



Kano Antrenörlerinin Psikolojik Sağlamlıkları, Algılanan Öz-Yeterlikleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Canoe Coaches' Psychological Resilience, Perceived Self-Efficacy and Life Satisfaction

Abdurrahman DEMİR¹ Alper Cavit KABAKÇI²

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin, Türkiye.

²Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale, Türkiye.

• Geliş Tarihi: 19.03.2020

• Kabul Tarihi: 22.03.2020

• Yayın Tarihi: 26.06.2020

ÖZ: Antrenörlerin beklentileri ve inançları, sporcuların daha iyi bir performans göstermeleriyle alakalı olduğu görülmektedir. Sporcu başarısında antrenörlerin psikolojik durumları da önemli olmaktadır. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, algılanan öz-yeterlik beklentileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi; medeni durum, farklı iş yapma ve antrenörlük kademelerine göre karşılaştırılmaların yapılmasıdır. Araştırmanın örneklemini, 06-08 Aralık 2019 tarihleri arasında yapılan 'Durgunsu Kano ve Akarsu Slalom Antrenör Teknik Eğitim ve Gelişim Semineri'ne katılan antrenörlerden oluşmaktadır. Araştırmaya, yaş ortalaması 33.39 yaş (ss: 8.230) olan 71 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Testi', 'Algılanan Öz-yeterlik Beklentisi Ölçeği' ve 'Yaşam Doyumu Ölçeği' uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve algılanan öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon testi, ikili karşılaştırmalarda, parametrik dağılımlarda bağımsız örneklem T Testi, non-parametrik dağılımların çoklu karşılaştırmalarında Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Araştırma sonunda, kano antrenörlerinin antrenörlük kademeleri yükseldikçe yaşam doyumlarının arttığı, algılanan öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde korelasyon olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: kano, psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik, yaşam doyumu.

ABSTRACT: Coaches' expectations and beliefs seem to be related to better performance of athletes. Psychological conditions of the coaches are very important in the success of the athletes. Accordingly, the aim of this study is to examine the relationship between canoe coaches' psychological resilience levels, perceived self-efficacy expectations and life satisfaction, and to make comparisons based on marital status, occupation (except coaching) and coaching levels. The sample of the study consists of canoe coaches, who participated in the technical course for coaches/canoing between 06-08 December 2019. 71 trainers with a mean age of 33.39 (sd: 8.230) participated in the study voluntarily. 'Short Psychological Resilience Test', 'Perceived Self-Efficacy Expectation Scale' and 'Life Satisfaction Scale' were applied to the participants. In the analysis of the data obtained, pearson correlation test was used to examine the relationship between canoe coaches' psychological resilience, life satisfaction and perceived self-efficacy levels, independent sample t test in parametric distributions, and kruskal wallis test in multiple comparisons of non-parametric distributions. At the end of the research, it was found that there was a positive correlation between life satisfaction of the canoe coaches and their coaching levels. In addition, there was a positive correlation between perceived self-efficacy and psychological resilience and life satisfaction.

Keywords: canoe, psychological resilience, self-efficacy, life satisfaction.

1. GİRİŞ

Kano, sportif ve hafif kayıklarla yapılan su sporudur. Kano sporu genel olarak kano (Canoe) ve kayak (Kayak) olmak üzere iki ana disipline ayrılmaktadır. Bu disiplinler, kullanılan tekne şekil ve ebatları, kullanılan kürek şekli ve kürek çekerken sporcunun tekne içindeki durumu ile birbirinden ayrılmaktadır (Turkaf, 2020). İki farklı disiplin olmasına rağmen 'kayak' kelimesinin kavram kargaşasına neden olduğu düşünüldüğünden her iki disiplin için 'kano' kelimesi kullanılmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada da her iki disiplinin için ortak olarak kano kelimesi kullanılmıştır.

Kano sporu bedensel kuvvet, teknik, uygunluk, psikoloji ve yarış stratejisi gibi yarış kazanmada çeşitli faktörleri olan oldukça mücadeleci bir spor branşdır (Diafas ve ark., 2011). Kano sporu gibi yüksek performans gerektiren branşlarda başarı için gerekli olan antrenman planı, teknik çalışmalar ve beslenme gibi faktörlerin yanında psikolojik durum da ön plana çıkmaktadır. Kano sporunun mücadeleci yapısından dolayı rekabetin doğal olarak stresli olması, sporcuların ve antrenörlerin stres durumuna psikolojik bir bakış açısıyla yaklaşım yönetme yeteneğini geliştirmeleri ve

hem psikolojik hem de fizyolojik olarak hazırlanmaları önemlidir (Werthner, 2019). Bundan dolayı kano sporcularının performansı için farklı özelliklerin bir araya gelmesi gerekmektedir (Bifaretti ve ark., 2016). Bu özelliklerden bir tanesi de kano antrenörlerinin psikolojik durumudur. Dolayısıyla antrenörlerin, psikolojik sağlıklarının, yaşam doyumlarının ve öz-yeterliğinin hangi düzeyde olduğu araştırmanın merak konusudur.

Psikolojik sağlık, kişinin yaşadığı olumsuz durumlar karşısında sergilediği uyum ve bu olumsuz durumlarla baş edebilme yeteneğidir (Block ve Kremen, 1996). Olumsuz koşullardan, travmalardan kurtulabilme ve zorluklarla mücadele etmeye ilişkin görüşler psikolojik sağlık kavramı ile ilişkilidir (Özer, 2016). İnsanlar, herhangi bir stresör karşısında kişisel reaksiyon göstermektedirler. Bireylerin, farklı tepki göstermelerinin nedeni, çevre yaşantıları ile bireysel özellikleridir. Bundan dolayı her bireyin psikolojik sağlık düzeyinde de farklılıklar olmaktadır. Belli zamanlarda stres ile daha iyi mücadele eden kişiler olmaktadır. Bunlar, psikolojik sağlığı yüksek kişiler olarak tanımlanmaktadır (Tusaie, 2009). Ayrıca bu kavram, kişilerde doğuştan var olan bir özellik için ifade edilmesine rağmen geliştirilebilir bir özellik olarak da görülmektedir. (Luthar ve ark., 2000). Aynı şekilde psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan bireyler, diğer bireylere göre stresli olaylarla başa çıkabilmekte, uyum göstermekte, iyi iletişim kurmakta, çevrelerine daha kolayca uyum sağlamak ve zorlu deneyimler karşısında çabuk toparlanabilmektedirler (Masten, 1994).

Yaşam doyumunu, yaşamın tüm kalitesi, pozitif olarak gelişiminin seviyesi olarak tanımlanmaktadır, ayrıca bireyin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir (Telman ve Ünsal, 2004) Aynı şekilde, bireyin kendi belirlediği kriterlere göre yaşamının kalitesi hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Dost, 2007). İnsanların yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar; gündelik hayattan mutluluk duymak, hayatı anlamlı kılmak, hedefleri yakalama noktasında uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak kişinin kendini sağlam hissetmesi, ekonomik özgürlük ve sosyal ilişkiler olarak açıklanmıştır (Cuttillo-Schmitter ve ark., 1999). Eğer çalışma hayatında kişi, mutsuzluk, isteksizlik, doyumsuzluk ve hayal kırıklığı yaşıyorsa, bu durum kişinin yaşamdan da zevk almasına engel olmaktadır. Bu da kişinin tüm ilişkilerini olumsuz etkileyerek ruh sağlığını da bozabilmektedir (Çetinkanat, 2000). Sporla sürekli iç içe olan kano antrenörlerinin de yaşam içerisinde hayatlarını devam ettirdikleri ve yaşamdan belirli düzeyde bir doyuma sahip olduklarını söylenebilir. Bu yüzden, sporcuları eğiten, çalıştıran ve yarışlara hazırlayan antrenörlerin yaşam doyumları ve psikolojik sağlıklarının iyi olması gerektiği düşünülmektedir.

Antrenörlerin beklentileri ve inançları, sporcuların daha iyi bir performans göstermeleriyle alakalı olduğu görülmektedir. Sporcu başarısında antrenörlerin psikolojik durumları da önemli olmaktadır (Myers ve ark., 2008). Bu psikolojik durumlardan biri de öz yeterlidir. Öz-yeterlik, alanyazında “algılanan öz-yeterlik” olarak da tanımlanmaktadır. Öz-yeterlik algısı, kişinin bir işi yapmak için gerekli özelliklere sahip olduğu noktasındaki düşüncesi olarak belirtilmektedir (Bandura, 1990). Düşük öz-yeterlik inancının, depresyona, kaygıya ve çaresizliğe neden olduğu ve bazı kişilerde düşük özsaygı ile uç noktada kötümser düşünceler meydana getirdiği bildirilmektedir. Diğer taraftan yüksek öz-yeterlik inancı taşıyan kişilerin kendilerine yüksek hedefler belirleyip o hedefe doğru ilerlediği ve yaptıkları her şeyin önceden planlanmış şekilde olduğu vurgulanmaktadır (Bandura, 1977). Eğer kişinin algıladığı öz-yeterlik, kendinde var olan yeterliğe uygun ise, kişinin davranışlarını düzenlemesi ve kontrol etmesi en üst düzeyde düzgün bir şekilde gerçekleştiği bildirilmiştir. Algılanan öz-yeterlik, kişide var olan yeterlikten daha düşükse kişi hiçbir şey yapmamaya yönelebilmektedir. Algılanan öz yeterlik, var olan yeterlikten çok daha fazla ise, kişi bu sefer de daima yeteneğinin çok üstünde olan işleri yapmaya çalışacağından başarısızlıklar yaşayabilmektedir. Bunun sonucunda asabiyet, hayal kırıklıkları, stres ve yaşamdan alınan doyumun azalması gibi durumların olabileceği bildirilmiştir (Schunk, 1996). Antrenörler sporcuların gelişimi için anahtar rol oynamaktadırlar. Özellikle çocukların spora yönlendirilmesinde ve sonrasında sağlıklı başarılı bireyler yetiştirip onların fair-play ruhuna uygun hareket etmeleri açısından antrenörler önemli bir etkiye sahiptirler. Bu nedenle antrenörlerin psikolojik olarak iyi durumda olması, hayattan zevk alması ve kendilerine olan öz-yeterlik duygularının olumlu olması sporcuların üzerinde de pozitif etki oluşturacağı düşünülmektedir.

Dolayısıyla, bu çalışmada; kano sporcularının yüksek performans elde edebilmesinde önemli bir yeri olan kano antrenörlerinin psikolojik sağlık düzeyleri, algılanan öz-yeterlik beklentileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi; medeni durum, farklı iş yapma ve antrenörlük kademelerine göre karşılaştırılmalarının yapılması amaçlanmıştır. Bu araştırmanın spor psikolojisi literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma betimsel bir araştırmadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, ana kütle içerisinde seçilecek örnek kesimin araştırmacının yargılarınca belirlendiği tesadüfi olmayan örnekleme yöntemidir. Kolayda örneklemede veriler, ana kütlede en kolay, hızlı ve ekonomik şekilde toplanır (Haşiloğlu ve ark., 2015). Araştırma öncesinde Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulundan "etik kurul onayı" alınmıştır.

2.2. Evren-Örneklem (Araştırma Grubu)

Araştırmanın evreni Türkiye'de aktif bir şekilde çalışan durgunsu ve akarsu kano antrenörleridir. Örneklemi ise 06-08 Aralık 2019 tarihleri arasında yapılan, 'Durgunsu Kano ve Akarsu Slalom Antrenör Teknik Eğitim ve Gelişim Semineri'ne katılan antrenörlerden oluşmaktadır. Araştırmaya, yaş ortalaması 33.39 yaş (ss: 8.230) ve antrenörlük yılı ortalaması 5.85 yıl (ss: .563) olan 67 erkek, 4 kadın olmak üzere toplam 71 antrenör katılmıştır. Araştırmaya katılım Helsinki deklarasyonunun gerektirdiği şekilde katılım prosedürleri için bilgilendirilmiş onam formları ile gönüllük esasına dayalı gerçekleştirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ölçülmesi için, Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan, (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Testi', Schwarzer ve Jerusalem (1995), tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması, Köseoğlu ve ark., (2007) tarafından yapılan 'Algılanan Öz-yeterlik Beklentisi Ölçeği' ve Diener ve ark., (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 'Yaşam Doyumu Ölçeği' kullanılmıştır.

2.3.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçek, "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4, ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasındadır (Doğan, 2015).

2.3.2. Algılanan Öz-yeterlik Beklentisi Ölçeği

Berlin Üniversitesi'nde Schwarzer ve Jerusalem (1995)'in 22 kültür üzerinde yapılan çalışmalar sonucu oluşturdukları 10 maddelik 4'lü likert tarzı bir ölçektir. Ölçek, "Doğru değil" (1), "Biraz doğru" (2), "Daha doğru" (3), "Tümüyle doğru" (4), şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir.

2.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

7'li likert tarzı bir ölçek olup genel yaşam doyumunu ölçmektedir. Ölçek 'kesinlikle katılmıyorum'dan, 'kesinlikle katılıyorum'a doğru giden bir cevaplama anahtarına sahiptir.

2.4. İşlem

Katılımcılar, 06-08 Aralık 2019 tarihleri arasında yapılan, 'Durgunsu Kano ve Akarsu Slalom Antrenör Teknik Eğitim ve Gelişim Semineri'ne katılan antrenörlerden oluşmaktadır. Katılımcılara, kolayda örnekleme yöntemiyle, seminer alanında ulaşılmıştır ve anketler yüz yüze gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra uygulanmıştır. Kadın katılımcı sayısı az olduğu için cinsiyet farklılığına bakılmamıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada verilenin normallik dağılımına uyup uymadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testinden yararlanılmıştır. Yapılan normallik testleri sonucunda farklı iş yapma ve medeni durum değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu doğrultuda parametrik testler olan Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Antrenörlük kademesi değişkenine göre de dağılımların normal göstermediği görülmüş ve non-parametrik test olan Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Ayrıca kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık, yaşam doyum ve algılanan öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için pearson korelasyon testinden yararlanılmıştır.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Frekans Dağılımı

Değişkenler		n	%	ss
Cinsiyet	Kadın	4	5.6	.232
	Erkek	67	94.4	
Medeni Durum	Evli	49	31	.466
	Bekar	22	69	
Kademe	3. Kademe	8	11.3	.601
	2. Kademe	44	62	
	1.Kademe	19	26.8	
Farklı İş	Evet	34	47.9	.503
	Hayır	37	52.1	

Kano antrenörlerinin cinsiyet, medeni durum, antrenörlük kademesi ve farklı iş değişkenleri betimsel istatistikleri Tablo 1.de gösterilmiştir.

Tablo 2. Kano Antrenörlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Algılanan Öz Yeterlik Beklentisi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

		Psikolojik Sağlamlık	Yaşam Doyumu	Algılanan Öz Yeterlik
Psikolojik Sağlamlık Düzeyi	r			
	p			
	n			
Yaşam Doyumu	r	-.187		
	p	.118		
	n	71		
Algılanan Öz Yeterlik	r	.238*	.299*	
	p	.046	.011	
	n	71	71	

*=Hafif düzeyde ilişki

Tablo 2 incelendiğinde kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri yaşam doyumları arasında bir ilişkinin olmadığı ($r = -.187$; $p = .118$), psikolojik sağlamlık ile algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında hafif düzeyde pozitif bir ilişki olduğu ($r = .238$; $p = .046$) ve algılanan öz yeterlik ile yaşam doyumları arasında da hafif düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu ($r = .299$; $p = .011$) görülmektedir.

Tablo 3. Kano Antrenörlerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri, Yaşam Doyumu ve Algılanan Öz Yeterlik Düzeyleri T-Testi Sonuçları

	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	49	20.5455	4.77820	.792	.432
	Bekar	22	21.5714	5.60506		
Psikolojik Sağlamlık	Evli	49	20.7727	3.35136	.482	.633
	Bekar	22	21.1837	3.25751		
Algılanan Öz Yeterlik	Evli	49	30.4545	4.84746	.180	.858
	Bekar	22	30.6735	4.49716		

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde, kano antrenörlerinin medeni durum değişkenine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumunu ve algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Kano Antrenörlerinin Farklı İş Yapma Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Düzeyleri, Yaşam Doymu ve Algılanan Öz Yeterlik Düzeyleri T-Testi Sonuçları

		n	\bar{x}	ss	t	p
Yaşam Doymu	Evet	34	20.4412	4.80020	1.241	.219
	Hayır	37	22.0000	5.77350		
Psikolojik Sağlık	Evet	34	21.5882	3.57701	1.310	.195
	Hayır	37	20.5676	2.92062		
Algılanan Öz Yeterlik	Evet	34	31.1176	4.30479	.907	.367
	Hayır	37	30.1351	4.81988		

Tablo 4 incelendiğinde, kano antrenörlerinin farklı bir iş yapma değişkenine göre psikolojik sağlık düzeyleri, yaşam doymu ve algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Kano Antrenörlerinin Antrenörlük Kademelerine Göre Yaşam Doymu, Psikolojik Sağlık ve Algılanan Öz Yeterlik Durumları Kruskal Wallis Analizi

	Kademeler	N	Sıra Ortalaması	ss	X ²	p	Fark
Yaşam Doymu	1.Kademe(A)	19	20.37	2	16.442	.000	A-C
	2.Kademe(B)	44	40.24				
	3.Kademe(C)	8	49.81				
Psikolojik Sağlık	1.Kademe(A)	19	36.47	2	1.059	.589	-
	2.Kademe(B)	44	37.07				
	3.Kademe(C)	8	29.00				
Algılanan Öz-Yeterlik	1.Kademe(A)	19	44.21	2	4.194	.123	-
	2.Kademe(B)	44	32.70				
	3.Kademe(C)	8	34.63				

Araştırmaya katılan kano antrenörlerinin, antrenörlük kademelerine göre psikolojik sağlık, yaşam doymu ve algılanan öz yeterlik puanlarının Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir. Tabloya 5'e göre sadece 1. Kademe ve 3. Kademe antrenörlerinin yaşam doymuları arasında 3. Kademe antrenörleri lehine fark olduğu görülmektedir. Psikolojik sağlık ve algılanan öz yeterlik puanları arasında ise kademelere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

4. TARTIŞMA

Bu araştırmada; kano antrenörlerinin psikolojik sağlık düzeyleri, algılanan öz-yeterlik beklentileri ve yaşam doymuları arasındaki ilişkinin incelenmesi; medeni durum, farklı iş yapma ve antrenörlük kademelerine göre karşılaştırılmaların yapılması amaçlanmıştır. Araştırmaya sadece 4 kadın antrenör katıldığı için cinsiyet farklılıklarına bakılmamıştır. Araştırmada, kano antrenörlerinin psikolojik sağlık düzeyleri yaşam doymuları arasında bir ilişkinin olmadığı ($r=-.187$; $p=.118$), psikolojik sağlık ile algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında hafif düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r=.238$; $p=.046$) ve algılanan öz yeterlik ile yaşam doymuları arasında da hafif düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu ($r=.299$; $p=.011$) bulunmuştur. Ayrıca, medeni durum ve farklı bir iş yapma değişkenlerine göre, psikolojik sağlık düzeyleri, yaşam doymu ve algılanan öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı, antrenörlük kademelerine göre sadece 1. kademe ve 3. kademe antrenörlerinin yaşam doymuları arasında 3. kademe antrenörleri lehine fark olduğu, psikolojik sağlık ve algılanan öz yeterlik puanları arasında ise kademelere göre anlamlı farkın olmadığı bulunmuştur.

Psikolojik sağlık açısından literatüre bakıldığında programlı, düzenli çalışan ve alanında kendini geliştiren antrenörlerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek, stres düzeylerinin düşük olduğunu görülmektedir (Grant ve ark., 2009). Yapılan bu çalışmada da öz-yeterlik puanı yüksek olan antrenörlerin psikolojik sağlık puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Eğer antrenör ilgilendiği alanda kendini geliştirirse bu durum onun öz yeterliğinin de artmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bu durumun da antrenörlerin psikolojik sağlık düzeylerini geliştirdiği söylenmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığı iyi olan kişilerin hem fiziksel hem de ruh sağlıklarının da olumlu yönde geliştiği bildirilmektedir (Wallace ve ark., 2001). Psikolojik olarak sağlam olan bireylerin olumsuz durumlar karşısında affedici özelliklerinin olduğu da vurgulanmıştır (Toktas, 2019). Bunun da yaşam doymu düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

Genel öz-yeterlik düzeyinin yaşam doyumuna doğrudan etkisi bulunduğu belirtilmiştir (Reid, 2004). Günlük yaşamdaki zorluklarla mücadele etme, bilişsel kapasitenin iyi olması ve olumlu benlik anlayışının öz-yeterlik algısını da geliştirdiği, dolayısıyla öz-yeterliği iyi olan bireylerin yaşam doymu düzeyinin de iyi olduğu söylenmektedir (Cicerone ve Azulay, 2006).

Gençlik spor il müdürlüklerinde çalışan antrenörler üzerinde yapılan bir araştırmada, birinci kademe ve üçüncü kademe antrenörlerin öz yeterlikleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu birinci kademe antrenörlük belgesine sahip antrenörlerin öz yeterlikleri üçüncü kademe antrenörlük belgesine sahip antrenörlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Köksal, 2008). Aynı şekilde tenis antrenörleri üzerine yapılan araştırmada tenis antrenörlerinin kademeleri arttıkça öz-yeterlik düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Ermış ve ark., 2019). Bu sonuçların antrenörlük kademesi arttıkça antrenörlerin daha fazla mesleki bilgi ve beceriye sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Antrenörlük kademelerinin aşama aşama olması ve belirli bir kademeye geçmek için belirli süre çalışma koşulu olmasından dolayı kademesi artan antrenörlerin de daha fazla çalıştığı varsayılmaktadır. Bu yüzden bu sonucun ortaya çıktığı söylenebilir. Fakat yapılan bu araştırmada ise birinci kademe kano antrenörleri ile üçüncü kademe kano antrenörlerinin öz-yeterlikleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Dolayısıyla araştırmamız yapılan bu araştırmayı desteklememektedir.

Bu araştırmaya katılan kano antrenörlerinin %47,9'unun antrenörlük dışında farklı bir işle uğraştığı görülmüştür. Bu araştırmada farklı bir iş yapma değişkenine göre kano antrenörleri arasında herhangi bir fark bulunmamıştır. Önceki araştırmalarda, yaşam doyumuna olumlu yönden katkı sağlayan durumlar içerisinde, yaşanan kültür ortamı, kişinin benlik saygısı, tüm koşulları yönetebilme, kişinin kendine zaman ayırması ve algılanan öz-yeterlik gibi özelliklerin olduğu vurgulanmıştır (Cheng ve Furham, 2003; Compton, 2000). Kano sporunun mücadelecisi yapısı gereği daha fazla çalışma yükü getirmesinden dolayı oldukça yıpratıcı olduğu ve kano antrenörlerinin yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca hem farklı iş yapıp hem de kalan zamanlarda kano antrenörlüğü yapanların da kendilerine zaman ayıramadıkları ve yoğun olarak çalıştıkları düşünüldüğü için yaşam doyumlarının aynı düzeyde az olduğu söylenebilir.

Araştırmamızın bir diğer değişkeni olan medeni durum değişkenine göre de evli ve bekar olan antrenörler arasında herhangi bir fark olmadığı görülmektedir. Yapılan bir çalışmada evli olan bireylerin yaşam doymu puanlarının bekar olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Dikmen, 1995). Evli olmak, genellikle kişilere sosyal destek imkânı sağlaması, geniş bir arkadaş çevresi oluşturması açısından, yaşam doyumunu artırdığı şeklinde yorumlanabilir (Çetinkaya, 2004). Fakat kano antrenörleri arasında evli ya da bekar olmanın bir fark oluşturmadığı bulunmuştur. Bunun sebebinin, kano branşının sosyal çevresiyle ilgili olduğu ve kano ile ilgilenen kişilerin sosyal çevrelerinin geniş olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, kano antrenörlerinin antrenörlük kademeleri yükseldikçe yaşam doyumlarının arttığı, algılanan öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlığı ve yaşam doymu arasında pozitif yönde korelasyon olduğu, medeni durum ve farklı bir iş yapma değişkenine göre de herhangi bir anlamlı farkın olmadığı söylenebilir.

4.1. Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırma, 06-08 Aralık 2019 tarihleri arasında yapılan, 'Durgunsu Kano Ve Akarsu Slalom Antrenör Teknik Eğitim ve Gelişim Semineri'ne katılan toplam 71 antrenör ile sınırlıdır. Ayrıca araştırmaya katılan kadın kano antrenörlerinin sayısı 4 olduğu için cinsiyet farklılıklarına bakılamamıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda gelecek araştırmalar için aşağıdaki öneriler verilebilir.

-Bu tarz çalışmalar kano sporcuları üzerinde yapılabilir.

-Daha fazla kadın kano antrenörüne ulaşıp cinsiyetler arasındaki farklara bakılabilir.

-Türk kano antrenörleri üzerinde yapılan araştırmaların kısıtlı olmasından dolayı bu antrenörler üzerinde farklı araştırmalar yapılabilir.

-Kano antrenörlerinin öz-yeterlik algılarının yüksek olması, yaşam doymu ve psikolojik sağlamlık durumunu da olumlu etkilediği için, kano antrenörlerinin gelişimine yönelik eğitimler artırılabilir.

5. DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Araştırma sürecinde, bu araştırmanın bir parçası olan ve gönüllü bir şekilde araştırmaya katılan tüm kano antrenörlerine ve psikoloji alanında fikirlerini sunan Dr. Psikolog Ali İlhan BARUT'a teşekkür ederiz.

6. ETİK BEYANI

Araştırmanın Etik Kurul İzni, Artvin Çoruh Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 11.07.2019 tarihli ve 2019/6 nolu oturumunda 78646441-050.01.04 sayılı kararı ile alınmıştır.

7. YAZAR KATKILARI

Bu araştırmanın tasarlanması ACK tarafından, verilerin toplanması ve literatür araştırması AD tarafından yapılmıştır.

8. KAYNAKLAR

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology*, 2(2), 128-163. <https://doi.org/10.1080/10413209008406426>
- Bifaretti, S., Bonaiuto, V., Federici, L., Gabrieli, M. & Lanotte, N. (2016). E-kayak: a wireless DAQ system for real time performance analysis. *Procedia engineering*, 147, 776-780. <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.319>
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Çetinkanat, C. (2000). *Örgütlerde güdüleme ve iş doymu*. Anı Yayıncılık. Ankara.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doymu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and individual differences*, 34(6), 921-942. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- Cicerone, K. D. & Azulay, J. (2006). Perceived self-efficacy and quality of life in traumatic brain injury. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 21(5), 408-409.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological reports*, 87(1), 156-160. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.87.1.156>
- Cuttillo-Schmitter, T. A., Zisselman, M. & Woldow, A. (1999). Life satisfaction in centenarians residing in long-term care. *Nursing Home Medicine*, 7, 437-442.
- Diafas, V., Dimakopoulou, E., Diamanti, V., Zelioti, D. & Kaloupsis, S. (2011). Anthropometric characteristics and somatotype of Greek male and female flatwater kayak athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 111-114. <https://doi.org/10.2478/v10101-011-0024-3>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dikmen, A. A. (1995). İş doymu ve yaşam doymu ilişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 50(03).Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doymununun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11121/133000>
- Ermış, E., Satici, A., Bostancı, Ö., İmamoğlu, O. & Taşmektepligil, M. Y. (2019). Tenis antrenörleri yeterlilik düzeyinin araştırılması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 14(20), 1-1. <https://doi.org/10.26466/opus.605062>
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The journal of positive psychology*, 4(5), 396-407. <https://doi.org/10.1080/17439760902992456>
- Haşiloğlu, S. B., Baran, T., & Aydın, O. (2015). Pazarlama araştırmalarındaki potansiyel problemlere yönelik bir araştırma: Kolayda örnekleme ve sıklık ifadedeli ölçek maddeleri. *Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi*, (1), 19-28. doi: 10.5505/piby.2015.47966
- Köksal, F. (2008). *Antrenörlerin liderlik tarzları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Köseoğlu, P., Gerçek, C., Yılmaz, M. & Soran, H. (2007). Yabancı dilde hazırlanan bir genel öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Azerbaycan Devlet Pedagoji Üniversitesi Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu Oturum 14*, Bildiri No:4.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In M. Wang, & E. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Lawrence Erlbaum.
- Myers, N. D., Feltz, D. L., Chase, M. A., Reckase, M. D. & Hancock, G. R. (2008). The coaching efficacy scale II—High school teams. *Educational and Psychological Measurement*, 68(6), 1059-1076. <https://doi.org/10.1177/0013164408318773>
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Electronic Turkish Studies*, 11(14).
- Reid, D. (2004). A model of playfulness and flow in virtual reality interactions. *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 13(4), 451-462. <https://doi.org/10.1162/1054746041944777>
- Schunk, D. H. (1996). *Self-Efficacy for Learning and Performance*. New York.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio, Causal and Control Beliefs*, 1(1), 35-37.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Telman, N. & Ünsal, P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti*, Epsilon Yayınları, 1. Baskı, İstanbul.
- Toktas, S. (2019). Examining the levels of forgiveness and psychological resilience of teacher candidates. *Journal of Education and Training Studies*, 7(4), 241-249. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i4.4122>
- Turkaf. (2020). Durgunsu Kano Nedir? Nasıl Yapılır? Erişim tarihi: 20.02.2020. Erişim Adresi: <http://www.turkaf.org.tr/Content/20/durgunsu-kano-nedir----nasil-yapilir->
- Tusaie, K. (2009). *Psychosocial resilience in rural adolescents: optimism, perceived social support and gender differences*. Doktora tezi. University of Pittsburg, Pensilvanya.
- Wallace, K. A., Bisconti, T. L. & Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and applied social psychology*, 23(4), 267-276. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_3
- Werthner, P. (2019). *Sport psychology for canoe and kayak*. Handbook of Sports Medicine and Science: Canoeing, 62-70.
- Yetim, Ü., (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora tezi. Ege Üniversitesi. İzmir.