını kontrol etmek için farkındalık ve davranışsal çabalardır. Stresi uyarılmanın yolları yaratmanın temel amacı, olumsuz stresin etkilerini azaltmaktır. Bu nedenle, stresle başa çıkmak için birçok strateji sunulmuştur.

1.7.5. Stresle Başa Çıkma Yolları

Baş çıkma, çevresel veya içsel baskılardan (arzular, düşünceler, duygular) kaçınmak veya üstesinden gelmek için verilen bireysel bir mücadeledir. Çoğumuz stresle başa çıkmak için olumsuz yöntemler kullanırız. Örnek olarak; Alkol ve kafein tüketimi, sigara, madde kullanımı veya aşırı yeme verilebilir. Daha yapıcı bir başa çıkma stratejisi, uzun vadede vücudunuz için daha iyidir. Bir yaklaşımda, adaptasyon sadece stresli yaşam deneyiminden de önerilen tepkiler, aynı zamanda başa çıkmanın önemini göstermektedir. Genel olarak, başa çıkma tipleri iki tür, bunlar iç koşul ve dış koşuldur. İç koşullar genellikle bireylere daha fazla dâhildir. Öte yandan, dış koşullar daha çok sosyal destekle ilgilidir ve amaç bu desteğin stresle başa çıkmada yardımcı olmasıdır (Kraaij ve ark 2002).

Stres yönetimi genel bir eğilim kapsamında 2 ana grupta toplanmaktadır. Birinci tip başa çıkma, problemleri gerçekçi bir şekilde çözmek için bilişsel aktiviteleri kullanarak stresle doğrudan başa çıkmayı içeren problem odaklı stratejileri içerir. İkinci yol, değişiklik aramak yerine stresli durumlarla ilgili duygularınızı ayarlamaktır. Başka bir deyişle, duygusal başa çıkma stratejileridir. Yapı, özellikle özel stresin etkisini azaltabilir veya değiştirebilecek duygusal tercihlere göre elde edilmelidir (Lazarus 1998).

Problem odaklı davranışlar, durumu değiştirmeye yönelik olumlu bir girişim olabileceği gibi akılcı, akılcı ve bilinçli çabaları da içerebilir. Duygusal davranışlar; mesafe koyma, özdenetim, sosyal destek arama, kaçma, sorumluluk alma, pozitif düşünme gibi yaklaşımları içerir (Şahin ve Durak 1995).

Ayrıca bazı yaklaşımlar hem probleme yönelik hem de duyguya yönelik unsurları birleştirir. Başa çıkma kavramları üç farklı kategoride ele alınmaktadır. Birinci kategori uyarlanabilir içeriği, ikincisi uyarlanabilir kaynakları ve üçüncüsü ise uyarlama stratejilerini içerir. Uyum türleri genellikle durumsal, özgül, davranışsal ve bilişsel türlerdir (Iwasaki ve Schneider 2003).

Bireysel olarak kullanılan bazı araçlar stres yönetiminde çok gerekli ve önemli bir yere sahiptir. Bu yolların ortak noktası, hemen hemen hepsinin, her bireyin alışkanlıklarını ve hâkim olunması gereken fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapılarını öngörmesidir. Böylece vücutta başlayan zararlı stres tepkisi, karşı önlemler alınarak etkisiz hale getirilmeye çalışılır (Güçlü 2001).

1.7.5.1. Beden ile İlgili Yollar

Vücudun başa çıkma yolları, stresin vücut üzerindeki olumsuz etkilerini düzenlemeye yardımcı olmak için merkezi ve sempatik sinir sistemleri üzerinde hareket eder. Bunlar; Fiziksel egzersiz, nefes egzersizleri, gevşeme yöntemleri, biofeedback, beslenme, dinlenme ve uyku düzenidir (Şahin 2007).

Birkaç klinik çalışma, orta düzeyde stresin bireysel performansı arttırdığı gösterilmiştir. Ancak aşırı stres, bireyin performansını, fiziksel sağlığını ve yaşam kalitesini etkiler. Bedensel işlev ile stres arasında yakın bir ilişki vardır (Leung ve ark 2006).

1.7.5.2. Fizik Egzersizi

Fiziksel egzersiz teknikleri, stresle başa çıkma yeteneğinizi güçlendirmede önemli bir faktördür. Bununla birlikte eylemlerde, hastalık önleme, bakım ve iyi hissetmek için sosyal bir psikolojik bağlantıdır (Iwasaki 2003).

Antrenmanın amacı oksijen dağılımını ve metabolizmayı düzenlemek, kas gücünü ve dayanıklılığını artırmak, vücut yağını azaltmak, kas ve eklem hareketliliğini geliştirmektir (Karatosun 2009).

Yetenekler geliştirebilir, kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığını iyileştirebilir, stresi azaltabilir, kilo vermeyi ve almayı teşvik edebilir ve kalp tarafından vücut dokularına oksijen taşınmasını kolaylaştırmak da dâhil olmak üzere vücuttaki fizyolojik koşulları iyileştirmektedir. Bedensel aktivite, vücuttaki psikolojik ve fizyolojik uyarılma düzeyini azaltan olağan bir mekanizmadır (Garipoğlu 2007).

Enerji ve fiziksel verimlilik gelişimi stres üzerinde olumlu etkiler göstermektedir. Zihinsel ve fiziksel faaliyetlerde bulunmak, kaygı, sinirlilik ve stres duygularının giderilmesine yardımcı olur. Egzersiz aynı zamanda stres, saldırganlık, hayal kırıklığından kurtulmanın ve zihinsel ve fiziksel stresi azaltmanın ideal bir yoludur (Canpolat 2006).

Fiziksel antrenmanın faydaları;

- ❖ Adale gevşeme durumu
- ❖ Bilinç sel rahatlama
- ❖ İşte faaliyet artma
- ❖ Enerjide eskiye göre artış
- ❖ Ruhsal boşalım ve rahatlama
- ❖ Uyku düzeni
- ❖ Sağlıklı bir yaşam (Baltaş 2002).

Ayrıca talim zgven sağlar, mücadeleyi aktifleştirir, heyecan ve stresi düşürür, vücudun farkındalığını arttırır, cinsel yaşam düzenine katkıda bulunur, zihinsel aktivite gelişir. Beynin daha iyi oksijenlenmesiyle gelişen, kişilerarası grup ilişkileri, karşılıklı kavram, saygı gelişir ve bir zevk duygusu gelişir (Karatosun 2009).

Gördüğümüz üzere, talim stresle başa çıkmmanın tesirli yollarındandır. Bu hususla stresten kaynaklanan zihinsel stresin azaltmada tesirlidir. Ancak, mantıklı ve uygun zamanlarda egzersiz yapmak önemlidir. Aksi takdirde, stresimizi azaltmaktan

ziyade artırma riskini taşır. Egzersiz sırasında bazı hormonların salınımında artış olur. Bu hormon sürümündeki artış, kendimizi huzurlu ve güçlü hissetmemize yardımcı olur. Bu nedenle, egzersiz koordineli olarak dünyada bedensel ve ruhsal ve davranışsal olarak olumlu etkileri vardır.

1.7.5.3. Solunum Egzersizi

Vücut kontrolüyle iyi nefes arasında yakın bir bağ vardır. Stres ile başa çıkmak için güvenli olacak şekilde nefes egzersizi yapmak oldukça önemlidir. Stres tepkisinde, kalp kitaplarının sayısı nefeste artar. Derin nefes, bu alanda ısıtmaya ve artışa neden olan, el ve ayaklarla kanın artan miktarını azaltır. Bu, vücudun tüm kasları rahatlamasını ve rahatlamasını sağlar (Şimşek 2005).

Doğru nefes alma şekli aşağıdaki gibidir. Gözleri kapatarak burundan yavaş ve derin nefes alıp vermek, bu nefesi bir an tutmak ve sonra ağızdan nefes vermektir. Buradaki diyafram iletimini kullanmak yavaş ve derin nefesler almaktadır. Bu nefes alma tekniği vücudumuzdaki kasları gevşetir, beynimize daha fazla oksijen verir ve kendimizi daha mutlu hissetmemizi sağlar. Gevşeme egzersizlerinde nefesi doğru kullanmakta önemlidir (Şimşek 2005).

1.7.5.4. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme egzersizlerinin amacı, fiziksel ve zihinsel olarak rahatlamak için vücudun parasempatik sinir sistemine dönüşümünü teşvik etmektir. Gevşeme, korku, heyecan ve kaygı gibi bedensel duyumlarımızı eğitir. Bu, kalp atışı ve kasılmalar gibi işlevleri yavaşlatmanın ve düşüncelerinizin içeriğini kötüleştirmenin etkili bir yoludur (Kan 2009). Gevşeme yöntemleri iki grupta ele alınacaktır. Biri derinlemesine gevşeme diğeri ise hızlı gevşemedir.

1.7.5.4.1. Derinlemesine ve Hızlı Gevşeme

Vücudun durumuna ve gevşemenin özelliklerine bağlı olarak derin bir rahatlama hissi ifade edilebilir. Gevşemeyi başaran bir kişinin derin ve rahat nefes alması, sıcak el ve ayakları, sakin bir kalp atış hızı ve serin bir alnı vardır. Bu durumda kişinin kasları gevşer, hormonal denge sağlanır ve vücudun metabolizması yavaşlar (Canpolat 2006).

Derin gevşeme tekniklerini iki bölümde inceleyebiliriz. Birincisi kendi kendine rahatlamadır. Kendini rahatlatmanın temel amacı, kişiye sözlü komutlar yardımıyla vücudunuzu ve beyninizi kontrol etmeyi öğretmektir. Bu teknik, vücutta belirli değişikliklere neden olan rüya kurmayı içerir. Rüya görme sürecinde ifadeler önemlidir. Bu ifadelerin kontrolleri bir yabancı tarafından verilir. Bu tekniğin temel amacı, kendi kendine rahatlama sağlamak ve vücudun normal dengesini söndürmektir. Bedensel talimler genellikle düşünce egzersizleri ve özel programlanmış egzersizlerle yapılabilir. Amaç açıkça vücudun genel acil durum seviyesini sağlıyor. Stresten kaynaklanan olumsuzlukları ortadan kaldırmanın yanı sıra baş, boyun ve sırt ağrılarını gidermeyi de amaçlar (Weld 1992).

Diğer bir derin gevşeme yöntemi ise aşamalı gevşemedir. Aşamalı gevşeme tekniklerinde gevşeme, kasların gergin ve gevşemiş halleri fark edilerek öğrenilir. Temel düşüncelere göre, gevşemeyi ortaya çıkarmak için stresli ve dikkatli olduğunu anlamak için gereklidir. Kademeli gevşeme, rahat bir pozisyonda oturmak veya uzanmakla başlar. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzun farklı kas gruplarına odaklanın. Ellerin kasları gergin ve yumruklar sıkılır. Yumruğu yerinde tutmak için ne kadar güç kullanıldığına dikkat edin. Ardından yumruğunuzu açın ve ellerinizi tamamen gevşetin. Stres ve rahatlama arasındaki farkı görebilirsiniz. Bu yöntem vücudun tüm kas gruplarına uygulanmaktadır (Şahin 1998).

Kademeli gevşetme teknikleri, stres ile başa çıkmak için etkileyici yöntem olarak kabul edilir. Bu tekniği uygularken sadece fiziksel olarak değil ruhsal açıdan da rahatlayacaksınız. Zira kademeli gevşeme teknikleri uygulandığında algı problemlerden gevşemeye kayacaktır. Odak noktasındaki değişiklik zihinsel rahatlamaya yol açar (Gökçe 2004).

Her ortamda derin bir rahatlama sağlamak her zaman mümkün değildir. Kimi zaman hemen sonuç almak isteriz. Hızlı gevşeme her zaman, her yerde kolayca gerçekleştirilebilen bir metottur. Hızlı gevşemenin asıl gayesi derin nefesler alarak vücudu ferahlatmaktır. Nefes egzersizinde kullanılan bütün adımlar burada da geçerlidir. Akılda bir görsel hayal edilebilir. Örneğin; bir kişinin kendini kumsalda hayal etmesine izin vermek gibi. Oysa odak algılanan şeydir. Kişi esnemişe bu noktaya gelinir ve gevşeme süreci başlatılır. Sonuç olarak, vücut gevşer ve rahatlar.

1.7.5.5. Meditasyon

Meditasyonun en sade anlamı beyni sakinleştirmektir. Meditasyon bir zihinsel durumdur. Akıl yoluyla meditasyon, vücutta yararlı bir etkiye sahiptir. Meditasyon sırasında rahat bir durumdasınız ve beyniniz saniyede sekiz ila otuz alfa dalgası yayar. Beynin sağ yarısı meditasyon yaparken veya rahatlama için imaj kullanırken kullanılır, beynin bu kısmı bizi pasif, içe dönük, duygusal gezici ve sakin ve huzurlu tutmaktan sorumludur (Rowshan 2003).

Olumsuz meditasyon durumları kalp atış hızı, solunum hızı, oksijen tüketimini, akıma kıyasla kolayca oluşturulan dirençler gibi kan akışını azaltır. Vücudun normal dengesine geri dönmek için uygun fiziksel durumları kullanmak ana hedeftir (Weld 1992).

1.7.5.6. Biyolojik Geri Bildirim (Biofeedback)

Biofeedback aslında iyi bilinen yöntemin bir uzantısıdır. Elinizi göğsünüze koyduğunuzda kalp atışını hissedebilirsiniz. Solunum problemlerinizi olduğunu ve midenizin dolu olduğunu fark etmek kolaydır. Ancak beyin dalgalarını, kas hücrelerini veya kan basıncını göremez, tadamaz, koklayamaz, duyamazsınız. Biofeedback, elektronik cihazların bu olayları izlemesini sağlayan gelişmiş bir teknolojidir. Bu cihazlar vücuttaki fizyolojik olayları kolayca gözlemlenebilir sinyallere dönüştürür. Bu sinyaller ekranda ışık, bazen ses, bazen de dalgalı grafik çizgiler olarak görünür (Şahin 1998).

Tipik olarak, bu amaç için yalan makinesi, termometre, tartı ve elektrikli cilt test cihazı gibi araçlar kullanılır. Bu araç, otonom sinir sistemi tarafından kontrol edilen kan basıncını, vücut ısını, beyin dalgalarını, kalp atış hızını ve diğer işlevleri izler. Negatif stresle başa çıkmanın yanı sıra biofeedback, uyku bozuklukları, astım, yüksek tansiyon, ülserler, kolon bozuklukları ve baş ağrıları gibi durumlar için de kullanılır (Weld 1992).

1.7.5.7. Beslenme Alışkanlıkları

Uzmanlar, kullanılan belirli besin veya maddelerin stres duygularının olumsuz etkilerini artırma veya azaltma etkisine neden yaratabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu görüşe göre aşırı miktarda kafein, alkol, tuz, şeker ve yağ stres

yönetimini zorlaştırmaktadır. Tütün, strese karşı kısa süreli hoş etkileri için kullanılan bir madde olmasına rağmen, uzun süreli sağlık üzerindeki etkileri olumsuzdur (Telman ve Ünsal 2004).

Şefkatli stres tepkisini taklit eden kimyasallar sempatik dinamik maddelerdir. Birçok besin doğal olarak bu maddeleri içerir. Bu besinlere izin verilirse, vücudun stres tepkisini etkinleştirir. Reaksiyonun ciddiyeti, kimyasallara ne kadar getirdiğine bağlıdır. Diyetlerin çoğunun stresi arttırıcı maddesi kafeindir (Girdano ve Everly 1998).

Beslenme ile ilgili bir diğer önemli konu da stres ve vitaminler arasındaki ilişkidir. Stres zamanlarında sinir ve endokrin sistemlerinin normal çalışması için belirli vitaminler gereklidir. B ve C vitaminlerinin bir kompleksidir ve bu vitaminlerin eksikliği ayrıca toleransı ve stresörlerle başa çıkma yeteneğini de azaltır. Bu vitaminlerin eksikliği kaygı, huzursuzluk ve genel sinirliliğe neden olur (Garipoğlu 2007).

Diyet alışkanlıklarının insanları strese daha duyarlı hale getirmesinin bir başka yolu da hipoglisemidir. Aşırı düşük kan şekeri hipoglisemi olarak adlandırılır. Kaygıdaki baş ağrısı, düşük kan glukoz semptomlarından bazıları ve yükselen kalp aktivitesidir. Bu semptomlar dengesiz, hasta veya hatta normal uyaran yoğun stres olan bireylere değişmektedir. Başka bir beslenme sorunu, tuz kullanımıdır. Tuz, vücuttaki su dengesinden en sorumlu mineraldir. Tuzdaki sodyum iyonları vücutta su oluşturur. Vücudu nemli tutmak için sodyum iletkeni içeren gıdalarda yüksek seviyelerde tuz veya doğal sodyum bulunur. Öte yandan aşırı sıvı tutulması, sinirlerde ve beyin dokusunda sinir gerginliğini artırarak ödem oluşmasına neden olur (Girdano ve Everly 1998).

1.7.5.8. Uyku

Geç yatma, uykuya dalmada güçlük çekme veya sürekli uykudan kalkmak gibi sorunlar uyku seviyesini düşürecek ve stresi arttıracaktır. Zira vücut dinlenmiş yani kaliteli uyku almak stresli olaylara karşı artık dirençli hale gelir. Aksi takdirde tolerans seviyemiz düşük olacaktır. Birçok neden, iyi uyumamızı engelliyor. Alkol, kafein ve nikotin gibi maddelerin aşırı tüketimi, iyi uyuma sürecini olumsuz etkileyecektir. Çoğu vücut tarafından sindirilen bu maddeler daha fazla gece

uyanmasına neden olur. Genel olarak önceki bölümlerde anlatılan gevşeme egzersizleri uyku problemi olan kişiler için önerilir. Vücudu gevşetmeye yardımcı olan egzersizler, iyi bir gece uykusuna yol açabilir (Dalkılıç 2014).

1.7.6. Zihin ile İlgili Yollar

1.7.6.1. Problem Çözme Becerileri

Bazı problemler çözülürken beş adım atılır. Bunlar; sorunu tanımlayın, alternatifleri düşünün, bir çözüm seçin, harekete geçin ve sonuçları değerlendirin. Bazı sorunların tanımlanması kolaydır. Anca strese sebep olan birçok sorunu tespit etmek o kadar kolay olmayabilir. Sorun çözme aşamasındaki bu ilk adım genellikle en zor olanıdır. Durum ne kadar belirsiz olursa, gergin olma olasılığınız o kadar artar. Kaygı, bir çözüm aramadan önce bizi etkileyen ve strese sokan stresli durumları kontrol etme yeteneğini azaltır. Bu nedenle, sorunu netleştirmek stresimizin çoğunu azaltabilir (Roskies 1998).

Problemi tanımladıktan ve o problemle ilgili hedefleri belirledikten sonraki adım, o amaca ulaşmanın bir yolunu bulmaktır. Başka bir deyişle, belirtilen reaksiyona alternatif çözümler veya reaksiyonlar vermekle ilgilidir. Listelenen seçeneklerden bir veya daha fazlasını belirleme görevi, çözüm seçimi aşamasında gerçekleştirilmelidir. Bu aşamanın ana görevi, bu seçeneklerden hangisinin uygulanacağına karar vermektir. Bu kararı verirken her seçeneğin beklenen olumlu ve olumsuz sonuçlarını göz önünde bulundurmalı ve belirlemeye çalışmalısınız (Onbaşıoğlu 2004).

Bundan sonra, belirtilen seçenek eyleme dökülür. Seçenek veya seçenekler daha sonra derecelendirilmiştir. Bireyleri hedeflerine sunmak için gerekli olup olmadığı kontrol edilmelidir. Yeterli problem çözme becerisini bilmemek bazı sorunlara yol açar. Depresyon, kaygı ve karamsarlık gibi negatif duygularla doğrudan ilintilidir. Doğrusu, sarsıcı sorun hal etme becerilerine ilişkin birikim eksikliği, bireylerin intihar etmesine neden olur. Buna istinaden sorunlarımızı çözebilmek, temel olarak stresimizi düşürecek ve problemlerimizi etkileyici biçimde çözmemize olanak sağlayacaktır.

1.7.6.2. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma teknikleri, en genel anlamıyla, olayların veya uyaranların değerlendirmelerini değiştirmesine hizmet eder. Strese neden olan olay değil, bireyin olayı yorumlamasıdır. Stresli deneyim veya duyguyu ortaya çıkaran olay veya uyaranın kendisi değil, olayın değerlendirilmesidir. Bu nedenle stresli duygu ve deneyimlerin düşünceler sonucunda ortaya çıktığı unutulmamalıdır (Onbaşıoğlu 2004).

Stres hem dış hem de iç kaynaklardan insanların yaşamlarına yansır. İçsel stres, kişinin olguları inceleyerek, hayatı görme tarzının bir neticesidir ve stres tepkisini kronik hale getirir (Baltaş 2002).

Stres hissi ve ömrüne yol açan bazı modellerde olay ve bağlantı ile ilgili bilişsel faaliyetler de belirtilebilir. Bunlardan en önemlisi; Beck'in farkındalık modeli, Ellis ve Lazarus'un Programlama Modelinin A-B-C modelidir. Bu modellerin genel özellikleri, olay ve duygusal deneyimler arasındaki ruhsal değerlendirmeleri önemini vurgulamaları ve belirlemeleridir. Bu modeller aşağıdaki ilişkiye göre kuruldu.

Lazarus ve Folkman'a göre, edinim değerlendirmesi iki şekilde yapılabilir: Birincil değerlendirme sırasında, kişi "risk altında" olup olmadığına karar verir. Bir olay kişide kayba, yaralanmaya veya tehdiye neden oluyorsa "tehlikeli" olarak kabul edilir. Lazarus ve Folkman'a göre, ikincil değerlendirme, birincil değerlendirme ile aynı zamanda aktifleşir. İkincil değerlendirmede kişi kendi kaynaklarını, sağlığını, kişiliğini, sosyal desteğini, moralini vb. değerlendirir. Bunu dikkate alarak “ne yapabilirim” sorusuna cevap vermeye çalışır. Bu cevaba göre kişi nasıl davranacağına karar verir. Böylece, bir kişinin belirli bir duruma ilişkin birincil ve ikincil değerlendirmeleri, o durumla başa çıkmak için kullanacağı yolları belirler (Tuğrul 2000). Bahsedilen tüm modellerde, stres deneyiminin temel olarak uygunsuz yorumlardan dolayı olduğu fikridir (Onbaşıoğlu 2004).

Bu nedenle, baştan konfigürasyon yöntemiyle görüşler arasında seçim yapabilmek yerine alternatif bir görüş hakkında değişiklik yapabilmek, olumlu düşünmeyi ve işlevleri yanıtlamanın bir yolunu ortaya çıkarmak ve böylece stres yoğunluğunu azaltır.

1.7.6.3. Zaman Yönetimi

Zaman yönetimi kavramı, zamanın etkin kullanımı anlamına gelmektedir. Zaman yönetimi kolay bir terim değildir. Zamanın akışı bizim dışımızda gerçekleşir, bu yüzden zamanı etkili bir şekilde yönetmemiz gerekir. Zamanı etkili kullanmanın sırrı, her bireyin organizasyonuna bağlıdır (Silahtaroglu 2004).

Zaman yönetimi, çoğu insan için önemli strese neden olduğundan, stresli deneyimleri azaltmada etkilidir. Zaman, sahip olduğumuz diğer kaynaklardan farklıdır. Diğer kaynaklardan farklı olarak, ihtiyacınız olduğunda kullanmak için neredeyse hiçbir ücret ödmeden yönetebilir ve tasarruf edebilirsiniz. Geçen süre yakalanamaz ve kurtarılamaz. Bu özelliğinden dolayı, özellikle belirli hedeflere ulaşmak ve belirli görevleri tamamlamak söz konusu olduğunda, zaman önemli bir stres kaynağıdır. Bu durumlarda, olaylar ve eylemler gerçekte olduğundan çok daha tehdit edici görünebilir (Onbaşıoğlu 2004). Etkileyici vakit idaresinin en hayati iki faktörü, başkaları ile yakından ilişkili öncelikleri belirlemek ve yapılacak işlerle ilgili planlar yapılmasıdır (Yılmaz ve Aslan 2002).

Önceliklendirme ve planlamadan sonra uygulama vardır, sonuçta planlanmış işler uygulamaya konmadığı zaman anlamsızdır. Bu yüzden pratik önemlidir. Başvuru sürecinde strese neden olacak faktörlerin göz önünde bulundurulması, gecikme veya dikkat dağınıklığının önüne geçilmesi gerekmektedir.

1.7.6.4. İletişim Becerileri

İletişim, insanlar, hayvanlar, bitkiler ve makineler gibi sistemler arasındaki bilgi alışverişidir. İletişim dört ana amaca hizmet eder: Varoluş, iletişim, değiş tokuş ve gelişme. Belirli bir kurala göre tekrarlanan ardışık olaylar döngüsüne süreç denir. İletişim belirli bir süreç içinde gerçekleşir ve duygu, düşünce, bilgi alışverişi ve davranış değişiklikleri ile bu sürece iletişim süreci denir. Beklenen süreç etkileşimli, işbirlikçi ve diyaloglu olmalıdır (Kaya 2007).

Kişi ilişkisinin doğası, bireysel yaşamın kalitesini belirler. İlişki sorunları gerçek iletişimde, anlam, değişim sorunları anlamına gelir ve hayatın farklı yönleriyle gösterilir. Uygun ve etkili kişilerarası iletişim, stres yaşamada önemli bir rol oynar. Uygunsuz iletişim nedeniyle, kişilerarası ilişkiler sürekli bir stres kaynağı

durumuna gelmektedir. Etkileyici iletişim becerisinin kazanılması, kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan stresten kurtarabilir (Onbaşıoğlu 2004).

Stresin en temel nedenlerinden biri kişinin kendini ifade edememesidir. Söylemek istediklerinizi başkalarına iletememek, duygu ve düşüncelerinizi ifade edememek önemli bir stres kaynağıdır. Çünkü iletişim bilgi aktarımı değil, iç dünyanın alışverişidir (Baltaş 2002).

Kişilerarası sorunları daha az stresli ve daha az duygusal hale getirmenin birçok farklı yolu vardır. Stresli olmayı beklediğiniz durumlara hazırlıklı olmalısınız. Korku, endişe veya öfke gibi durumlar üzerinde durmak yerine, istediğiniz sonuçları elde etmeye odaklanmalısınız. Bir etkileşimden elde etmek istediğini önceden tahmin edebilen ve önceden düşünebilen bir kişi, etkileşim başladığında olduğundan daha sakin ve istenen sonuca ulaşma olasılığı daha yüksek olacaktır (Canpolat 2006).

Sözlü iletişim duyarlı dilleri dinlemek için kendinden tasarruflu olduğunuzu göz önüne alarak, kişinin bir kelime iletişimi olmamak gibi görünen dili duyabileceği düşünülebilir. Bireylere bu konulara stres çatışmalarında ve daha az iletişimde rahatsızlık verir.

1.7.7. Davranış ile İlgili Yollar

Aktif davranış modelleri daha düşük strese neden olur, böylece davranışlarımızı olumlu hale getirmek için yapılmalıdır. Bu bölümde davranışlarımızla ilgili yollar dâhil edilecektir.

1.7.7.1. Davranışların Düzenlenmesi

Streten yararlanmak için davranışsal özellikleri değiştirmek veya azaltmak önemlidir. Ne yazık ki, bazı davranış kalıpları stres olgusunu güçlendirir. Bu, mevcut stresin daha da ileri gideceği anlamına gelmektedir. Şahin, Güler ve Basım (2009)' a göre kişilerin sahip oldukları bireysel özelliklerine uygun, içinde bulundukları stres bulgularının ayrı seçeneklerle doğrudan alakalı olduğu saptanmıştır. Bireysel veya örgütsel bir bakış açısıyla stresle başa çıkmayı planlarken ve uygularken, A tipi kişiliği dikkate almak ve A tipi ve B tipi için farklı yaklaşımlar benimsemek uygun olabilir. Her iki grup için stres yeteneklerinin elde edilmesine ek olarak, a tipi

bireylerin olumlu ve iyimser stres yönetiminin başarılı sonuçlarını ve duygusal zekâda iyimser önemi sağlamak için değerlendirilir (Şahin ve ark 2009).

1.7.7.2. Öfke Kontrolü

Budak (2003)' a göre öfke; engellenme, saldırıya uğrama, korkutulma, mahrum edilme, sınırlandırma, vb. gibi durumlarda hissedilen ve sık sık neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu veya bu biçimde saldırgan eylemlerle neticelenen epeyce yoğun, olumsuz bir duygudur.

Öfkenin tanımlarına kısaca baktığımızda, çoğunlukla öfkenin, engel olmak, haksızlığa uğrama biçiminde, kişilerin fiziki ve ruhsal açıdan var oluşuna yönelik korkutma sebebiyle hissedilen panik neticesinde olağan olarak kişinin kendini savunmasına olanak sağlayacak duygu durumudur. Kişiyi dış tehlikelere karşı harekete iten öfke hissinin gerçekleşmesi vazgeçilmezdir (Yazgan 2007).

Kişileri sinirlendiren nedenler engellenmek, önemsenmemek, aşağılanmak, keyfi tavırlara maruz bırakılmaktır. Eğitim ve yetiştirme, kişisel zevkten önce gelen faaliyetlerdir. Zevk dünyasına müdahale eden herhangi bir durum, olay veya kişi, bir kişinin öfke duygularının ana nedenidir (Şimşek 2005).

İnsanlar, kaldırabileceklerinden daha fazla kişisel yaşam hedefi engellendiğinde veya bu temel ihtiyaçlar için endişelendiğinde büyük stres yaşarlar. İnsanların stresli olduklarında daha tahammülsüz oldukları ve kolayca sinirlendikleri bilinmektedir (Yazgan 2007).

Öfkenin nedeni, strese verilen savaş ya da kaç tepkisinin bir parçasıdır. Algılanan tehditler veya tehlike hissi, stres seviyelerini ve dolayısıyla öfke seviyelerini artırır (Goleman 2007). Öfke olumsuz duygular içerir. Sağlık sorunları artırır, uyuşturucu kullanımı artırır, tütün ve alkol kullanımı artırır, bu artış özellikle kontrol edilemeyen öfke dönemlerinde geçerlidir (Kiecolt ve Glaser 2002).

Öfkeyle öfke olgusunun uygulamasının nedeni, öfkeyi ve öfkenin neden olduğu duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltmaktır. Öfke veya kırgınlığa neden olan kişi veya olayı yok edemezsiniz. Bunlar kaçınılmazdır ve değiştirilemezler. Yapılabilecek tek şey, bu kişi veya olaylara karşı iç ve dış tepkileri kontrol etmek ve yapıcı bir şekilde yönlendirmek (Şahin 1997).

1.7.7.3. Sosyal Destek Sistemlerini Kullanma

1970'lerin başında, sosyal bağların stresin kötü tesirlerinden korunmadaki görevi vurgulandı. Zihinsel ve fiziksel zindelik arasındaki ilişkiye yönelik araştırmalar hız kazandı. Bazı araştırmacılar, sosyal, psikolojik ve fiziksel semptomların şiddeti ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermeye çalışırken, diğerleri stresli olayların bireysel tepkileri hafiflettiğini bulmuşlardır. Sosyal desteğin nasıl tanımlandığı ve nasıl çalıştığı mevzusunda düşünce ayrılıkları olmakla birlikte, genel olarak bireylere çevrelerindeki tarafından sağlanan destek olarak tanımlanmaktadır. Kriz ve duygusal gerilim boyutunda, kişiler gerçek yardımcıları olarak görülen aile ve arkadaşlara güvenirlir. Bu resmi olmayan yardımcıları tarafından oluşturulan dayanak, kişinin koordinasyon aşaması ve sağlığı üzerinde derin etkiye sahiptir (Çakır ve Palabıyıkoglu 1997).

Aşırı stresten sonra kişilerarası ilişkiler gerginleşir. Bu tür kişiler, aileleri ve meslektaşları ile daha sık gerginlik ve çatışmalar yaşayabilirler. Bazen içe döner ve işten ve günlük aktivitelerden uzaklaşır (Şahin 1998).

Aileniz, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınızla birlikte olmanın stresi azaltabileceğini biliyoruz. Başkalarıyla konuşmak, bireylere güven verir, sorunlarına daha objektif bakmalarını sağlar, çözümlere rehberlik eder ve kaygılarını yenmelerine yardımcı olur (Arnold ve Feldman 1997).

Aile, arkadaşlar ve sosyal gruplar ana sosyal destek sistemleridir. Kimi zaman gergin hâllerde sorunla tek başına başa çıkmak daha iyidir. Dolayısıyla burada önemli olan hangi sosyal destek sisteminden ne kadar destek alındığıdır. Yaşamımızda aldığımız sosyal destek hayatımıza müdahale ediyorsa faydası olmayacaktır.

Eker, Arkar ve Yaldız (2001) yapmış oldukları sosyal destek sistemleri üzerine araştırmalarında; algılanan çok boyutlu sosyal destek ölçeklendirmesinin gözden geçirilmiş bir ölçeğin psikometrik özelliklerini test etmektir. Veriler, her biri elli denekten oluşan üç gruptan toplandı. Bunlar, psikiyatride yatan hastalardan oluşan bir psikiyatri grubu, ameliyat olan hastalardan oluşan bir cerrahi grubu ve rastgele seçilmiş hasta ziyaretçilerinden oluşan normal bir gruptur. Çalışmanın sonuçları, psikiyatrik ve cerrahi hasta örneklemelerinde yalnızlık, sosyal destek,

umutsuzluk ve genel olarak beklenen olumsuz sosyal ilişkiler gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bilhassa yakınlarımızdan gelen sosyal desteğin sağlık göstergesinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Eş, çocuklar, aile ve yakın arkadaşlar sosyal destek sağlayıcılar olarak belirlenmiştir (Doğan ve ark 2001).

Bardavit (2007) de yüksek lisans tez çalışmasında benzer bir sonuca varmıştır. İstanbul'da özel bir hastanede yönetim müdürleri, teknik yönetim kadrosu, sağlık müdürleri ve sağlık personelinin katıldığı bir anket çalışması yapılmıştır. Çalışmaya toplam 115 kişiden oluşan, 71 kadın ve 44 erkek katılmıştır. Kişilik yapısının stresle başa çıkma yaklaşımları üzerindeki etkisini araştırılmıştır. Araştırmalar müdürlerin daha az stresli olduğunu göstermiştir. Ortalama puanı yüksek olan çalışanlar daha az streslidir. Bunun en önemli nedeninin, stresle başa çıkmak için müdahale eden agresif bir mücadele yaklaşımı olduğu ortaya çıktı. Kısacası müdürlerin sosyal destek sistemlerinden daha fazla yararlandığını vurguluyor (Bardavit 2007).

Benzer stresli durumlar yaşamış insanlarla bir destek grubu oluşturmak veya bunlara karışmak yararlı olabilir. Bu grup tartışmasında, emsal deneyimler yaşamış kişilerin benzer tepkiler verdiğini görebilirsiniz (Şahin 1998).

Böylece bireyler yalnız olmadıklarını hissetmekte ve bu gruplardan sosyal güç almaktadırlar. Bu nedenle benzer olayları yaşamış kişilerle çalışmak önemlidir.

1.7.7.4. Yoga

Yoga hem fiziksel hem de zihinsel olarak faydalı olan bir kendini kontrol etme tekniğidir. Sanskritçede birleşim ve tek olma manasına gelen yoga; bir öz bakım ve ruhsal gelişim yöntemidir. Doğru yapılırsa, uygulayıcının sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi vardır. Yoganın 2000 yıldır Hindistan'da yapıldığı söyleniyor. Hintli bilge ve önde gelen yogi Patangalin, konuyla ilgili başlıca kitaplarından birini yazdı ve yogayı "zihinsel dalgaların kontrolü" olarak tanımladı (Altuntaş 2003).

1.7.7.5. Masaj

Vücudumuzun rahatlamasına yardımcı olmanın en iyi yollarından biri masajdır. Masajın en büyük faydalarından biri vücudun dinlenmiş ve enerjik

olmasıdır. Düzenli masaj yaptıran kişi, kaslarının gerildiğinde gergin olduğunu anlar ve gevşeyerek kaslarını gevşetir. Düzenli masajın faydaları şunlardır: Kan dolaşımını düzenler, gergin kasları gevşetir ve kas spazmlarını önler, stres altında vücudumuzun en hassas bölgelerindeki ağrıları giderir, rahatlama ve zindelik hissi verir, özgüveni artırır ve duyguları uyandırır (Rowshan 2003).

1.7.7.6. Mizah Kullanma

Mizah, stresi çeşitli şekillerde azaltmaya destek olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir görünüm sağlayabilir. İnsanlar stresli olduklarında gülümsemeye çalıştıklarında kendilerini daha rahat hissederler. Bu sayede başkalarının kendisine daha olumlu tepki verdiğini ve duygularının daha olumlu hale geldiğini görecektir. Mizah, problemlerle yapıcı bir şekilde başa çıkabilmek, gülmek veya sorunlara kahkaha atmak değildir. Stresli durumlarla daha rahat hale geldikçe sakinleşmeye ve rahatlamaya başlarsınız. Ancak mizahı kullanırken ironik ya da saldırgan olmamaya dikkat etmeliyiz (Tutar 2016).

1.7.7.7. Sosyal, Kültürel ve Sportif Etkinliklere Katılma

Çok fazla boş zaman, sıkıcı, yaratıcılıktan uzak ve stresli olabilir. Bu nedenle, hayattaki boşluğu kapatmamız gerekiyor. Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılmak fiziksel, zihinsel ve ruhsal dünyamız için çok iyidir. Bizi canlı, dinamik ve sosyal kılıyor. Düşen duyguları canlandırmak için oluşturulan bu aktiviteler stres seviyelerinde olumlu bir işaret bırakır.

Düşük sosyal becerilere ve mutsuzluğa sahip öğrencilerin stresle başa çıkmak için çaresiz bir yaklaşım kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulundu. Çalışmada ayrıca mutsuz öğrencilerin sosyal becerilerinin mutlu öğrencilere göre daha düşük olduğu tespit edildi. Sonuçlar, zayıf sosyal becerilerin ve memnuniyetsizlik algılarının, stresle başa çıkmada etkili olan problemlere odaklanan başa çıkma stratejilerini uygulamanın önündeki engeller olduğunu göstermektedir (Karahana ve ark 2007).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın gereç ve yöntem bölümünde, öncelikle çalışma yürütülürken karşı karşıya kalınan kısıtlayıcı etmenlerden bahsedilmiştir. İkinci bölümde araştırma grubu hakkında bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise araştırmada kullanılan ölçekler ve son bölümde de toplanan verilerin hangi testler kullanılarak analizlerinin yapıldığı konular hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. Sınırlılıklar

Araştırmanın en önemli sınırlılığı Mart 2020 ve Mart 2022 yılları arasında Covid- 19 pandemi döneminde yürütülüyor olmasıdır. Pandemi şartlarından dolayı anketlerin katılımcılara yüz yüze yaptırılması için Türkiye Geneline düzenlenen geleneksel Türk okçuluk turnuvaları takip edilip turnuvaya gidilerek orada bulunan geleneksel Türk okçuluk hakemlerine gönüllülük esasına riayet edilerek anket formu doldurulmuştur. Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonun dan e-mail olarak alınan bilgilere göre ülke genelinde bulunan 232 aktif Geleneksel Türk okçuluk hakeminden 146 sına ulaşılmıştır.

Araştırmanın önemli olan bir diğer sınırlılığı ise örneklemdir. Örneklem olarak yalnızca geleneksel Türk okçuluk hakemliği yapan kişiler seçilmiştir. Bu durum da araştırmanın başlıca kısıtları arasındadır. Pandemi sürecinde farklı bireylerle bir araya gelmek oldukça zor olduğu gibi Türkiye geneli olarak düşünüldüğünde farklı illerdeki turnuvalara ulaşmak, geleneksel Türk okçuluk hakemliği yapan kişilerle irtibata geçmek çalışmanın sınırlılıklarından önemli bir unsurdur.

2.2. Araştırma Grubu

“Geleneksel Türk okçuluk Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez projesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 24.03.2021 tarih ve 12/2 sayılı Yönetim Kurulu Kararı ile tez konusu belirlenmesine, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü 26.03.2021 tarih ve E.51267 sayılı kararı ile tez olarak hazırlanmasına, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 26.03.2021 tarih ve E.51594 sayılı Etik Kurul Kararı ile Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna oy birliğiyle karar verilmiştir. Türkiye Geleneksel

Türk Okçuluk Federasyonu Başkanlığının 16.04.2021 tarih ve 331771-125.99-395631 sayılı kararı ile Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonun düzenleyeceği müsabakalara ve eğitim faaliyetlerinde görev alan geleneksel Türk okçuluk hakemlerine anketin uygulanması uygun görülmüştür.

Araştırma grubu; Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonuna kayıtlı bulunan 232 aktif Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinden oluşan ve 23'ü aday hakem, 37' si bölge hakemi, olmak üzere toplam 60 kadın hakemden oluşurken, 34'ü aday hakem, 52 'si bölge hakeminden oluşan toplam 86 erkek hakem ve toplamda da 146 Türk Okçuluk hakeminden oluşmaktadır.

2.3. Araştırma Modeli

Bu çalışmada mevcut durumu anlamak için betimsel tarama (anket) ve ilişkisel tarama yöntemleri kullanılmıştır. Betimleyici araştırma modeli, geçmişteki veya mevcut bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, kişi ve nesneler kendi dillerinde olduğu gibi tanımlanmaya çalışılmıştır. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki kovaryansın varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar 2004).

2.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama araçları olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen ve 8 maddeden oluşan Kişisel Bilgi Formu, Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği ve Folkman ve Lazarus (1995) tarafından geliştirilen ve 30 maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır.

2.4.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin sosyo demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, hakemlik yaşı, hakemlik yapma nedeni, ekonomik seviyesi ve haftalık egzersiz yapma sıklığı sorularından oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır (EK-A).

2.4.2.İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği

Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve 25 maddeden oluşan “İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği” (İBDÖ) kullanılmıştır (EK-2). Aksoy 2019 tarafından, Futbol Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeylerini Belirlemek için kullanılan ölçeğin Tek alt boyutlu ve Cronbach alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur. Söylemez 2019 tarafından, Türkiye’ deki Hokey Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkiyi belirlemek için kullanılan ölçek Tek alt boyutlu ve Cronbach alfa katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. İBDÖ’nün geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Korkut (1996) tarafından yapılmıştır. İBDÖ’nün geçerlik çalışması için yapılmış olan faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek boyutlu olduğunu gösterir niteliktedir. İBDÖ’nün güvenirlik çalışmasında testin tekrarı yöntemi sonucunda güvenirlik katsayısı ,76 ($p<.001$) olarak elde edilmiştir. İç tutarlılık katsayısı alfa değeri ise .80 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Olumsuz maddesi bulunmayan, 5’li likert tipindeki ölçek “Her zaman (5), Sıklıkla (4), Bazen (3), Nadiren (2) ve Hiçbir zaman (1)” olmak üzere derecelendirilmiş seçeneklerden oluşmaktadır. Ölçeklerden elde edilen ortalama puanların yorumlanması, 1.00- 1.80 çok düşük, 1.81-2.60 düşük, 2.61-3.40 orta, 3.41-4.20 yüksek, 4.21-5.00 çok yüksek şeklinde puan aralıklarına göre yapılmıştır. Elde edilen “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği “ maddelerinin genel Cronbach Alfa katsayısı=0,87 olarak tespit edilmiştir.

2.4.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğidir (SBTÖ). Başa çıkma tarzı listesi olarak Folkman ve Lazarus 1995 tarafından geliştirilen dördümlü Likert tipi bir ölçektir. 30 maddelik bir ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak 1995 tarafından yapılmıştır. Erdem 2015 tarafından, Güreş Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri belirlemek için kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,85’ tir. Ekmekçi 2008 tarafından, Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti ve Önleyici Yönetmel Uygulamaların Geliştirilmesini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,74’ tür. Öztürk 2020 tarafından, Halkoyunları Hakemlerinde Mobbing Kavramı ve Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişkinin Araştırılması için kullanılan ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,92 olarak hesaplanmıştır. Şahin ve Durak, ölçeğin kendine

güvenli yaklaşım (KGY), çaresiz yaklaşım (ÇY.), boyun eğici yaklaşım (BEY.), iyimser yaklaşım (İY) ve sosyal destek arama (SDA) olmak üzere toplam beş faktörden oluştuğunu bulmuşlardır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının ise, iyimser yaklaşım için 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım için 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım için 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım için 0.47-0.72 ve sosyal destek arama faktörü için 0.45-0.47 arasında olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin 8.10.14. 16. 20. 23. 26. maddeleri KGY; 2. 4. 6. 12. 18. maddeleri İY; 3. 7. 13. 15. 21. 24. maddeleri ÇY; 5. 7. 13. 15. 21. 24. maddeleri BEY; 1. 9. 29. 30. maddeleri ise SDA maddeleridir. Elde edilen “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği “ maddelerinin genel Cronbach Alfa katsayısı=0,76 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma verilerinin toplanmasında Türkiye Geleneksel Türk Okçuluk Federasyonu bünyesinde gerçekleştirilen Türkiye şampiyonalarına gidilmiş ve 137 hakem ile yüz yüze, 9 hakem ile online olarak veri toplanmıştır.

Türkiye geleneksel Türk okçuluk Federasyonu tarafından gerçekleştirilen Türkiye Şampiyonaları aşağıda belirtilmiştir.

- ❖ Bölge Şampiyonası Osmaniye Tüm Kategorilerde Türkiye Final Seçimi 2021
- ❖ Yıldızlar ve Gençler Salon Türkiye Şampiyonası (Edirne) 2022
- ❖ Minikler Türkiye Şampiyonası (Konya-Açık hava)2021
- ❖ Yıldızlar ve Gençler Türkiye Şampiyonası (Kütahya-Açık hava)2021
- ❖ Büyükler Türkiye Şampiyonası (Bursa-Açık hava)2021
- ❖ Büyükler Salon Türkiye Şampiyonası (Samsun) 2022

2.5. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, verilerin tüm istatistiksel analizleri SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Katılımcıların kişisel verilerinin dağılımını belirlemek için yüzde ve frekansları açıklamak için istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Önce analizler ile ilgili verilerin normal dağılımı (skewness) ve (kurtosis) değerleri incelenerek test edilmiştir. skewness ve kurtosis değerlerinin (-1.5 ve +1.5) aralığı ve böylece verilerin parametrik testler için yeterince normal olduğu durumlarda (Tabachnick ve

Fidell, 2013), iki gurup arası karşılaştırmalı analizlerde Bağımsız Örneklem t-Testi, ikiden fazla gurup karşılaştırmalarda tek yönlü (One way) Anova analizi ve Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı posthoc analizi olarak LSD testi kullanılmıştır. Ölçeklerin arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır.



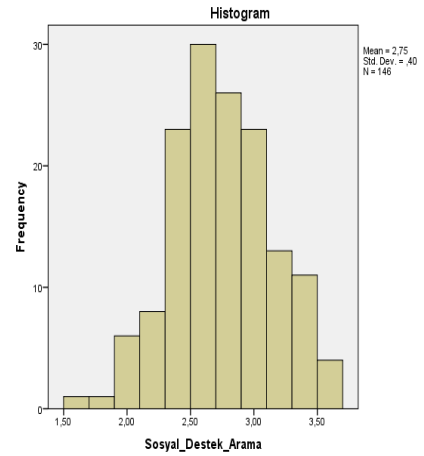
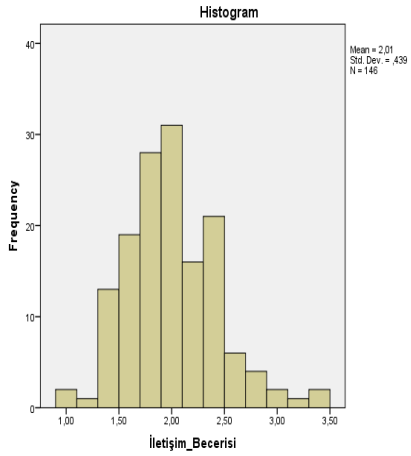
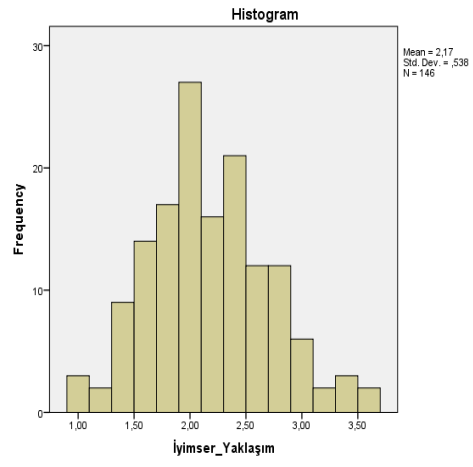
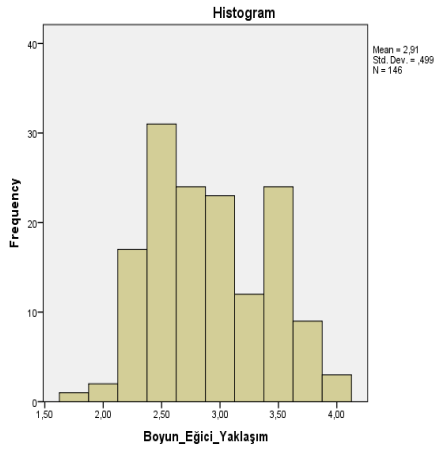
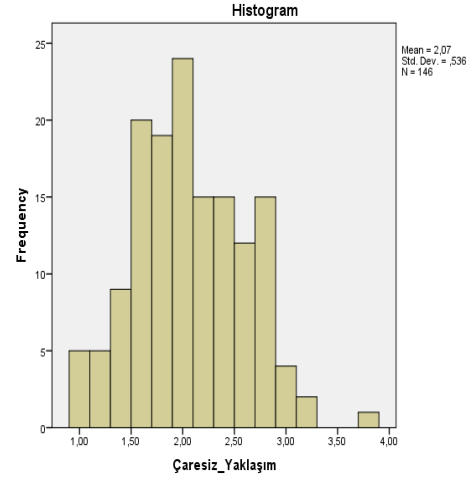
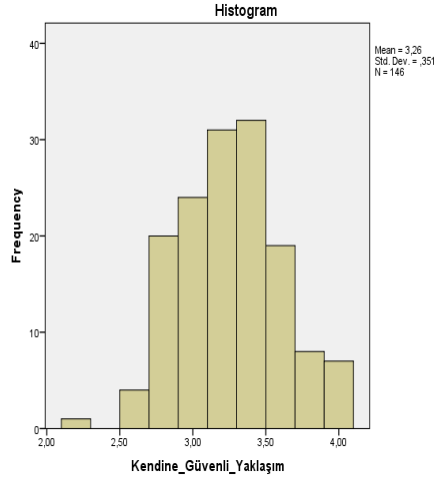
3. BULGULAR

3.1. Verilerin İstatistiksel Analizi

Tablo 3.1. Normallik Dağılım Testi Tablosu

	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	İletişim Becerileri
N	146	146	146	146	146	146
Mean	3,26	2,17	2,07	2,91	2,75	2,01
Median	3,20	2,20	2,00	2,75	2,80	1,96
Std.Error (Skewness)	,201	,201	,201	,201	,201	,201
Skewness	,068	,297	,222	,234	-,028	,514
Std.Error (Kurtosis)	,399	,399	,399	,399	,399	,399
Kurtosis	-,171	-,061	-,207	-,852	-,187	,648
Minimum	2,20	1,00	1,00	1,75	1,60	1,00
Maximum	4,00	3,60	3,80	4,00	3,60	3,44

Normallik dağılım sonuçları incelendiğinde stresle başa çıkma alt boyutlarından, KGY (,07), İY (,30), ÇY (,22), BEY (,23), SDA (-,03) ve İBÖ (,51) Skewness değerlerinin %95 ortalamadan +1,96 ve - 1,96 standart sapma aralığında olduğu saptanmıştır. Bu istatistiksel sonuçlar, verilerin normal dağıldığını ve parametrik bir test uygulanması gerektiğini göstermektedir. Dağılımın histogram grafiği aşağıda gösterilmiştir.



Tablo 3.2. Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinin demografik özellikleri

Değişken		N	%
Yaş	18-25 yaş arası	53	36,3
	26-35 yaş arası	50	34,2
	36 yaş ve üzeri	43	29,5
Cinsiyet	Kadın	60	41,1
	Erkek	86	58,9
Medeni Durum	Bekâr	68	46,6
	Evli	78	53,4
Eğitim Seviyesi	Lise	60	41,1
	Lisans	68	46,6
	Yüksek lisans	17	11,6
	Doktora	1	0,7
Hakemlik Yaşı	1-5 yıl	138	94,5
	6-10 yıl	5	3,4
	11 yıl ve üzeri	3	2,1
Ekonomik Seviye	Çok kötü	2	1,4
	Kötü	18	12,3
	Orta	82	56,2
	İyi	24	16,4
	Çok iyi	20	13,7
Hakemlik Yapma Nedeni	Hobi	28	19,2
	Sosyal aktivite	63	43,2
	Ekonomik kazanç	46	31,5
	Statü kazanma	9	6,2
Haftalık Egzersiz Sıklığı	Egzersiz yapmıyorum	39	26,7
	Haftada 1 gün	55	37,7
	Haftada 3 gün	44	30,1
	Her gün	8	5,5

Araştırmaya katılan toplam 146 geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin 60'ı (41,1) kadın, 86'sını (58,9) erkek hakemler oluştururken bunların 68'i (46,6) bekâr ve 78'i (53,4) evlidir. Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinin 17'si (11,6) Yüksek lisans ve yalnızca 1'i (0,7) doktora yapmıştır. Genel olarak ekonomik seviyelerinin orta (56,2) seviyede olduğu söylenebilir. Hakemlik yaşına bakacak olursak 138 hakemimizin (94,5) 1-5 yıl arası hakemlik yaptığı görülmektedir. Hakemlik yapma nedenlerinin ise sosyal aktivite amaçlı 63 (43,2) ve ekonomik kazanç 46 (31,5) eğiliminde olduğu görülmektedir. Egzersiz yapmayanlar 39 (26,7) iken egzersiz yapanların 107 (73,3) olduğu söylenebilir.

Tablo 3.3. Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinin iletişim beceri puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kadın	60	2,00	0,42	-0,13	0,89
Erkek	86	2,01	0,45		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin cinsiyet değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.4. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Bekâr	68	2,02	0,45	0,22	0,82
Evli	78	2,00	0,43		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin medeni durum değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.5. Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin yaş değişkenine göre anova testi sonuçları

Yaş	N	X	Ss	f	p
18-25 yaş arası	53	2,01	0,41	0,18	0,83
26-35 yaş arası	50	2,03	0,40		
36 yaş ve üzeri	43	1,98	0,51		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin yaş değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.6. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin eğitim seviyesi değişkenine göre anova testi sonuçları

Eğitim Seviyesi	N	X	Ss	f	p
Lise	60	20,8	0,52	1,43	0,24
Lisans	68	1,95	0,34		
Yüksek Lisans	18	2,00	0,44		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin eğitim seviyesi değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.7. Geleneksel Türk Okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin hakemlik yaşı değişkenine göre anova testi sonuçları

Hakemlik Yaşı	N	X	Ss	f	p
1-5 Yıl	138	2,00	0,44	0,83	0,43
6-10 Yıl	5	2,08	0,35		
11 Yıl Ve Üzeri	3	2,32	0,43		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin hakemlik yaşı değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.8. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin ekonomik seviye değişkenine göre anova testi sonuçları

Ekonomik Seviyesi	N	X	Ss	f	p
Çok Kötü	2	1,80	0,56	1,48	0,23
Kötü	18	2,21	0,59		
Orta	82	2,01	0,43		
İyi	24	1,93	0,36		
Çok İyi	20	1,93	0,33		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin ekonomik seviye değişkeninin iletişim becerileri puanları açısından, istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.9. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin hakemlik yapma nedeni değişkenine göre anova testi sonuçları

Hakemli Yapma Nedeni	N	X	Ss	f	p	Fark
1-)Hobi	28	1,87	0,34	3,09	0,02*	3>1
2-)Sosyal Aktivite	63	1,96	0,42			
3-)Ekonomik Kazanç	46	2,16	0,49			
4-)Statü Kazanma	9	2,05	0,33			

*** $p<0,05$**

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin, hakemlik yapma nedenleri arasında anlamlı fark tespit edilmiş olup bu farkın ekonomik kazanç boyutunun Geleneksel Türk okçuluğunu hobi olarak yapanlar aleyhine anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer değişkenlerin iletişim becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.10. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerinin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre anova testi sonuçları

Egzersiz Yapma Sıklığı	N	X	Ss	f	p	Fark
1-)Egzersiz Yapmıyorum	39	2,10	0,40	3,34	0,02*	4>3
2-)Haftada 1 Gün	55	2,00	0,41			
3-)Haftada 3 Gün	44	1,88	0,49			
4-)Her Gün	8	2,33	0,30			

***p<0,05**

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin, egzersiz yapma sıklıkları arasında anlamlı fark tespit edilmiş olup bu farkın her gün egzersiz yapanların Geleneksel Türk okçuluğunu haftada 3 gün yapanların aleyhine anlamlı bir şekilde değiştiği tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer değişkenlerin iletişim becerileri puanları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.11. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	60	3,20	0,34	-1,43	0,15
	Erkek	86	3,29	0,36		
İyimser Yaklaşım	Kadın	60	2,19	0,53	0,26	0,79
	Erkek	86	2,16	0,55		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	60	2,06	0,51	-0,18	0,85
	Erkek	86	2,08	0,55		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	60	2,90	0,54	-0,17	0,86
	Erkek	86	2,92	0,47		
Sosyal Destek Arama	Kadın	60	2,75	0,40	0,10	0,92
	Erkek	86	2,75	0,40		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin cinsiyet değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.12. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre t-testi sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bekâr	68	3,30	0,34	1,14	0,16
	Evli	78	3,22	0,36		
İyimser Yaklaşım	Bekâr	68	2,25	0,52	1,63	0,10
	Evli	78	2,10	0,55		
Çaresiz Yaklaşım	Bekâr	68	2,11	0,55	0,76	0,45
	Evli	78	2,04	0,53		
Boyun Eğici Yaklaşım	Bekâr	68	2,98	0,49	1,48	0,14
	Evli	78	2,86	0,50		
Sosyal Destek Arama	Bekâr	68	2,71	0,43	-1,23	0,22
	Evli	78	2,79	0,37		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin medeni durum değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.13. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının yaş değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Yaş	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-)18-25 Yaş Arası	53	3,25	0,38	3,37	0,04*	3>2
	2-)26-35 Yaş Arası	50	3,17	0,32			
	3-)36 Yaş Ve Üzeri	43	3,36	0,34			
İyimser Yaklaşım	1-)18-25 Yaş Arası	53	2,19	0,51	0,66	0,52	
	2-)26-35 Yaş Arası	50	2,22	0,57			
	3-)36 Yaş Ve Üzeri	43	2,10	0,54			
Çaresiz Yaklaşım	1-)18-25 Yaş Arası	53	1,98	0,53	1,61	0,20	
	2-)26-35 Yaş Arası	50	2,06	0,50			
	3-)36 Yaş Ve Üzeri	43	2,18	0,57			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-)18-25 Yaş Arası	53	2,96	0,52	0,75	0,48	
	2-)26-35 Yaş Arası	50	2,84	0,44			
	3-)36 Yaş Ve Üzeri	43	2,93	0,54			
Sosyal Destek Arama	1-)18-25 Yaş Arası	53	2,71	0,41	1,82	0,17	
	2-)26-35 Yaş Arası	50	2,71	0,40			
	3-)36 Yaş Ve Üzeri	43	2,75	0,39			

* $p<0,05$

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin yaş değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutundaki farkları istatistiksel açıdan anlamlı bir değişikliğin olduğu tespit edilmiş ve bu değişikliğin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda olduğu “post hoc” testiyle desteklenmektedir. 36 yaş ve üzeri katılımcıların 26-35 yaş arası

katılımcıdan kendine güvenli yaklaşım alt boyutunun ortalamalarının yüksek olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.14. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının eğitim seviyesi değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Eğitim Seviyesi	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-)Lise	60	3,16	0,36	4,19	0,01*	3>1
	2-)Lisans	68	3,30	0,34			
	3-)Yüksek Lisans	18	3,39	0,24			
İyimser Yaklaşım	1-)Lise	60	2,14	0,48	0,23	0,80	
	2-)Lisans	68	2,21	0,59			
	3-)Yüksek Lisans	18	2,15	0,56			
Çaresiz Yaklaşım	1-)Lise	60	2,06	0,46	1,42	0,24	
	2-)Lisans	68	2,03	0,57			
	3-)Yüksek Lisans	18	2,27	0,67			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-)Lise	60	2,87	0,53	0,98	0,38	
	2-)Lisans	68	2,92	0,48			
	3-)Yüksek Lisans	18	3,06	0,46			
Sosyal Destek Arama	1-)Lise	60	2,74	0,36	0,06	0,95	
	2-)Lisans	68	2,74	0,42			
	3-)Yüksek Lisans	18	2,78	0,46			

*** $p<0,05$**

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin eğitim seviyesi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutundaki farkları arasında anlamlı bir değişikliğin olduğu saptanmış ve bu değişikliğin kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda olduğu “post hoc” testiyle desteklenmektedir. Yüksek lisans yapmış olan katılımcıların ortalamalarının lise mezunu katılımcılardan yüksek olduğu istatistiksel olarak tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.15. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının hakemlik yaşı değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Hakemlik Yaşı	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-)1-5 Yıl Arası	138	3,25	0,35	2,39	0,09	
	2-)6-10 Yıl Arası	5	3,56	0,09			
	3-)11 Yıl ve Üzeri	3	3,07	0,23			
İyimser Yaklaşım	1-)1-5 Yıl Arası	138	2,17	0,53	0,83	0,44	
	2-)6-10 Yıl Arası	5	2,04	0,48			
	3-)11 Yıl ve Üzeri	3	2,53	0,90			
Çaresiz Yaklaşım	1-)1-5 Yıl Arası	138	2,08	0,52	0,14	0,86	
	2-)6-10 Yıl Arası	5	2,00	0,69			
	3-)11 Yıl ve Üzeri	3	1,93	1,13			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-)1-5 Yıl Arası	138	2,90	0,50	0,48	0,62	
	2-)6-10 Yıl Arası	5	3,00	0,40			
	3-)11 Yıl ve Üzeri	3	3,17	0,80			
Sosyal Destek Arama.	1-)1-5 Yıl Arası	138	2,75	0,39	0,10	0,90	
	2-)6-10 Yıl Arası	5	2,80	0,55			
	3-)11 Yıl ve Üzeri	3	2,67	0,58			

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin hakemlik yılı değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Katılımcılar arasında büyük farklar olduğundan dolayı “post hoc” testi içinde var olan ve katılımcılar arasında dengesiz bir fark olduğundan dolayı hochberg analizi kullanılarak tespit edilmiştir.

Tablo 3.16. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının ekonomik seviye değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Ekonomik Seviye	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-)Çok Kötü	2	3,30	0,71	4,20	0,00*	5>4>2
	2-)Kötü	18	3,04	0,29			
	3-)Orta	82	3,22	0,33			
	4-)İyi	24	3,38	0,33			
	5-)Çok İyi	20	3,43	0,37			
İyimser Yaklaşım	1-)Çok Kötü	2	1,70	0,42	0,98	0,42	
	2-)Kötü	18	2,31	0,53			
	3-)Orta	82	2,18	0,55			
	4-)İyi	24	2,06	0,41			
	5-)Çok İyi	20	2,21	0,64			
Çaresiz Yaklaşım	1-)Çok Kötü	2	2,60	0,57	2,17	0,07	
	2-)Kötü	18	2,28	0,48			
	3-)Orta	82	2,09	0,50			
	4-)İyi	24	1,87	0,55			
	5-)Çok İyi	20	2,01	0,66			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-)Çok Kötü	2	3,25	0,35	0,81	0,52	
	2-)Kötü	18	2,76	0,53			
	3-)Orta	82	2,91	0,49			
	4-)İyi	24	3,00	0,51			
	5-)Çok İyi	20	2,92	0,51			
Sosyal Destek Arama	1-)Çok Kötü	2	2,80	0,00	0,73	0,57	
	2-)Kötü	18	2,64	0,43			
	3-)Orta	82	2,77	0,40			
	4-)İyi	24	2,69	0,34			
	5-)Çok İyi	20	2,84	0,45			

* $p<0,05$

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin gelir seviyesi değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutundaki farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğin olduğu tespit edilmiş ve bu değişikliğin kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan ekonomik seviyesi çok iyi olanların, ekonomik seviyesi iyi ve kötü olan katılımcıların ortalamalarına bakıldığında “post hoc” testi içinde var olan ve katılımcılar arasında dengesiz bir fark olduğundan dolayı hochberg analizi kullanılarak tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.17. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının hakemlik yapma nedeni değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları	Hakemlik Yapma Nedeni	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-)Hobi	28	3,24	0,38	2,56	0,05*	4>3
	2-)Sosyal Aktivite	63	3,27	0,35			
	3-)Ekonomik Kazanç	46	3,19	0,33			
	4-)Statü Kazanma	9	3,53	0,14			
İyimser Yaklaşım	1-)Hobi	28	2,19	0,54	0,29	0,83	
	2-)Sosyal Aktivite	63	2,13	0,52			
	3-)Ekonomik Kazanç	46	2,22	0,57			
	4-)Statü Kazanma	9	2,20	0,54			
Çaresiz Yaklaşım	1-)Hobi	28	1,91	0,45	1,28	0,28	
	2-)Sosyal Aktivite	63	2,08	0,57			
	3-)Ekonomik Kazanç	46	2,16	0,54			
	4-)Statü Kazanma	9	2,04	0,47			
Boyun Eğici Yaklaşım	1-)Hobi	28	2,82	0,54	0,72	0,54	
	2-)Sosyal Aktivite	63	2,90	0,48			
	3-)Ekonomik Kazanç	46	2,96	0,51			
	4-)Statü Kazanma	9	3,06	0,50			
Sosyal Destek Arama	1-)Hobi	28	2,66	0,39	1,12	0,34	
	2-)Sosyal Aktivite	63	2,81	0,40			
	3-)Ekonomik Kazanç	46	2,74	0,40			
	4-)Statü Kazanma	9	2,64	0,43			

***p<0,05**

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin hakemlik yapma nedeni değişkenlerinin stresle başa çıkma tarzları alt boyutundaki farkları arasında istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiş ve bu değişikliğin kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan Geleneksel Türk okçuluğunu statü kazanmak için yapanların ortalamalarının, ekonomik kazanç ortalamasının aleyhinde olduğu “post hoc” testi içinde var olan ve katılımcılar arasında dengesiz bir fark olduğundan dolayı hochberg analizi kullanılarak tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 3.18. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin Stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarının egzersiz yapma durumu değişkenine göre anova sonuçları

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları.	Egzersiz Sıklığı	N	X	Ss	f	p	Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım.	1-)Yapmıyorum	39	3,19	0,28	1,01	0,39	
	2-)Haftada 1 Gün	55	3,25	0,37			
	3-)Haftada 3 Gün	44	3,32	0,38			
	4-)Her Gün	8	3,22	0,36			
İyimser Yaklaşım.	1-)Yapmıyorum	39	2,21	0,57	0,16	0,92	
	2-)Haftada 1 Gün	55	2,18	0,51			
	3-)Haftada 3 Gün	44	2,13	0,55			
	4-)Her Gün	8	2,20	0,62			
Çaresiz Yaklaşım.	1-)Yapmıyorum	39	2,14	0,60	0,91	0,44	
	2-)Haftada 1 Gün	55	2,06	0,53			
	3-)Haftada 3 Gün	44	1,99	0,50			
	4-)Her Gün	8	2,25	0,50			
Boyun Eğici Yaklaşım.	1-)Yapmıyorum	39	2,87	0,46	0,36	0,78	
	2-)Haftada 1 Gün	55	2,93	0,54			
	3-)Haftada 3 Gün	44	2,90	0,49			
	4-)Her Gün	8	3,06	0,46			
Sosyal Destek Arama.	1-)Yapmıyorum	39	2,81	0,34	0,84	0,47	
	2-)Haftada 1 Gün	55	2,77	0,40			
	3-)Haftada 3 Gün	44	2,70	0,41			
	4-)Her Gün	8	2,60	0,60			

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin egzersiz yapma durumu değişkeninin stresle başa çıkma tarzları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 3.19. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ve Stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişki (Kolerasyon)

		İletişim Becerisi	Kendine Güvenli Yaklaşım.	İyimser Yaklaşım.	Çaresiz Yaklaşım.	Boyun Eğici Yaklaşım.	Sosyal Destek Arama.
İletişim Becerisi	R	1	,303**	,059	,192*	-,052	,164*
	p		,000	,479	,020	,531	,048
	N	146	146	146	146	146	146
Kendine Güvenli Yaklaşım.	R	,303**	1	-,107	,247**	,241**	,166*
	p	,000		,197	,003	,003	,045
	N	146	146	146	146	146	146
İyimser Yaklaşım.	R	,059	-,107	1	,383**	,153	-,183*
	p	,479	,197		,000	,065	,027
	N	146	146	146	146	146	146
Çaresiz Yaklaşım.	R	,192*	,247**	,383**	1	,035	-,031
	p	,020	,003	,000		,679	,711
	N	146	146	146	146	146	146
Boyun Eğici Yaklaşım.	R	-,052	,241**	,153	,035	1	,109
	p	,531	,003	,065	,679		,190
	N	146	146	146	146	146	146
Sosyal Destek Arama.	R	,164*	,166*	-,183*	-,031	,109	1
	p	,048	,045	,027	,711	,190	
	N	146	146	146	146	146	146

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre İletişim Becerisi ile Kendine Güvenli Yaklaşım arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur, $r = ,303$, $p < 0,05$. İletişim Becerisi ile İyimser Yaklaşım arasında herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. İletişim Becerisi ile Çaresiz Yaklaşım arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur, $r = ,192$, $p < 0,05$. İletişim Becerisi ile Boyun Eğici Yaklaşım arasında herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. İletişim Becerisi ile Sosyal Destek Arama arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur, $r = ,164$, $p < 0,05$.

Tablo 3.20. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ve Stresle başa çıkma tarzları alt boyutundan Kendine güvenli yaklaşım boyutu arasındaki regreasyon analiz sonucu

	B	Std. Error	Beta	t	p
Constant	3,24	,325		9,97	0,00
İletişim Becerileri Kendine Güvenli Yaklaşım	,379	,099	,303	3,81	0,00
R=,303	R ² =,092	f=14,53	p<0,05		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu arasındaki regresyon modeli, $F(1, 143) = 14.53$, $p < 0.05$ ve bağımlı değişkendeki varyansın %92' sinin ($R^2 = .092$) bağımsız değişken tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, bağımsız değişken bağımlı değişkeni pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır, $\beta = .303$, $t(143) = 3,81$, $p < 0,05$.

Tablo 3.21. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ve Stresle başa çıkma tarzları alt boyutundan çaresiz yaklaşım boyutu arasındaki regreasyon analiz sonucu

	B	Std. Error	Beta	t	p
Constant	1,686	,143		11,796	0,00
İletişim Becerileri Çaresiz Yaklaşım	,157	,067	,192	2,351	,020
R=,192	R ² =,037	f=5,52	p<0,05		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından Çaresiz Yaklaşım alt boyutu arasındaki regresyon modeli, $F(1, 143) = 5.52$, $p < 0.05$, ve bağımlı değişkendeki varyansın %37' sinin ($R^2 = .037$) bağımsız değişken tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, bağımsız değişken bağımlı değişkeni pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır, $\beta = .192$, $t(143) = 2.35$, $p < 0,05$.

Tablo 3.22. Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ve Stresle başa çıkma tarzları alt boyutundan sosyal destek arama boyutu arasındaki regreasyon analiz sonucu

	B	Std. Error	Beta	t	p
Constant	2,506	,250		10,006	0,00
İletişim Becerileri Sosyal Destek Arama	,180	,090	,164	1,99	,048
R=,164	R ² =,027	f=3,98	p<0,05		

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin İletişim Becerileri ile Stresle Başa Çıkma Tarzları alt boyutlarından Sosyal Destek Arama alt boyutu arasındaki regresyon modeli, $F(1, 143) = 3.98$, $p < 0.05$, ve bağımlı değişkendeki varyansın %27'sinin ($R^2 = .027$) bağımsız değişken tarafından açıkladığı bulunmuştur. Buna göre, bağımsız değişken bağımlı değişkeni pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır, $\beta = .164$, $t(143) = 1.99$, $p < 0.05$.

4. TARTIŞMA

Çalışmamız, Türkiye’de faal olarak geleneksel Türk okçuluk hakemliği yapan hakemlerin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Bu şekliyle araştırmada, okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerini ve stres ile başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi; iletişim becerilerini ve stres ile başa çıkma yöntemlerinin hakemlik yapma nedeni, yaş ve hakemlik yılı değişkenlerinden etkilenip etkilenmediğinin saptanması amaçlanmıştır.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına cinsiyet değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Çalışmamıza paralel olarak Pehlivan (2005), Yılmaz ve ark. (2008), Ulukan ve ark. (2017), Dölek (2015), Söylemez (2019), çalışmalarında iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark olmadığını tespit ederek çalışmamızla örtüşmektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına medeni durum değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların medeni durum değişkeni puanlarının anlamsız çıkmasının nedenin ayrıca yapılacak başka bir çalışma ile daha kesin sonuca varılabileceği düşünülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak Korkut (2005)’un sunmuş olduğu çalışmada iletişim becerilerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir fark tespit edilememiş ve çalışmamızla örtüşürken, Aksoy (2019)’un futbol hakemleri ile yapmış olduğu çalışmada ise iletişim becerilerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmuş ve çalışmamızla paralellik göstermemiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına yaş değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların iletişim beceri puanlarının yaş değişkeninin anlamsız çıkmasındaki neden olarak okçuluk hakemi ile sporcuların yaş farkları düşünüldüğünde birçok değişkenin (sosyal statü, sosyal çevre farkları gibi) birçok nedenin olabileceği düşünülmektedir. Korkut (2005)’un, Köroğlu (2006)’nun, Tepeköylü, Soytürk ve Çamlıyer (2009)’ın, Kumcağız, Yılmaz, Çelik ve Avcı (2011)’nın ve Özücü ve Kıvrak (2013)’in çalışmalarından da elde edilen sonuçlardan, araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkeninin iletişim becerilerini etkilemediğine dair bulgulara ulaşılmış ve çalışmamızla paralellik oluşturduğu görülmüştür. Ayrıca Özdayı (2011)’nın ve Aksoy (2019)’un futbol hakemleriyle yapmış oldukları benzer çalışmalardan elde

edilen analizlerin incelenmesi sonucunda hakemlerin yaşlarına göre iletişim becerilerinde anlamlı değişikliklerin olduğu ve elde edilen bu sonuçlar neticesinde araştırmalarına dâhil ettikleri futbol hakemlerinin yaşları arttıkça iletişim becerilerinin de arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Dolayısıyla çalışmamızı desteklemediği görülmüştür.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına eğitim seviyesi değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Eğitim seviyesi değişkenine göre farklılığın olmaması farklı eğitim seviyelerinde olmalarına rağmen hakemlerin süreç içerisinde iletişim konusunda kendilerini geliştirdiği düşünülmektedir. Aksoy (2019)'un futbol hakemleri ile yapmış olduğu çalışma sonucunda yüksek lisans ve doktora mezunu futbol hakemlerinin iletişim yeteneklerinin, lisans, ön lisans ve lise mezunu hakemlere nazaran yüksek olduğu sonucuna ulaşarak iletişim beceri düzeyleri ile eğitim durumu değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiş ve çalışmamıza paralellik göstermemiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlik yaşı değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Özbay'ın (2012) araştırması incelendiğinde, araştırmaya katılanlar arasındaki iletişim düzeyinin hizmet süresine göre değişmediği sonucuna varılmış ve bizim çalışmamızda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Literatür taramasından elde edilen diğer çalışmalarda Köroğlu (2006), Abakay (2010) ve Kumcağız ve ark. (2011), insanların iletişim becerilerinin görev süresi ile arttığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmalar bizim bulgularımızla çelişmektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlerin gelir durumuna bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların iletişim becerileri puanlarının gelir seviyesine göre anlamsız çıkmasındaki neden olarak hakemlerin mesleğe ekonomik olarak bakmadığı mesleği hobi olarak yaptıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin iletişim becerileri ile gelir değişkeni arasında anlamlı fark bulamaması bu çalışmayla örtüşmektedir. Öte yandan Ulukan (2012), yapmış olduğu çalışmada sporcu ailelerinden gelir seviyesi düşük olan ailelerin, gelir seviyesi yüksek olan ailelere göre iletişim becerilerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit etmiş ve çalışmamıza paralellik göstermemiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlik yapma nedeni değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olduğu saptanmış ve bu farkın ekonomik kazanç alt boyutundan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların hakemlik yapma nedeni değişkenine göre anlamlı çıkmasındaki neden olarak geliri yüksek olan katılımcıların bu sporu sosyalleşmek, statü kazanmak ve hobi amaçlı yaptıklarından dolayı strese daha az maruz kaldıkları bunun da iletişim becerilerini geliştirdiği ve bu yüzden anlamlı çıktığı düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin iletişim becerileri ile hakemlik yapma nedeni değişkeni arasında anlamlı fark bulamaması bu çalışmayla örtüşmemektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına egzersiz yapma sıklığı değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark olduğu saptanmış ve bu farkın 3 günde bir egzersiz yapanlardan kaynaklandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların iletişim becerileri puanlarının egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı çıkmasındaki neden olarak anket sonuçlarına göre hakemlerin her gün egzersiz yaptıkları anlaşılmış ve egzersiz yapmanın insan psikoloji üstünde olumlu sonuçlarının olduğu bunun da kişilerarası iletişim becerilerinin arttırdığı bilindiğinden sonucun anlamlı çıktığı düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin iletişim becerileri ile egzersiz yapma değişkeni arasında anlamlı fark bulması bu çalışmayla örtüşmektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı çıkmadığı saptanmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkek hakemlerde strese neden olan unsurların ve algılanan stres düzeylerinin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak, Abbas (2020), üniversite öğrenimi gören sporcular üzerine yapılmış benzer çalışmada da öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı çıkmadığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamsız çıkmasının nedeni olarak, hem evli hem bekâr hakemlerin aynı stres kaynağından etkilendiği düşünülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak,

Tural (1994), beden eğitimi öğretmenlerine yapmış olduğu stresle başa çıkma yolları adlı araştırmada ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı olduğu ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının yaş değişkenine göre anlamlı çıkmasındaki neden olarak meslek yılı ve yaş ilerledikçe hakemlik yapan bireylerin hayat tecrübelerinin arttığı ve mesleklerinde daha isabetli kararlar alabildikleri bunda bireylerde kendilerini daha güvende hissetmelerine olanak tanınması nedeniyle stresle başa çıktıkları düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark bulması bu çalışmayla örtüşmektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı olduğu ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı çıkmasındaki neden olarak eğitim seviyesinin yüksek olması ve meslekte geçirdiği yıllar itibarıyla meslekle ilgili eğitimler alması ve bunun da bireye tecrübe kazandırması nedeniyle eğitimi yüksek olan katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile eğitim durumu arasında anlamlı fark bulması bu çalışmayla örtüşmektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yaşı değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yaşı değişkenine göre anlamsız çıkmasının nedeni algılanan stres kaynaklarının aynı olduğu düşünülmektedir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile hakemlik yaşı durumu arasında anlamlı fark bulunması bu çalışmayla örtüşmemektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının ekonomik seviye değişkenine göre anlamlı olduğu ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı saptanmıştır. Katılımcıların

stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının ekonomik seviye değişkenine göre anlamlı çıkmasının nedeni gelir seviyesi yüksek olan katılımcılardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamıza paralel olarak, Aşçı ve diğerleri (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda ise stresle başa çıkma tarzlarının gelir düzeyi değişkenine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde gelir düzeyinin stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır Yurtsever, (2009). Buna karşın, Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile gelir durumu arasında anlamlı fark bulmaması bu çalışmayla örtüşmemektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yapma nedeni değişkenine göre anlamlı olduğu ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yapma nedeni değişkenine göre anlamlı çıkmasının nedeni olarak statü kazanma alt boyutu değerlendirildiğinde okçuluk hakemliği yapan bireylerin yaptıkları işe ekonomik olarak bakmadıkları ve mesleği hobi ve statü kazanmak istemeleri nedeniyle kendilerine olan güveni artırdığı ve stres altında kalmadıkları sonucuna varılabilir. Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile hakemlik yapma nedeni arasında anlamlı fark bulunamaması çalışmamızla örtüşmemektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının egzersiz yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Katılımcıların stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının egzersiz yapma durumu değişkenine göre anlamsız çıkmasının nedeni algılanan stres kaynağının aynı olduğu düşünülmektedir. Buna karşın Söylemez (2019), çalışmasında hakemlerin stresle başa çıkma tarzları ile egzersiz yapma durumu arasında anlamlı fark bulması bu çalışmayla örtüşmemektedir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde çalışmaya katılan hakemlerin, iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutlarından, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bayrak ve Nacar (2015) futbol, voleybol, basketbol ve hentbol antrenörlerinin iletişim becerilerinin düzeylerini belirlemeye

yönelik çalışmasında voleybol antrenörlerinin iletişim becerileri daha yüksektir ancak basketbol antrenörleri diğer branşlara göre daha başarısız olduğunu saptamıştır. Çalışmalar karşılaştırıldığında voleybol, hentbol ve okçuluk sporlarının ülkemizde basketbola göre daha az ilgi gördükleri ve bu nedenle yapılan müsabakalarda görev alan hakemlerin basketbol maçı hakemlerine göre daha az gergin oldukları var sayıldığında basketbol dışındaki okçuluk, voleybol ve hentbol müsabakalarına çıkan hakemlerin daha az gergin olmaları nedeniyle stresten kısmen daha uzak oldukları ve bununla kişiler arası iletişime olumlu olarak etki ettiği sonucu çıkarılabilir. Bu sporlar dışındaki futbolda sonuçlarının anlamlı çıkmasının nedenlerinin daha geniş ve kapsamlı olarak araştırılması ve sonuçların bu minval de değerlendirilmesi uygun olacağı düşünülmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Ankete katılan 146 hakemin 60'ı kadın, 86'sı erkek, %58,9'u erkek ve %41,1'i kadındı. Ayrıca araştırmaya katılan hakemlerin %36,3'ü 18-25 yaş , %34,2'si 26-35 yaş ve %29,5'i 36 yaş ve üzeridir. Bekâr hakem oranı %46,6 olup hakemlerin %46,6'sı lisans, %41,1'i lise, %12,3'ü yüksek lisans ve üzeri mezunudur. Hakemlik yaşı 1-5 yıl arası olanlar %94,5'ini, 6-10 yıl arası %3,4'ünü, 11 yıl üzeri olanlar da %2,1'ini oluşturmuştur. Ekonomik düzeyleri orta seviyeni yüksek çıktığı hakemlerin hakemlik yapma nedeni ise ağırlıklı olarak sosyal aktivite amaçlı olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan hakemleri egzersiz yapma sıklığı ise haftada bir gün %37,7, haftada üç gün %30,1, her gün %5,5, yapmıyorum %26,7 oranındadır.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına cinsiyet değişkenine bakıldığında ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına medeni durum değişkenine bakıldığında ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına yaş değişkenine bakıldığında ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre yaş değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına eğitim seviyesi değişkenine ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre eğitim seviyesi değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlik yaşı değişkenine bakıldığında ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre hakemlik yaşı değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlerin gelir durumuna bakıldığında ($p>0,05$) anlamlılık düzeyine göre gelir durum değişkeni açısından anlamlı bir değişim olmadığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına hakemlik yapma nedeni değişkenine bakıldığında ($p<0,05$) anlamlılık düzeyine göre ekonomik kazanç değişkeni açısından anlamlı bir değişim olduğu tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarına egzersiz yapma sıklığı değişkenine bakıldığında ($p<0,05$) anlamlılık düzeyine göre egzersiz yapma sıklığı değişkeni açısından anlamlı bir değişim olduğu ve bu değişimin her gün egzersiz yapan hakemlerden kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin cinsiyet değişkeni bakımından, iletişim becerileri puanlarının ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı çıkmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin medeni durum değişkeni bakımından, iletişim becerileri puanlarının ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı çıkmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarının yaş değişkeni bakımından, anlamlı olmadığı ($p>,05$) görülürken, stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının yaş değişkeni bakımından, anlamlı olduğu ($p<,05$) ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarının eğitim seviyesi değişkeni bakımından, anlamlı olmadığı ($p>,05$) görülürken stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının eğitim seviyesi değişkenine göre anlamlı olduğu ($p<,05$) ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarının hakemlik yaşı hem de stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yaşı değişkeni bakımından, anlamlı bir fark olmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarının ekonomik seviye değişkeni bakımından, anlamlı olmadığı ($p>,05$) görülürken, stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının ekonomik seviye değişkeni

bakımından, anlamlı olduğu ($p<,05$) ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin hakemlik yapma nedeni iletişim becerileri puanlarının ekonomik kazanç boyutunda ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının hakemlik yapma nedeni değişkeni bakımından, anlamlı olduğu ($p<,05$) ve bu anlamlılığın kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri puanlarının egzersiz yapma değişkeni anlamlı çıkarken ($p<,05$), stresle başa çıkma tarzları arasındaki alt boyutlarının egzersiz yapma durumu değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı ($p>,05$) tespit edilmiştir.

Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerileri ve stresle başa çıkma tarzları alt boyutu arasındaki ilişkiye bakıldığında araştırmaya katılan hakemlerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma tarzı alt boyutları arasında, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu ($p<,05$) tespit edilmiştir.

5.2. Öneriler

- ✓ Çalışmamız yalnızca Geleneksel Türk okçuluk hakemlerine uygulanmıştır. Farklı branşlardaki spor hakemlerine de uygulanması önerilir.
- ✓ Geleneksel Türk okçuluk hakemlerinin iletişim becerilerini ve stresle başa çıkma tarzları için çeşitli eğitimler verilerek donanımlı olmaları sağlanabilir.
- ✓ Çalışmamız Covit-19 pandemi süresi içinde olduğu için katılımcılar bundan etkilenerek cevaplanmalarda bulunmuş olabilir. Sağlıklı bir çalışma için pandemi bittikten sonra geleneksel Türk okçuluk hakemleri üzerine yapılacak olan çalışmalarda farklı sonuçlar tespit edilebilir.
- ✓ Türkiye geleneksel Türk okçuluk federasyonuna bağlı kadın hakem sayısı erkeklere göre daha az olduğu görülmüş, kadın hakem sayılarının artırılması konusunda çalışma yapılmalıdır.
- ✓ Geleneksel Türk okçuluk federasyonu tarafından yılda 1 kez yapılan hakemlik gelişim semineri, yılda 1 den fazla yapılması önerilir.
- ✓ Eğitim seviyesi yüksek olan hakem adaylarına, hakemlik başvurularında öncelik verilmesi önerilir.
- ✓ 18-25 yaş arasında olan hakemlere daha fazla görev verilmeli ki tecrübe kazanarak stresle başa çıkabilir ve iletişim becerileri artabilir.
- ✓ Hakemler için federasyon tarafından çeşitli sosyal aktiviteler düzenlenerek bir araya gelmeleri sağlanmalı bu sayede iletişim becerileri ve stresle başa çıkma gibi konularda destek olunabilir.
- ✓ Federasyon tarafından yeni hakemler müsabakalara götürülerek oryantasyon dersleri verilmeli ki iletişim becerileri artırılmalı ve stresle nasıl başa çıkmaları gerektiği öğretiler.

6. KAYNAKLAR

- Abakay U, 2010. Futbolcu-Antrenör İletişiminin Farklı Statülerdeki Futbolcuların Başarı Motivasyonu İlişkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Acar MŞ, 2013. Osmanlı'da sportif atıcılık nişan taşları, Yem Yayın, İstanbul.
- Adair J, Çolakoğlu Ö, 2006. Etkili İletişim: Yönetim Silahlarının En Etkilisi. Babiali Kültür Yayıncılığı, İstanbul.
- Afyon YA, 1997. Beden eğitimi ve spor tarihi. Damla Ofset, Konya.
- Ahmad H, 2014. The coach-athlete relationship in the Middle East: Cultural considerations (Doctoral dissertation, © Hasan Ahmad).
- Akman S, 2004. Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. Türk Psikoloji Dergisi; 34-35.
- Aksoy U, 2019. Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve özgüven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Aktepe K, 2012. Okçuluk, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Aldwin CM, 2007. Stress, coping and development: An Integrative Perspective, (For. By: Emmy E. Werner), 2. Edition, Guilford Publications, Incorporated, New York.
- Almeida S, 2018. What makes up the Coach-Athlete Relationship? (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Altuntaş E, 2003. Stres yönetimi, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Anshel MH, 1994. Sport psychology from the ortho practise. Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publisher, 74.
- Arnold HJ, Feldman DC, 1997. Organizational Behavior, Mc Graw - Hill, New York, 1986'dan Aktaran Torun, Alev; Stres ve tükenmişlik, (Ed.: Suna Tevruz), Endüstri ve örgüt psikolojisi, 2. Baskı, Türk Psikologlar Derneği – Kalder Derneği, Şelale Matbaası, Ankara, S.44-45.
- Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A, 2015. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8(4), 213-232.
- Aytaç S, 2009. İş Stresi Yönetimi El Kitabı, İş Stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. Labour Ministry- Casgem; 25-27.
- Ballı E, 2005. Psikiyatri Kliniğine Sevk Edilme Değişkenine Göre Erbaş ve Erlerin Algılanan Sosyal Destek Kişilik Özellikleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş Z, Baltaş A, 2000. Stres ve Stres ile Başa Çıkma, Remzi Kitabevi 20. Baskı. İstanbul.
- Baltaş A, Baltaş Z, 2002. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 21. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi; 23- 327.
- Baltaş Z, 2002. Verimli İş Hayatının Sırrı: Stres, 2. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Baltaş A, 2007. Satışta iletişim ve bedenin dili. Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Bardavit M, 2007. Kişilik Yapılarının-Stresi Değerlendirme, Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları, Algılanan Stres ve İş Doyumu Üzerinde Olan Etkisinin Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayrak E, Nacar E, 2015. Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, (391-405).
- Bayraktar C, 2003. Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi; 17;(1).
- Behan CM, 2016. A comprehensive understanding of the coach-athlete relationship: a post-secondary Canadian team sport perspective (Doctoral dissertation).
- Biçer T, 2002. Kazanmak Beyinde Başlar, Beyaz Yayınları, İstanbul, s.135.
- Budak S, 2003. Psikoloji Sözlüğü, 2. Basım, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Can Y, Çoban Ü, Soyer F, 2011. Negatif duygusallığın stres üzerindeki etkisi: Faal futbol hakemleri üzerinde bir araştırma. Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi;5 (2): 165-174.
- Çankıroğlu SB, 2007. Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Canpolat Ö, 2006. Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği; Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Çakır Y, Palabıyıkoglu R, 1997. Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, Türk Psikiyatri Dergisi. Kriz Dergisi, 5(1).
- Çetin MÇ, 2009. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Çoban RE, 2018. Osmanlı Türk yayınları imali ve tasarımı. Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi, 18, 570-581.
- Dalkılıç OS, 2014. Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu, tükenmişlikle mücadele teknikleri. Nobel Kitapevi, Ankara.
- Deci EL, Ryan RM, 2000. What and why of goal pursuits: human needs and the selfdetermination of behaviour. Psychological Inquiry; (11)4: 1047840x.
- Devito J, 2004. The interpersonal communication book. Tenth edition, Boston, p.34.
- Dewe P, 1991. Primary appraisal, secondary appraisal and coping: their role in stressful work encounters. Journal Of Occupational Psychology, 64, 331351.
- Dewe P, 1999. Coping, health and organizations, (Ed. By: Philip Dewe, Michael Leiter, Tom Cox), Taylor&Francis, London.

- Doğan E, Arkar H, Yıldız H, 2001. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği, Türk psikiyatri dizini, Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1).
- Dökmen Ü, 2004. İletişim çatışmaları ve empati. Yirmi sekizinci basım. Sistem Yayıncılık, İstanbul, s.43.
- Dölek AK, 2015. Üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Ekmekçi R, 2007. Basketbol hakemlerinin stres kaynakları ve başa çıkma yolları. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 2: 19.
- Epli Koç H, 2006. Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ergin A, 2014. Eğitimde etkili iletişim, 7. Baskı. Anı Yayıncılık, Ankara.
- Erkan M, 2002. Sporda iletişimin önemi ve takım performansına etkisi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Garipoğlu E, 2007. Stres yönetimi ve banka çalışanları üzerine yapılan bir araştırma, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Gezer H, 2014. Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Gırdano DA, Everly GS, 1998. “Stresi arttıran beslenme alışkanlıkları”, (Çev.: Nihan SezgİN), (Ed.: Nesrin Hisli ŞahİN), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- Gökçe FS, 2004. “Stres yönetimi: Bedene yönelik teknikler”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık.
- Göksu E, 2018. Okla yükselen millet, Okçular Vakfı, İstanbul.
- Goleman D, 2007. Duygusal zeka, (Çev: Banu Seçkin Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul, 2002, S.: 82’den Aktaran Yazgan, Selçuk; Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, S.19.
- Gordon T, 2004. Etkili öğretmenlik eğitimi. Aksay Emel (Çev). On yedinci basım. Sistem Yayıncılık, s.78. İstanbul.
- Güçlü N, 2001. Stres yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1).
- Gündüz G, Özden S, Tekçe M, 2010. Türkler’ de ahşap ok yapımı. Bartın Orman Fakültesi Dergisi, 12, 111-122.
- Gürgen H, 1997. Örgütlerde İletişim Kalitesi. Der Yayınevi, İstanbul.
- Horn T, 2008. Coaching effectiveness in the sport domain. In T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology, 3rd ed. (pp. 239-267). Champaign, IL: Human Kinetics.
- İnal A, 2009. Beden eğitimi ve spor bilimi, Nobel Basım Evi İstanbul.2.Basım. S 12.

- Iwasaki Y, 2003. "Roles of leisure in coping with stress among university students: a repeated-assessment field study", *Anxiety, Stress&Coping*, V. 16, N. 1.
- Iwasaki Y, Schneider IE, 2003. "Leisure, stress and coping: an evolving area of inquiry", *Leisure Sciences*, V. 25, N. 2.
- Jackson A, Richardson P, Yukelson D, Weinberg R, 1983. Interpersonal attraction and leadership within collegiate sport teams. *Journal Of Sport Behavior*; 6 (1): 28–36.
- Jones F, Bright J, 2001. *Stress: myth, theory and research*, prentice hall, New York.
- Jowett S, 2003. When the "honeymoon" is over: A case study of a coach-athlete dyad in crisis. *The sport psychologist*, 17(4), 444-460.
- Jowett S, 2005. The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, 18(7), 412-415.
- Jowett S, Cockerill IM, 2003. Olympic medallists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology Of Sport And Exercise*, 4(4), 313-331.
- Kan İ, 2009. "Gevşeme egzersizleri", (Erişim:[Http://Www.Depam.Com/Depam/Index.Php?Option=Com_Content&View=Article&Id=49&Itemid=57](http://www.Depam.Com/Depam/Index.Php?Option=Com_Content&View=Article&Id=49&Itemid=57)).
- Karahan TF, Abdullah N, Eplikoç H, 2007. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2).
- Karasar N, (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Karatosun H, 2009. "Egzersizlerin yararları ve zararları", (Erişim:[Http://Www.Sporfiziyojisi.Com/Egzersiz -Yararlari -Zararlari](http://www.Sporfiziyojisi.Com/Egzersiz-Yararlari-Zararlari)).
- Kassing J, Billings A, Brown R, Halone K, Harrison K, Krizek B, Mean L, Turman P, 2004. Communication in the community of sport: the process of enacting, (re)producing, consuming, and organizing sport, *Annals Of The International Communication Association*; 28:1, 373-409.
- Kat H, 2009. Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kaya D, 2001 Etkili iletişim, Sunum teknikleri ve beden dili, Eğitim semineri metinleri. Harp Akademileri Basımevi, İstanbul; 5: S.8-117.
- Kaya O, Açılkan N, Başkurt H, Türkel B, Çıkar K, Nelik Y, 2007.Özel güvenlik temel eğitimi ders notları, Birleşik Matbaa, İzmir.
- Kiecolt JK, Glaser JK, 2002. McGuire, Lynanne; Robles, Theodore F. And Glaser, Ronald; "Emotions, morbidity and mortality: New Perspectives From Psychoneuroimmunology", *Annual Review Of Psychology*, V. 53.
- Kılıçgil E, 1998. Sosyal çevre ve spor ilişkileri. Bağırhan Yayınevi. Ankara: Ss.5-10.
- Koca S, 2017. Futbol hakemlerini strese iten faktörler, iş tatmini ve iş performansı ilişkisinin incelenmesi, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Korkut F, 1996. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeğinin geliştirilmesi: Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışmaları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 2, Sayı 7.

- Korkut F, 2005. Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(28), 143-149.
- Köroğlu M, 2006. Emniyet teşkilatı emniyet hizmetleri sınıfı personelinin iletişim becerilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Koruç Z, 1994. Otogenik alıştırmanın sporcuların müsabaka öncesi stres durumlarına etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kraaij V, Garnefski N, Maes S, 2002. "The joint effects of stress, coping and coping resources on depressive symptoms in the elderly", *Anxiety, Stress&Coping*, V. 15, N. 2.
- Küçük M, 2018. İslam öncesinden sonrasına Türk geleneğinde bir yaşam stili okçuluk. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 178-191.
- Kumcağız H, Yılmaz M, Çelik SB, Avcı İA, 2011. Hemşirelerin iletişim becerileri: Samsun İli Örneği. *Dicle Medical Journal / Dicle Tıp Dergisi*, 38(1).
- Lazarus R, 1998. "Stresle başa çıkma tarzınız: dostunuz ya da düşmanınız", (Çev: Nesrin Hisli Şahin), (Ed: Nesrin Hisli Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- Lazarus R, Folkman S, 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leung MY, Liu AMM, Wong MM, 2006. "Impact of stress-coping behaviour on estimation performance", *Construction Management And Economics*, V. 24, N. 1.
- Lewis PS, Goodman SH, Fandt PM, 1994. *Management: Challenges In The 21st Century*. New York: West Publishing.
- Li B, Dittmore SW, Park JA, 2015. Exploring different perceptions of coach-athlete relationship: the case of chinese olympians. *International Journal of Coaching Science*, 9(2).
- Lyle J, 1999. *Coaching philosophy and coaching behaviour. The coaching process: Principles and practice for sport*, 25-46.
- Martens R, 1998. *Başarılı antrenörlük*. (Çev. T. Büyükonul). İstanbul: Beyaz Yayınları, 77.
- Martens R, Vealey RS, Burton D, 1990. *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.
- McQuail D, Windahl S, 2005. *Kitle iletişim modelleri*, 1. Baskı, İmge Kitabevi, 270.
- Metin T, 2014. Selçuklularda okçuluğa genel bir bakış. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 131-153.
- Miller TA, Mccool SF, 2003. "Coping with stress in outdoor recreational settings theory", *Leisure Sciences*, V. 25, N. 2.
- Ntoumanis N, Quested E, Reeve J, Cheon SH, 2018. Need supportive communication: Implications for motivation in sport, exercise, and physical activity. *Researchgate Publications*; 1-19.
- Okutan M, Tengilimoğlu D, 2002. İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması, *G.Ü. İ.İ.B.F. Dergisi*, 15- 42.
- Onbaşıoğlu M, 2004. "Stresle baş etmede zihinsel yöntemler", *Türk Psikoloji Bülteni*, C. 10, S. 34-35, Eylül-Aralık.
- Orhan M, 2015. 15-17 Yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin öğrenim başarıları yönünden karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

- Örücü E, Kıvrak O, 2013. Telekomünikasyon sektöründe çalışan personelin iletişim becerileri düzeylerinin incelenmesi. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 20(1), 15-29.
- Oska YAÜ, 1982. XIX yüzyıldan günümüze kitle iletişiminin kültürel işlevleri, S. 309,A.Ü.S.B.F. Basın ve Yayın Yüksekokulu Yayınları No: 495, Ankara.
- Özbay N, 2012. Amatör spor kulüplerinde görev yapan antrenörlerin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi (Manisa İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Özdayı N, 2011. Futbol hakemlerinin duygusal zekâ ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Antep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep.
- Pehlivan İ, 1995. Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara, Pegem Yayınları, 48-57
- Pehlivan KB, 2005. Öğretmen adaylarının iletişim becerisi algıları üzerine bir çalışma. TED Üniversite Dergisi.
- Pettinger R, 2002. Stress management, 1. published, capstone publishing, London.
- Roskies E, 1998. “Kişisel problemleri çözme üzerine ipuçları”, (Çev.: Neslihan Rugancı), (Ed.: Nesrin Hisli Şahin), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- Rowshan A, 2003. Stres yönetimi, (Çev: Şahin Cüceloğlu), 4. Basım, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Sagar SS, Jowett S, 2012. Communicative Acts In Coach–Athlete Interactions: When Losing Competitions And When Making Mistakes In Training. Western Journal Of Communication, 76, (2), 148-174.
- Şahin B, 2007. Hemşirelik öğrencilerinin kendilerini anlatma ve baş etme ilişkilerinin belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin NH, 1997. “Öfke: o sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 3, S. 7, Ekim.
- Şahin NH, 1998 “Yıkıcı stresi yönetmek: Yıkıcı olaylar ve felaketlerden sonra ayakta kalabilmek için ipuçları”, Türk Psikoloji Bülteni, C. 4, S. 9.
- Şahin NH, 1998. “Gevşeme teknikleri ve yararları”, (Çev: Yeşim Taş), (Ed: Nesrin Hisli Şahin), Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım, 3. Basım, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, No: 2, Ankara.
- Şahin NH, Durak BA, 1995. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması, Türk Psikoloji Dergisi 10(34).
- Şahin NH, Güler M, Basım N, 2009. A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi, Türk Psikiyatri Dergisi 20(3):243-25.
- Selağzi S, Çepikkurt F, 2014. Antrenör ve sporcu iletişim düzeylerinin belirlenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1):11-18.
- Sevim Y, 2018.<http://W3.Gazi.Edu.Tr/~Syasar/Sunumlar.Html> 2018-12-05.
- Silahtaroglu F, 2004. Akademisyenlerde zaman yönetimi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

- Şimşek MA, 2005. Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Smith RE, 1986. Towards a cognitive- affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Snyder CR, Pulvers Kimberley M, 2001. *Coping with stress*, (Ed. By. C.R. Snyder), Oxford University Press, New York.
- Söylemez ÖF, 2019. Türkiye’deki hokey hakemlerinin iletişim beceri düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ağrı.
- Taşkın Ü, 2012. İletişim becerisinin çatışma eğilimi ve algılanan ana baba tutumları ile ilişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırşehir.
- Tekin T, Ölmez M, 2003. Türk Dilleri, Yıldız Dil ve Edebiyat 2, İstanbul, s.19.
- Telman N, Ünsal P, 2004. Çalışan memnuniyeti, 1. Baskı, Epsilon Yayıncılık, İstanbul.
- Tepeköylü Ö, Soytürk M, Çamlıyer H, 2009. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu (Besyo) öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Tuğrul DC, 2000. Stres ve depresyon, Türk psikiyatri dizini, *Psikiyatri Dünyası Dergisi*, 4(1).
- Tural N, 1994. Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle başa çıkma yolları. Yüksek Lisans Tezi, 9 Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türkçe Sözlük; Türk Dil Kurumu, C. 2, Ankara, 1992.
- Türkçe Sözlük; Türk Dil Kurumu, erişim tarihi: 8 Haziran 2019.
- Türkçe Sözlük; Türk Dil Kurumu, S. 578, 7. Baskı, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara, 1983.
- Tutar H, 2016. Kriz ve stres yönetimi. Seçkin Yayınevi. 4.Baskı, Ankara.
- Tutar H, Yılmaz MK, 2003. Genel iletişim. Nobel Yayıncılık. Ankara.
- Ulaş A, 2019. Farklı klasmanlarda görev yapan futbol hakemlerinin iletişim becerileri ve öz güven düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Aydın İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Aydın Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ulukan H, Kartal A, Zengin S, Abanoz E, Parlak N, 2017.Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iletişim düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*.
- Ünsal A, 2005. Tribün cemaatinin öfkesi: Ticarileşen Türkiye futbolunda şiddet. İstanbul, İletişim Yayınları.
- Weld SE, 1992. Stress management outcome: prediction of differential outcome by personality characteristics, Doctor of Philosophy, University Of Ottawa, Canada.
- Yaşar G, 2008. Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Yavuz K, Canatar M, 2010. Okçuluk kitabı, Telhîs-Resâilât-I Rumât, İstanbul Fetih Cemiyeti Yayınları, İstanbul.

- Yazgan S, 2007. Öfke kontrolü ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C. Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Yetim AA, 2000. Sosyoloji ve spor. Topkar Matbaacılık, Trabzon.S 115.
- Yetim AA, 2005. Sosyoloji ve spor. Morpa Yayınları, İstanbul.
- Yıldırım S, 2011. Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yıldız D, 1979. Türk spor tarihi, Eko Matbaası, İstanbul, s. 72.
- Yıldız SM, 2009. Service quality models in participant sports services. Ege Academic Review.
- Yılmaz A, Aslan S, 2002. Örgütsel zaman yönetimi, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 3(1).
- Yılmaz İ, Çimen Z, Bektaş F, 2009. Sporcu algılamalarına göre bireysel ve takım sporu antrenörlerinin iletişim Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, (52-57).
- Yücel Ü, 2015. Türk okçuluğu. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, 2.baskı, s. 37-158, Ankara.
- Yüksel ŞF, 1997. Grupla iletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerine etkisi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, Ankara.
- Yurtsever H, 2009. Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

7. EKLER

Ek- A Kişisel Bilgi Formu

Değerli Okçuluk Hakemi!

“Geleneksel Türk Okçuluğu Hakemlerinin İletişim Beceri Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmamızda kullanılmak üzere “kişisel bilgi formu”, “iletişim becerileri değerlendirme ölçeği” ve “stresle başa çıkma tarzı ölçeği” siz değerli hakemlerimiz tarafından doldurulmak üzere aşağıda sunulmuştur.

Her soruyu dikkatlice okuyarak sizin için en uygun olan şıkkı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Soruları cevaplarken göstereceğiniz ilgi ve özen için çok teşekkür ederim.

Özcan BOLAT

Ek-A

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız: 18-25 Yaş Arası [] 26-35 Yaş Arası [] 36 Ve Üzeri []
2. Cinsiyet: Kadın [] Erkek []
3. Medeni Durum: Bekâr [] Evli []
4. Eğitim Seviyeniz? Lise [] Lisans [] Yüksek Lisans [] Doktora []
5. Hakemlik Yaşınız: 1-5 Yıl Arası [] 6-10 Yıl Arası [] 11 Yıl Üzeri []
6. Kendinizi Ekonomik Olarak Hangi Seviyede Görüyorsunuz?
Çok Kötü [] Kötü [] Orta [] İyi Çok [] İyi []
7. Hakemlik Yapma Nedeniniz?
Hobi [] Sosyal Aktivite [] Ekonomik Kazanç [] Statü Kazanma []
8. Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığınız?
Egzersiz Yapmıyorum [] Haftada Bir Gün [] Haftada Üç Gün [] Her Gün []

Ek-B İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)

Bu ölçek iletişim ile ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri genelde nasıl düşünüyorsanız öyle okuyunuz ve ona göre cevaplandırınız.

		Her Zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1	Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahat ayrılırlar.					
2	Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3	Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim					
4	Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.					
5	İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.					
6	Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.					
7	İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerinin dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
8	İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.					
9	İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.					
10	Olaylara değişik açılardan bakabilirim.					
11	Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.					
12	İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.					
13	Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.					
14	Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.					
15	Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.					
16	İlişkilerimin nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.					
17	Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
18	Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm					
19	Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.					
20	İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.					
21	Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri verip vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
22	Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
23	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.					
24	Bir yakınımla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum					
25	Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.					

Ek-C Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği(SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek buna uygun genel cevapları işaretleyiniz.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başta gelen çekilir diye düşünürüm.				
6	Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım.				
7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8	Olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmemesini isterim.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde hissedirim.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bu yolda uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayabilecek gücü bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olaylardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20	Problemi adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında kaderim buymuş derim.				
25	Keşke daha güçlü bir insan olabilsem diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				
27	Benim suçum ne diye düşünürüm.				
28	Hep benim yüzümden oldu diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedeninin anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				