



T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ENGELLİ SPORCULARLA ÇALIŞAN
ANTRENÖRLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

MEZİYET TAŞÇI

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

KAHRAMANMARAŞ – 2014

T.C.
KAHRAMANMARAŞ SÜTÇÜ İMAM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ENGELLİ SPORCULARLA ÇALIŞAN
ANTRENÖRLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA
YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

MEZİYET TAŞÇI

Bu tez,
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS
Derecesi için hazırlanmıştır.

KAHRAMANMARAŞ- 2014

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü öğrencisi Meziyet TAŞÇI tarafından hazırlanan “ Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi ” adlı bu tez, jürimiz tarafından 08 / 07 / 2014 tarihinde oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd.Doç. Dr. Tamer KARADEMİR (DANIŞMAN)

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı,
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Doç. Dr. İbrahim KIR (ÜYE)

Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı,
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Yrd. Doç. Dr. Enver DÖŞYILMAZ (ÜYE)

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı,
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet Akif KILIÇ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Meziyet TAŞÇI

08.07.2014

Bu çalışma tarafından desteklenmiştir.
Proje No:

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

ENGELLİ SPORCULARLA ÇALIŞAN ANTRENÖRLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu çalışma, engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerini incelemek amacı ile yapılmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda farklı illerde görev yapan bedensel, görme, zihinsel ve işitme engelli sporcularla çalışan antrenörler araştırmanın çalışma evrenini oluşturmuştur. Bu çalışma evreni içerisinde araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen, yaşları 21 ile 64 arasında değişen ve $34,62 \pm 8,77$ ortalama yaşa sahip, 36 bayan 177 erkek olmak üzere toplam 213 antrenör araştırmanın örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacı ile kişisel bilgi formu ve engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde bağımsız değişkenlere bağlı olarak; bağımsız örneklem t-testi veya Mann-Whitney U testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) veya Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farkın kaynağını bulmak için LSD veya Scheffe testlerinden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık derecesi Alpha $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; antrenörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, antrenörlük kademesi ve çalıştırdığı sporcuların engel türü değişkenlerine göre stresle başa çıkmada başvurdukları yöntemlerde anlamlı farklılık olduğu, medeni durum, beden eğitimi ve spor bölümü mezunu olması, yaşamının çoğunu geçirdiği yer gibi değişkenlerin ise stresle başa çıkmada anlamlı fark oluşturmadığı bulunmuştur. Antrenörlerin genel ortalama anlamında stresle başa çıkma yöntemleri olarak birinci sırada kendine güvenli yaklaşım tarzını, ikinci sırada iyimser yaklaşım tarzını, üçüncü sırada sosyal destek arama yaklaşım tarzını, dördüncü sırada çaresiz yaklaşım tarzını ve beşinci sırada boyun eğici yaklaşım tarzına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Antrenör, Stresle başa çıkma, Engelli sporcular

AN EXAMINATION OF THE METHODS OF COPING WITH STRESS BY COACHES WORKING WITH DISABLED ATHLETES

SUMMARY

This study aims to examine the methods of coping with stress by coaches working with disabled athletes. Accordingly, the target population of the study included coaches working in different cities with athletes who are physically, visually, mentally or hearing impaired. Among this target population, the sample group of the study included a total of 213 coaches, with 36 females and 177 males, who wanted to participate in the study on a voluntarily basis and whose ages vary between 21 and 64 years old with an average age of 34.62 ± 8.77 . The study used a personal details form to collect data and the Scale for Styles of Coping with stress developed by Folkman and Lazarus in 1980 and adapted into Turkish by Şahin and Durak (1995) in order to determine the individual styles of coaches in handling stress while working with disabled athletes. The data collected was analyzed with independent sample t-test or Mann-Whitney U test, one-way analysis of variance (ANOVA) or Kruskal Wallis H test based on the independent variances. LSD or Scheffe tests were employed in order to find the source of difference between groups. The statistical significance rate was accepted as Alpha $p < 0.05$. According to the study results, it is identified that there is a significant difference between the methods of coping with stress by coaches based on variances including age, gender, educational background, coaching level and disability type of the athletes they work with, while variances such as marital status, license degree in physical education and sports, and the place where they have spent the most of their life suggest no significant difference in handling stress. It is concluded that the general average stress management methods applied by coaches are confident approach, optimistic approach, seeking social support, desperate approach and obedient approach in this order.

Keywords: Sports, Coach, Coping with stress, Disabled athletes

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőmesinde katkılarından dolayı araştırmaya katılan tım spor kulüpleri ve antrenörlerine ve ayrıca antrenörlere ulaşmamda yardımcı olan tım hocalarıma ve arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ederim. Bu araştırmanın planlanmasından, yazımına kadar her aşamasında bana yardımcı olan, yönlendiren, yüreklendiren ve sonsuz desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danıőmanım Yrd. Doç. Dr. Tamer KARADEMİR'e sonsuz teşekkürler.

Yüksek lisansa başlama aşamasından tez süresince anlayışlı davranan ve bana her türlü desteği veren dostlarıma teşekkürler.

Yüksek lisans eğitimimin her aşamasında benimle birlikte ve yanımda olan, beni yalnız bırakmayan aileme gösterdikleri sabırdan, desteklerinden ve sevgilerinden dolayı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	i
SUMMARY	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
ÇİZELGELER DİZİNİ	vi
KISALTMALAR DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	1
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Araştırmanın Amacı	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR	4
3. KURAMSAL ÇERÇEVE	9
3.1. Stres Kavramı	9
3.1.1. Stresin tanımı	9
3.1.2. Stres nedenleri	13
3.1.3. Stres ve etkileri	13
3.1.3.1. Stresin fiziksel etkileri	14
3.1.3.2. Stresin zihinsel ve psikolojik etkileri	15
3.1.3.3. Stresin davranışsal etkileri	16
3.1.4. Stresle başa çıkma	17
3.1.4.1. Problem odaklı başa çıkma	19
3.1.4.2. Duygu odaklı başa çıkma	20
3.1.5. Spor ve stres ilişkisi	22
3.1.5.1. Spor ortamında stres yaratan faktörler	25
3.1.5.2. Stres düzeyi ve performans ilişkisi	26
3.1.5.3. Stresin performans üzerinde etkisi	27
3.2. Antrenör	28
3.2.1. Antrenörün özellikleri	32
3.2.2. Antrenör tipleri ve özellikleri	35

3.2.2.1. Zor antrenör tipi ve özellikleri.....	37
3.2.2.2. Aldırış etmez antrenör tipi ve özellikleri	37
3.2.2.3. İşkolik antrenör tipi ve özellikleri.....	38
3.2.2.4. Sevecen antrenör tipi ve özellikleri	38
3.2.2.5. Otoriter antrenörün özellikleri.....	38
3.2.3. Antrenör davranışları.....	39
4. MATERYAL VE YÖNTEM.....	43
4.1. Araştırma Modeli.....	43
4.2. Araştırma Grubu	43
4.3. Veri Toplama Araçları	43
4.3.1. Kişisel bilgi formu.....	44
4.3.2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği.....	44
4.3.2.1. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği'nin güvenilirliği	44
4.3.2.2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları.....	45
4.4. Verilerin Analizi.....	46
5. BULGULAR VE YORUM	47
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	71
6.1. Sonuçlar	71
6.2. Öneriler	72
KAYNAKLAR.....	75
EK-1	84
EK 2.	85
ÖZGEÇMİŞ.....	86

ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa
Çizelge 5.1. Araştırma grubunun ikamet ettiği illere göre dağılımı	47
Çizelge 5.2. Araştırma grubunun yaşa göre dağılımları	47
Çizelge 5.3. Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımları.....	48
Çizelge 5.4. Araştırma grubunun medeni durumuna göre dağılımları	48
Çizelge 5.5. Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımları.....	48
Çizelge 5.6. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyor olma durumlarına göre dağılımları.....	48
Çizelge 5.7. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünden mezun durumuna göre dağılımları	49
Çizelge 5.8. Araştırma grubunun antrenörlük yılına göre dağılımları.....	49
Çizelge 5.9. Araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu geçirdiği yere göre dağılımları.....	49
Çizelge 5.10. Araştırma grubunun antrenörlük kademelerine göre dağılımları.....	50
Çizelge 5.11. Araştırma grubunun Antrenörlük dışındaki mesleklerine göre dağılımları.....	50
Çizelge 5.12. Araştırma grubunun Antrenörlük dışında yapılan mesleklerine göre dağılımları	50
Çizelge 5.13. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor türüne göre dağılımları.....	51
Çizelge 5.14. Araştırma grubunun antrenörlük yapılan spor branşına göre dağılımları.....	51
Çizelge 5.15. Araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türüne göre dağılımları	51
Çizelge 5.16. Araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılına göre dağılımları	52
Çizelge 5.17. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor branşında liglere (yarışmalara) katılım durumlarına göre dağılımları	52
Çizelge 5.18. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)	53
Çizelge 5.19. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)	54
Çizelge 5.20. Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre analiz sonuçları (t-test).....	55
Çizelge 5.21. Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA).....	55
Çizelge 5.22. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyor musunuz değişkenine göre analiz sonuçları (Mann-Whitney U test).....	56
Çizelge 5.23. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olma değişkenine göre analiz sonuçları (t-test).....	57

Çizelge 5.24. Araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA).....	57
Çizelge 5.25. Araştırma grubunun antrenörlük yılı değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA).....	58
Çizelge 5.26. Araştırma grubunun antrenörlük kademesi değişkenine göre analiz sonuçları (Kruskal Wallis H test).....	59
Çizelge 5.27. Araştırma grubunun antrenörlük dışında meslek değişkenine göre analiz sonuçları (t-test).....	60
Çizelge 5.28. Araştırma grubunun yaptığı spor branşı türü değişkenine göre analiz sonuçları (t-test).....	61
Çizelge 5.29. Araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türü değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA).....	62
Çizelge 5.30. Araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılı değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA).....	63
Çizelge 5.31. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor branşında yarışmalara katılım gösterme değişkenine göre analiz sonuçları (t-test).....	64
Çizelge 5.32. Araştırma grubunun stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarına ait korelasyon analizi sonuçları.....	65
Çizelge 5.33. Araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar.....	66
Çizelge 5.34. Araştırma grubunun cinsiyete göre ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar.....	66
Çizelge 5.35. Araştırma grubunun spor türüne göre alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar.....	67
Çizelge 5.36. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği engel türüne göre ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar.....	67

KISALTMALAR DİZİNİ

APA : American Psychological Association

İY : İyimser Yaklaşım

KGY : Kendine Güvenli Yaklaşım

ÇY : Çaresiz Yaklaşım

BEY : Boyun eğici Yaklaşım

SDAY : Sosyal Destek Arama Yaklaşımı

n : Denek sayısı

X : Aritmetik ortalama

Ss : Standart sapma

1. GİRİŞ

Spor dünyasındaki gelişmelere bakıldığında antrenörlüğün öneminin arttığı görülmektedir. Antrenör, yurt içinde veya yurt dışında ilgili spor dalında eğitim gördüğü kademedeki programları başarı ile tamamladığına dair belgesi bulunan, sporcu veya spor takımlarını, branşı dahilindeki her türlü spor faaliyetlerine sportmenlik anlayışı içinde milli ve milletlerarası kural ve tekniklere uygun olarak yetiştirmek üzere görevlendirilecek yerli ve yabancı kişilerdir (www.gsgm.gov.tr.). Antrenörlük, oldukça zor işler barındıran birkaç meslekten biridir (Hardy, Burke, Crace, 2001). Çağdaş antrenörler kendilerini insan ilişkilerinde üst düzeyde geliştiren antrenörlerdir. Her takım çalıştıracak spor psikologu bulma sansına sahip değildir. Antrenörler bazı psikolojik danışma becerilerine sahip olarak, sporcuları ile etkileşime girerek bunları uygulaması gerekmektedir. Antrenörün sahip olması gereken psikolojik özellikler ile bilinmesi gereken konular olarak kendi kendini yetiştirmesi, yenilemesi, profesyonel ahlak, özel yaşamda dürüstlük, meslektaşları ile etkin bir işbirliği, açık fikirlilik, araştırmacı, güçlü teşhis yeteneği, liderlik vasfı, motivasyon, öğrenmek ve öğretme becerisi, duygusal ve zihinsel olarak psikolojik hazırlık, yönetim bilgisi, danışmanlık sayılabilir (Donuk, 2006).

Antrenörler sürekli stresli durumlarla karşılaşabilirler, kendilerine güvenleri zedelenebilir, dikkat ve konsantrasyon problemleri yaşayabilirler (Konter, 1998). Antrenörlerde stres oluşturan birçok faktör vardır. Bunlardan bazıları şunlardır: Koç-sporcu çatışması, başarı beklentisi, maç programları, eğitim, kendini kabul ettirme çabası vb. (Tiryaki, 2000). Ülkemizde spor psikologlarıyla çalışan antrenör sayısı ne yazık ki çok azdır. Antrenör gereğinden fazla sorumluluk almak durumundadır. Çok fazla sorumluluk, önemli stres kaynaklarından biridir. Ya kişiye yüklenen sorumluluk çok yüksektir ya da çalışan sorumluluğu kendi kişilik özelliklerinin sonucu daha yüksek olarak algılar. Bu durum kısa zamanda sağlığın bozulmasına yol açar (Baltaş ve Baltaş, 2002).

1.1. Problem Cümlesi

Antrenörlük mesleğinin getirmiş olduğu hem fiziksel hem psikolojik yoğun çalışma temposu, antrenörü ve dolayısıyla beraberinde çalışan sporcuları olumlu veya olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Antrenörün stresle başa çıkma becerilerinin olumlu veya olumsuz olması ise zaten gerek fiziksel gerekse zihinsel anlamda problem yaşayan sporcuların performans ve gelişimlerine de olumlu ya da olumsuz yansımaları söz konusudur.

Bu anlamda araştırmanın problem cümleri engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi olarak oluşturulmuştur.

1.2. Araştırmanın Önemi

Stresin bireysel ve örgütsel boyutlardaki başarıya ve performansa etkilerinin neler olduğunun ortaya konulması günden güne önemini daha fazla artırmaktadır. Sportif başarılar da fiziksel ve fizyolojik faktörlerin yanında psikolojik faktörlerin de performansı belirlemede etken olduğunun belirlenmesi de ayrıca spor psikolojisinin önemini arttırmıştır. Spor birçok farklı sorumluluk, görev ve rolü üstlenenlerin bir arada aynı ortak amaç için emek gösterdiği bir olgudur. Yönetici, antrenör, sporcu, hakem ve seyircisi ile bir bütünü oluşturmaktadır. Antrenör ve sporcu ikilisinin de bu bütün içerisinde ayrı bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu iki ayrı grubun üyelerini ve birbirleri ile olan ilişkilerini başarı ve performansın ortaya konulmasında direk etkili olan kişiler olarak görmek gerekir. Sporcuları hem fiziksel ve fizyolojik hem de psikolojik olarak müsabakalara hazırlamakla yükümlü olan antrenörlerin bütün bu süreç içerisinde etkilendikleri olumsuz durumların neler olduğunun ve bunlarla nasıl baş etmeleri gerektiği ile ilgili çözümlerin ortaya konması da ayrı bir önem arz etmektedir. Normal olarak engelleri bulunmayan sporcularla çalışan antrenörlerin bile bazı problem ve stres kaynakları ile mücadele ettikleri göz önüne alınırsa, engelli sporcularla çalışan antrenörlerin yaşadıkları problem ve stres karşısında hangi başa çıkma yöntemlerini kullandıklarının bilinmesinin eğitimlerine katkı sağlamada önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Bunun için de konu ile ilgili yapılması gereken çalışmalara ihtiyaç kendini göstermektedir.

1.3. Araştırmanın Amacı

Ülkemizde antrenörlerin iş doyumunu, liderlik özellikleri ve eğitim durumlarıyla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Antrenörlerin genel özellikleri, tarzları ve antrenörlük çeşitleri ile ilgili bilgiler ortaya konulmuştur. Stresle başa çıkma tarzlarına yönelik birkaç çalışmanın dışında engelli sporcularla çalışan antrenörler üzerinde yapılan bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarının bilinmesinin hem spor psikolojisi literatürüne hem de antrenörlerin eğitimleri konusunda bazı eksikliklerin giderilmesine katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı da engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemektir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, araştırmaya katılan denek sayısı ile sınırlıdır.
2. Araştırma, kullanılan ölçek ve envanterin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, deneklerin kullanılan ölçek ve envanterdeki sorulara verdiği cevapların doğruluğu ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmada kabul edilen varsayımlar şu şekilde verilmiştir:

1. Araştırmaya katılan antrenörlerin ölçeklerde yer alan maddelere içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Veri toplamak için kullanılan ölçeğin araştırmanın amaçlarına uygun olduğu varsayılmıştır.

2. ÖNCEKİ ÇALIŞMALAR

Levy ve arkadaşları (2009) elit antrenörlerin örgütsel stres kaynakları ve baş etme yöntemleri ile ilgili boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Antrenörlerin 28 gün boyunca karşılaştıkları sorunları yazdıkları günlük tutturulmuştur. Ayrıca bu günlüklerin her birine stresle başa çıkma yöntemi ile ilgili likert tipi anket konulmuştur. Çalışma sonucunda antrenörlerin; yönetsel, aşırı iş yükü, yarım sa atmosferi, sporcular, takım atmosferi ve örgüt dışı stres faktörlerinden etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Antrenörler stresle baş edebilmek için; konuşma, stresli duruma karşı ön hazırlık, planlama, sosyal destek ve kendi çabasıyla baş etmeye çalışmaktadırlar.

O'Neil ve Steyn (2007) dayanıklılık sporu yapan güney Afrikalı atletlerin çevresel stres faktörleri ve başa çıkma stratejileri üzerinde çalışmışlardır. 53 amatör sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmada, görüşme ve anket yöntemini birlikte kullanmışlardır. Çalışma sonucunda, sporcular üzerinde en fazla stres yaratan çevresel faktörleri; ekipman, beslenme, hava durumu, aşırı su kaybı, belirsizlik ve arazinin durumu olarak sıralamışlardır. Ayrıca, sporcuların stres yaratan bu faktörlerle kendi bireysel çabaları ile mücadele ederek performanslarını yükseltmeye çalıştıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Nicholls ve arkadaşları, (2006) profesyonel Rugby oyuncularını üzerinde yaptıkları çalışmada, elit düzeydeki 8 Rugby oyuncusuna 28 gün boyunca yaşadıkları stresli durumlar ile ilgili günlük tutturulmuştur. Bu günlüklerden elde edilen veriler sonucunda sporcuların yaşadığı olası stres durumları; Sakatlanma, zihinsel ve fiziksel hata yapma, antrenör davranışları, performans düşüklüğü, antrenman içerikleri, hava şartları, yönetici davranışları, yorgunluk, rakibin aldatıcı hareketleri, takımın taktiği, rakibin iyi oyunu, seyirciler, olumsuz takım atmosferi, takım seçiminin adil olmayışı, seyircilerin olumsuz davranışları ve medya olarak açıklanmıştır.

Jurado ve arkadaşları (2005) 498 öğretmen üzerinde iş stresinin sonuçlarını incelemiştir. Araştırmada depresif belirtiler ile düşük iş doyumunu, yüksek iş stresi ve işten ayrılma isteği arasında pozitif bir ilişki, iş doyumunu ile depresif belirtiler arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeyleri, haftalık ders saatleri, öğrenci sayısı gibi faktörlerin depresif belirtilerle bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

Holt ve Mandigo (2004) genç erkek kriket oyuncularını ile yaptıkları çalışmada performans ile ilgili endişeler yaşadıkları zaman kullandıkları başa çıkma stratejilerinin doğasını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre performans ile ilgili endişelerle ilişkili

olarak hata yapılan durumlarda katılımcılar hem problem odaklı hem de duygu odaklı stratejiler kullanmaktadır.

Assadi (2003) spor eğitimi örgütlerindeki yöneticilerin örgütsel ve yönetsel mesleki stres faktörlerini değerlendirmiştir. Ayrıca bu parametrelerle yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve diğer faktörlerin ilişkisine bakmıştır. Araştırma sonucunda, örgütsel stres ile yönetsel stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkramiyeler ve kişisel gelişim olanakları örgütsel strese neden olurken, isin kalitesi, isin önemi ve zaman baskısı gibi değişkenler yönetsel stres faktörlerine neden olmaktadır. Kişisel özellikler ile örgütsel stres, yönetsel stres ve toplam stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Anshel ve arkadaşları (2003) 77 bayan ve 174 erkek İsraili sporcu üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında, sporcuların stres kaynakları ve baş etme yöntemlerini cinsiyet değişkenine göre incelemiştir. Çalışma sonucunda sporcuların stres faktörü olarak; seyirciler, rakipler, antrenörler, gereksinimler, karamsarlık, ortam, hata yapma ve vaatlerin yerine getirilmemesi gibi faktörlerden etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bayanların erkeklerden daha fazla stres korkusu olmasına rağmen stresten daha az etkilendikleri bulunmuştur.

Chambell ve Jones (2002) elit tekerlekli basketbol oyuncularının stres kaynaklarını incelemiştir. Ulusal düzeydeki 10 sporcu ile yapılan görüşme sonucunda sporcuların stres faktörü olarak: engellenme endişesi, müsabakaya yeterince hazırlanamama, oyun alanı ile ilgili endişe, maç sonrası performans kaygısı, bedensel görünüşleri ile ilgili negatif algılar, grup etkileşimi ve iletişimin zayıflığı, olumsuz antrenör davranışları, müsabakanın skoru, tekerlekli sandalye basketbol branşının talep ve maliyeti ile bu branş hakkındaki bilinç eksikliği gibi durumları algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Chan'ın (2002) yaptığı çalışma Hong Kong'da 23'ü erkek ve 60'ı kadın olmak üzere 83 öğretmen üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin öğretme etkinliklerinden kaynaklı stres ve strese verdikleri tepkiler bir envanterle elde edilmiştir. Bu envanterde; okul ortamlarında karşılaştıkları stres yaratıcı durumlar, kendilerine ilişkin öz yeterlik algısı, aile ve arkadaşlarından sağladıkları sosyal destek ve yaşadıkları psikolojik sorunlar dikkate alınmıştır. Araştırmada stres, öz yeterlik, sosyal destek ve psikolojik huzursuzluk değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada öğretmenlerin oldukça yüksek düzeyde somatik problemler yaşadıkları, bunu izleyen problemlerin ise kaygı ve huzursuzluk olduğu belirlenmiştir. Araştırmada stres düzeyleri yüksek ve sosyal destekleri düşük olan öğretmenlerin psikolojik huzursuzluk bakımından

en fazla risk altında olan grup olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ayrıca öz yeterlik ve sosyal desteğin öğretmenler için stresten koruyucu faktörler oldukları sonucuna varılmıştır.

Dugdale ve arkadaşları (2002) 1998 Commonwealth oyunlarına katılan 91 Yeni Zelandalı sporcu üzerinde yaptıkları çalışmalarında, sporcuların uluslar arası büyük müsabakalarda karşılaştıkları stres kaynaklarını ve baş etme yöntemlerini incelemişlerdir. Çalışma bulgularında sporcuların; sakatlanma ve hastalıklar, müsabaka kaygısı, trafik ve ulaşım sorunları, takımına veya arkadaşlarına güvensizlik, müsabaka esnasında performansı etkileyecek hatalar yapma, müsabaka skorunun baskısı, beklentiler (medya, seyirciler, antrenörler ve idareciler), antrenör davranışları ve yorgunluk gibi faktörleri stres kaynağı olarak algıladıkları belirlenmiştir.

Martin ve arkadaşları (1999) antrenörlerin stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, Kelly (1994)'nin geliştirmiş olduğu stres ve tükenmişlik modelini kullanmışlardır. Bu model, sosyal destek, güçlükler ve kariyer elde etme gibi sorunların strese neden olduğu ve bu stresin ise tükenmişlik üzerinde etkili olduğunu açıklayan bir modeldir. Çalışma sonucunda antrenörlerin kariyer kaygıları ile ilgili yüksek düzeyde strese sahip oldukları bulunurken, çalışma ortamındaki düşük düzeydeki zorlukların stresi ve tükenmişliği yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Özellikle stres belirleyicilerinin tükenmişlik üzerinde doğrudan veya dolaylı olarak etkili olduğu bu çalışma sonucunda bulunmuştur.

Gould, Finch ve Jackson (1993) 17 şampiyon patenci ile yaptıkları çalışmada sadece performans sırasında yaşanan strese değil, şampiyon patencilerin yaşadıkları diğer stres çeşitlerine de odaklanmıştır. Sporcuların sekiz genel başa çıkma boyutu kullandığını bulmuştur. Bunlar; mantıksal düşünce ve içsel konuşma, olumlu odaklanma, sosyal destek (antrenörlerden, arkadaşlardan ve aileden destek alma), zaman yönetimi ve önceliklendirme, yarışma öncesi zihinsel hazırlanma ve kaygı yönetimi (gevşeme, görselleştirme), düzgün, disiplinli ve sıkı antrenman, izolasyon ve çekilme, stres kaynaklarını görmezden gelmek. Stres kaynakları ise fiziksel ve psikolojik talepler, dışsal baskı olarak belirlenmiştir.

Gould, Eklund ve Jackson (1993) Amerikalı Olimpik güreşçilerin kullandıkları basa çıkma stratejilerini belirlemek için yaptıkları araştırmada 1988 Amerikan Olimpik güreş takımının 20 üyesinin Seul Olimpiyatları sırasında yaşanan stresle basa çıkmak için harcadıkları basa çıkma çabalarını belirlemiştir. Güreşçilerin kullandıkları basa çıkma stratejileri; (a) düşünce kontrolü stratejileri, (b) görev odaklı stratejiler, (c) davranışsal temelli stratejiler (çevreyi değiştirme veya kontrol etme), (d) duygusal kontrol stratejileri.

Düşünce kontrolü en sık kullanılan boyuttur. Dikkat dağıtıcı durumların engellenmeyi, görüş almayı, olumlu düşünceyi ve dua etmeyi içermektedir. Göreve odaklanma stratejileri var olan göreve odaklanarak ve hedeflere konsantre olarak sporcuların düşüncelerini kontrol etmeyi içermektedir. Davranışsal temelli stratejiler çevreyi değiştirmeyi veya kontrol etmeyi (kendini diğer insanlardan uzaklaştırma, diğer aktivitelerle meşgul olma, etrafını olumlu insanların sarmasına izin verme) ve güreşçinin sahip olduğu belirsizliği en aza indirmesine yardımcı olacak rutinleri takip etmeyi ve dikkatini odaklamayı içermektedir. Son olarak duygusal kontrol stratejileri uyarılmanın kontrol edilmesini (gevşeme ve nefes kontrolü) ve görselleştirme tekniklerini içermektedir. Bu çalışmanın sonuçların göre tek bir stres kaynağı ile başa çıkmada kullanılan stratejiler sınırlı değildir, dinamik süreci yansıtan birçok stratejiyi içermektedir.

Crocker (1992) Folkman ve Lazarus'un Başa Çıkma Yolları Envanterini (Ways of Coping Checklist) değiştirerek sporcuların stresle nasıl başa çıktıklarını incelemiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre sporcular sporla ilişkili stresi yönetmek için bilişsel ve davranışsal stratejileri geniş bir yelpazede kullanmaktadır. Crocker, sporcuların strese katkıda bulunan çevresel şartları kontrol etmek istediklerinde aktif ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin uygun olduğunu bulmuştur. Başa çıkmanın 8 boyutu bulunmaktadır. Bunlar; aktif başa çıkma, problem odaklı, sosyal destek, yeniden değerlendirme, istekli kontrol, ayrılma ve kendini suçlama. Bu faktörlerin sporda önemli olduğu görülmektedir.

Roth ve Cohen (1986) başa çıkmanın her seklinin avantajları ve dezavantajları olduğunu savunmaktadır. Spor ortamlarında, uygunsuz olarak bilinen duyguların dışarı vurulması oldukça etkilidir. Buna ters olarak, uygun olarak bilinen stratejilerden dikkatli planlama etkisiz olabilmektedir. Çünkü harekete geçmeden önce bunu uygulamak için yeterli zaman bulunmamaktadır.

Madden, Kirkby ve McDonald (1989) Lazarus ve Folkman tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinin (WOCC) spora uyarlanmış versiyonu ile yaptıkları çalışmada 21 orta mesafe koşucusunun başa çıkma biçimlerini araştırmışlardır. Koşucular performanslarında düşüş yaşadıkları zaman sosyal destek arama, çabalarını artırma ve problem odaklı baş çıkma kullanmaktadır.

Beck ve Gargiulo'nun (1983) yaptığı çalışma hafif derecede zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle çalışan 111, orta derecede zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle çalışan 133 ve normal gelişim gösteren öğrencilere eğitim veren 218 öğretmenle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri incelenmiştir. Beklenenin aksine zihinsel yetersizliğe sahip öğrencilere eğitim veren öğretmenlerin

kendilerine ilişkin başarı algılarının diğer öğretmenlere göre daha yüksek olduğu aynı zamanda da öğrencilerine ilişkin kişisel olmayan tutumlara sahip oldukları belirlenmiştir. Özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri de diğer öğretmenlere göre düşük bulunmuştur. Öğretmenlerin kronik veya geçici sağlık sorunlarının ise düşük olduğu belirtilmiştir. Yazarlar çalışmanın bu sonuçlarını çalışma yaptıkları öğretmenlerin kişisel özelliklerine dayandırmışlar ve stresin sadece dışsal nedenlerden değil içsel nedenlerle de oluşabildiğine dikkat çekmişlerdir.

McIntyre (1983) özel eğitim öğretmenlerinin stres ve tükenmişlik yaşamalarına neden olan etmenleri bir meta analiz çalışması ile ortaya koymuştur. Çalışma da özel eğitim öğretmenlerinin yoğun stres yaşamalarına neden olan temel etmenler; öğrenci yoğunluğu, öğretme etkinliklerini hazırlama ve uygulama güçlükleri, işle ilgili iş dışı zamanlarda çalışma, karar alma süreçlerinde ailelerle etkileşim ve ailelerle iletişim olarak sıralanmaktadır. Ayrıca kaynak oda da eğitim veren özel eğitim öğretmenlerinin stres faktörleri ise tanılama ve değerlendirme, öğrenci yoğunluğu, öğretme etkinliklerini hazırlama ve uygulama güçlükleri, yönetici ya da danışmanlar tarafından değerlendirilme ve işle ilgili olarak mesai saatleri dışında yoğun hazırlık yapma olarak belirlenmiştir.

3. KURAMSAL ÇERÇEVE

3.1. Stres Kavramı

3.1.1. Stresin tanımı

Stres kavramı tarihin çok öncelerine kadar gitmektedir. Ancak geçmişinin bu kadar eski olmasına rağmen stresin tanımını yapmakta araştırmacılar çoğu zaman zorlanmışlardır. Hatta her insanın kendine özgü bir stres kavramı vardır diyerek kavramın ne kadar kaygan olduğunu ifade edenler de olmuştur. Özellikle son yıllarda "stres,, sözcüğünün kullanımının hızla arttığını görmekteyiz. Stres, bazen çevreden gelen uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanılırken ("çok stresli bir işim var" gibi); bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) tanımlamak için kullanılır ("bugün çok stresliyim" gibi). Çoğunlukla da hem uyarıcıyı hem de tepkiyi kapsayacak bir biçimde kullanılır ("bu stresli iş beni stresli yaptı"). Bunun yanında , "belirli oranda stres, performansı olumlu yönde etkileyebilmektedir" cümlesindeki gibi, yeri geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak da kullanılır ve stresin olumlu olabileceğine de işaret edilmektedir (Akman, 2004).

Stres terimi on dördüncü yüzyılda sıkıntı, güçlük anlamında kullanılsa da bilimsel olarak ilk kullanımı on yedinci yüzyılda fizikçi ve biyolog olan Robert Hooke tarafından yapılmıştır. İnsan eliyle yapılan köprü gibi yapıların üzerindeki yükleri taşımaları ve depremler, rüzgârlar gibi doğal güçlere dayanabilmeleri için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde çalışmıştır. "Yük" terimini, yapının üzerindeki ağırlık, "stres" i yükün bindiği alan ve "gerilim" i yapıdaki yük ve stresin karşılıklı etkisinden doğan bozulma olarak tanımlamıştır. Günümüze kadar fizyoloji, psikoloji, sosyoloji gibi diğer disiplinlerde kullanımında bazı değişikliklere uğrasa da stres terimi biyolojik, sosyolojik veya psikolojik sistem üzerindeki dış yük veya talep olarak kullanılmıştır (Lazarus, 1993).

Stres, yabancı bir kelime olmasına ve son yıllarda dilimize geçmiş bulunmasına rağmen, her sosyo-kültürel seviyedeki insan bu kelimeyi doğru veya yanlış olarak kullanmaktadır. Trafik sıkışıklığı nedeniyle bekleyen bir yolcu, beklediği ücreti alamayan bir çalışan, düşük not alan veya sınavlara hazırlanan bir öğrenci genellikle içinde buldukları sıkıntılı durumu "stres" kelimesi ile tanımlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres, günlük yaşamda her yaşta insanın çok sık kullandığı bir ifadedir. Modern toplumun hastalığı olarak kabul edilen stres, "vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir isteme karşı, vücudun tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (Bakan, 2004).

Stres, bilimsel olarak bir olumsuzluğu ifade etmese de günlük kullanıma giriş biçimiyle hayatı güçleştiren ve sağlığı bozan bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Gerilim, endişe, baskı, çelişki, çatışma, sıkıntıya düşme, engellenme, zorlanma gibi sözcüklerle ve genellikle olumsuz bir içerikle özdeşleştirilen stresin her zaman kötü ve istenilmeyen bir şey olduğu da ileri sürülmemelidir (Çakır, 2006).

Stres dıştan gelen bir saldırı, baskı, etki karşısında insanda oluşan bir gerilim, bir alt-üst olma, normalin dışına çıkma halidir. İnsanın dış tesire karşı reaksiyonudur. Bu hal hem bedende, hem ruhta görülür. Bir kaza, bir ameliyat veya bir bakteri hücumu vücuttaki dengeyi bozar, bir alevlenme olur, işte bu hal strestir. Ruh yapısında da herhangi bir dış etken kişide korku, endişe, heyecan, üzüntü doğurur, bu haller de strestir (Öner, 1989).

Stresin bir diğer nedeni de duygusal nedenlerdir, kişinin korkunç bir şey olmasını beklemesidir. Henüz ortada olumsuz bir şey yoktur, fakat kişi istemediği şeyin çok yakında gerçekleşeceğini düşünür. Düşüncelerinde kendine stres yaratmasıyla duygusal stres başlar. Kişilerin olabileceğini düşündüğü sebepler yapay sebeplerdir. Örneğin, kişinin hiç gereği yokken başarısız olacağını düşünmesi ya da sevdiği birinin öleceğini düşünmesi birer stres kaynağıdır. Duygusal stres kişiden kişiye farklılık gösterir ve benzer olaylar kişiliklerine farklı yansır çünkü bu kişilerin yaşamları ve değer yargıları farklıdır. Bunlardan başka durumsal belirsizlikler de stres kaynağı olabilir. Bireyler içinde buldukları durumdan sonraki zaman diliminde ne olacağını bilmek isterler. Eğer birey gelecek için kaygı taşıyorsa, bu kaygı stres yaratır. Duygusal belirsizlik sebebi ile her insan zaman zaman stres yaşayabilir (Taştan, 2006).

Psikolojik perspektifin en önemli isimlerinden Lazarus ve Folkman'a göre ise stres; organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifadeyle "kişinin iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşim" olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres, günlük konuşmalarda insanlar tarafından çok sıklıkla telaffuz edilen bir kavramdır. İnsanlar, daha çok kendilerini rahatsız eden sıkıntılı durumları belirtmek için stres kavramını kullanmaktadırlar. Oysa stresin her zaman kötü ve istenmeyen bir durum olduğu düşünülmemelidir. Aşırı olmadıkça stresin, bireyin uyanık olmasına, rekabete girmesine ve öğrenmesine katkı sağladığı için olumlu etkileri olduğu da belirtilmektedir (Işıkhan, 2004).

Stres, her zaman kötü ya da olumsuz değildir. Kimi zaman yaşama renk katmakta ve etkili biri güdeleyici olabilmektedir. Kişi stres altındayken enerjisini hem yapıcı hem de yıkıcı kullanabilme potansiyeline sahiptir. Başarılı insanlar streslerini yapıcı ve yaratıcı güce dönüştürürler (Rowshan, 2002). Çoğu insan stresi negatif bir durum olarak anlama

eğilimi taşımasına rağmen, gerçekte stres ne pozitif ne de negatiftir. Dahası, stresin pozitif mi, negatif mi yoksa nötr bir durum mu olacağını belirleyen çevresel beklentinin kişisel yorumudur. Çevreden gelen beklenti baskısını hisseden kişiler, stres kaynağını negatif olarak görmeleri ve ona göre bir etki altına girmeleri daha büyük bir olasılıktır. Stresi aklın pozitif bir çatısında değerlendirenler ise, stresi normal bir şekilde karşılayabilir ve onun hem faydalı hem de hoş bir şey olduğuna inanabilir. Diğerleri de stresin nötr bir duruma gelmesine çalışarak ondan etkilenmeyebilir (Wann, 1997).

Bireyin baş etme yetenekleri, stresli olayın üstesinden gelebilecek düzeyde olduğu sürece kişi kendini aşırı gerilimden uzak tutabilir. Ancak olayın gerektirdikleri, kişinin baş etme kaynaklarından daha ağır ise, bir dengesizlik durumu gelişir ve bedene fiziksel ve psikolojik taşıma kapasitesinin üstünde bir ağırlık yüklenir. Birey belki bu ağır yükü bir yere kadar taşıyabilir. Ancak bu durum devam ederse, aşırı stresin işaretleri belirir ve arkasından bir tükenmişlik durumu ya da stresle ilgili diğer hastalıklar gelir (Gülbeyaz, 2006).

Stres kavramının birçok tanımı yapılmasına rağmen üzerinde bir fikir birliğine varılamamıştır. En yaygın tanımıyla stres; bireylerin iç ve dış ortamdaki değişiklikleri tehdit, mücadele ya da tehlike olarak algıladığı, uygun kaynaklara sahip olduğunda uyum sağladığı ve dengesini sürdürdüğü, kaynaklar yeterli olmadığında uyum ve dengenin bozulduğu dinamik bir süreçtir. Bireylerin stres düzeylerinde farklılıkların görülmesi; daha önce benzer bir deneyimin yaşanması, kişilik özelliği, durum üzerindeki kontrol algısı, sağlık durumu gibi faktörlere bağlanmaktadır. Stres, sürekli olarak değişen çevre koşullarına uymaya çalışırken vücudumuzun karşı karşıya kaldığı yıpranmadır. Bireylerin fiziksel ve sağlık koşullarını etkileyen duygusal bir gerginlik ve huzursuzluktur (İşçen, 2006).

Hepimiz hayatımızda stresle karşılaşırız. Psikologlara göre günlük hayatımız aldığımız bazı tehditlerin tekrarlarını, bu tehditlerle başa çıkma yollarını düşünmeyi, tam olarak tehdidin ne olduğuna odaklanmayı ve çok ya da az başarıyı içerir (Feldman, 1993).

Hans Selye'nin yaptığı bazı deneyler sonucunda, vücudun birçok farklı stres kaynağına ortak bir tepki verdiğini fark etmesi ve bu tepki setine "Genel Uyum Sendromu" ismini vermesiyle, stres çalışmalarında önemli bir dönem başlamış; bu konuya ilgi artmıştır. Selye stresi; "bedenin kendi üzerindeki baskılara verdiği genel bir tepki" olarak tanımlamıştır. Stres tepkisine neden olan uyarıcıları ise "stresör" olarak isimlendirmiştir (Jones ve Bright, 2001). Ayrıca bireyin stresten tümüyle kaçınmasının mümkün

olmadığını, stresin her yerde var olduğunu dile getirmiş ve bunun ancak insanın yaşamı sona erdiğinde yok olacağını eklemiştir (Göçet, 2006).

Selye, genel uyum sendromu sürecinde, endokrin (hormon) ve sinir sistemindeki değişimlerle bağlantılı olan üç aşama olduğunu ileri sürmüştür. Bunlar, alarm reaksiyonu, direnç ve tükenme aşamalarıdır (Jones ve Bright, 2001).

Alarm reaksiyonu: Bu dönem insanın dış uyaranı stres olarak algıladığı durumdur. Organizma bu dönemde şoka veya kontrşoka girer. Şok döneminde vücut ısısı ve kan basıncı düşer, kalp duracakmış gibi olur, eli ayağı çözümlür. Hemen ardından kontrşok dönemi gelir. Organizma bu durumla başa çıkabilmek için artık fizyolojik girişimlerde bulunur (Baltaş ve Baltaş, 2002). Tüm bu değişimler, özdenetimin tekrar kazanılması için başa çıkma kaynaklarını harekete geçirmeye yaramaktadır. Alarm evresinde ya doğrudan ya da savunucu başa çıkma stratejileri kullanılabilir. Eğer bu yaklaşımlardan hiçbiri stresi azaltmaz ise, uyumun direnme evresine geçilir (Morris, 2002). Strese neden olan sebep fark edilir ve beden kendini korumaya alır. Kişi daha duyarlı, solunumu daha hızlı, kalp atışı daha sık, kaslarda gerilme gibi fizyolojik değişimler yaşanır. Bu fizyolojik değişimler; kontrolü tekrar elimize geçirmemize yardımcı olur. “Birey bu durumda, doğrudan baş etme ya da savunma mekanizmaları gibi kaynaklarını kullanmaya yönelir” (Ağma, 2007).

Direnç dönemi: Stres verici koşullara rağmen uyuma elverişli bir durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Bu durumda organizmanın alarm tepkisi sırasındaki belirtileri ortadan kalkar (Çetin, 2009). Vücudun direnci normalin üzerine çıkar. Yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşı direncini yükseltmiştir. Bu durumdan kaçmak veya ona uyum sağlamak zorunda olduğundan başka stres vericilere direnci düşer (Baltaş ve Baltaş, 2002). Organizma direnç gösteriyorsa stresi yenebilir. Aksi takdirde yoğun ve sürekli gerilim organizmanın savunmasını zayıflatır ve tükenme aşamasının oluşmasına neden olur (Çetin, 2009). “Strese uyum sağladıkça direnç artar, fiziksel stres belirtileri ve diğer zorlanma işaretleri yavaş yavaş belirir. Çabalar etkili ya da etkisiz olabilir. Fizyolojik ve psikolojik kaynaklar giderek tükenir yıpranma daha belirgin hale gelir” (Ağma, 2007).

Tükenme dönemi: Stres verici olay çok ciddi ise ve uzun sürerse, organizma için tükenme basamağına gelinir. Bazen bu dönemde yeniden alarm dönemi reaksiyonları ortaya çıkar. Her canlının uyum yeteneği ile enerjisi farklıdır ve sınırlıdır. Uyku ve dinlenme vücudu onarabilir ama devam eden ve başa çıkılamayan stresle karşısında, denge bozulur ve uyum enerjisi biter. Bunların ardından tükenme ve bitkinlik nöbetleri görülür, artık geri dönüşü olmayan izler organizmaya kazanmaktadır. Bu, hastalıklara çok açık olunan bir dönemdir. Tükenme aşamasında, parasempatik sinir sistemi etkindir. Kişi

tükenmiştir ve stres kaynağı hala mevcuttur. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Rowshan'a göre stresin dört aşaması vardır:

Stresin oluşması (Happening) H

Stresin değerlendirilmesi (Evaluation) E

Strese karşı tepkimiz (Response) R

Sonuç (Outcome) O (Rowshan, 2002).

Bedenin strese tepkisini gösteren bu aşamalardan ilki olan alarm aşamasında, Stresörler fark edilerek biyokimyasal süreçler çalıştırılır ve beden kendini korumaya hazırlar. Strese uyum sağlandığında ise, beden direnç aşamasına gelmiş olur. Strese neden olan etkenlerin varlığı belli bir süre sonra ortadan kalkmayıp devam ederse, beden güçsüzleşmeye başlar, tükenme aşamasına gelinir. Bu son aşamada beden hastalıklara karşı savunmasız kalır ve bu durum canlının ölümüne kadar gidebilir (Şahin, 1995).

3.1.2. Stres nedenleri

Araştırmacılar insanları rahatsız eden ve yarattıkları zorlamayla, hem günlük hayatın stresleriyle başa çıkmayı zorlaştıran, hem de kendileri bir stres olarak sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralamışlardır.

- Çok fazla sorumluluk altında olmak.
- Fiziksel görüntüsü hakkında endişelere sahip olmak
- Yetersiz kişisel enerjiye sahip olmak.
- Kariyer ile ilgili endişeleri olmak.
- İş tatminsizliği içerisinde olmak.
- Dinlenme vb etkinliklere ayıracak yeterli zamanın olmaması.
- Yapacak sosyal aktivitelerinin olmaması.
- Yalnız olmak.
- Reddedilme korkusu.
- Hayatın anlamı ile ilgili kaygılar (Baltaş ve Baltaş, 2002).

3.1.3. Stres ve etkileri

Stresle ilgili çalışmalar öncelikle stresin etkilerini inceleyerek başlamış, hedef olarak da olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak benimsenmiştir. Zamanla stresin çok sayıda nedeni ve bir dizi sonucu görülmüş, stresin istenmediği kadar, aranan bir fizyolojik-

psikolojik olay olduğu saptanmıştır. Kabul edilir sınırlar içerisinde kalan stres bazen istenilen bir durumdur. Her insanın kaldırabileceği stres yükü farklıdır. Baskıya karşı koyabilecek güce sahip olmama durumu kişide hoşnutsuzluktan sağlık durumunun giderek bozulmasına kadar varan bir dizi sonuca yol açabilmektedir (Stora, 1992).

3.1.3.1. Stresin fiziksel etkileri

Bazı bilim adamlarının araştırmaları sonucunda stres yaratıcılarına karşı bireyin gösterdiği fizyolojik tepkinin, bir organı veya sistemi doğrudan olumsuz yönde etkileyebildiği ve bireyin bedensel yetersizlikleri veya kalıtsal olarak zayıflıklarında stresin fizyolojik etkisinin daha fazla olacağı düşünülüyordu. Daha sonradan yapılan çalışmalar da bu görüşleri desteklemiş, stresin hastalıklara direnme gücünü azalttığı, bağışıklık sistemini bozduğu, kişide bireysel dayanma gücünü azalttığı ve hastalığa yol açan etkenin bünyeye yerleşmesini kolaylaştırdığı görülmüştür. Bunların arasında baş ağrıları, hipertansiyon, işitme rahatsızlığı, astım, aşırı sıkıntı, endişe, seker hastalığını sayabiliriz (Anshel, 1990). Selye'ye göre bugün yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkenin yarattığı aksaklıklardan çok strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Tiryaki, 2000).

Stresin fiziksel etkileri esas olarak artmış adrenalini düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir. Bunlar, artmış kalp atım hızı, terlemenin artması, soğuk ve ıslak deriye giden kan akımının azalması, karın ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, kas gerginliği, ağzın kurumaması, tuvalete gitme isteğidir (Tiryaki, 2000). Stresin neden olduğu hastalıkların basında ise depresyon, uyku bozuklukları, koroner kalp hastalığı, migren, bağışıklık faaliyetinde azalma ve kanser gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Baron ve Greenberg, (1990) de, iştahsızlık veya aşırı yemek, sürekli yorgunluk hissi, baş ve mide ağrıları, uyku sorunu, ellerde titreme ve nefes darlığı, cinsel iştahsızlık, ağrı kesici ilaçlara dşknlk, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve vücudun bağışıklık sistemi üzerinde olumsuz etkilerinden bahsetmiştir.

Esas olarak artmış adrenalini düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir (Tiryaki, 2000).

- Depolanmış yağ ve çeker kana karışır (mücadeleye gerekli enerji için hammadde sağlanır).
- Solunum sayısı artar (bedene daha fazla oksijen sağlanır).
- Kanda alyuvarlar artar (Beyne ve kaslara daha fazla oksijen taşınır).

-Kalp vurum sayısı artar ve kan basıncı yükselir (Bedenin gereken bölgelerine gerekli kan takviyesi yapılır).

- Kan pıhtılaşma mekanizması harekete geçer (yaralanmalara karşı kan kaybını azaltmak için önlem alınır).

- Kas gerimi artar (Kuvvet gerektiren işlere hazırlık yapılır).

- Sindirim yavaşlar veya durur (İç organlardaki kan, kas ve beyne geçer, bağırsak ve mesane adaleleri gevşer).

- Gözbebekleri büyür (daha fazla ışık alınarak algıyı güçlendirmeye yardımcı olunur).

- Bütün duyular artar (dış ortamdan daha çok haberdar olunması sağlanır).

- Hipofiz bezi uyarılır (iç salgı sisteminin etkinliği artar, böbreküstü bezinden adrenalin- noradrenalin salgılanır) (Köknel, 1987).

3.1.3.2. Stresin zihinsel ve psikolojik etkileri

Stresin fiziksel etkilerinin yanında bir de psikolojik etkileri vardır. Depresyon, şizofreni, korku ve endişe kaynaklı hastalıkları stresin doğurduğu psikolojik hastalıklara örnek olarak verebiliriz. Yüksek seviyede stresi yasayan kişi öfke, endişe, depresyon, sinirlilik ve sıkıntıyı yaşayabilir. Bunların çalışanlara etkisi ise, duygusallık, kendisine saygının azalması, çevresi ile olumsuz ilişki, amirine kızgınlık, olaylara zihinsel olarak kendisini verememe, karar almada zorlanma, iş tatminsizliği gibi bir dizi istenmeyen davranışsal sonuç olabilir (Taştan, 2006).

Sporda psikolojik etkilerine bakıldığında; kötü stres azaltılırken, iyi stresin artırılması, genel olarak performans açısından önemlidir. Fakat tek tek spor dallarına özgü optimal stresin belirlenmesi zor hatta olanaksız görülmektedir. Bunun için sporcu hangi tip motivasyonları kullanmaktadır? Ne gibi hedefleri önemli önemsiz nasıl dikkate almaktadır? Hangi durumlarda isteksiz ve kaygılı bir görüntü sergilemektedir? Bu tip sorulara verilecek cevaplar, sporcunun stres biçimini belirlemede yardımcı olabilir. Sporcuların fiziksel ve psikolojik streslerinin nedenleri ve sonuçları incelendiğinde şu değerler ortaya çıkmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Genel olarak zihinsel ve psikolojik etkileri;

- Endişe,
- Şaşkınlık,
- Konsantre olamamak,
- Karar vermede güçlük,

- Kendini hasta veya acayip hissetmek,
- Kendini kontrol dışı veya bunalmış hissetmek (Kuru, 2000).

Stresin bilişsel etkilerinde bireyin içsel ve dışsal algı düzeyi önemlidir. Hatalı bilgilenme sürecinin dışsal ve içsel gelişimi ile düşüncenin kategorize edilmesi ya da olumsuz sekle dönüştürülmesi sonucu birey olumsuz düşünmeye, olumlu düşünceyi reddetmeye, kendi yetenek ve performansına olumsuz bir şekilde bakmaya başlar. Olumsuz olan yaşantıları genellemeye, müsabaka sonuçlarını iki uçta değerlendirmeye yönelen bir kısım bilişsel çarpıtmalar yaşar (Scanlan ve Passer, 1979). Stresin bilişsel etkilerinin en belirginleri, karar verme ve konsantre olmada yetersizlik, sık unutkanlık, eleştiriye aşırı duyarlılık ve psikolojik engeller, endişe, konfüzyon, konsantre olamama, kendini hasta ya da değişik hissetme, kendini kontrol dışı ya da bunalmış hissetmedir (Konter, 1996b).

Sporcunun özgün durumlarına ilişkin taleplerde örneğin “kazanmak içim koşmalıyım” ya da “son yarışta çıkış zamanım kötüydü” gibi daha çok kendisine ilişkin duyguları içermektedir. Sonucunda kendinde psikolojik olarak güvensizlik hisseder ve karamsardır. Yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman ve yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur (Kuru, 2000).

3.1.3.3. Stresin davranışsal etkileri

Stresin davranışsal etkileri ise bireye göre değişik biçimlerde görülmektedir. Kaza eğilimi, ilaç alımı, duygusal patlamalar, aşırı yeme veya tat kaybı, aşırı alkol alımı veya sigara içme, heyecanlılık, tahrik edici davranışlar, az konuşma, sinirsel kahkahalar, hareketsiz kalamama, titreme, hızlı konuşma, sinirli tavırlar, kasları çatma, esneme gibi etkiler çok sık görülebilir (Tiryaki, 2000).

Duygusal Belirtiler:

- Kaygı ve endişe
- Depresyon veya çabuk ağlama
- Ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi
- Asabilik
- Gerginlik
- Özgüven azalması ve güvensizlik hissi
- Aşırı hassasiyet ve kolay kırılabilirlik
- Öfke patlamaları

- Saldırganlık veya düşmanlık
- Duygusal olarak tükendiğini hissetme (Braham, 1998).

Sosyal Belirtiler:

- İnsanlara karşı güvensizlik
- Başkalarını suçlamak
- Randevulara gitmemek
- İnsanlarda hata bulmaya çalışmak
- Haddinden fazla savunmacı tutum
- Birçok kişiye birden küs olmak

Stresin belirtilerine bakıldığında bu belirtilerin daha önce durumluk kaygı ve uyarılmışlıkta da görüldüğü hemen fark edilecektir. Stresi bir süreç olarak görmek daha doğru bir yaklaşım olarak gözükmektedir (Braham, 1998).

3.1.4. Stresle başa çıkma

Baş çıkma stratejileri ile baş çıkma yöntemi arasındaki en temel fark stresli bir olaya karşı verilen yanıtta kararlılık/tutarlılık veya tercih edilen tavidir. Baş çıkma yöntemi “stres yaratıcılarına ani bir reaksiyonu içerir, baş çıkma stratejisi ise stres yaratıcılarına karşı zaman ve duruma göre kararlı bir tavır gösterme işidir” (Kohn, 1996).

Compas (1987)’a göre “baş çıkma yöntemleri, farklı durumlar boyunca veya belirli bir durum içinde strese karşı gösterilen reaksiyonun bireysel olarak tanımlanmış baş çıkma metotlarıdır”.

Baş çıkma, psikolojik ve davranışsal çaba ile stresi tolere etme veya azaltmadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Bu çaba, tehlikeli veya rahatsızlık veren bir durumu engellemek için duygusal veya davranışsal olarak yanıt vermeyi öğrenme ile oluşmaktadır (Anshel, 1996). Baş çıkma kavramı, insanların yaşamlarını devam ettirirken karşılaştıkları güçlüklerle mücadele etme biçimleri veya yolları olarak açıklanabilir. Lazarus ve Folkman başa çıkmanın dinamik bir süreç olduğunu ve kişi ile çevresi arasındaki stresli etkileşimler sırasında değiştiğini belirtmişlerdir (Akt. Suls, David ve Harvey 1996).

Baş çıkma kavramı, Lazarus ve Folkman tarafından stresli durumların içsel ve dışsal gerekliliklerinin üstesinden gelebilmek için kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Baş çıkmanın iki temel etkisinden söz edilmektedir. Bunlar, stresli duyguları düzenlemek ve rahatsızlığa neden olan çevre ile rahatsız olan kişinin ilişkisini değiştirmektedir (Türküm, 1999).

Bireylerin stresle mücadele etmek için kullandıkları tepkiler “savunma” veya “başa çıkma” tepkileri olarak adlandırılmıştır. Her iki terimin de kullanılmasına rağmen, geleneksel olarak “savunma” kavramı daha çok psikodinamik yaklaşım ile bağlantılı olduğundan sınırlı tepkiler için kullanılmaktadır. “Başa çıkma” kavramı ise herhangi bir yaklaşım ile bağlantılı olmadığından daha geniş tepkiler için kullanılmaktadır (Morris, 2002).

Başa çıkma yollarının kullanımında kişilik özellikleri önemlidir. Benlik kavramları ve saygıları yeterli olan kişiler problem çözme ya da sosyal destek arama gibi aktif başa çıkma yollarını tercih ederken aksi nitelikli olan kişiler inkâr ya da kaçınma gibi pasif başa çıkma yollarını kullanmaktadırlar (Korkut, 2004).

Stresle mücadele ederken takip edilecek birkaç yol vardır. Stresin geçmesini zamana bırakmak doğru bir yaklaşım değildir. Bunu çözmek için aktif mücadele gerekir. Strese karşı yapılabilecek mücadele şöyle sıralanabilir:

- Stresi ortaya çıkaran durum değiştirmeye çalışmak.
- Stresi doğuran durumu kabul etmek,
- Stresi doğuran durum yok etmek,
- Stres faktörüne boş vermek (Demir, 2002).

Stresle başa çıkma da bireyin kullanabileceği farklı başa çıkma yöntemleri bulunmaktadır. Psikoloji literatürüne bakıldığında, başa çıkma stratejileri ile ilgili farklı teorik yaklaşımların yer aldığı görülmektedir. Bu yaklaşımlardan spor psikolojisi literatüründe en fazla kabul gören, bu çalışmanın da hedef kitesini oluşturan spor performansçısı hakemlerin stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler olarak irdelenen yaklaşma (approach) ve kaçınma (avoidance) başa çıkma stratejileridir (Anshel, 1996; Anshel, Williams, ve Hodge, 1997; Krohne, 1993; Mullen ve Suls, 1982; Roth ve Cohen, 1986; Suls ve Fletcher, 1985). Bu araştırmacılar yaklaşma başa çıkma yöntemini, stres kaynakları ile baş etmede yöntem ve süreç olarak aktif bir adım atarak, performans ve duygu üzerinde etkili olan potansiyel etkiyi veya stresin şiddetini azaltmak için duyarlılaştırmak, bağ kurmak, uyanıklılık veya dikkat toplama olarak tanımlamışlardır. Kaçınma başa çıkma yöntemi ise durum ile alakalı tehditlerden uzaklaşmak ve geri adım atmak olarak tanımlanmaktadır (Anshel ve Delany, 2001).

Stresle başa çıkmada kullanılan bir başka kuramsal yaklaşım ise “problem odaklı” ve “duygu odaklı” başa çıkma yaklaşımıdır. Çevreyle olan ilişkiyi değiştirme denemesi olarak adlandırılan problem odaklı başa çıkma stratejisi, stresli durumlarda bireyin davranışlarının direk bir sonucu olarak problemin yeniden çözümü şeklinde bir başa çıkma

stratejisidir. Duygu odaklı başa çıkma stratejisi ise stresli durumun duygusal olarak düzenlenmesi veya yeniden gözden geçirilmesi anlamına gelmektedir. Stresli durumlarda duygularını kontrol altında tutamamak, birey için büyük zararlar doğurabilir. Duygusal odaklı başa çıkma stratejileri genellikle olumlu yönleri vurgulama, istek ve arzu düşünceleri, inkâr ve ayrılma gibi başlıklar altında yer alır (Morris ve Summer, 2003).

Davranış ve yaşam tarzı değişikliği de bireylerin kullanabileceği başa çıkma yöntemlerindedir. Bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler, stresle başa çıkmada çok gerekli ve önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fiziksel, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Bireysel olarak stresle başa çıkmada, bedensel hareketler (egzersiz), solunum egzersizi, meditasyon, biofeedback (biyolojik dönüt), gevşeme (relaxation), beslenme ve diyet, toplumsal destek alma, sosyal, kültürel ve sportif etkinliklere katılma, masaj, dua ve ibadet, zaman yönetimi gibi teknikler yararlı olabilir (Güçlü, 2001).

Zaman yönetimi, davranış ve yaşam tarzı değişikliği ile başa çıkma yöntemlerinden biridir. Yasadığımız çağın en önemli özelliklerinin başında hiç kuskusuz “zaman darlığı” gelmektedir. Bu durum her insan için söz konusudur. Her kesimden insan zamanın yetmediğinden şikâyet edebilir. Zamanı iyi düzenlemeyen bir birey işler yetişmeyince strese girecektir. Zamanın kontrol edilmesi durumu ciddi endişe, hayal kırıklığı ve panik yaşanmasına neden olmaktadır. Bu nedenle örgütlerde zaman yönetimi yaklaşımı geliştirilmiştir. Zaman yönetiminde zamanın planlanması, organize edilmesi ve kontrol edilmesi söz konusudur (Coffey, Cook ve Hunsager, 1994).

Erdoğan (1999) ise, stresle başa çıkmada bireysel stratejiler olarak, etkili bir zaman yönetimi, rahatlama uygulamalarını, olumlu hayal kurmayı, egzersiz ve beden hareketlerini, davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesini, iletişim kurmayı, meditasyon, gıda kontrolü ve masajı, bireyin kendine özgü bir hobi edinmesini ve dışa dönüklüğü önermektedir.

Folkman ve Lazarus, başa çıkma davranışlarını problem odaklı ve duygu odaklı olarak sınıflamaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985).

3.1.4.1. Problem odaklı başa çıkma

Problem çözme çabaları (problem merkezli baş etme çabaları olarak da bilinir) stresli bir durumu değiştirmek, ya da etkilerini önlemek veya azaltmak için doğrudan

harekete geçmeyi içerir. Problem merkezli başa çıkmanın hedefi stresli durumun taleplerini azaltmak ya da kişinin bu durumla uğraşacak kaynaklarını geliştirmektir. Gecikmiş faturaları ödemek için borç almak bunun iyi bir örneğidir. Bir kimse bir problemle başa çıkmak için bilgi arayışına girebilir (ör: sıkça bozulan bir arabası olan kimsenin basit onarım bilgilerini öğrenmesi). Problem merkezli başa çıkma problem ortaya çıkmadan da başlayabilir. Bu yaklaşım proaktif başa çıkma olarak adlandırılmaktadır. Bu durumda birey stresin potansiyel nedenlerini sezerek duruma uygun planlar yapar. Proaktif başa çıkmayı kullanmak bir kimsenin hiçbir zaman stres yaşamayacağı anlamına gelmez ama kişinin bu durumun üstesinden gelmesini sağlar. İnsanlar karşılaştıkları stresli durum karşısında yapabilecekleri bir şey olduğuna inandıklarında problem merkezli başa çıkmayı kullanma eğilimindedirler (Yerlikaya, 2007).

Problem odaklı başa çıkma insan çevre etkileşiminin nedenini hedef almaktadır. Stresle başa çıkmak için stratejiler planlamak veya daha fazla efor harcamak problem odaklı başa çıkmaya örnektir. Problem odaklı başa çıkmada birey kötü strese neden olan birey çevre ilişkisini değiştirmeye çalışmaktadır (Fontana ve McLaughlin, 1988).

Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırma veya onun etkisini azaltma biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir. Bunlar kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma, bilgi arama, çözümler üretme, stresli durumu değiştirmeye yönelik eylemlerde bulunmadır. Bunlar:

- Karşı çıkma: Karşılaşılan durumla ilgili mücadele etme
 - Sosyal destek arama: Durumla ilgili bilgi toplama ve yardım alma
 - Planlı problem çözme: Karşılaşılan durumla ilgili bir plan yapma ve uygulama
- (Aydın, 2008).

3.1.4.2. Duygu odaklı başa çıkma

İnsanların stres durumlarında gösterdikleri tepkilere bakıldığında bazı insanların bu durumun iç dünyalarında yarattığı etkilerle uğraştıkları ve özellikle olumsuz etkileri azaltmaya yöneldikleri görülür. Bu yaklaşım tarzı duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılır. Bu başa çıkma tarzında birey geçici, bir süre içinde olsa tehdit edici durumun etkisinden kurtulur. İnkâr ve sorundan uzak durma, kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999).

- Kendini kontrol etme: Duygularını kontrol etme
- Uzaklaştırma: Sorun üzerinde düşünmeme
- Olumlu şekilde yeniden değerlendirme: Olumsuz düşünceleri değiştirme
- Sorumluluk kabul etme: Problemin kendinden kaynaklandığını kabullenme
- Kaçma-kaçınma: Nasıl olursa olsun bitmesini isteme

Duygu odaklı yaklaşımlar, temelde kişinin kendini daha iyi hissetmesine yönelik çabalar olduğu için bir bakıma savunma mekanizmalarına da benzetilmektedir. Bu nedenle burada bazı savunma mekanizmalarının kullanımı ve stresle baş etmede işlevlerine yer verilmiştir. Ancak duygu odaklı yaklaşımlardan savunma mekanizmaları kapsamına girmeyen; stresli durumlarda alkol ya da ilaç alma, sigara kullanma gibi bazı davranışsal çabalar da yer almaktadır (Aydın, 2008).

Duygusal dengeyi sürdürmeye çalışma ve stresörlerin yol açtığı duyguları kontrol etme çabaları söz konusudur. Duygusal düzenlemede, duyguları yaşayarak çözümüleme, ani ve aşırı tepkileri önleyerek stresöre bağlı duyguları kontrol etme çabaları söz konusudur. Kişi durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle de kabullenilmesine karar vermiştir. Stres durumunun yarattığı olumsuz duyguları kontrol altına alıp olumlu bir yöne odaklanmaya çalışır (Eroğlu, 2006).

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri istenmeyen fiziksel ve duygusal uyarılmayı azaltmayı amaçlamaktadır

Problem merkezli başa çıkma da duygu merkezli başa çıkma da stresli durumlarla karşılaştığımızda gerekli olduğu halde, insanlar genellikle ikincisini birincisinden daha sık kullanma eğilimindedirler. Duygu merkezli başa çıkma genellikle stresli olayların ardından durumla ilgili yapılabilecek pek fazla şey yokken ve daha çok kadınlarca kullanılmaktadır. Ancak birçok durumda hem problem merkezli hem de duygu merkezli başa çıkma uzun süreli etkin başa çıkma için gereklidir. Stresli bir olayın duygusal yönleriyle başa çıkmak son derece önemli de olsa, duygu merkezli başa çıkma problemin gerçeğiyle çok ilgilenmez ve uzun vadeli bir çözüm getirmez. Benzer bir biçimde bir problemi birey üzerindeki psikolojik etkilerini dikkate almadan çözmeye çalışmayı sürdürmek kişiyi tehlikeye atabilir. Uzun vadeli gerçekçi bir çözüm kişinin psikolojik sağlığına mal olabilir ve uzun süreli problem çözme çabaları kısa süreli rahatlama ve duygu merkezli başa çıkma olmaksızın başarısız olabilir (Yerlikaya, 2007).

Stresle başarılı biçimde başa çıkanların özellikleri (Robert ve Pasnau, 1985).

1. Kişisel kontrole sahip olmaları: Çevrelerinin kontrol altında olduğunu ve etkili özel yeteneklere sahip olduklarını düşünme,

2. Anlamli olanı seçmeleri: Uzun dönem sürecek mutluluklar için kısa dönemlerde sorunlarla yüz yüze gelebiliyor olmaları,

3. Günlük zamanlarını en etkili biçimde kullanmaları ve düzenli olarak egzersiz yapmaları,

4. Sosyal destek kullanmaları: Kişiyeye yardım edebilecek, bilgi sağlayacak kişisel ilişkilere sahip olmaları.

Yapılan araştırmalara göre stres yönetimi için özel bir eğitim almamış kişilerin en çok kullandıkları baş etme yolları şunlardır:

- Bir başa çıkma planı için sorumluluk alma
- Ani tepkiler yerine iyi düşünülmüş eylemlere girişmek
- Öneri ve destek almaya çalışmak
- Duygularını çevredekilere değil ama kendine ifade etmek
- Sükûnetini korumak ve mizahtan yararlanmak
- Düşmanca yaklaşmak
- Kavga çıkarmak
- Duygularını diğer insanlar önünde açıkça ifade etmek
- Kendini suçlamak
- Kararsızlık
- Problemin kendiliğinden çözülmesini umarak duruma aldırılmıyormuş gibi davranmak, duygularını bastırmak
- Denemekten vazgeçmek ve çok televizyon izleyerek, çok çalışarak, çok yiyerek, çok içerek, çok sigara kullanarak stres faktöründen kaçmaya çalışmak (Ay, 2003).

3.1.5. Spor ve stres ilişkisi

Spor ile stres arasında çok karmaşık bir ilişki vardır.

Stres fizyolojik, psikolojik veya sosyal boyutlu olabilir. Fakat araştırmalar psikolojik boyutun spor ortamında en önemli sebep olduğunu gösteriyor. Spor, sonuçları fiziksel yetkinliğe bağlı olan, içine kültürel değerlerin ve normların da katıldığı kurumsallaşmış oyunlar olarak görülür.

Organize spor çok yaygın (istila etmiş durumda gibi).

Stres evrensel bir fenomendir.

Uygun stres yönetimi teknikleri belirlemede spor-stres arasındaki ilişkiyi anlamak çok önemlidir (Ceylan, 2005).

İnsanlarda stres yaratan durumlar geniş çaplı şekilde bireylerin yaşları, deneyimleri, entelektüel kapasiteleri ile değişir. Spor söz konusu olduğunda, çocuklar için çok stresli olan bir durum yetişkinler için sorun olmayabilir. Bunun tam tersi de söz konusudur. Stres ve sıkıntı çocuklar, ergenler ve yetişkinler sanki fiziksel ve psikolojik olarak aynılar mışçasına yaklaşıldıklarında da oluşabilir. Profesyonellerde kullandıkları antrenman tekniklerini çocuklarda da kullanan Antrenörler potansiyel stresli ortamlar yaratabilirler. En önemli problemlerden biri otoriter olan antrenman tekniğidir. "sporcuyla disipline etmekle kötü fiziksel muamele arasındaki ince çizgi son zamanlardaki antrenör, sporcu krizlerinin en tartışmaya yol açan etmenlerinden biri olmuştur" (Ceylan, 2005).

Günümüzde her eğitim düzeyinde spor, kişinin bir karakter kazanması, kendi kendine disiplinli olması, ağrıya, acıya, rahatsızlığa ve tehlikeye dayanıklılık kazanması gibi bir amaç taşımaktadır. Yüzyılımızın başlarında eğitim felsefesi yapan birçok filozof (Thomas Wood, Clark Hetherington vd.) yapay ve mekanik egzersizler yerine kuvvet, dayanıklılık, sağlık ve uyumu sağlayan, doğaya uygun ve kendiliğinden neşe veren sporları tavsiye etmişlerdir. Avlanma, dans, kamp faaliyeti gibi kişinin heyecanlarının doğal ifadesini yansıtan ve toplumsal çevreye uyum sağlamak gibi amaçların elde edilmesine yardımcı olan faaliyetler önerilmektedir. Bu faaliyetler aynı zamanda kuvvet, hareketlerde dakiklik, ulusal bilinç, kişilik ve yurtseverlik de asılayacaktır. Gruplar arası iletişim, cinsler arasındaki ilişkilerde daha olumlu sonuçlar verecek, hareketlerde de bir estetik doğacak, birçok çirkin ve zararlı saldırganlık yerini yumuşak davranışlara bırakacaktır. Bazı spor dallarında kişi kendinden sıyrılıp dış dünyayla kaynaşır ve sporun tedavi edici yönüyle tanışır. Böylece kişi kendisini dinlemekten sıyrılıp, bulduğu yeni ipuçlarıyla algılarını ve dış dünyasını zenginleştirir. Bu da kişide bulunabilecek olan güvensizliklerin, düzensizliklerin ortadan kalkmasına yardımcı olabilir (Özbaydar, 1983).

Antrenörlerin stresin nedenlerini ve sonuçlarını bilme ve stresi önleme ve yönetme konusunda bilgili olması gerekmektedir. Çünkü sporcularda oluşabilecek stresin optimum seviyede tutulmasında bu kavramlar önemli bir yere sahiptir (Yalçın, 2009).

Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar, spor ortamının son derece karmaşık bir yapıya sahip olduğunu gözler önüne sermektedir. Spor yapan bireylerin yoğun antrenman ve müsabaka yaşantıları içerisinde bir kapı aralamak, spor ortamında sergiledikleri davranışlara açıklık kazandırmak ya da bu alanda karşılaşmış oldukları sorunlarla başa çıkma yöntemlerini kolaylaştırmak amacıyla yapılacak düzenlemeler şu şekilde sıralanabilir (Yalçın, 2009):

- Yapılan çalışmada, bayan sporcuların erkek sporculara göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Antrenörler ve spor psikologları erkek sporcularla ekstra çalışmalar yaparak stresle başa çıkma konusunda destek olmalıdır,
- Sporcuların kişilik özelliklerine dayalı araştırmalar artırılmalıdır,
- Deneyimli sporcuların daha küçük yaşlardaki sporculara stresle başa çıkmalarında örnek olması açısından beraber zaman geçirme imkânları sağlanmalıdır,
- Antrenörler stresle başa çıkmak için takım içerisindeki ortamı hazırlamalıdır; spor psikologu desteği sağlamalı, yöneticiler bu konuda eğitilmelidir,
- Spora başlangıç döneminde sporcuların, temel psikolojik görüşleri ortaya konulmalıdır,
- Sporcular açısından bakıldığında, stresle başa çıkmada kendilerini eğitmeye istekli olmalı ve her türlü desteğe açık olmalıdırlar,
- Maksimum performans amacıyla sporcular, erken yaşlardan itibaren, yüksek başarı beklenen antrenman ve müsabakalardan uzak tutulmalıdır,
- Küçük yaşlarda başlatılan spor aktivitesinin oyun formatında verilmesi sporcunun ileride daha sağlıklı bedensel ve zihinsel olarak bir şekilde spor yapmasına olanak sağlayacaktır,
- Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler belli yaşlardan itibaren sporculara öğretilmelidir,
- Antrenman dizaynında, müsabaka şartlarına uygun çalışma tarzlarına yönelik uygulamalara öncelik tanınarak, yer verilmelidir,
- Sporcuların psikolojik ihtiyaçlarına uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetleri verilmelidir,
- Sporcuların duygusal, bilişsel ve fizyolojik yapıları dikkate alınarak sportif yönlendirmeler yapılmalıdır (Ceylan, 2005).

Stresle başa çıkma yolları arasında insanlara en çok önerilen fiziksel egzersizler, sporcuda stresin kaynağı olduğu için geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geribildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar bu amaçla yapılan uygulamaların en çok bilinenleridir (Altungül, 2006).

Stres, sporcuların fiziksel enerjilerine, elde edecekleri kazanç ve zaferlere, zevk ve eğlencelerine zarar vermektedir. Stres, sporculara becerikli olmadıklarını düşündürerek öz güvenlerine zarar verebilir. Psikolojik stres sporcuların yıllarca çalışarak ulaştıkları becerilerini sergilemelerine zarar verebilir ve sporcuların akış deneyimi yaşamalarına engel

olabilir. Stres sporcuların sakatlanmalarına yol açabilir ve onların erken emekliliğe ayrılmasına neden olabilir. Stres gizli ve sinsi bir hastalıktır. Bu kendisini sür antrenmanda (zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel olarak yaşanan tükenmişlik) yansıtabilir. Stresin zararları sadece sporcular için değil, antrenörler, teknik direktörler ve diğer yardımcı çalışanlar için de söz konusudur. Bu yüzden kendimize yardımcı olabilmek için stres yönetimi uygulamalarının bilinmesi gerekir (Altungül, 2006).

Uzun süre spor yapan bireyler, çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, aşağılık duygusuna daha az eğilimli, daha az sinirli, daha aktif kişilik yapısına sahip olmaktadır (Cratty, 1983).

3.1.5.1. Spor ortamında stres yaratan faktörler

- Seyircinin tepkisi
- Duymada işitsel yoksunluk
- Yüksek risk sorunları
- Sakatlanma riski
- Diğer ülkelerdeki yarışmalarda saat farkı, iklim değişikliği ve farklı yemekler
- Antrenörle olan çatışmalar
- Takım arkadaşları ile olan çatışmalar
- Spordaki stresten dolayı aile ve okuldaki çatışmalar
- Spordaki karmaşık hareketler sırasında karar vermedeki çatışmalar (Kuru, 2000).

Araştırmacıların belirttiğine göre stres reaksiyonlarının temelini oluşturan bir kısım etmenler şunlardır:

- Spor günümüzde meslek olarak ortaya çıkmış olmasına karşın halen pek çok üst düzey sporcu kendisini spora tamamen adanmış ama geleceklerini garanti altına alacak ve kendilerini rahat ettirecek bir maddi gelir sağlayamamışlardır. Bu sporcular açısından önemli bir stres yaratıcı olarak ele alınmaktadır,

- Sporcunun çalışma ortamı stres yaratıcı olabilir. Antrenör, yönetici ve diğerleri ile kurulan ilişki ya da antrenmanın zorluğu sporcunun huzursuz ve mutsuz olmasına sonuçta da stres yaşamasına neden olmaktadır,

- Hava koşulları stres yaratıcı olarak düşünülebilir. Maraton koşularındaki ısı stresi ya da dansçılarda nemli havada görülen biotermi bunlardan sadece iki tanesidir. Yine ekvator geçişleri sonucu oluşan jet stres önemli bir stres olgusu olarak ele alınmaktadır,

- Antrenörlerin kullandığı yetersiz yöntemler sporcular üzerinde yoğun strese yol açabilmektedir. Bu ise antrenmanda uygun olmayan teknik çalışmaların ya da

pekiştireçlerin kullanılması ile bireyin kendisine olan güvenini yitirmesine ve antrenörüne direnmesine neden olur. Geline nokta sporcu açısından strestir. Yine antrenörlerin kendilerini sporcularına zorla kabul ettirmeleri de sporcuda yanlış duygular uyandırır ve sporcuyu strese götürür,

- Bir müsabakada hata yapacağından korkmak otomatik bir değerlendirmede stresin oluşumunda ilk etmen olarak görülmektedir. Günümüzde her müsabakanın farklı bir değeri vardır, kimi zaman para, kimi zaman işlevsel bir statü elde etme ve sadakati içermektedir. Sporcu bu noktadan hareketle, kendisi için özel olan önemli müsabakaları ayırt eder. Bu müsabakalarda hata yapma korkusu daha da belirginleşir,

- Dışsal etmen olarak adlandırılan bu durum sporcunun etkilenmesinde önemli bir yönü oluşturmaktadır. Saptanabilen dışsal stresörler içinde en önemlilerinden birisidir. Sporcunun aleyhine yapılan tezahürat sporcuyu çoğunlukla olumsuz yönde etkilemekte ve sporcuyu strese sokabilmektedir. Maç skorunun çok kritik olduğu durumlar da yine aynı şekilde sporcuyu strese sokabilmekte ve konsantrasyon yitimi, aşırı gerginlik, öfkesellik, saldırganlık gibi tepkilere yol açabilmektedir. Müsabaka sonuçlarının yordanamıyor olması da sporcuyu strese iten önemli bir etmen olarak değerlendirilmektedir,

- Sporcu olumsuz sonuçları yorumlarsa ve bu kendi kontrolü altında görünmüyorsa engelleme oluşabilir. Engelleme kontrol edilemeyen itici olaylar oluştuğunda da görülebilir. Kişinin müsabaka boyunca yaptığı hatalar ve rakibin yaptığı iyi hareketler engellemeleri oluşturabilir. Engelleme durumu da streste önemli bir kaynağı oluşturur,

- Müsabaka öncesinde rol oynayan en önemli sosyal motivasyon kaynağı basın olarak kabul edilmektedir. Basının ortaya koyduğu abartılı üslup sporcunun gerçekleri algılayamamasına ya da çarpık algılamasına neden olabilmektedir. Bunun sonucunda rakibi küçümseme ya da rakibi gözünde abartma gibi durumlar yaratılabilmektedir. Sporcu gerçekler ile karşılaşmadan yapacağı müsabakaya ilişkin bir kısım bilişsel çarpıtmalar oluşturarak ve zihinsel provalar yardımı ile kendisini baskı altına almaktadır. Bu durumda yaşanan duygu yine stres olarak ortaya çıkmaktadır (Çalışkan, 2001).

3.1.5.2. Stres düzeyi ve performans ilişkisi

Stresin is performansı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. Başka bir ifade ile stresin düşük olduğu ortamlarda verimlilik genellikle düşük olmaktadır. Bu nedenle erimliliği yükseltmek için stres düzeylerini ve yoğunluğunu artırmakta yarar vardır. Bu takdirde birey daha çok gayrete gelmektedir. Ancak stres yoğunluğu ve düzeyi aşırı ölçüde yükseldikçe bireyde tükenme meydana geleceğinden verimlilikte hızlı bir

düşüş yaşanabilecektir. Bu nedenle stresin yoğunluğunu hiçbir zaman orta ya da optimum düzeyin altına düşürülmemeli ya da üzerine çıkarılmamalıdır (Nelson ve Quick, 1997).

Stresin çok düşük ya da çok yüksek şiddette algılanması bireylerin kötü bir performans sergilemelerine neden olur. Şiddetin çok yüksek algılanması kişinin işine konsantre olamamasını, yaptığı işe yeterince kendisini verememesini; çok düşük algılanması ise yaptığı işten zevk alamamasını sağlar. Bu nedenle kişi ya da sporcular aşırı stresten de yetersiz stresten de kaçınmalı ve performansını olumlu etkileyecek stres seviyesini bulmaya çalışmalıdır. Optimum stres seviyesi en iyi performans aralığıdır. Kişiler günlük hayatlarında ve sporcular spor yaşamları boyunca kendilerini bu optimum stres seviyesinde tutabilirlerse performanslarının ve yaşam kalitelerinin bundan olumlu etkilendiğini ve performanslarının tutarlılığında ciddi bir gelişme meydana geldiğini görecektir. Optimum stres seviyesinin herkes için farklı olduğu unutulmaması gereken diğer önemli bir konudur. Bazı insanlar için optimum olan seviye, diğerleri için düşük olabilmektedir ya da tam tersi olabilmektedir. Ayrıca optimum stresin seviyesi gibi onun uzunluğu ve süresi de kişiden kişiye değişmektedir. Bu da kişilerin kendi optimum seviyelerini kendilerinin bilmesini gerektirmektedir (Alanyalı, 2006).

3.1.5.3. Stresin performans üzerinde etkisi

Her insan belirli durumlarda kaygı duyar. Bu normaldir ve kendini koruması ya da ulaşması için gereklidir. Ancak kaygı uzun süreli ve yoğun yaşandığında strese dönüşür. Kaygı, olayları algılama durumuna bağlı olarak farklı düzeylerde yaşanır. Bazıları kişilik özelliği olarak kaygı duymaya meyillidir. Bu kişilerin belirli durumlarda yaşanacak olan kaygıyı daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Ayrıca duruma bağlı olarak yaşanan kaygının yaş ve tecrübe ile de ilgili olduğu bilinmektedir. Bilindiği gibi stres organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur. Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır. İstenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır. Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır. Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır. Stres altındaki bir sporcuda bazı değişiklikler görülür. Bunlar; Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon

arteriyel), kas gerginliği(gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vurum sayısının (pulse/nabız)arttığı görülür. Solunum (respirasyon) sıkladır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, i organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılđılar ve unutkanlık görülebilir. Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır. Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırsında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantrasyon olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler. Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur. Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur. Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu ii geçerli değildir. Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır (<http://www.sporbilim.com>).

Genel olarak aşırı stres, sporcunun motivasyonuna, konsantrasyonuna, dikkatine, öz güvenine, koordinasyonuna, dengesine ve karar verme yeteneğine etki edebilir. Bu zellikler de sporcuların saha içindeki performanslarını önemli derecede etkileyen özelliklerdir. Sadece deneyimsiz olan sporcular değil, deneyimli olanlar da benzer problemleri yaşayabilirler (Yalçın, 2009).

3.2. Antrenör

Amerika Birleşik Devletleri Olimpiyat Komitesi, antrenörlerin önde gelen görevlerinin başında, antrenörlerin sporcuları ile iyi bir iletişim kurmasını ve olumlu yönde ilerlemelerine yardımcı olmasını belirtmiştir. Bu iletişimin temel kaynağı da antrenörlerin sporculardan ne beklediği ve bu beklentilerin gerçekleşmesi için uygun davranışların belirlenmesidir. Bu davranışların belirlenmesinde antrenörlerin sahip oldukları etik ilkeler son derece önemlidir. Çünkü bu davranışlar etik ilkeler doğrultusunda belirlenmelidir (De Sensi ve Rosenberg, 1996). Genel anlamda etik kurallar APA' nın da işbirliği ile belirli başlıklar altında belirlenmiştir (American Psychological Association, 1992). Buna göre antrenör;

* Gelişmeleri izlemeli ve uzmanlığını korumalıdır,

* Etik ilkeleri özel yaşantılarında ve çalışma hayatlarında benimsemeli ve bunları uygulamakta örnek olmalıdır,

* Antrenman hizmetlerinin doğasını ve sonuçlarını tanımlamalıdır,

* Diğer bireylerin değer tutum ve kendisinden farklı olan fikirlerine saygı göstermelidir,

* Bilimsel ve profesyonel bilgisi alanıyla ilgili karar almada yargı temeli olmalıdır,

* Cinsel tacizde bulunmamalı, mevcut sporcularla cinsel ilişkiye girmemeli ve daha önceden cinsel beraberliği olduğu sporculara antrenörlük yapmamalıdır,

Sporcularını ve katılımcılarını tehlikelerden koruma sorumluluğunu almalıdır,

* Antrenörlük yetkisini kötüye kullanmamalıdır,

* Cinsiyet, yaş, din, dil, ırk ve benzeri ayırım gözetmeksizin, ayrımcılık yapmamalıdır,

* Çalışma ortamında yetki sahibi olduğu sporcuları ile girmiş olduğu ilişkileri istismar etmemelidir,

* Danışmanlık yapmalıdır,

* Harcamalarında finansal sorumluluğu dürüstlük çerçevesinde yerine getirmelidir,

* Sporcu eğitimlerini sporculara gerekli bilgileri dürüst bir şekilde vermelidir,

* Sporcu aileleri ile oluşan sporcu ilişkilerinde antrenörlük rolünü netleştirmelidir,

* Başka antrenörler gözetiminde çalışan sporculara ihtiyaçları olduğu durumda destek vermelidirler,

* Sigara ve alkol kullanmamayı desteklemelidirler,

* Etkin ve gerekli antrenman programları hazırlamalıdır,

* Performans artırıcı ilaç kullanımına tolerans göstermemelidirler,

* Açık ve anlaşılır antrenman tanımlaması gerçekleştirmelidir,

* Antrenmanda açık, dürüst ve yeterli seviyede objektif bilgi aktarmalıdır,

* Sporcu performansını belirlenmiş standartlar dahilinde değerlendirmeli ve geri bildirim vermelidir,

* Etik ilkelere hakim olmalıdır,

* Etik ilkelere uygunluk konusunda karmaşaya düştüğü durumlarda diğer antrenörlere danışmalıdır,

* Başka bir antrenörün etik ilkeler dışına çıkışına tanık olduğunda resmi olmayan uyarılarla olayın etik yollarla çözüme kavuşturulmasına destek vermelidir,

* Uygunsuz şikâyetleri engellemelidir.

İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği antrenörün rollerini, bilgilendirici, değerlendirici, danışman, örnek, arkadaş, teşvik edip yönlendirici araştırmacı, eğitmen, gözlemci, organizatör, destekleyip motive edici olarak belirlemiştir. (United Kingdom Coaching Strategy Association, 2002).

Sporcu ne kadar yetenekli olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın, antrenörün yardımına ihtiyaç duyar. Ancak antrenörün görevi sadece çalıştırmak ve sporun nasıl yapılması gerektiğini göstermek olmamalıdır. Antrenör, spor bilimciden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumlayarak, bunları takımına adapte etmelidir. Spor bilimine dayalı antrenmanlarla sporcuyu müsabakalara hazırlayan üstün mesleki niteliklere sahip bir antrenör, sporcuyu, sürekliliği olan ve bilinçli elde edilen başarılarla ulaştırır. Her antrenörün farklı bir kişiliği ve alt yapısı vardır. Fakat bu, antrenörün taşıdığı sorumluluğun bilincinde olmasını ve kendisini yenileyerek çağdaş eğitim yöntemlerini uygulamasını engellememelidir (Sevim, 2006).

Sporun istenilen düzeye erişmesinin temel şartlarından birisi her düzeyde uygulama yapabilecek bilgili, becerili, yetenekli ve iyi eğitilmiş antrenörlere sahip olmaktır. Değişik spor branşlarında yetişecek antrenörlerin spor dalının özelliği dikkate alınarak bir model içerisinde eğitilmesi ve geliştirilmesi bir zorunluluktur (Cushion, Armour ve Jones, 2003).

Vanek (1971) antrenörü, teknisyen olarak gerekli bilgileri, bilimin ışığında sporcunun başarısı için kullanan, daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi olarak tanımlanırken, antrenörün iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motive edici ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiği de belirtilmiştir

Antrenör, gençlik ve spor genel müdürlüğü merkez teşkilatı ve il müdürlüklerinde görevli antrenörler ile ülke çapında fahri olarak bireysel, ikili ve takım sporları branşlarının temel tekniklerini sporcularına aktaran, davranışları ile onlara örnek olan ve onları yarışmalara hazırlayan kişilerdir. Ülkemizde antrenör, gençlik ve spor genel müdürlüğü bünyesinde yer alan spor eğitim dairesi başkanlığı tarafından federasyonlar işbirliği ile ve beden eğitimi ve spor yüksekokullarının antrenör eğitim bölümleri tarafından olmak üzere iki kaynaktan yetiştirilmektedir (Dolaşır, 2005).

Başka bir tanıma göre, sporcularına iyi huy ve doğru davranışları kazandırması yanında başarılı olabilmeleri için, müsabaka anında oluşan strese, rakibin baskılı oyununa, dar alandaki yüksek reaksiyon ve hareket çabukluğuna uyumunu sağlaması yanında antrenman formlarını uygulama anında yeterli dinlenme molalarını da yerli yerine koyan kişidir (İnal, 2000).

Antrenör sporcular için bir öğretmen, bir taktisyen ve takım üzerinde gerekli motivasyonu sağlayan kişidir. Antrenör, uzun vadeli olarak hazırlanan antrenman taslaklarına hayatiyet kazandıran, sporcuların dayanıklılığını, çevikliğini, nefes gücünü artırarak mücadele yeteneğini güçlendiren ve onların kişiliklerinin gelişimini sağlarken toplumsal yapılarının mimarı olan eğitimcilerdir (Donuk, 2006).

Antrenörler, sporculara, spor kurallarını ve taktiklerini öğreten, onları karşılaşmalara hazırlayan, sporcuların kabiliyetlerini keşfederek, onları karşılaşmalara belirli bir mücadele şeklinde hazırlayan ve yapılarına uygun bir disiplin geliştiren kişilerdir. Antrenör teknisyen olarak gerekli bilgileri, bilimin ışığında sporcunun başarısı için kullanan, daha sonra bu bilgileri spor becerileri ve stratejiler ile birleştiren ve farklı mizaçlardaki insanlara uygulayabilen kişi olarak tanımlanırken, antrenörün iyi bir organizatör, etkili bir yönetici, motivatör ve sporcuya bağımsızlığını, yeterliliğini kazandıran bir eğitimci olması gerektiği de belirtilmiştir (Dolaşır, 2005).

Antrenör spor bilimcilerden, spor hekimlerinden ve spor psikologlarından aldığı bilgileri yorumladıktan sonra sporcuya aktarır. Çünkü bilim adamlarının verileri, kuramsal veriler olup, pratiğe uygun değildir. Buna göre antrenör bir taraftan araştırmacıdan aldığı bilgileri uygulanabilir hale getirip sporcuya iletirken, öte yandan performansı yükseltmek için yapılması gereken araştırmaları saptayıp araştırmacılara bildirir. Böylece spor bilimine dayalı antrenmanlarla sporcuyu müsabakalara ve yarışmalara hazırlayıp, yönlendiren, üstün mesleki niteliklere sahip bir antrenör, sporcuyu, sürekliliği olan ve bilinçli olarak elde edilen başarılarla ulaştırır. Ancak tüm bunların gerçekleşmesi ise antrenörlerin, taşıdıkları sorumluluğun bilincinde olmaları ve kendilerini yenileyerek çağdaş eğitim yöntemlerini uygulayabilmeleriyle mümkündür (Anılır, 2007).

Bir amaç için mücadele eden insanların (sporcuların) eğitimli yöneticisidir. Antrenör, bu amaca doğru sporcularına zekice yönlendiricilik yapmaktadır (Terry, 1991). Antrenörlerin kendi yetki alanları içerisinde üstlenmiş oldukları bazı sorumluluklar vardır. Bunlar:

- Sporcuların çok yönlü, fizyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimlerine yardımcı olmak,
- Yapılan sporun, gereksinimlerine uygun olmasını sağlamak,
- Sporun teknik istemlerinin sporcular tarafından başarıyla yerine getirilmesi ve mükemmelleştirilmesine yardımcı olmak,
- Sporun istemlerine uygun psikolojik hazırlığın yerine getirilmesinde spor ve egzersiz psikologlarından yardım almak, bu konularda kendisini bilgilendirmek,

- Takımın optimal gelişimini, hazırlığını yerine getirmek için planlar yapmak, periyodik olarak ölçüm ve testlerle değerlendirmelerde bulunmak,
- Her bir sporcunun sıhhatini korumak ve geliştirmek,
- Olanakları dâhilinde olan bütün güvenlik önlemlerini alarak sporcuların sakatlanmalarını önlemek,
- Fizyolojik ve psikolojik antrenmanlar, beslenme, toparlanma ve planlamayla ilgili olarak sporcuların teorik bilgilerinin geliştirilmesine ve zenginleştirilmesine yardımcı olmak,
- Sporcuların aktif ve bilinçli katılımlarına yardımcı olmak,
- Sporcuların kendi değerlerini ve motivasyonlarını korumak,
- İyi iletişim ve etkileşim becerileriyle sporculara zaman zaman danışmanlık yapmak,
- Kendi uzmanlık sınırlarında gerçekçi olmak ve diğer uzmanlıklara saygı göstermek ve yardım almak, ekip çalışmasını güçlendirmek (Konter, 1996a).

3.2.1. Antrenörün özellikleri

Etkili bir antrenör, başarılı performans ortaya koyabilen veya sporcularından olumlu psikolojik tepkiler alabilen bir antrenördür. Antrenörler sporcuların sadece fiziksel performanslarını değil, psikolojilerini de etkilediğinden, sporcuların birçok kişisel ve bireysel ihtiyacına da cevap vermeye hazır olmalıdırlar. Bu nedenle teknik, bilgi ve becerilere ek olarak antrenörlerin, sporcunun yaşamında liderlik, arkadaşlık, öğretmenlik, rol modeli, sınır koyucu, psikologluk ve akıl hocalığı gibi birçok rolü de oynaması gerekebilir. Antrenör, sporcularının kişisel beklentilerine cevap vermeye hazırlıklı olan ve antrenörlük becerilerini geliştirerek takımın performansına fark yaratabileceğini ve kendi davranışlarının sporcuları üzerinde yaratacağı etkiyi bilebilen bir kişidir (Women in Higher Education, 2006).

Antrenör sporun temel taşıdır. Antrenöre ne kadar çok imkan sağlanır ve ne kadar iyi eğitilirse, yetiştireceği sporcular da o kadar performans gösterecektir. Spor performansında antrenörün eğitimi oldukça önemlidir. Buna göre, her mükemmel sporcunun arkasında, güçlü ve destekleyici bir antrenörün olduğu söylenebilir. Antrenörlerin, kendi gereksinimleri, sporcunun gereksinimleri ve yapılan sporun gereksinimleri arasında uyumu sağlayacak özelliklere sahip olmaları gerekmektedir (Sevim, 2007).

Sevim ve arkadaşları (2001) ideal bir antrenörde olması gereken özellikleri şöyle belirtmiştir:

- Antrenör iyi bir branş bilgisine sahip olmalıdır: Antrenörün iyi bir branş bilgisinin yanı sıra bazı yardımcı disiplinler (spor hekimliği, biyomekanik, pedagoji, istatistik vb.) hakkında da bilgilenmesi gerekmektedir. Bu disiplinlerin spora transferi ve değerlendirilmesinin gerekliliği, ideal bir antrenörün bu disiplinlerle ilgili derinlemesine ve köklü bir eğitimden geçmesini gerekli kılmaktadır.

- Antrenör iyi bir genel kültür bilgisine sahip olmalıdır: Antrenörün, iyi bir genel kültür bilgisine sahip olması, antrenörün karakteri ve sporuyla ilişkisini olumlu yönde etkileyebileceği gibi onun çevreyle de iletişim kurmasına yardımcı olabilmektedir.

- Antrenörün kişisel ve karakter özelliğinin uygunluğu: Antrenör eğitiminde ve gelişiminde spor branş bilgisi, genel kültür bilgi seviyesi ne kadar önemli bir kriterse, antrenörün kişisel ve karakter özelliği de o oranda önemli bir kriterdir. Spor branş bilgisi ve genel kültür bilgisi eğitimle kazandırılabilirdiği halde, antrenörün kişisel ve karakter özelliğinin uygunluğu herhangi bir disipline dayalı bir bilgiyle kazandırılmamaktadır. Bu özellik yalnızca kendini sürekli geliştirmekle sağlanabilmektedir.

Anılır (2007)'a göre, antrenörün sahip olması gereken temel bazı özellikleri şöyle sıralanabilir.

- *Spor bilgisi:* Antrenör, alanında bilgi ve yeniliğe açık olmalıdır. Sporcu, antrenörün bilgisinden emin olmalıdır. Antrenör, ilgili spor dalının kurallarının, tekniğinin ve taktiğinin bilgisine sahip olmak zorundadır; özellikle yeni başlayanlarla çalışıyorsa onlara, doğru teknik ve taktiği öğretmelidir.

- *İlgi düzeyi:* Antrenör, sporcularına ayırım yapmadan yeterli ilgiyi gösterebilmelidir. Bu ilgi sporcunun özel yaşantısında da sürmelidir. Antrenör bu ilgiyi aynı şekilde mesleğine de göstermeli, sürekli olarak ilerlemeye ve yeni gelişmeleri izlemeye çalışmalıdır.

- *Dürüstlük:* Antrenör kendisine ve sporcularına karşı dürüst olmalıdır. Sporcularının hatalarını ve kendi hatalarını aynı dürüstlikle ortaya koyabilmeli, sporcularına gerekli performansı sergiledikleri takdirde haklarını elde edeceklerinin güvencesini davranışlarıyla verebilmelidir.

- *Ayrılma özelliği:* Antrenör sporcularını yeteneklerine göre yetiştirmeli, ayrıntıları görebilmeli ve değerlendirebilmelidir.

- *Örnek olma:* Antrenör tutum ve davranışlarıyla sporcularına iyi örnek olmalıdır.

• *Olgunluk*: Antrenör sporcularının kusurları ve zayıf yanları ile alay etmemeli, yerinde ve yapıcı düzeltmelerde bulunarak, hoşgörülü olmalıdır.

• *Değişebilirlik*: Antrenörün gerek dünya görüşü, gerekse spor kültürü yeni bilgilere açık olmalıdır. Antrenör tek düze olmamalı, alanındaki en son gelişmeleri her an takip edebilmelidir.

• *Zekâ*: Bir antrenörün, IQ testinden yüksek bir oran tutturmasından çok, meraklı, yaratıcı fikirlere açık bir kişilikte olması gerekir. Spor zekâsı, bilgi ve tecrübenin birikmesinin sonucunda gelişecektir.

• *İnatçı ve ısrarlı olmak*: Antrenör karşılaştığı zorluklara, hüsrانlar ve yenilgilere rağmen cesaretini kırmamalı, başarıda ısrarlı olmalıdır. Bunların spor kariyerinde yaşanabilecek geçici bir deneyim olduğunun bilincinde olmalıdır.

• *Sabırlı olmak*: Başarılı bir antrenör bir anda hedefe ulaşmayı beklememelidir. Kişisel ya da grupsal gelişim uzun bir süre alabilir, hatta cesaret kırıcı bir yavaşlıkta olabilir. Antrenör bunları bilmeli, gerçek dışı, imkânsız beklentilerle hayal kırıklığına uğramaktan kaçınmalıdır.

• *Kendini kontrol edebilme*: Antrenör özellikle müsabaka esnasında çok çabuk değişen hücumlarda kendine hâkim olabilmelidir. Eğer antrenör stres altındaysa, bunu sporculara yansıtmamalı ve onların performansını olumsuz yönde etkilememelidir.

• *Organizasyon becerisi*: İyi eğitilmiş bir antrenör, zaman yönetiminde etkin olmalı ve sporcuyla istenen amaçlar yönünde organize edebilmelidir. Antrenman ve müsabaka prosedürleri önceden hazırlanmış ortamlara uygun olmalıdır. Etkili bir organizasyon, sporcunun maksimum katılımı ile ayrıca gerekli araç gereçlerin varlığı ve yeterliliği ile oluşur.

• *Mizah duygusu*: Antrenör, sporcuları ile şakalaşabilecek kadar iyi bir iletişime sahip ve insancıl olabilmelidir. Öyle ki mizahi nitelikler zaman zaman sporcular için antrenörün iyi ya da kötü olmasında belirleyici olabilir.

• *Dikkatli ve çalışkan olmak*: Antrenör, çalışma koşullarının bütün ihtiyaç ve taleplerine cevap verebilmelidir. Çalışmaların nitelik ve nicelik olarak başarılı olabilmesi, sporcunun iyi bir performans gösterebilmesi, antrenörün isine gereken önemi ve dikkati vermesine bağlıdır.

Eren (1998) antrenörün, düşünen, yorumlayan, akıl yürüten, karar veren ve plan yapan bir kimse olabilmesi için şu entelektüel özelliklere sahip olması gerektiğini belirtmektedir:

- Tek konuda uzmanlaşmak yerine birçok konuda bilgi sahibi olmalıdır,

- Genelden ayrıntılara, ayrıntılardan genele ulaşabilmelidir,
- Bir olayın nedenlerini analitik olarak inceleyebilmelidir,
- Bir olayın değişkenlerini, bir çözüm veya plan yapmak için bir araya getirebilmelidir,
- İmkân, fırsat ve tehlikeleri önceden görebilmelidir,
- Geleceğe ilişkin olayların muhtemel gelişmelerini zihinde canlandırmalıdır,
- İyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan, haklıyı haksızdan ayırt edebilmelidir.

Bu nitelik ve özellikler antrenöre, çevresindeki insanları etkileme, onlara yol gösterme, düşünce ve kararları kabul ettirerek yönlendirme becerisini sağlayacaktır.

Çalışkan (2001) iyi bir antrenörün sahip olması gereken bazı özellikleri şu şekilde sıralamıştır;

- Mesleğini sevmeli, kendine güveni olmalı,
 - Sağlam bir kişiliği olmalı,
 - Kuvvetli ve yeterli bir motivasyonu olmalı,
 - Yasayış ve davranışları ile örnek olmalı,
 - Zeki ve zihin kapasitesi yerinde olmalı,
 - Doğru sözlü ve güvenilir olmalı,
 - Tereddütlerini, kendi hata ve kusurlarını belli etmemeli,
 - Bunalımdan uzak olmalı,
 - Otoriter olmalı (sert değil tatlı bir otorite),
 - Kişilik itibarıyla dışa dönük olmalı,
 - İyi bir psikolog olup, insan kişiliğinden anlayan, tepkilerini bilen bir insan olmalı,
 - Liderlik vasıfları olmalı,
 - Takımda ben yerine biz dinamiğini kurmalı,
 - Cezalandırma ve ödüllendirmelerde dengeli ve ölçülü olmalı,
 - Genel kültürünü ve meslek bilgisini artırmak için devamlı etütler yapmalı,
- yabancı ülkelerin bu konudaki yeniliklerini izlemeli ve gelişmeleri uygulamalı,
- Empati yeteneği olmalı,
 - Fiziksel yetenekleri tam olmalıdır (sağlıklı, iyi atletik yeteneklere sahip, görsel ve işitsel kavrayışı iyi, doğru konuşma ve iyi anlatım özelliğine sahip).

3.2.2. Antrenör tipleri ve özellikleri

Uygulamada üç antrenör tipi vardır; Antrenör tiplerinden ilki otoriter antrenördür. Otoriter antrenör, ilkeli hareket eden, sert yapıda, istediklerinin yapılmasını isteyen, belli

kuralları olan ve sporcuların o kurallara uymasını isteyen, ilkelerinden pek taviz vermeyen ve sporcunun inisiyatifini kullanmasına izin vermeyen antrenör tipidir. Sporcular, bu şekilde çok çabuk sonuca (başarıya) ulaşırlar. İkincisi demokratik antrenördür. Demokratik antrenör, genellikle arkadaşça ve kişisel tarzda hareket eden, grubu bir bütün olarak ele alan, isin nasıl yapılacağı hakkında önerileri kabul eden ve sporcusuyla rahat konuşarak onların inisiyatiflerini kullanmalarına izin veren antrenör tipidir. Bu şekilde sonuca bilinçli olmakla beraber geç ulaşılır. Üçüncüsü ise her iki özelliği de dengeleyen antrenör tipidir. Her iki özelliği de dengeleyen antrenör, kurallarında taviz vermeyen, disiplinli fakat sporcularıyla diyalog halinde olan, onların özel yaşantısıyla ilgilenen, onlarla bütünleşen, kimi zaman sosyal açıdan bilgi veren, böylece onların güvenini kazanan antrenör tipidir. Otoriter antrenör tipine günümüzde oldukça sık rastlanmaktadır. Bazı antrenörler, kendi bilgilerine olan güvensizliklerini zaman zaman otoriterlikle örtmeye çalışmaktadırlar (Anılır, 2007).

Günümüzde iyi bir antrenörlük felsefesine sahip antrenörler, otoriter, emredici, hüküm verici bazı antrenörleri reddetmektedirler. Çünkü bu antrenörler, insanların ve sporcuların birer robot ve köle olduklarına inanmaktadırlar. Otoriter tarzlı antrenörler, oyuncularının kapasitelerine yabancılaşmalarını çözmek şöyle dursun, onu daha da derinleştirirler. Demokratik paylaşımcı tarzı benimsemek, kurallardan ve düzenlerden hoşlanmak anlamına gelmez. Çalışmaların planlanmasını, düzenlenmesini, kurallandırılmasını ve sistematik olarak yapılandırılmasını göz ardı etmek, antrenörlüğün en önemli görevlerini ve sorumluluklarını terk etmek demektir. Burada önemli olan, antrenörün bütün düzenlemeleri yaparken, ne kadarının sporcuların optimal gelişmesine yol açacağı sorusuna sağlıklı yanıtlar vererek kararlar almasıdır. Çeşitli karakterlerdeki antrenör tiplerinin hepsinin kendisine has özellikleri, avantajları ve dezavantajları vardır. Sporcunun zaman zaman yönetimle sorunu olabilir. Bu durum, antrenörü otoriter davranmaya zorlayabilir. Hatta bu antrenörün, karar vermek için demokratik yöntemleri kullanmaya zamanı olmayabilir. Bireysel spor dallarında ise genellikle kişiselliğe önem veren antrenör tiplerine rastlanabilir. Bu antrenörler, birebir konumlarda sporcuyu cesaretlendirebilirler. Spor dalına ve oyuncunun yaşına bakmaksızın, elit sporcuların bu tip antrenöre ihtiyacı vardır. İyi planlanmış bilimsel temelleri olan antrenman programları, sporcu yeteneğinin gelişmesine yardımcı olur. Bununla birlikte antrenörün tarzı, kendini ifade ediş şekli, bu gelişme için çok büyük önem taşır. Ayrıca sporcuların yaşı ve yeteneği de antrenörün oyunculara yaklaşımını etkileyebilir. Sonuç olarak; bir spor dalı için etkili

bir antrenör tipi, tüm bu çeşitli antrenör tiplerinin kombinasyonu olanıdır. Öyle ki bu tip antrenörler, herhangi bir duruma rahatlıkla uyum sağlayabilirler (Yalçın, 2009).

Genel olarak aşağıdaki antrenör tiplerinden bahsedilebilir;

3.2.2.1. Zor antrenör tipi ve özellikleri

Pek çok yönden otoriter antrenörün özellikleri ile benzerdir. Antrenör, zaman zaman, içinde bulunduğu kendi koşulları bir insan olarak onun da olumsuz duygular içine düşmesine neden olabilir. Pek çok meslek ve aile sorunları onun antrenmandaki ve maçtaki insancıl davranışlarını engelleyebilir. Ancak antrenör kendini iyi tanımalı ve insancı bir antrenör içinde bulunduğu olumsuz duygularını antrenmanda veya maçta devamlı bir yer değiştirme mekanizması olarak kullanma tuzağından kendilerini korumalıdır (Jones, Jones, 1998). Antrenör, programlarında, davranış tarzlarında ve düşüncelerinde katıdır. Zorlayıcı bir antrenöre "dogmatik", "dik kafalı" veya "inatçı" gibi isimler verilebilmektedir. Bu tür antrenörler genelde sporcusunun ne söylediğini dinleyeceği yerde ona vereceği yanıtı da düşünmektedirler (Bucher ve Koenig, 1983).

- Sporcularına kendilerinden örnekler vererek motive etmeye çalışmaktadırlar.
- Olaylara aşırı önem verirler ve dramatize ederler.
- Materyaller ve detaylar üzerinde çok fazla zaman harcamaktadırlar.
- Asla başarılarıyla memnun olmamaktadırlar. Oyundan, skordan, takımın ya da sporcunun performansından asla gerçekten memnun olmamaktadırlar.
- Rakip takımların veya rakip oyuncuların oyun stilleri ve metotları hakkında sürekli araştırma yapmaktadırlar.
- Sık sık kaygı durumları yaşamaktadırlar.
- Her şeyin üstesinden tek başına gelmeye çalışmaktadırlar.

3.2.2.2. Aldırış etmez antrenör tipi ve özellikleri

Bu stildeki antrenörler, planlanmamış ve üzerinde iyice düşünülmemiş ani hareketlere sahiptirler. Bu tür durumlarda karar, sonucu düşünülmeden alınmıştır ve kötü sonuçlara yol açarak birçok hayal kırıklıklarına neden olabilmektedir. Davranışları bir heves veya fevriyet sonucu oluştuğu için, güvenilmezdirler.

- Plan ve program yapmaktan hoşlanmamaktadırlar.
- Her şey kontrolleri altında olduğu izlenimi vermektedirler.
- Çoğu zaman tembel davranışlar sergilemektedirler.
- Takım içerisinde ve sporculara bireysel olarak çok az baskı uygulamaktadırlar.

- Sınırlarını kolayca bozamaz ve kolayca tedirginlik duymazlar (Bucher ve Koenig, 1983).

3.2.2.3. İşkolik antrenör tipi ve özellikleri

Sürekli kazanmak için çalışan sporcular ve antrenörler vardır. Bazı antrenörler devamlı başarılarla doğru yavaş ama düzenli tempo oluşturabiliyorlarken, bazı antrenörler diğer meslektaşlarına göre sonuca çabuk ulaşmak için daha hızlı tempoda çalışırlar.

- Yaklaşımlarında mantık kurallarına uygun davranırlar.
- Çok iyi organize olmaktadırlar.
- Tüm davranışlarını hesaplayarak yapmaktadırlar.
- Kişiler arası ilişkilerde oldukça soğukturlar (Singer, 1972).

3.2.2.4. Sevecen antrenör tipi ve özellikleri

Sporcusunun ya da takımın başarılı olmasında antrenörün kişilik özelliği büyük önem taşımaktadır. Anlayışlı ve sempatik olan antrenörler sporcularını her zaman olumlu motive etmektedirler.

- Pek çok kişi tarafından sevilen insanlardır.
- Sporcularına, meslektaşlarına, rakiplerine ve diğer kişilere karşı saygılıdırlar.
- Sporcularını motive etmek için olumlu sözler kullanmaktadırlar.
- Planlarında oldukça esneklerdir.
- Genellikle takımları veya sporcuları diğer takımlara oranla daha iyi fiziksel kondisyona sahiptir.
- Takım ruhuna önem vermektedirler.
- Yeni sistemleri ve stilleri denemeye açıktırlar (Işıl (Ertekin), 1988).

3.2.2.5. Otoriter antrenörün özellikleri

Singer (1972)'a göre; sporcunun antrenörü tarafından olumlu bir atmosfer sağlanmadığı ve kendisinin bir kişi olarak gerçekten kabul edildiğini hissetmemesi halinde, sporcunun başarılı olması mümkün değildir. Bu antrenör tipleri;

- Disipline güçlü bir biçimde inanmaktadırlar.
- Kuralları uygulamak için genellikle cezalandırıcı yollar seçmektedirler.
- Program ve kurallarda esnek davranmamaktadırlar.
- Merhametsiz olabilirler ve hakaret edebilmektedirler.
- Genellikle sıcak bir kişiliğe sahip değildirlerdir.

- Çok iyi plan ve organizasyon yapmaktadırlar.
- Kişiler arası ilişkilerde çok yakın olmayı sevmektedirler.
- Genellikle katı bir biçimde geleneksel davranışlara sahiptirler.
- Genellikle önyargılı ve peşin hükümlüdürler.
- Motive etmek için tehdit kullanmaktadırlar.
- Yardımcı antrenör olarak zayıf insanları tercih etmektedirler (Singer, 1972) .

3.2.3. Antrenör davranışları

Günümüzde antrenörlük bilimsel ve belli bir spor dalına özgü, gözleme dayalı bir bilginin karışımı olmakla birlikte, bir sanat olarak da düşünülmelidir. Antrenörler aynı sanatçılar gibi kullandığı malzemeler üzerinde yaratıcılığını ve teknik bilgisini kullanabilmelidir. Antrenörün malzemesinin duygu ve düşüncelerini sporcular üzerinde işleyeceği düşünüldüğünde, bu işin ne kadar zor olduğu rahatlıkla görülebilir. Antrenör, sporcudan gerek yarışma, gerek eğitim sürecinde her anlamda sorumludur (Yakupoğlu, 1997). Bir antrenörün sporcular üzerindeki etkisi kendini sporcuların davranış biçimlerinde açığa vurur. Her ne kadar bu etki her zaman olumlu olmasa da, antrenör sporcu ilişkisi sporcunun fiziksel, zihinsel, ve sosyal/duygusal gelişimini azamiye çıkarma fırsatını yaratır (Krotee ve Bucher, 2007).

Stresli durumlarda antrenörün öncelikli olarak yapması gereken anlayışlı ve güven verici davranarak sporcunun duygularını rahatlıkla açıklayabileceği bir iletişim kurmasıdır. Sporcuyu yanlış tepkilerle suçlamak ve ona yapması gereken doğru davranışı söylemek yerine davranışının nedenini bulma konusunda yardımcı olmak gerekmektedir. Genellikle sporcu, neden gereken yere pas vermediğini, uygun pozisyonlarda atış yapmadığını ya da belirli durumlarda tereddütler yaşadığını açıklamakta güçlük çeker. Sporcudan yapmasını istediğimiz teknik ve taktik hareketleri, bir başka sporcu yaparken gözlemlemesini sağlamak, istenenin zor olmadığını anlamasını sağlar. Ayrıca sporcunun hayran olduğu ve örnek aldığı birini izlemesi sağlandığında, o sporcuyla güçlü bir duygusal bağ kurulacağından henüz kendisi o kapasitede olmasa da spor yaşamı boyunca olumlu etkilenecektir. Bu durum özellikle ergenlik dönemi sporcularında görülür. Sporcunun kendine, arkadaşlarına ve antrenörüne güven duyarak mutluluk içinde hareket etmesi sağlanmalıdır. Bunları sağlayabilecek bir antrenörün öncelikle kendi duygularını tanıma ve yönlendirme konusunda yeterli olması gerekir (Altungül, 2006).

Antrenör, pozitif davranışlarıyla oyuncularının tutumunu pekiştirmeyi sağlayarak takım içinde sportif bir hava yaratmalıdır. Oyuncularla arasında arkadaşça bir atmosfer

yaratarak, antrenman ve ma analizlerine onları da katarak sorumlulukları paylaşmaya ve kendi kendilerini kontrol etmeye alıştırmalıdır (Erdem, 2006).

Antrenör, antrenmanın amacını belirleyerek, içeriğini planlamalıdır. Bunun için antrenör, gençlerin beklentilerini ve özellikle de gelişimlerini düşünmek zorundadır. Antrenmanın, gençlerin sürekli gelişimleri üzerindeki şekil verici büyük etkisini göz önünde tutarak, yalnız mesleki bilgileri değil, centilmenlik ve takım yönetimi ile ilgili davranışların da sorumluluğunu taşımalıdır. Antrenörün kişiliği ile ilgili olarak aşağıdaki maddeleri sıralayabiliriz:

- Daima, kendisine danışılabilir bir güven ortamı yaratmalıdır,
- Söylediği her söz, sporcular tarafından anlaşılabilir ve her sözü önemli olarak kabul edilmelidir,
- Uzlaşmaya ve anlaşmaya hazır olmalıdır,
- Gençleri kuvvetlendirerek, antrenman içeriklerini yapabilecekleri şekilde ayarlamalıdır,
- Güçlükler karşısında pes etmemeli, oyuncularını problemlerden uzak tutmalıdır,
- Oyuncularını çok sıkı disiplin altına almamalıdır,
- Oyuncularına baskı yapmamalıdır,
- Oyuncularını tehdit etmemelidir (Donuk, 2006).

Antrenörler sporculara hem bilgileri hem de kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitmenleridir. Antrenörlerin davranışları sporcular tarafından sürekli gözlemlenmektedir. Bu nedenle, antrenörlerin davranışlarında etik ilkeleri gösterebilmeleri, sporcuların bu ilkeleri benimsemelerinde önemli bir etkidir. Antrenörlerin spor açısından önemi anlaşıldıkça, standartlara bağlı olarak davranmayan ve uygulamalarda kendi ölçülerini kullanan antrenörlerin spora ne denli zarar verdiği ortaya çıkmaktadır. Sporun istenen düzeye erişmesinde antrenörlerin sahip oldukları etik dışı davranışların ortadan kalkmasının temel şartlarından birisi antrenörlerin evrensel değerleri temel almayı sağlayan, davranışlarına yol gösteren etik ilkeleri benimseyerek, davranışlarını bu ilkeler doğrultusunda yönlendirebilmelidir (Yalçın, 2009).

Spor Bilimleri Enstitüleri Avrupa Ağı antrenörlüğün genel ilkelerini şu şekilde belirlemiştir (Sevim ve ark., 2001):

- Antrenörlerin performansı artırmalarının yanında sporcuların sağlığı ile de ilgilenmesi beklenir,
- Antrenörlerin oyuncuların çıkarlarını ve sağlıklarını koruyup gözetmesi beklenir,

- Antrenörlerin sporcuların performansını artırması ve sağlıklarını koruması konusunda sorumlu kişilerle iş birliği içinde olması beklenir,

- Antrenörler yüksek seviyede antrenmanı geliştirmeli, uygulamalı ve teşvik etmelidir. Bunu yaparken de bilimsel bilgi ve tecrübelerini yansıtmalıdır. Aynı zamanda antrenmanın yapılabilirliğini iyi değerlendirmelidir.

Antrenörün başını ağrıtan en önemli sorunlardan biri de sorunlu sporculardır. Bu sporcular çok iyi seviyede oldukları halde ya yarışmadan kısa bir süre önce ya da yarışma esnasında ortaya bazı sorunlar çıkaran oyunculardır. Bu yüzden de beklenen başarıyı gösteremezler. Antrenörler genellikle böyle durumlarda çaresiz kalırlar. Sorunlu sporcuların tanınması uyumsuzluk belirtilerinin neler olduğunun bilinmesi kendilerine yardım açısından çok önemlidir. Bazı sporcuların küçük problemleri olduğu halde bazıları da çok önemli problemlere sahiptir. Problemleri antrenörün anlaması genellikle zordur. Çünkü problem meydana çıkıncaya kadar antrenörün bireyleri ayrı ayrı inceleme fırsatı olmaz. Üstelik gelişen şartlar ile yarışmanın yarattığı stres ve gerginlik problem yaratabilmektedir (Yalçın, 2009). Sporcuların karşılaştığı en yaygın problemler, sebepleri ve çareleri şu şekilde sıralanabilir (Tutko, Richards, 1971):

Antrenörüne karşı gelen sporcular: Sporcu antrenmanlara karşı çıkar, antrenörünü dinlemez ve dediğinin tam aksini yapar. Bazen açıkça isyan eder ve her şeyi reddeder. Sebepleri; sporcu antrenörüyle anlaşamıyordur. Otoriteye karşı bir reaksiyon olarak yapmaktadır. Belki bir daha yapmamaya söz verebilir, ama sonra tam aksini yapar. Antrenörler de bazı isteklerini zorla yaptırmak isteyebilir. Bu sporcunun kendisine olan güven duygusunu azaltır veya yitirmesine neden olur. Bu tür problemlerle karşılaşıldığında yapılacak en uygun şey sporcuyla konuşmak, onu yakından tanımak ve güven duymasını sağlamaktır. Ona yeniden güven vermek belki çok zordur ama başarıya ulaşmak için yapılması gerekir. Antrenör sporcunun tepkilerini görmemezlikten gelmemelidir. Bencil sporcular: Bu tipler kendilerini yaşamın merkezi olarak görürler. Onlar için biz yerine ben vardır. Malzeme seçiminden, otel odası seçiminden, ilk servisi yemekte onun istemesinden, yolculukta yer seçiminden kısaca kıskançlıklarından kendilerini belli ederler. Aşırı himayeci, her istediklerini yerine getirilen aile tipi bu oyuncuları böyle yapmıştır. Hep kendi çıkarlarını düşünür ve çıkar hissetmedikçe diğer sporcularla iş birliği yapmaz. Çoğu zaman nankördür. Çok güzel konuşur, çok geçmeden herkes onun için bir şeyler yapmak ister, daha sonra da kuralları ihlal etmeye başlar, buna da birçok mazeret uydurur. Kendisine ait kuralları varmış gibi görünür. Bu tür sporcuların davranışlarında sınır yoktur. Çok şımartılmış ve hareketleri çocukçadır. Yaptığı hareketleri daima haklı görülmüş ve

geçmişteki hataları ne tenkit edilmiş ne de düzeltilmiştir. Sonuç olarak gerçek olmayan bir dünya anlayışıyla yetiştirilmiştir. Kurallar onu bağlamaz. Antrenör, kuralları ihlal etmenin cezaları gerektirdiğini ve belirlenmiş kaidelerin olduğunu belirtmesi gerekir. Bu sporculara karşı kesin kurallar ortaya konulmalıdır. Sürekli kontrol edilmeleri gerekir. Bu problemlili hassas sporcular, konuşulmak suretiyle ikna edilebilirler. İnatçı sporcular içinse daha ağır cezalar uygulanabilir. Aşırı heyecanlı sporcular: Nasıl bir performans göstereceğini önceden bilmek imkânsızdır. Bir gün çok iyi, ertesi gün çok kötü olabilir. Dikkati dağınık olması, aşırı derecede ense ve sırt ağrılarından yakınması, takım arkadaşlarına karşı çok duyarlı olması ve onlardan uzaklaşması, kendine olan güvensizliği, maç öncesi sürekli iştahsızlık ve konsantrasyon eksikliği bu tiplerin özelliklerindedir. Aşırı koruyucu aile çocukları böyle olur. Maçtan önce yeni bilgiler vermek, ayrıntısız açıklamalar yapmak, takım kaptanlığı bu tiplere göre değildir. Kendisinden en fazla performans beklenen zamanda herkesi hayal kırıklığına uğratar. Bu sporcunun ileride nasıl olacağını kimse kestiremez. Müsabakadan önce çok heyecanlıdır. Genelde aşırı heyecanlı sporcuların bu durumları, yaşadığı toplum, yetişme tarzı, ailesi ve çevresi ile ilgilidir. Çok önceleri denedikleri bir işin önce iyi sonra da kötü gittiğini tecrübe etmişlerdir. Sonuç olarak ileride ne olacağı bilinmez bir dünyada yaşadıklarını hissederler. Böyle bir durumda antrenör bu sporcudan neler beklediğini açıkça belirtmeli ve kazansa da kaybetse de sporcunun yanında olacağını hissetmelidir. Heyecan ve endişe, sporcunun başarısını önleyen bir problemdir. Sporcu bu bunalım esnasında antrenörden destek ve yardım görürse kendine güveni artar. Bazen sadece konuşma bile yeterlidir. Başarıdan korkan sporcular: Başarı fobisi olan sporculardır. Bu sporcunun en büyük problemi kaybetme korkusu değil, başarma korkusudur. Sanki başarıyla gelen sorumluluğu yüklenecek kadar olgunlaşmamış gibi kendisini hisseder. Bu sporcu geçmişte başarının sonunda, kendisine diğer sporcular tarafından bir tepki geldiğini görmüştür. Başardığı zamanlarda diğerleri kendisini kıskanmıştır. Sonuç olarak kazanmaktan zevk alma yerine acı çekmiştir. Bu durumda antrenör, sporcunu yalnız kendi hareketlerinden sorumlu olduğuna inandırmaya çalışmalıdır. Başarılı olduğu zaman sporcuya hak ettiği övgüyü vermek gerekir. Sporcuya mağlubiyeti kabul etme olgunluğunu da kazandırmak gerekir. Sporcu gerek kazandığı zaman, gerekse kaybettiği zaman antrenörden destek görmelidir (Tutko, Richards, 1971).

4. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi ele alınmıştır. Araştırmada kullanılacak model, araştırma grubu, araştırma verilerinin toplanması ile ilgili yapılan çalışmalar ve araştırma da kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

4.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir nitelikte olup, engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemleri irdelenmiştir.

Araştırma tarama modelindedir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2000).

4.2. Araştırma Grubu

Araştırmada engelli sporcularla çalışan antrenörler ele alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu bedensel, görme, zihinsel ve işitme engelli sporcularla çalışan, yaşları 21 ile 64 arasında değişen ve $34,62 \pm 8,77$ ortalama yaşa sahip, 36 bayan 177 erkek olmak üzere toplam 213 antrenör oluşturmaktadır. Araştırma grubunda yer alan antrenörlere çalışmanın amaçları hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katılmayı kabul edenler araştırma grubuna dahil edilmiştir. Antrenörler, takım ve bireysel sporlar olarak sınıflandırılabilen spor branşlarında faaliyet göstermekte olup çeşitli illerde (40 farklı il) görev yapmaktadır. Araştırma grubunda yer alan antrenörlerden çalışmanın amaçları doğrultusunda veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır.

4.3. Veri Toplama Araçları

İki farklı ölçme aracından veriler elde edilmiştir. Bu araçlardan birincisi, araştırmacı tarafından antrenörlerin kişisel bilgilerini belirlemek için geliştirilen kişisel bilgi formudur. İkincisi; Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Şahin ve Durak (1995) tarafından gerçekleştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğidir (Ways of Coping Inventory).

4.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından Engelli sporcularla çalışan antrenörlerinin kişisel bilgilerini ölçmek amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda (Ek-1) antrenörlerin yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, antrenörlük kademesi, kaç yıldır antrenörlük yaptıkları gibi demografik bilgilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

4.3.2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği

Folkman ve Lazarus tarafından 1980 yılında geliştirilen Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin (Ways of Coping Inventory) standardizasyon çalışmaları Şahin ve Durak tarafından gerçekleştirilmiştir (Şahin ve Durak, 1995: 36). Likert tipindeki “Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” 0-3 arasında derecelendirilerek (0=%0, 1=%30, 2=%70, 3=%100) alt ölçeklerden ayrı ayrı puanlar elde edilmektedir. Bireyin sorularda aldığı puanlar ne kadar yüksek ise, o soruya o kadar uygun davrandığını ifade etmektedir. Ölçeğin puanlanmasında 1’inci ve 9’uncu maddeler tersine puanlanmaktadır (Ek-2). Şahin ve Durak; “Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğinin” geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için farklı yaş ve statüde olan gruplar üzerinde yaptığı birinci çalışmada 575 üniversite öğrencisi, ikinci çalışmada 426 özel ve kamu banka çalışanı ve üçüncü çalışmada yaşları 14 - 45 yaşları arasında değişen 232 birey yer almıştır. Araştırma sonucu ölçeğin aşağıda belirtilen beş faktörden oluştuğunu, bu faktörlerin Cronbach Alpha katsayılarının .47 ile .80 arasında değiştiğini belirlemişlerdir. Araştırmacılar ölçeğin psikolojik belirtiler, çeşitli kişilik boyutları, durumsal değişkenler ile ilişkilerinin belirlendiği ve karşıt grup karşılaştırmalarının yapıldığı çalışmalar sonucunda geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğunu ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçmek amacıyla kullanılabileceğini saptamışlardır. Ölçek faktörleri ve faktörlere ilişkin açıklamalar şu şekildedir (akt. Gündüz, 2000: 28-34).

4.3.2.1. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği’nin güvenilirliği

SBTÖ’nün güvenilirliği üç ayrı örneklem grubuna uygulanmış ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Elde edilen güvenilirlik katsayıları aşağıda gösterilmiştir.

Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğinin Crobach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Ölçekler	1. Çalışma	2. Çalışma	3. Çalışma
(İY) İyimser Yaklaşım	.68	.66	.49
(KGY) Kendine Güvenli Yaklaşım	.80	.77	.62
(ÇY) Çaresiz Yaklaşım	.73	.64	.68
(BEY) Boyun eğici Yaklaşım	.70	.72	.47
(SDAY) Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	.47	.45	-
N	575	426	232

Yukarıda görüldüğü gibi, “İyimser Yaklaşım” alt ölçeği için elde edilen güvenilirlik katsayıları $\alpha = 0.49$ ile $\alpha = 0.68$ arasında bulunmuştur. Bu değerlerin, Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.62$ ile $\alpha = 0.80$ arasında, Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.64$ ile $\alpha = 0.73$ arasında, Boyun eğici Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = 0.47$ ile $\alpha = 0.72$ arasında, Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği için ise $\alpha = 0.45$ ile $\alpha = 0.47$ arasında değiştiği belirlenmiştir.

Mevcut araştırmada Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeğinden elde edilen veriler öncelikle faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin değerine bakılarak test edilmiştir. Yapılan değerlendirmede KMO= ,713 ve $X^2= 2198,106$ olarak bulunması faktör analizine uygun olduğunu göstermiştir. Yapılan analizde Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin 5 faktör altında toplanan yük değerlerine ait Crobach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları; İyimser Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = ,654$ olarak, Kendine Güvenli Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = ,810$ olarak, Çaresiz Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = ,666$ olarak, Boyun Eğici Yaklaşım Alt Ölçeği için $\alpha = ,674$ olarak ve Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği için ise $\alpha = ,518$ olarak belirlenmiştir. Ölçeğin geneline ait Crobach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı $\alpha = ,646$ olarak tespit edilmiştir.

4.3.2.2. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları

Kendine Güvenli Yaklaşım:

Problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümden emin ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermektir (8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler).

Çaresiz Yaklaşım:

Olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma, kendisini sorunun kaynağı olarak görmeye yönlendirmektir (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddeler).

İyimser Yaklaşım:

Olaylara daha hoşgörülü ve iyimser bakma ve sorunları daha sakin ve gerçekçi bir biçimde değerlendirme yaklaşımıdır (2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler).

Boyun eğici yaklaşım:

Kadenci bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı ifade etmektedir (5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler).

Sosyal Destek Arama Yaklaşımı:

Sorunlarını başkası ile paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme olarak ifade edilmektedir (1, 9, 29 ve 30. maddeler).

Beş alt ölçeğin üçü (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) probleme yönelik etkili yaklaşımlar, ikisi de (çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım) duygulara yönelik etkisiz yaklaşımlar olarak da ayrı bir kategoride değerlendirilebilmektedir (Karahana ve ark. 2007).

4.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistik yöntemlerinden (f) frekans, (%) yüzde, (X) aritmetik ortalama ve (Ss) standart sapma analizleri kullanılmıştır. Araştırma grubundan elde edilen verilere hangi tür (parametrik / nonparametrik) test tekniğinin uygulanması gerektiğine analizler yapılmadan önce verilerin homojen olup olmadığı ve normal dağılım gösterip göstermediklerine bakılarak karar verilmiştir. Bunun için de Kolmogorov-Smirnov ve Levene testleri ile test edilmiştir. Buna göre; bağımsız değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıklar ikili gruplar için bağımsız örneklem (independent sample) t-testi veya Mann-Whitney U testi ile, üç veya daha fazla grupların olması durumunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) veya Kruskal Wallis H testi ile test edilmiştir. Gruplar arasındaki farkın kaynağını bulmak için LSD veya Scheffe testlerinden faydalanılmıştır. Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişkinin sınanmasında ise Pearson Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $\alpha = .05$ alınmış ve istatistiksel analizler SPSS (Statistical Packet for Social Sciences) programı yardımı ile yapılmıştır.

5. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma grubunda yer alan antrenörlerden elde edilen demografik bilgilere ve istatistiksel analizlere yer verilmiştir. Bilgiler tablolaştırılarak aşağıda sunulmuştur.

Çizelge 5.1. Araştırma grubunun ikamet ettiği illere göre dağılımı

İkamet edilen yer	n	%	İkamet edilen yer	n	%
Adana	6	2,8	Kastamonu	1	,5
Adıyaman	1	,5	Kayseri	6	2,8
Ankara	15	7,0	Kırşehir	1	,5
Aydın	5	2,3	Kocaeli	2	,9
Batman	1	,5	Konya	4	1,9
Bilecik	3	1,4	Kütahya	20	9,4
Bolu	2	,9	Malatya	16	7,5
Çankırı	1	,5	Manisa	2	,9
Çorum	5	2,3	Mersin	3	1,4
Diyarbakır	3	1,4	Nevşehir	2	,9
Elazığ	2	,9	Ordu	5	2,3
Erzurum	2	,9	Portekiz	1	,5
Eskişehir	9	4,2	Rize	1	,5
Gaziantep	4	1,9	Samsun	5	2,3
Iğdır	2	,9	Sinop	2	,9
Isparta	3	1,4	Sivas	11	5,2
İstanbul	24	11,3	Tekirdağ	2	,9
İzmir	11	5,2	Tokat	8	3,8
Kahramanmaraş	16	7,5	Trabzon	2	,9
Karaman	3	1,4	Yozgat	1	,5
Toplam				213	100

Çizelge 5.1'e göre araştırma grubunda yer alan antrenörlerin en yüksek oranda ikamet ettiği illerin başında İstanbul (% 11,3), Kütahya (% 9,4), Kahramanmaraş (% 7,5), Malatya (%7,5) Ankara (% 7) ve İzmir (%5,2) olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.2. Araştırma grubunun yaşa göre dağılımları

Yaş	n	%
21-25	30	14,1
26-30	45	21,1
31-35	59	27,7
36-40	34	16,0
41 ve üzeri	45	21,1
Toplam	213	100

Çizelge 5.2'ye göre araştırma grubunun % 14,1 inin 21-25 yaş, % 21,1 inin 26-30 yaş, % 27,7 sinin 31-35, % 16 sinin 36-40 yaş ve %21,1 inin 41 ve üzeri yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.3. Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	n	%
Erkek	177	83,1
Bayan	36	16,9
Toplam	213	100

Çizelge 5.3'e göre araştırma grubunun % 83,1 inin erkek, % 16,9 unun bayan olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.4. Araştırma grubunun medeni durumuna göre dağılımları

Medeni Durum	n	%
Evli	127	59,6
Bekâr	86	40,4
Toplam	213	100

Çizelge 5.4'e göre araştırma grubunun % 59,6 sinin evli, % 40,4 ünün bekar olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.5. Araştırma grubunun eğitim durumuna göre dağılımları

Eğitim Durumu	n	%
Lise	44	20,7
Üniversite	140	65,7
Lisansüstü	29	13,6
Toplam	213	100

Çizelge 5.5'e göre araştırma grubunun % 20,7 sinin lise, % 65,7 sinin üniversite ve % 13,6 sinin lisansüstü eğitime sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.6. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyor olma durumlarına göre dağılımları

Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde halen okuyorum	n	%
Evet	19	8,9
Hayır	194	91,1
Toplam	213	100

Çizelge 5.6'ya göre araştırma grubunun % 8,9 unun beden eğitimi ve spor bölümün de halen okuduğu % 91,1 inin beden eğitimi ve spor bölümünde okumadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 5.7. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünden mezun durumuna göre dağılımları

Beden eğitimi ve spor bölümünden mezun durumu	n	%
Evet	111	52,1
Hayır	102	47,9
Toplam	213	100

Çizelge 5.7' ye göre araştırma grubunun % 52,1 inin beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olduğu % 47,9 unun beden eğitimi bölümünden mezun olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 5.8. Araştırma grubunun antrenörlük yılına göre dağılımları

Kaç yıldır antrenörsünüz	n	%
1-3 yıl	43	20,2
4-6 yıl	62	29,1
7-10 yıl	43	20,2
11 ve üzeri	65	30,5
Toplam	213	100

Çizelge 5.8'e göre araştırma grubunun % 20,2 sinin 1-3 yıl, % 29,1 inin 4-6 yıl, % 20,2 sinin 7-10 yıl, % 30,5 inin 11 yıl ve üzeri antrenörlük yılına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Çizelge 5.9. Araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu geçirdiği yere göre dağılımları

Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer	n	%
İlçe	35	16,4
İl	91	42,7
Büyükşehir	87	40,8
Toplam	213	100

Çizelge 5.9'a göre araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu % 16,4 ünün ilçe, % 42,7 sinin il ve % 40,8 inin büyükşehirde geçirdiği tespit edilmiştir.

Çizelge 5.10. Araştırma grubunun antrenörlük kademelerine göre dağılımları

Hangi Kademe Antrenörsünüz	n	%
1. Kademe	36	16,9
2. Kademe	99	46,5
3. Kademe	52	24,4
4. Kademe	21	9,9
5. Kademe	5	2,3
Toplam	213	100

Çizelge 5.10'a göre araştırma grubunun %16,9' unun 1. Kademe, % 46,5' inin 2. Kademe, % 24,4' ünün 3.kademe, % 9,9' unun 4.kademe ve % 2,3' ünün 5.kademe antrenör olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.11. Araştırma grubunun Antrenörlük dışındaki mesleklerine göre dağılımları

Antrenörlük dışında (varsa) mesleğiniz	N	%
Evet	66	31,0
Hayır	147	69,0
Toplam	213	100

Çizelge 5.11'e göre araştırma grubunun %31' inin antrenörlük dışı mesleğinin olduğu, % 69' unun antrenörlük dışı mesleğinin olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 5.12. Araştırma grubunun Antrenörlük dışında yapılan mesleklerine göre dağılımları

Meslekler	n	%
Akademisyen	9	4,2
Öğretmen	12	5,6
Memur	10	4,7
Serbest meslek	18	8,5
Diğer (belirtilmemiş)	164	77,0
Toplam	213	100

Çizelge 5.12'ye göre araştırma grubunun antrenörlük dışında yaptıkları meslek % 4,2 si akademisyen, % 5,6 sı öğretmen, % 4,7 si memur, % 8,5 i serbest meslek ve % 77,0 diğer olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 5.13. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor türüne göre dağılımları

Bireysel ve takım sporları	n	%
Takım sporları	40	18,8
Bireysel sporlar	151	70,9
Toplam	191	89,7
Diğer (belirtilmemiş)	22	10,3
Toplam	213	100

Çizelge 5.13'e göre araştırma grubunun % 18,8 inin takım sporları, % 70,9 unun bireysel sporlarda faaliyet gösterdiği tespit edilmiştir.

Çizelge 5.14. Araştırma grubunun antrenörlük yapılan spor branşına göre dağılımları

Branş	n	%	Branş	n	%
Ampute futbol	3	1,4	Halter	1	,5
Atıcılık	2	,9	Hentbol	4	1,9
Atletizm	20	9,4	Judo	12	5,6
Badminton	4	1,9	Karate	5	2,3
Basketbol	8	3,8	Kayak	1	,5
Belirtilmemiş	22	10,3	Masa tenisi	6	2,8
Bisiklet	1	,5	Okçuluk	1	,5
Boks	2	,9	Satranç	2	,9
Jimnastik	9	4,2	Taekwando	5	2,3
Futbol	10	4,7	Tenis	5	2,3
Futsal	1	,5	Voleybol	6	2,8
Goalball	8	3,8	Vücut geliştirme	1	,5
Güreş	11	5,2	Yüzme	63	29,6
Toplam				213	100

Çizelge 5.14'e göre araştırma grubunun antrenörlük yapılan spor branşlarının % 29,6 sının yüzme, % 9,4 ünün atletizm, % 5,6 sının judo, % 5,2 sinin güreş, % 4,7 sinin futbol ve % 4,2 sinin jimnastik olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 5.15. Araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türüne göre dağılımları

Çalıştığınız grubun engel türü	n	%
Bedensel	85	39,9
Görme	38	17,8
Zihinsel	50	23,5
İşitme	40	18,8
Toplam	213	100

Çizelge 5.15'e göre araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türünün % 39,9 u bedensel, % 17,8 i görme, % 23,5 i zihinsel, % 18,8 i işitme engelli olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 5.16. Araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılına göre dağılımları

Şu anda çalışmakta olduğunuz kurumda kaç yıldır görev yapmaktasınız ?	n	%
1-5	138	64,8
6-10	34	16,0
11-15	9	4,2
16 ve üzeri	32	15,0
Toplam	213	100

Çizelge 5.16'ya göre araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılının % 64,8 inin 1-5 yıl, % 16 sının 6-10 yıl, % 4,2 sinin 11-15 yıl, % 15 sının 16 yıl ve üzeri olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 5.17. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor branşında liglere (yarışmalara) katılım durumlarına göre dağılımları

Sporcular herhangi bir ligde yarışmalara katılıyor mu?	n	%
Evet	121	56,8
Hayır	92	43,2
Toplam	213	100

Çizelge 5.17'ye göre araştırma grubunda yer alan antrenörlerin çalıştırdığı sporcuların % 56,8 inin yarışmalara katıldığı, % 43,2 sinin katılmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 5.18. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Yaş	n	X	Ss	F	p	Fark Scheffe
KGY	(a) 21-25	30	15,36	3,44	2,001	,096	
	(b) 26-30	45	15,66	3,37			
	(c) 31-35	59	14,96	3,31			
	(d) 36-40	34	15,44	3,77			
	(e) 41 ve üzeri	45	13,84	3,02			
ÇY	(a) 21-25	30	8,43	3,48	,254	,907	
	(b) 26-30	45	8,51	3,48			
	(c) 31-35	59	8,52	3,94			
	(d) 36-40	34	9,17	3,48			
	(e) 41 ve üzeri	45	8,46	3,69			
İY	(a) 21-25	30	9,70	2,86	2,435	,048*	a<b,d e<b,d
	(b) 26-30	45	10,71	1,89			
	(c) 31-35	59	9,94	2,20			
	(d) 36-40	34	10,64	2,21			
	(e) 41 ve üzeri	45	9,57	1,72			
BEY	(a) 21-25	30	6,13	2,30	1,140	,339	
	(b) 26-30	45	6,17	3,54			
	(c) 31-35	59	5,27	3,11			
	(d) 36-40	34	6,50	3,18			
	(e) 41 ve üzeri	45	5,68	2,75			
SDAY	(a) 21-25	30	8,36	2,10	4,915	,001*	e<a,c
	(b) 26-30	45	6,77	2,42			
	(c) 31-35	59	7,74	2,02			
	(d) 36-40	34	7,55	1,59			
	(e) 41 ve üzeri	45	6,68	1,45			

*p<0.05

Çizelge 5.18'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (İY) iyimser yaklaşım ($F(4,208)=2,435$; $P<0,05$) ve (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı ($F(4,208)=4,915$; $p<0.05$) alt boyutlarında yaş değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde bunun 41 ve üzeri yaş grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu grubun sosyal destek arama yaklaşım tarzına en az başvuran grup olduğu tespit edilmiştir.

Bu farklılık 26-30 ve 36-40 yaş grubunda yer alan antrenörlerin 41 ve üzeri yaş aralığındaki antrenörlere oranla duygu odaklı başa çıkma tarzını daha az kullandıkları şeklindedir. Yapılan araştırmalara göre bu durum yaşlanmayla beraber sağlıkla ilgili daha fazla kaygı, işle ilgili daha az endişe durumunun ortaya çıkabileceği ve kişide duygu odaklı

başa çıkma tarzının artabileceği, problem odaklı başa çıkma tarzının düşüş gösterebileceği şeklindedir (Folkman and Lazarus, 1980). Araştırma bulguları bu literatür bilgileriyle paralellik göstermektedir.

Çizelge 5.19. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
KGY	Erkek	177	15,18	3,32	1,638	,103
	Bayan	36	14,16	3,66		
ÇY	Erkek	177	8,63	3,53	,283	,778
	Bayan	36	8,44	4,14		
İY	Erkek	177	10,24	2,00	2,011	,046*
	Bayan	36	9,44	2,88		
BEY	Erkek	177	5,75	3,08	-1,182	,239
	Bayan	36	6,41	2,91		
SDAY	Erkek	177	7,37	2,07	,047	,963
	Bayan	36	7,36	1,86		

*p<0.05

Çizelge 5.19'a göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (İY) iyimser yaklaşım alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir (t=2,011; P<0,05). Buna göre araştırma grubunda yer alan erkek antrenörlerin iyimser yaklaşım tarzına bayanlara göre daha fazla başvurdukları söylenebilir. Literatür bilgilerinde cinsiyete göre stresle başa çıkma yöntemlerinde erkeklerin problem odaklı çözüm yollarına başvururken, kadınların duygu odaklı çözüm yollarına daha fazla başvurdukları, bunda erkeklerin kadınlara göre problem çözme odaklı işlerde daha fazla çalışmaları olduğu belirtilmiştir. Ancak aynı meslek gruplarında olduklarında veya benzer işleri yaptıklarında çok fazla bir farklılık olmadığı yönünde açıklamalar bulunmaktadır. Mevcut çalışmada da diğer alt boyutlarda erkek ve kadınlar arasında farklılık olmayıp sadece sorunlara daha gerçekçi yaklaşım sergileme ve hoşgörülü olma anlamını içeren iyimser yaklaşım boyutunda farklılık olduğu görülmektedir. Bu da mevcut araştırma grubundaki kadın antrenörlerin kişilik özelliklerinden kaynaklanmış olabilir. Ayrıca araştırma grubunun çalıştırmış olduğu sporcu gruplarının engelli olması da başa çıkma yöntemlerinde kişilik özellikleri üzerinde etkili olmuş olabilir.

Çizelge 5.20. Araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Medeni durum	N	X	Ss	t	p
KGY	Evli	127	14,74	3,26	-1,408	,161
	Bekar	86	15,40	3,57		
ÇY	Evli	127	8,66	3,76	,295	,769
	Bekar	86	8,51	3,44		
İY	Evli	127	10,28	2,08	1,426	,155
	Bekar	86	9,84	2,31		
BEY	Evli	127	5,88	3,01	,123	,902
	Bekar	86	5,83	3,13		
SDAY	Evli	127	7,52	1,72	1,325	,187
	Bekar	86	7,15	2,42		

Çizelge 5.20'ye göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinin bütün alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre araştırma grubunda yer alan antrenörlerin evli veya bekar olmasının başa çıkma yöntemlerinde etkisinin olmadığı söylenebilir. Başka bir ifade ile her iki grupta da strese karşı çözüm yollarındaki yaklaşım tarzlarının problem odaklı veya duygu odaklı olmasında benzer özellikler taşıdığı yönündedir.

Çizelge 5. 21. Araştırma grubunun eğitim durumu değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	X	Ss	F	p	Fark LSD
KGY	(a) Lise	44	14,34	3,35	3,869	,022*	c>a,b
	(b) Üniversite	140	14,90	3,38			
	(c) Lisansüstü	29	16,51	3,20			
ÇY	(a) Lise	44	9,45	4,41	3,208	,042*	a>c
	(b) Üniversite	140	8,60	3,31			
	(c) Lisansüstü	29	7,27	3,52			
İY	(a) Lise	44	9,52	1,94	2,593	,077	
	(b) Üniversite	140	10,17	2,99			
	(c) Lisansüstü	29	10,65	1,71			
BEY	(a) Lise	44	6,47	3,12	5,780	,004*	a>c b>c
	(b) Üniversite	140	6,02	2,31			
	(c) Lisansüstü	29	4,17	2,73			
SDAY	(a) Lise	44	7,09	1,73	1,039	,356	
	(b) Üniversite	140	7,37	2,09			
	(c) Lisansüstü	29	7,79	2,17			

*p<0.05

Çizelge 5.21'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (KGY) kendine güvenli yaklaşım ($F(2,210)=3,869$; $p<0.05$), (ÇY) çekimsiz yaklaşım ($F(2,210)=3,208$; $P<0,05$) ve (BEY) boyun eğici yaklaşım ($F(2,210)=5,780$; $p<0.05$) alt boyutlarında eğitim durumu değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, eğitim durumu yükseldikçe antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarına başvurma özellikleri de artmaktadır. Problemi kavrama ve buna göre çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, mantıklı ve bilinçli çaba gösterebilmek belirli bir donanımı gerektirecektir. Araştırmalar başa çıkmada sahip olunan kapasitenin ve becerinin önemine dikkat çekmiştir (Groomes and Leahy, 2002).

Çizelge 5.22. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyor musunuz değişkenine göre analiz sonuçları (Mann-Whitney U test)

Alt Boyutlar	Beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyor musunuz ?	N	X	Ss	U test	p
KGY	Evet	19	16,84	4,23	-1,758	,079
	Hayır	194	14,82	3,26		
ÇY	Evet	19	8,36	2,87	-,225	,822
	Hayır	194	8,62	3,70		
İY	Evet	19	9,63	2,60	-,935	,350
	Hayır	194	10,15	2,14		
BEY	Evet	19	6,15	2,92	-,416	,677
	Hayır	194	5,84	3,07		
SDAY	Evet	19	6,15	3,13	-2,848	,004*
	Hayır	194	7,49	1,86		

* $p<0.05$

Çizelge 5.22'ye göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutunda beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuma değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($Z=-2,848$; $P<0,05$). Bu bulgulara göre halen beden eğitimi bölümünde okuyan ve antrenörlük yapan grubun, sosyal destek arama yaklaşım tarzını daha az kullandıkları söylenebilir. Sosyal statü gereği aynı konumda olan ve öğrenciliklerine devam eden antrenörlerin çevrelerinde irtibat halinde oldukları kişilerinde aynı konumda ve şartlarda olduklarını düşünmeleri, onların sorunlarında çözüm için

arkadaşlarından veya başkalarından yardım isteme düşüncelerini olumsuz etkilemiş olabilir.

Çizelge 5.23. Araştırma grubunun beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olma değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Beden eğitimi ve spor bölümünden mezun	N	X	Ss	t-test	p
KGY	Evet	111	14,79	3,12	-,970	,333
	Hayır	102	15,24	3,67		
ÇY	Evet	111	8,17	3,55	-1,810	,072
	Hayır	102	9,06	3,67		
İY	Evet	111	10,19	2,22	,627	,531
	Hayır	102	10,00	2,15		
BEY	Evet	111	5,65	3,01	,856	,295
	Hayır	102	6,09	3,09		
SDAY	Evet	111	7,54	1,78	1,234	,218
	Hayır	102	7,19	2,27		

Çizelge 5.23'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinin bütün alt boyutlarında Beden eğitimi ve spor bölümünden mezun değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre antrenörlerin beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olup olmamaları, stresle başa çıkma yöntemlerinde kullandıkları çözüm yollarında değişiklik oluşturmadığı söylenebilir.

Çizelge 5.24. Araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer	n	X	Ss	F	p
KGY	İlçe	35	14,14	3,59	1,921	,149
	İl	91	15,43	2,97		
	Büyükşehir	87	14,90	3,68		
ÇY	İlçe	35	8,91	3,35	1,088	,339
	İl	91	8,17	3,79		
	Büyükşehir	87	8,91	3,56		
İY	İlçe	35	10,57	2,35	,955	,387
	İl	91	9,98	2,10		
	Büyükşehir	87	10,04	2,20		
BEY	İlçe	35	5,97	3,06	,669	,513
	İl	91	5,59	2,74		
	Büyükşehir	87	6,11	3,35		
SDAY	İlçe	35	7,31	1,71	,389	,678
	İl	91	7,51	2,10		
	Büyükşehir	87	7,25	2,09		

Çizelge 5.24'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinin bütün alt boyutlarında Araştırma grubunun yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yer değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre araştırma grubunda yer alan ve antrenörlük mesleğini yapan kişilerin, sorunlar karşısında başa çıkma yaklaşımlarının yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere bağlı olmadığını söylemek mümkündür. Aslında ilk bakışta büyükşehirde yaşamının getirdiği çevre sorunlarının yanı sıra farklı sorunlarla karşılaşma ve ona göre çözüm üretme becerisi kazanmak mümkün gibi görünmektedir. Ancak kişisel özelliklere bağlı olarak olaylara yaklaşım tarzı geliştirme yaşamsal alanların dışında bireysel özelliklerin ön plana çıktığını göstermektedir. Buda mevcut çalışmadaki antrenörlerin bireysel kişilik özelliklerinden kaynaklı olarak çözüm yollarının benzerlik içerisinde olduğunu göstermektedir.

Çizelge 5.25. Araştırma grubunun antrenörlük yılı değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Antrenörlük yılı	n	X	Ss	F	p	Fark Scheffe
KGY	(a) 1-3 yıl	43	15,23	3,64	2,708	,046*	c<a,b,d
	(b) 4-6 yıl	62	15,61	3,03			
	(c) 7-10 yıl	43	13,76	4,04			
	(d) 11 + yıl	65	15,10	2,93			
ÇY	(a) 1-3 yıl	43	8,39	3,81	1,910	,129	
	(b) 4-6 yıl	62	8,93	3,52			
	(c) 7-10 yıl	43	9,44	3,24			
	(d) 11 + yıl	65	7,86	3,77			
İY	(a) 1-3 yıl	43	10,09	2,30	,353	,787	
	(b) 4-6 yıl	62	10,20	2,28			
	(c) 7-10 yıl	43	9,81	2,55			
	(d) 11 + yıl	65	10,21	1,73			
BEY	(a) 1-3 yıl	43	6,23	3,59	1,469	,224	
	(b) 4-6 yıl	62	5,77	2,49			
	(c) 7-10 yıl	43	6,46	3,23			
	(d) 11 + yıl	65	5,32	3,00			
SDAY	(a) 1-3 yıl	43	8,16	2,45	3,160	,026*	a>b,d
	(b) 4-6 yıl	62	7,08	1,94			
	(c) 7-10 yıl	43	7,46	2,23			
	(d) 11 + yıl	65	7,07	1,51			

*p<0.05

Çizelge 5.25'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (KGY) kendine güvenli yaklaşım ($F(3,209)=2,708$; $P<0,05$) ve (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı ($F(3,209)=3,160$; $p<0,05$) alt boyutlarında antrenörlük yılı değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

Farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde bunun KGY boyutunda 7-10 yıl grubunda yer alanlardan, SDAY boyutunda ise 1-3 yıl grubunda yer alanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre antrenörlük yılı 7-10 yıl olanların problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirmede, çözümde temkinli ve planlı olmada, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermekte diğer gruplara göre pasif kaldığını göstermektedir. Bunun yanı sıra bireylerin yaşı ve tecrübesi artıkça stresle başa çıkma stratejilerinin de arttığını ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Tuncel, 2000; Bulut, 2005). Bu yönü ile mevcut çalışma bu literatür bilgileri ile ters düşmektedir.

Çizelge 5.26. Araştırma grubunun antrenörlük kademesi değişkenine göre analiz sonuçları (Kruskal Wallis H test)

Alt Boyutlar	Antrenörlük kademesi	n	X	Ss	X ²	p	Fark U test
KGY	(a)1.kademe	36	15,50	3,83	6,006	,199	
	(b)2.kademe	99	14,68	4,08			
	(c)3.kademe	52	15,59	2,01			
	(d)4.kademe	21	14,52	1,43			
	(e)5.kademe	5	13,80	1,09			
ÇY	(a)1.kademe	36	7,52	3,93	10,584	,032*	a<d,e c<d,e
	(b)2.kademe	99	8,81	3,13			
	(c)3.kademe	52	8,05	4,20			
	(d)4.kademe	21	10,42	2,80			
	(e)5.kademe	5	10,00	4,94			
İY	(a)1.kademe	36	10,08	2,66	4,598	,331	
	(b)2.kademe	99	10,29	2,10			
	(c)3.kademe	52	9,63	2,10			
	(d)4.kademe	21	10,28	2,07			
	(e)5.kademe	5	10,80	,83			
BEY	(a)1.kademe	36	5,27	3,31	19,825	,001*	a<e b>c b<e c<d,e
	(b)2.kademe	99	6,47	3,04			
	(c)3.kademe	52	4,82	3,10			
	(d)4.kademe	21	5,90	1,37			
	(e)5.kademe	5	8,80	1,64			
SDAY	(a)1.kademe	36	8,38	1,85	24,781	,000*	a>b,c,e b<d c<d d>e
	(b)2.kademe	99	6,84	2,18			
	(c)3.kademe	52	7,36	1,63			
	(d)4.kademe	21	8,57	1,20			
	(e)5.kademe	5	5,60	1,94			

*p<0.05

Çizelge 5.26'ya göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (ÇY) çaresiz yaklaşım (X²=10,584; P<0,05), (BEY) boyun eğici yaklaşım (X²=19,825; p<0.05)

ve (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı ($X^2=24,781$; $p<0.05$) alt boyutlarında antrenörlük kademesi değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U testinde bunun ÇY boyutunda 4. ve 5. kademe grubunda yer alanlardan, BEY boyutunda 3. ve 5. kademe grubunda yer alanlardan, SDAY boyutunda ise 1. ve 4. kademe grubunda yer alanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, literatürde de belirtildiği gibi genel anlamda artan yaşla birlikte antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarını denemek yerine duygu odaklı çözüm yollarına daha çok başvurduklarını ortaya koymaktadır. Antrenörlük hem fiziksel hem psikolojik zorluklarla mücadele edilmesi gereken meslek gruplarından biridir. Özellikle çalışılan sporcu grubunun engelli olması da bu zorlukları artırmaktadır. Dolayısıyla her ne kadar antrenörlük kademesindeki artış bir takım tecrübi bilgileri getirirse de, artan yaşla birlikte kişisel iyi olma hallerinde bozulma, kaygı ve endişeler antrenörleri zorlanacağı işlerden alıkoyarak duygu odaklı çözümlere yöneltmiş olabilir.

Çizelge 5.27. Araştırma grubunun antrenörlük dışında meslek değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Antrenörlük dışında meslek	N	X	Ss	t	p
KGY	Evet	66	14,68	3,25	-,942	,347
	Hayır	147	15,15	3,46		
ÇY	Evet	66	9,48	4,43	2,406	,017*
	Hayır	147	8,20	3,14		
İY	Evet	66	10,06	2,37	-,211	,833
	Hayır	147	10,12	2,10		
BEY	Evet	66	6,68	3,60	2,639	,009*
	Hayır	147	5,50	2,70		
SDAY	Evet	66	7,59	1,78	1,034	,302
	Hayır	147	7,27	2,13		

* $p<0.05$

Çizelge 5.27'ye göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (ÇY) çekimser yaklaşım ($t=2,406$; $P<0,05$) ve (BEY) boyun eğici yaklaşım ($t=2,639$; $p<0.05$) alt boyutlarında antrenörlük dışında meslek değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Yani duygu odaklı çözüm yaklaşımı sergileyen antrenörler aynı zamanda ikinci bir işi beraber yapan antrenörler olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bulgulara göre antrenörlük dışında başka meslekleri de olan

grubun olaylar ya da sorunlar karşısında enerjinin büyük bir kısmını problemi çözmede değil, kendini suçlama, kendini güçsüz bulma eğilimi içerisinde olduğunu söylemek doğru olacaktır. Diğer iş ortamından arta kalan vakit içerisinde, zaten fiziksel ve psikolojik anlamda sorunları olan bireylerle çalışmanın getireceği stres kaynakları ile baş etmede zorluklar yaşanması muhtemel olacaktır. Bu ise antrenörlerin sorunlar ve olaylar karşısında daha kaderci bir yaklaşımın yanı sıra kendilerini çaresiz hissetmelerine yol açarak duygu odaklı çözüm yollarını daha fazla kullanmaya yöneltmiş olabilir.

Çizelge 5.28. Araştırma grubunun yaptığı spor branşı türü değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Yapılan spor branşı türü	N	X	Ss	t	p
KGY	Takım Sporları	40	14,82	3,42	-,277	,782
	Bireysel Sporlar	151	14,99	3,41		
ÇY	Takım Sporları	40	8,52	3,80	-,223	,824
	Bireysel Sporlar	151	8,66	3,58		
İY	Takım Sporları	40	10,15	2,11	,062	,951
	Bireysel Sporlar	151	10,12	2,22		
BEY	Takım Sporları	40	5,42	3,10	-,876	,382
	Bireysel Sporlar	151	5,90	3,09		
SDAY	Takım Sporları	40	7,55	1,73	,799	,425
	Bireysel Sporlar	151	7,26	2,07		

Çizelge 5.28'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinin bütün alt boyutlarında araştırma grubunun yaptığı spor branşı türü değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre antrenörlerin takım veya bireysel sporlarla ilgili faaliyet göstermelerinin stresle baş etmede kullandıkları çözüm yollarını değiştirmediği yönündedir. Ballıkaya (2009) nın antrenörlerin stresle baş etme tarzları adlı çalışmasında bireysel spor dalları (atletizm, güreş, tenis) antrenörlerinin duygu odaklı başa çıkma tarzını; takım spor dalları (futbol, basketbol, voleybol) antrenörlerine oranla daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Mevcut çalışma ile örtüşmeyen bu bilgiler antrenörlerin kişisel farklılıkları ve çalıştırdığı sporcu gruplarının farklılığından kaynaklanmış olabilir.

Çizelge 5.29. Araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türü değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Engel türü	n	X	Ss	F	p	Fark Scheffe
KGY	(a) Bedensel	85	14,68	3,65	,953	,416	
	(b) Görme	38	14,81	3,60			
	(c) Zihinsel	50	15,12	2,82			
	(d) İşitme	40	15,75	3,28			
ÇY	(a) Bedensel	85	8,71	3,76	2,120	,099	
	(b) Görme	38	9,28	2,97			
	(c) Zihinsel	50	7,54	3,64			
	(d) İşitme	40	9,02	3,73			
İY	(a) Bedensel	85	10,28	2,41	,696	,556	
	(b) Görme	38	9,73	2,20			
	(c) Zihinsel	50	9,96	1,92			
	(d) İşitme	40	10,27	1,97			
BEY	(a) Bedensel	85	6,17	3,38	,785	,503	
	(b) Görme	38	5,89	2,72			
	(c) Zihinsel	50	5,34	2,71			
	(d) İşitme	40	5,85	3,03			
SDAY	(a) Bedensel	85	7,03	1,76	4,448	,005*	a<c d<c
	(b) Görme	38	7,52	2,29			
	(c) Zihinsel	50	8,20	1,85			
	(d) İşitme	40	6,92	2,26			

*p<0.05

Çizelge 5.29'a göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutunda araştırma grubunun çalıştığı grubun engel türü değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu ($F(3,209)=4,448$; $p<0.05$), bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Scheffe testinde bunun zihinsel engelli grup ile faaliyet gösteren antrenörlerden kaynaklandığı belirlenmiştir. Buna göre araştırma kapsamında zihinsel engelli grup ile çalışan antrenörlerin sosyal destek arama yaklaşım tarzına en çok başvuran grup olduğu söylenebilir. Bu bulguların yanı sıra sosyal destek arama ve başkalarından yardım isteme noktasında çözüm arayışını en fazla kullananların öncelikle zihinsel engelli sonrasında görme engelli ve bedensel engelli, en az sosyal destek arama yöntemini kullananların ise işitme engelli sporcularla çalışan antrenörler olduğu söylenebilir.

Çizelge 5.30. Araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılı değişkenine göre analiz sonuçları (ANOVA)

Alt Boyutlar	Görev yılı	n	X	Ss	X ²	p	Fark U test
KGY	(a) 1-5 yıl	138	15,26	3,42	3,250	,335	
	(b) 6-10 yıl	34	14,47	3,32			
	(c) 11-15 yıl	9	16,44	4,03			
	(d) 16 + yıl	32	14,09	3,01			
ÇY	(a) 1-5 yıl	138	8,12	3,83	11,756	,008*	a<b c<b
	(b) 6-10 yıl	34	10,44	2,60			
	(c) 11-15 yıl	9	8,22	2,63			
	(d) 16 + yıl	32	8,81	3,36			
İY	(a) 1-5 yıl	138	10,22	2,18	2,522	,471	
	(b) 6-10 yıl	34	9,58	2,66			
	(c) 11-15 yıl	9	11,00	1,73			
	(d) 16 + yıl	32	9,90	1,63			
BEY	(a) 1-5 yıl	138	5,84	3,10	2,671	,445	
	(b) 6-10 yıl	34	6,52	2,75			
	(c) 11-15 yıl	9	5,33	3,74			
	(d) 16 + yıl	32	5,43	2,97			
SDAY	(a) 1-5 yıl	138	7,60	2,24	10,927	,012*	a>d c>d
	(b) 6-10 yıl	34	7,05	1,45			
	(c) 11-15 yıl	9	7,77	1,85			
	(d) 16 + yıl	32	6,62	1,38			

*p<0.05

Çizelge 5.30'a göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (ÇY) çaresiz yaklaşım ($X^2=11,756$; $P<0,05$) ve (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı ($X^2=10,927$; $p<0.05$) alt boyutlarında araştırma grubunun çalıştığı kurumdaki görev yılı değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U testinde bunun (ÇY) çaresiz yaklaşım boyutunda 6-10 yıl grubunda yer alanlardan, (SDAY) sosyal destek arama yaklaşımı boyutunda ise 16 ve üzeri yıl grubunda yer alanlardan kaynaklandığı belirlenmiştir. Bu bulgulara göre 6-10 yıllık görev süresi olan grubun olaylar ya da sorunlar karşısında problemi çözmekten çok, kendini suçlama, kendinde yeterli gücü bulamama eğilimini daha fazla yaşadıkları söylenebilir.

Çizelge 5.31. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor branşında yarışmalara katılım gösterme değişkenine göre analiz sonuçları (t-test)

Alt Boyutlar	Yarışmalara katılım	n	X	Ss	t	p
KGY	Evet	121	15,54	3,50	2,677	,008*
	Hayır	92	14,30	3,12		
ÇY	Evet	121	8,35	3,84	-1,132	,259
	Hayır	92	8,92	3,32		
İY	Evet	121	10,26	2,21	1,198	,232
	Hayır	92	9,90	2,14		
BEY	Evet	121	5,42	3,20	-2,431	,016*
	Hayır	92	6,44	2,76		
SDAY	Evet	121	7,40	2,18	,241	,810
	Hayır	92	7,33	1,82		

*p<0.05

Çizelge 5.31'e göre yapılan analizde, stresle başa çıkma yöntemlerinden (KGY) kendine güvenli yaklaşım ($t=2,677$; $P<0,05$) ve (BEY) boyun eğici yaklaşım ($t=-2,431$; $p<0,05$) alt boyutlarında, araştırma grubunun faaliyet gösterdiği spor branşında yarışmalara katılım gösterme değişkenine göre gruplar arasında fark olduğu, bu farkında istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre kendine güvenli yaklaşım tarzını yani, problemin önemini ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba göstermeyi içeren yaklaşım tarzını sporcuları yarışmalara katılan antrenörlerin daha fazla başvurduğu bir yöntem olarak görmek mümkündür. Burada sporcularının yarışmalara katılmasının kendileri üzerinde stres oluşturabilecek durumların kontrol edilebilecek olaylar olduğu düşüncesi kabul görmüş olmalıdır. Çünkü şayet bir durum kontrol altına alınamıyorsa ve değiştirilemiyorsa o zaman duygu odaklı başa çıkma tarzı devreye girecek ve artış gösterecektir (Folkman and Lazarus, 1980). Diğer bir bulgu olarak, sporcuları yarışmalara katılmayan antrenörlerin stresle baş etmede kadercı bir yaklaşımla kendini çaresiz hissetme ve çözümü doğaüstü güçlerde aramayı ifade eden boyun eğici yaklaşım tarzına daha çok başvurdukları görülmektedir. Elbette ki yarışmalara katılmak ayrı bir donanım, bilgi, beceri ve tecrübe gerektirecektir. Her yarışma kişisel donanım üzerinde azda olsa katkı sağlayabilir. Bu da olaylar ve sorunlar karşısında kendine güvenli olmada olumlu yansımalar gösterecektir. Literatürde yetersiz kişilerin büyük bir çoğunluğunun duygu odaklı başa çıkma istekliliğini tercih ettikleri belirtilmekte ve kapasite noksanlığının belli

bazı durumlarla başa çıkmak için kişinin kaynaklarını aşan gereksinimler ortaya çıkardığından söz edilmektedir (Ballıkaya, 2009). Yetersiz kişilerin duygu odaklı başa çıkma tarzını tercih ettikleri söylenebilir (Nicholls and Polman, 2007).

Çizelge 5.32. Araştırma grubunun stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarına ait korelasyon analizi sonuçları

Alt boyutlar	İstatistiksel Tanımlayıcılar	KG Y	Ç Y	İ Y	BE Y	SDAY
KG Y	r	1				
	p					
	N	213				
Ç Y	r	-,350*	1			
	p	,000				
	N	213	213			
İ Y	r	,543*	-,187*	1		
	p	,000	,006			
	N	213	213	213		
BE Y	r	-,430*	,523*	-,142*	1	
	p	,000	,000	,038		
	N	213	213	213	213	
SDAY	r	,145*	-,125	,090	-,191*	1
	p	,035	,069	,189	,005	
	N	213	213	213	213	213

*p<0.05

Çizelge 5.32'ye göre yapılan analizde, araştırma grubundan stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinden elde edilen veriler ışığında, KG Y alt boyutunun İ Y alt boyutu ile pozitif yönde doğrusal ve orta şiddette ($r=,543$; $p<0.05$), SDAY alt boyutu arasında pozitif yönde doğrusal ve düşük şiddette ($r=,145$; $p<0.05$) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yine KG Y alt boyutunun Ç Y alt boyutu ($r=-,350$; $p<0.05$) ve BE Y alt boyutu ($r=-,430$; $p<0.05$) ile negatif yönde doğrusal ve orta şiddette bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca BE Y alt boyutu ile İ Y alt boyutu arasında negatif yönde doğrusal ve düşük şiddette ($r=-,142$; $p<0.05$) ve SDAY alt boyutu ile yine negatif yönde doğrusal ve düşük şiddette ($r=-,191$; $p<0.05$) bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulgulara göre antrenörlerin stresli durumlar karşısında başa çıkma yöntemi olarak kullandıkları yöntemler problem odaklı ise duygu odaklı yöntemlere daha az başvurmakta, şayet duygu odaklı çözüm yollarına başvuruyorlarsa problem odaklı çözüm yollarına daha az başvurdukları söylenebilir.

Çizelge 5.33. Araştırma grubunun ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar

Alt boyutlar	N	Minimum	Maksimum	X	Ss
KGY	213	,43	3,00	2,14	,48
ÇY	213	,00	2,38	1,07	,45
İY	213	,60	3,00	2,02	,43
BEY	213	,00	2,67	,97	,50
SDAY	213	,25	3,00	1,84	,50
Toplam	213				

Çizelge 5.33'e göre araştırma grubu stresle başa çıkma yöntemleri olarak birinci sırada KDY tarzını, ikinci sırada İY tarzını, üçüncü sırada SDAY tarzını, dördüncü sırada ÇY tarzını ve beşinci sırada BEY tarzını kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 5.34. Araştırma grubunun cinsiyete göre ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar

Cinsiyet		KGY	ÇY	İY	BEY	SDAY
Erkek	X	2,16	1,07	2,04	,95	1,84
	N	177	177	177	177	177
	Ss	,47	,44	,40	,51	,51
Bayan	X	2,02	1,05	1,88	1,06	1,84
	N	36	36	36	36	36
	Ss	,52	,51	,57	,48	,46
Toplam	X	2,14	1,07	2,02	,97	1,84
	N	213	213	213	213	213
	Ss	,48	,45	,43	,50	,50

Çizelge 5.34'e göre araştırma grubunda cinsiyet değişkenine göre, stresle başa çıkma yöntemi olarak iyimser yaklaşım tarzını erkeklerin bayanlara göre daha fazla kullandıkları, bayanların ise BEY tarzını erkeklerden daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 5.35. Araştırma grubunun spor türüne göre alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar

Spor türü		KGY	ÇY	İY	BEY	SDAY
Takım Sporları	X	2,11	1,06	2,03	,90	1,88
	N	40	40	40	40	40
	Ss	,48	,47	,42	,51	,43
Bireysel Sporlar	X	2,14	1,08	2,02	,98	1,81
	N	151	151	151	151	151
	Ss	,48	,44	,44	,51	,51
Toplam	X	2,13	1,07	2,02	,96	1,83
	N	191	191	191	191	191
	Ss	,486	,45	,44	,51	,50

Çizelge 5.35'e göre bireysel sporlarla uğraşan antrenörlerin KGY tarzını takım sporu ile uğraşan antrenörlere nazaran daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 5.36. Araştırma grubunun faaliyet gösterdiği engel türüne göre ölçek alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarına ait genel dağılımlar

Engel Türü		KGY	ÇY	İY	BEY	SDAY
Bedensel	X	2,09	1,08	2,05	1,02	1,75
	N	85	85	85	85	85
	Ss	,52	,47	,48	,56	,44
Görme	X	2,11	1,16	1,94	,98	1,88
	N	38	38	38	38	38
	Ss	,51	,37	,44	,45	,57
Zihinsel	X	2,16	,94	1,99	,89	2,05
	N	50	50	50	50	50
	Ss	,40	,45	,38	,45	,46
İşitme	X	2,25	1,12	2,05	,97	1,73
	N	40	40	40	40	40
	Ss	,46	,46	,39	,50	,56
Toplam	X	2,14	1,07	2,02	,97	1,84
	N	213	213	213	213	213
	Ss	,48	,45	,43	,50	,50

Çizelge 5.36'ya göre araştırma grubunda yer alan antrenörler içerisinde, KGY ve İY tarzına en fazla başvuranların işitme engelli sporcularla çalışan antrenörler, ÇY tarzına

görme engelli sporcularla, İY ve BEY tarzına bedensel engelli, SDAY tarzına ise zihinsel engelli gruplarla çalışan antrenörlerin daha fazla başvurdukları tespit edilmiştir.

Araştırmanın diğer bulgularına göre; Farklı engel gruplarındaki sporcularla faaliyet gösteren antrenörlerin çalışma ortamında sıkıntıya sokan durumların ve antrenman veya müsabaka ortamında strese soktuğunu düşündükleri durumların neler olduğuna dair yöneltilen açık uçlu sorulara verilen cevaplar, engel grupları göz önüne alınarak ve araştırma grubunun vermiş olduğu ifadelerin anlam bütünlüğüne mümkün olduğu kadar bağlı kalınarak gruplandırılmaya çalışılmıştır. Bunlara göre;

Bedensel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini sıkıntıya soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Tesis yetersizliği veya eksikliği
- Sporcu sayısı azlığı veya çok fazla grupla çalışmak
- Antrenman ortamının müsait olmaması
- Sporcuların sakatlanmaları
- Sporcuların antrenöre güvensizlik hisleri
- Kullanılması gereken teknik malzemelerin eksikliği
- Sporcuların isteksizliği
- Sporcuların uygunsuz davranışları
- Sporcuların devamsızlıkları ve ayrılmaları
- Maddi yetersizlikler

Bedensel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini strese soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Hakem kararları ve hataları
- Sporcuların kaygı ve heyecan durumları
- Sporcuların başarısızlık korkusu
- Velilerin antrenmana müdahale etme istekleri
- Sporcu memnuniyetsizliği
- Sporcu ve ailelerin yüksek beklentileri
- Müsabaka ortamındaki organizasyon bozuklukları
- Sporcuların antrenmanlara düzenli katılmamaları
- Sporcuların algılama bozuklukları ve kural dışı davranış eğilimleri
- Seyirci müdahaleleri

Görme engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini sıkıntıya soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Tesis ve malzeme sorunları
- Velilerin antrenöre karışması ve müdahalesi
- Sporcu ulaşımı
- Binaların kullanım şartları
- Antrenmanda isteksiz davranmak

Görme engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini strese soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Hakem sorunları
- Beklentilerin fazlalığı ve aşırı koşullanma
- Sporcularda algılama eksikliği
- Sporcuların antrenörün verdiği görevleri yerine getirememesi
- İletişimde problemler
- Organizasyonda yaşanan konaklama ve ulaşım problemleri
- Sporcuların birbirlerine veya salonda bir yere çarpmaları
- Disiplinsiz davranışlar

İşitme engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini sıkıntıya soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- ❖ İletişimde yaşanan problemler
- ❖ Sporcuların devamsızlıkları
- ❖ Tesis yetersizliği
- ❖ Velilerin spora olumsuz bakış açıları
- ❖ Dershane ve antrenman saatlerinin uyumsuzluğu
- ❖ Sporcularda gelişim kaydedememek

İşitme engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini strese soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- ❖ Organizasyonda meydana gelen eksiklikler
- ❖ Sporcuların dikkatini dağıtan dış etkenler
- ❖ Temel eğitimdeki sıkıntılardan kaynaklı olarak öğrenme zorlukları
- ❖ Velilerin antrenmanlara müdahale isteği
- ❖ Verilen emeğin karşılığını alamamak
- ❖ Hakem kararları
- ❖ Malzeme eksikliği

- ❖ Sporcuların birbirleri ile çok sık tartışmaları
- ❖ Saldırgan davranışlar

Zihinsel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini sıkıntıya soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Salon kullanımında yetersizlikler
- Çevrenin sporculara yönelik olumsuz tutumları
- Aşırı kalabalık ortam
- İletişim problemleri
- Çok fazla sporcu ile çalışmak
- Antrenör eksikliği
- Sporculardaki dikkat ve konsantrasyon eksikliği
- Başarısız olma duygusu
- Aile baskısı

Zihinsel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin kendilerini strese soktuğunu ifade ettikleri durumlar;

- Güvenlik sorunu
- Sakatlık riski
- Sporcuların agresif ve saldırgan tutumları
- Müsabaka esnasındaki aksaklıklar
- Sağlık ve ulaşım problemleri
- Ailelerin ilgisiz tutum ve davranışları
- Ailelerin beklentilerinin yüksek olması
- Spor tesislerinin uygun olmaması

Farklı engel gruplarında yer alan sporcularla çalışan antrenörlerin çalışma ortamında veya müsabaka ortamında kendilerini sıkıntıya sokan ve stres faktörleri olarak algıladıkları durumların farklı yanları olduğu gibi benzer durumlarında olduğu görülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin ele alınan demografik değişkenlere bağlı olarak nasıl şekillendiğini belirlemek amacıyla elde edilen sonuçlar sunulmuş ve bundan sonraki araştırmalara, eğitimcilere, antrenörlere ve ailelere önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin yaşa bağlı olarak stresle başa çıkma yöntemlerinde anlamlı farklılık olup yaş arttıkça duygu odaklı çözüm yollarına daha fazla başvurdukları bulunmuştur.

Antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma yöntemlerinde erkeklerin kadınlara göre iyimser yaklaşım tarzına daha çok başvurdukları ve aralarında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin medeni durumlarına göre değişiklik göstermediği ve benzer çözüm yollarına başvurduğu bulunmuştur.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinde eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık olup, eğitim durumu yükseldikçe antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarına başvurma özelliklerinin de artmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Beden eğitimi ve spor bölümünde halen okuyan ve okumayan antrenörler arasında stresle başa çıkma yöntemlerinin anlamlı farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Halen okuyan ve öğrenci olan antrenörler sosyal destek arama yöntemine daha az başvurumaktadırlar.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin beden eğitimi ve spor bölümünden mezun olup olmamaya göre anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere göre anlamlı bir fark oluşturmadığı ve sorunlar karşısında başa çıkma yaklaşımlarının yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere bağlı olmadığını sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin antrenörlük yıllarına göre farklılık oluşturduğu, antrenörlük yılı 7-10 yıl arasında olanların problem karşısında kendine güvenli yaklaşım tarzına diğer antrenörlük yıllarına sahip olanlara göre daha az başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin antrenörlük kademesine göre farklılık oluşturduğu ve özellikle 5. kademe antrenörlerin problem odaklı çözüm yollarından çok duygu odaklı çözüm yollarına daha fazla başvurdukları bulunmuştur.

Antrenörlerin ikinci bir işlerinin olmasının stresle başa çıkma yöntemlerinde sorunlara ve olaylara karşı problem odaklı yaklaşımdan çok duygu odaklı yaklaşım tarzına daha fazla yönelttiği sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin takım veya bireysel sporlarla ilgili faaliyet göstermelerinin stresle baş etmede kullandıkları çözüm yollarında etkili olmadığı ve anlamlı bir fark oluşturmadığı bulunmuştur.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin antrenörlerin çalıştırdığı sporcuların engel türüne göre farklılık oluşturduğu ve sosyal destek arama yaklaşım tarzına en çok başvuran grubun zihinsel engelli sporcularla çalışan antrenörlerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin çalıştığı kurumdaki görev yılına göre anlamlı farklılık oluşturduğu, 6-10 yıllık görev süresi olanların duygu odaklı çözüm yollarına daha fazla başvurdukları bulunmuştur.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin faaliyet gösterdiği spor branşında yarışmalara katılım gösterme durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Yarışmalara katılan antrenörlerin duygu odaklı yaklaşımdan çok problem odaklı çözüm yollarına daha fazla başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre antrenörlerin genel ortalama anlamında stresle başa çıkma yöntemleri olarak birinci sırada kendine güvenli yaklaşım tarzını, ikinci sırada iyimser yaklaşım tarzını, üçüncü sırada sosyal destek arama yaklaşım tarzını, dördüncü sırada çaresiz yaklaşım tarzını ve beşinci sırada boyun eğici yaklaşım tarzına başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Antrenörlerin, stresle başa çıkma konusunda hangi stratejilerin olduğunu ve hangi durumlarda bu stratejileri kullanacağını bilmesi sıkıntıları aşma konusunda yararlı olacaktır. Bunun için araştırma sonuçları dikkate alınarak dört başlık altında önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılar için;

Antrenörlerin, stresle başa çıkma yöntemleri ile öz yeterlik ve tükenmişlik düzeyleri birlikte ele alınarak incelenebilir.

İkinci bir işte çalışan antrenörler için stres oluşturuocu durumlar ele alınarak çalışmalar yapılabilir.

Antrenörlerin stres durumları engelli sporcuların ailelerinin beklentileri de araştırmaya dahil edilerek incelenebilir.

Bu araştırmada sadece engelli sporcularla çalışan antrenörler ele alınmıştır. Başka araştırmalarda, diğer antrenör grupları ile karşılaştırılmalı bir çalışma yapılarak antrenörlerinin tüm özelliklerine uygun stresle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesine katkı sağlanabilir.

Antrenörler için;

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemleri ile ilgili bilimsel çalışmalarını takip etmesi ve bu konuda yapılan sempozyum, panel, eğitim seminerlerini vb. takip etmelidir.

Antrenörler engelli sporcuların aileleri ile yakın iletişim içerisinde bulunarak onların tutum davranış nedenleri ve beklentileri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.

Eğitimciler için;

Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında ve ilgili bölümlerinde antrenörlük mesleğine yönelik verilen eğitim programlarının içerisinde, iş yaşamlarında karşılarına çıkabilecek sorunlarla ilgili bilgilendirmelere ve stresle başa çıkma becerilerini artırmaya yönelik düzenlemeler yapılmalıdır.

Öğrenilmiş bilgilerin olaylar karşısında nasıl davranılması gerektiğine yönelik kolaylık sağladığı düşünülürse, günlük yaşamın her aşamasında insanın karşısına çıkabilecek stres faktörlerinden olumsuz etkilenmemek ve onları kontrol etme becerileri edinebilmek için küçük yaşlardan itibaren okullarda öğretilmeye başlanmalıdır.

Antrenörlük yaşantısına başlamadan önce küçük yaşlarda herhangi bir spor branşına yönelen sporculara, bu sporun özellikleri ve karşılarına çıkabilecek muhtemel sorunlar ve baş etme yöntemleri öğretilmeye çalışılmalıdır. Böylece erken yaşlardan itibaren kazanılan tecrübeler meslek hayatında karşılaşılabilecekleri sorunlara yaklaşım tarzlarına olumlu katkı sağlayabilir.

Aileler için;

Özellikle engelli çocukları olan ailelerin içerisinde buldukları psikolojik zorluklarla ve sorunlarla mücadele etmesi kolay değildir. Ancak;

Çocuklarını emanet ettikleri ve hem sosyal, hem de fiziksel ve psikolojik gelişimlerine katkı sağlamaya çalışan antrenöre güven duymalı, onların işlerini daha sağlıklı yapmalarına imkan tanımak maksadı ile kendi alanı olmayan konularda müdahil olmaya çalışmamalıdır.

Antrenörler ile çocukları hakkındaki beklentilerini açıkça ortaya koyan görüş ve düşüncelerini paylaşmalıdır. Ayrıca spor alanı dışındaki olumlu ve olumsuz gelişimlerden antrenörü bilgilendirecek iletişimi sağlamalıdır.

KAYNAKLAR

- Ağma, F.Ş. 2007. İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri. Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 211s.
- Akman, S. 2004. Türk Psikoloji Bülteni, Özel Gündem Stres, Cilt: 10, sayı: 34-35 s.40-54.
- Alanyalı, L. K., 2006. Örgütsel Stres Kaynaklarının İş Tatminine Olan Etkilerinin Tükenmişlik Ve Dinçlik (Coşku) Etkileri Bağlamında İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi Anabilim Dalı. Bursa. 117s.
- Altungül, O., 2006. Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Elazığ.107s.
- American Psychological Association. 1992. Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. December. Vol, 47, No, 12.
- Anılır, M., 2007. Basketbol Antrenörlerinin Meta Programları İle Sporcuları Tarafından Algılanan Liderlik Nitelikleri Arasındaki İlişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul. 131s.
- Anshel, H.M and Jamieson, J. and Raviv, S. 2003. Cognitive Appraisal and Coping Strategies Following Acute Stres Among Skilled Competitive Male and Female Athletes , *Journal of Sport Behavior*, Vol: 24, p:128-141.
- Anshel, H.M., 1990. Sport Psychology From Theory to Practice, Uni. Of Wollongong (Australia), Gorsuch Scarisbrich, Publishers Scottsdale, Arizona, p.2-36
- Anshel, H.M. 1996. Coping Styles Among Adolescent Competitive Athletes, *Journal of Social Psychology*, Sayı 136, ss. 311-323
- Anshel, H.M., and Delany, J., 2001. Sources of Acute Stress, Cognitive Appraisals, and Coping Strategies Of Male and Female Child Athletes., *Journal of Sport Behavior*, Sayı. 24, 4, s. 329
- Anshel, H.M., Williams, L. R. T., Hodge, K., 1997. Cross-Cultural and Gender Differences on Coping Style in Sport, *International Journal of Sport Psychology*, Sayı 28, ss. 141-156
- Antrenör Eğitim Yönetmeliği Erişim: <http://www.gsgm.gov.tr>. Erişim Tarihi: 02/04/2014.

- Assadi, H. 2003. Evaluation of Job Stress Factors (Organizational and Managerial) Among Heads of Physical Education Organizations, *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, vol:33, no:1, p:47-55.
- Ay, H., 2003. Stres Yönetimi ve Örgütsel Verimlilik: Uygulamalı Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 126s.
- Aydın, H., 2008. Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. 155s.
- Bakan, İ., 2004. Çağdaş Yönetim Yaklaşımları, Beta Basım Yayın, İstanbul, s.34
- Ballıkaya, E., 2009. Antrenörlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Mersin. 52s.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z., 2002. Stres ve Başa Çıkma Yolları. 21. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi, s.150-188
- Baron, R. A and Greenberg, J., 1990. Behavior in Organization, Understanding and Managing the Human Side of Work. Printed in the U.S.A,
- Beck, C.L. and Gargiulo, R.M., 1983. Burnout in teachers of retarded and nonretarded children. *Journal of Educational Research*. 76(3),169-173.
- Braham, J.B., 1998. Stres Yönetimi. Ateş Altında Sakin Kalabilmek. İstanbul: Hayat Yayıncılık, s.194
- Bucher, C. A. and Koenig C. R., 1983. Methods and Materials for Secondary School Physical Education. London: The C. V. Mosby Company
- Ceylan, M., 2005. Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir. 84s.
- Champbell, E and Jones, G., 2002. Sources of Stress Experienced by Elite Male Wheelchair Basketball Players, *Adapted Physical Activity Quarterly*, Vol:19, p: 82-99.
- Chan., 2002. Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*. 22(5); 557-569.
- Coffey, R. E., Cook, C. W., Hunsager, P. L., 1994. Management and Organizational Behavior, Austen Press, USA.

- Compas, B. E. 1987. Coping with Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, Sayı 101, p.393-403
- Cratty, B. J., 1983. *Psychology in Contemporary Sport: Guidelines For Coaches And Athletes*, Prentice Hall, New Jersey.
- Crocker, P.R.E. 1992. Managing stress by competitive athletes: ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*. 23, 161-175
- Cushion, C.J., Armour, K.M., and Jones, R.L., 2003. Coach education and continuing professional development, experiences and learning to coach. *Quest*, 55, 215–230.
- Çakır, İ., 2006. Polislerin iş Stresi Ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana. 131s.
- Çalışkan, G., 2001. Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcuyu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya. 231s.
- Çetin, M.Ç., 2009. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelemesi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 252s.
- De Sensi, T. J. and Rosenberg, D., 1996. *Ethics in Sport Management*. USA, Fitness Information Technology Inc: Pepper Press. p.111
- Demir, A.H., 2002. İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları Ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 124s.
- Dolaşır, S., 2005. Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeylerine İlişkin Antrenör Ve Sporcuyu Görüşleri, Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Ankara. 92s.
- Donuk, B., 2006. Türkiye Profesyonel Futbol Ligleri Antrenörlerinin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi Ve Bir Model Yaklaşım, Yayınlanmış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul. 309s.

- Dugdale, R.J., Eklund, C.R. and Gordon, S., 2002. Expexted and Unexpected Stressors in Major International Competititon: Appraisal, Coping, and Performance, *The Sport Psychologist, Human Kineticks Publishers, Inc*, Volume: 16, p:20-33.
- Erdem, K., 2006. Futbolda Kenar Yönetimi Yönetmel Begeriler-Strateji-Taktik, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Erdoğan, İ., 1999. İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul.
- Eren, E. , 1998. Yönetim Ve Organizasyon, Beta Yayınevi İstanbul.
- Eroğlu, H., 2006. Durumluluk -süreklilik kaygı düzeyi ile algılanan stres, kontrol düzeyi ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Gazi Eğitim Enstitüsü, Ankara. 120s.
- Feldman, R.S., 1993. Understanding Psychology, 3th. Ed., New York: Hill Companies.
- Folkman S, and Lazarus R.S., 1980. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21 (3):219-239.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S., 1985. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Fontana,A. and McLaughin, M. 1988. Coping and appraisal of daily stressors predict heart rate and blood pressure levels in young women. *Behavioral Medicine*, 24, 5-17.
- Gould D., Eklund R.C. ve Jackson S.A., 1993. Coping strategies used by U.S Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1), 83-93.
- Gould D., Finch L.M. and Jackson S.A., 1993. Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 , 453-468.
- Göçet, E., 2006. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki ilişki, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Sakarya. 96s.
- Groomes, D., and Leahy, M., 2002. The Relationships Among the Stres Appraisal Process, Coping Disposition, and Level of Acceptance of Disability, *Rehabilitation Counseling Bulletin* , 46 (1): 15-24.
- Güçlü, N., 2001. Stres Yönetimi, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, Ankara, ss. 91-109

- Gülbeyaz, O., 2006. Yatılı İlköğretim Bölge Okulları ve Pansiyonlu İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları (Kayseri İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya. 347s.
- Gündüz, B., 2000. Hemşirelerde stresle başa çıkma biçimleri ile tükenmişlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon. 83s.
- Hardy, C.J., Burke, K.V., and Crace, R.K., 2001. Coaching. In: Murphy S. Ed. *The Sport Psychology Handbook*. Champaign: Human Kinetics, 191-193
- Holt, N. L., and Mandigo, J. L., 2004. Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 39–57.
- <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=114> (13.04.2014)
- Işıkhan, V., 2004. Çalışma Hayatında Stres Ve Başa Çıkma Yolları, Sandal Yayınları, Ankara.
- Işılar, (Ertekin), N., 1988. 12–18 Yaş Grubu Öğrenci Voleybolcuların Başarılarını Etkileyen Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.96s.
- İnal, A. N., 2000. “Beden Eğitimi Ve Spor Bilimlerine Giriş” Desen Yayıncılık, Konya.
- İşçen, P., 2006. Onkologların Çatışma Eğilimlerinin Empatik Becerilerinin İş Doyumlarının Ve Stresle Basa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Prevatif Onkoloji Anabilim Dalı, İstanbul. 203s.
- Jones, F. and Bright., 2001. Stress Myth, Theory and Research, London, Pearson Education Limited. ISBN: 0-130-41189-2.
- Jones, V. F. and Jones, L. S., 1998. Comprehensive Classroom Management. Boston: Allyn and Bacon. P.123-124
- Jurado, D., Gurpegui, M., Moreno, O., Fernandez, M.C., Luna, J.D. and Galvez, R., 2005. Association of personality and work conditions with depressive symptoms. *European Psychiatry*. 20; 213-222.
- Karahan, F.T., Dicle, N. A., ve Eplikoç H., 2007. Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Sosyal Beceri Düzeylerine ve Mutluluk Algılarına Göre İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2): 41-61.
- Karasar, N., 2000. Bilimsel Araştırma Yöntemi, Nobel Yayınevi. Ankara.

- Kohn, P. M., 1996. On Coping Adaptively with Daily Hassles., In M.Zeidner and N.S. Endler (Eds), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*, New York: John Wiley and Sons, ss. 381-409
- Konter, E., 1996a. Bir Lider Olarak Antrenör, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, s.47
- Konter, E., 1996b. Sporda Stres ve Performans, Saray Tıp Kitabevi, İzmir, s.33
- Konter, E., 1998. Sporda Psikolojik Hazırlığın Teori ve Pratiği. Ankara:Bağırhan Yayımevi.
- Korkut, F., 2004. Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köknel, Ö., 1987. Zorlanan İnsan. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Krohne, Heinz, Walter., 1993. Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness*, Seattle: Hogrefe & Huber, ss. 19-50
- Krotee, M.L. and Bucher, A.C., 2007. Spor Yönetimi. (Çev. Sinan Köseoğlu). İstanbul: Spor Bilimleri Derneği, Beyaz Yayınları.
- Kuru, E., 2000. Sporda Psikoloji. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
- Lazarus, R.S., 1993. From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks, *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R.S., and Folkman, S., 1984. *Stress Appraisal And Coping*, Springer Publishing, Newyork, p.12-45
- Levy, A., Nicholls, A., Marchant, D. and Polman, R., 2009. Organisational Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: A Longitudinal Study with an Elite Coach. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 4 (1). pp. 31-45.
- Madden, C.C., Kirkby, R.J., and McDonald, D., 1989. Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.
- Martin, J.J. and Kelley, B. and Eklund, C.R., 1999. A Model of Stress and Burnout in Male High School Athletic Directors, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Volume: 21, p. 280-294.
- McIntyre, T., 1983. Teacher stres and burnout. A review of research literature. Erişim tarihi: 19.01.2014. *ERIC database*. ED236868.
- Morris, C. G., 2002. Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Morris, T., and Summer, J., 2003. *Sport Psychology, Theory, Applications and Issues*, John Willey and Sons Australia Ltd., 2nd ed., s.291

- Mullen, B., and Suls, J., 1982. The Effectiveness of Attention and Rejection as Coping Styles, *Journal of Psychosomatic Research*, Sayı 26, ss. 43-49
- Nelson, L.D. and Quick, C.J., 1997. Organizational Behavior Foundations, Realities, and Challenges. U.S.A. : West Publishing Company.
- Nicholls, A.R, and Polman, R., 2007. Coping in Sport. *Journal of Sports Sciences*, 25 (1): 11-31.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. J. C., and Bloomfield, J., 2006. Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329
- O'Neil, J.W., and Steyn, J.M., 2007. Strategies Used By South African Non-Elite Athletes To Cope With The Environmental Stressors Associated With Endurance Events, *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, Volume: 29(2), p:99-107.
- Öner, N., 1989. Stres Ve Dini inanç, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, Ankara.
- Özbaydar, S., 1983. İnsan Davranışlarının Sınırları Ve Spor Psikolojisi, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Robert, O. and Pasnau, M. D., 1985. Stres and Psychiatry. *Textbook of Psychiatry*, Fifth Edition. Vol: 2, pp 1231–1235.
- Roth, S. and Cohen , L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stres. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Roth, S., and Cohen, L. J., 1986. Approach, Avoidance, and Coping with Stres, *American Psychologist*, Sayı 41, ss. 813-819
- Rowshan, A., 2002. Stres Yönetimi. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Scanlan, T., K., Passer, M. W., 1979. Sources of Competitive Stress in Young Female Athletes, *Journal of Sport Psychology*, Sayı 1, ss. 151-159
- Sevim, Y., 2006. Antrenör Eğitim İlkeleri. (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s.10-36
- Sevim, Y., 2007. Antrenman Bilgisi. (7. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım; Ankara, s.332
- Sevim, Y. , Tuncel, F. , Erol, E., ve Sunay, H., 2001. Antrenör Eğitimi Ve İlkeleri Gazi Kitapevi, Ankara.
- Singer, N. R., 1972. Coaching Athletichs and Psychlogy, (Çev. N. Öztan), Florida, s.79-83
- Stora, J. B., 1992. Stres, (Çev.: Ayse Kalın), İletişim Yay., İstanbul.
- Suls, J., David, J. P., and Harvey, J. H., 1996. Personality and Coping: Three Generations of Research, *Journal of Personality*, Sayı 64/4, ss. 711- 735

- Suls, J., and Fletcher, B., 1985. The Relative Efficacy of Avoidant and Nonavoidant Coping Strategies, A Meta-Analysis. *Health Psychology*, Sayı 4, ss. 249-288
- Şahin N., ve Durak A., 1995. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, Sayı 10, s. 56-73. Ankara.
- Şahin, N.H., 1995. Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Taştan, Seçil, www.insankaynaklari.gokceada.com/stres01.html, 24.01.2014
- Terry, P., 1991. *The Psychology Of The Coach-Athlete Relationship*, Bull S. J. Sport Psychology, Self-Help Guide, The Crowood Press London.
- Tiryaki, Ş., 2000. *Spor Psikolojisi Kavramlar, Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: Eylül Kitap ve Yayımevi.
- Tutko, T. A. , Richards, W. J., 1971. *Psychology Of Coaching*, Bostan.
- Türküm, A. S., 1999. Stresle Başa çıkma ve iyimserlik, Anadolu Üniversitesi Araştırma Fonu Yayınları.
- United Kingdom Coaching Strategy Association., 2002. *Sport Coach, Coaching*. Retrieved, 26, April, [web,http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm](http://www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm).
- Vanek, M., 1971. *The Coaches' Role and Attitudes Proceedings of International Symposium on the Art and Sciences of Coaching*. Canada. F.I. Production.
- Wann, D.L., 1997. *Sport Psychology*. New Jersey: RR Donelley&Sons Company, Women in Higher Education., 2006. *29th Update on Women in Athletics: Participation, Coaching, Administration*.
- Yakupoglu, S., 1997. Basketbol ve Hentbol Antrenörlerinin Benzer ve Farklı Kisilik Özelliklerinin Araştırılması, 1.Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu, 10-12 Ekim, Mersin.
- Yalçın, Y., 2009. Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri. 216s.
- Yerlikaya, N., 2007. Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.94s.

EKLER

EK-1

Değerli Antrenörüm:

Bu çalışma bilimsel bir araştırmaya ışık tutmak amacı ile hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar araştırmadan sağlıklı sonuçlar çıkarılabilmesi için önem taşımaktadır. Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı
Meziyet TAŞÇI

1. Yaş:..... Cinsiyet: () Erkek () Bayan
2. Şu anda ikamet ettiğiniz İl:
3. Medeni durum: () Evli () Bekar
4. Eğitim durumu: () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü
5. Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde halen okuyorum: () Evet () Hayır
6. Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden mezun oldum: () Evet () Hayır
7. Kaç yıldır antrenörsünüz ? () 1-3 yıl () 4-6 yıl () 7-10 yıl () 11 yıl üzeri
8. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yer : () Köy-Kasaba () İlçe () İl () Büyükşehir
9. Hangi Kademe Antrenörsünüz?
() I. Kademe () II. Kademe () III Kademe () IV. Kademe () V. Kademe
10. Antrenörlük dışında (varsa) mesleğiniz (belirtiniz):.....
11. Antrenörlük yaptığınız spor branşı:.....
12. Çalıştığınız grubun engel türü: () Bedensel () Görme () Zihinsel () İşitme
13. Şu anda çalışmakta olduğunuz kurumda kaç yıldır görev yapmaktasınız?.....
14. Çalıştırdığınız takım sporcuları herhangi bir ligde yarışmalara katılıyor mu?
() Evet () Hayır
15. Sizi çalışma ortamında sıkıntıya sokan ilk üç sıradaki durumu önem sırasına göre belirtir misiniz?
().....
().....
().....
().....
16. Antrenman veya müsabaka ortamında sizi strese sokan faktörleri önem sırasına göre nasıl açıklarsınız?
().....
().....
().....
().....

EK 2.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA.....	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
1.Kimsenin bilmesini istemem.				
2. iyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. içinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
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, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan /olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20. Problemi / problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçmeye çalışırım.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı düşünürüm.				
27. “Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28. “Hep benim yüzümden oldu diye” diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, soyadı : Meziyet TAŞÇI

Uyruğu : T.C.

Doğum tarihi ve yeri : 30.04.1989 Kahramanmaraş

Medeni hali : Bekar

Telefon :

Faks :

e-posta:

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	KSÜ /Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı	2014
Lisans	Erciyes Üniversitesi/ Antrenörlük Eğitimi Bölümü	2012
Lise	Atatürk Lisesi	2006

İş Deneyimi

Yıl Yer Görev

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

1. **Taşçı, M.**, Karademir, T., and Döşyılmaz, E. (2014). Examination of Competitive Self-Presentation of Artificial Turf Footballers According To Some Variables, Journal of Sport and Social Sciences, Vol:1, No:1, pp:4-10
2. Karademir, T. ve **Taşçı, M.** (2014). Examination of Problem Solving Skills of Volleyball Trainers, 1st International Sports Science, Tourism and Recreation Student Congress, 21-23 May 2014, Antalya.
3. Karademir, T. ve **Taşçı, M.** (2014). Voleybol Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, 7. Ulusal spor bilimleri öğrenci kongresi, 15-17 Mayıs 2014, Karaman.
4. **Taşçı, M.**, Karademir, T. ve Döşyılmaz, E. (2013). Halı saha futbol oyuncularının yarışma benlik sunumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi, 6. Ulusal spor bilimleri öğrenci kongresi, 17-19 Mayıs 2013, Kayseri.

Hobiler

Yüzme, Tenis