



Basketbol Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi Examining The Stress Coping Strategies of Basketball Coaches

Doğay AKSOY¹ , Canan SAYIN TEMUR² 

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Türkiye.

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye.

Özet

Bu çalışmada basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler, Türkiye Basketbol Antrenörleri Derneği (TÜBAD) üyesi 223 lisanslı antrenörün kişisel bilgi formu ve stresle başa çıkma tarzları ölçeğine (SBTÖ) gönüllü olarak katılımı ile elde edilmiş olup google forms aracılığı ile çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Katılımcıların 149'u erkek ve 74 kadın olup, 26-35 yaş aralığında, bekar, alt yapı çalıştırıcısı ve A derece antrenör kademesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel olarak etkili baş etme yöntemleri alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların çalıştığı takım seviyesi, antrenörlük kademesi, cinsiyet ve yaş faktörleri ile SBTÖ bazı alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Sonuç olarak antrenörlerin stres ile etkili baş etme tarzlarının yüksek olduğu; takım seviyesi, antrenörlük kademesi, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre stres ile baş etme tarzlarının farklılaşabileceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Basketbol, Stres Yönetimi.

Abstract

This descriptive research, which was carried out to determine basketball coaches' styles of coping with stress and to examine the factors affecting it, was carried out with 223 licensed trainers who are members of the Turkish Basketball Coaches Association (TÜBAD). Data were collected online using the Personal Information Form and the Styles of Coping with Stress Scale (SBTÖ) via a survey site called Google Forms. Mann-Whitney U and Kruskal Wallis H tests were used in the analysis of the data. It was determined that the majority of the participants were male, between the ages of 26-35, single, infrastructure trainer and A-grade trainer. It was found that the participants' overall effective coping methods sub-dimension scores were higher. It was found that there were statistically significant differences between the team level of the participants, the level of coaching, gender and age factors and some sub-dimension scores of SBTÖ ($p<0.005$). As a result, it can be stated that coaches effective starting styles with stress are high, and their styles of starting with stress may differ depending on team level, coaching levels, age and gender variables.

Keywords: Basketball, Coach, Stress Management

<p>Spor ve Bilim Dergisi 01(02):54-74 e-ISSN: 2980-2067 Sorumlu yazar: Canan SAYIN TEMUR, csayintemur@ybu.edu.tr</p>	<p>Künye: Aksoy D. & Sayın Temur C. (2023). Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Spor ve Bilim Dergisi, 1(2), 54-74.</p>	<p>Tarihler: Geliş: 31.08.2023 Kabul: 06.10.2023 Yayın: 11.10.2023</p>
--	--	---

GİRİŞ

Spor, bireylere psikolojilerini öğreten, sosyal davranışlarını şekillendiren, fiziksel ve zihinsel olarak belirli bir düzeye ulaşmalarını sağlayan pedagojik ve biyolojik bir olgudur (Ekmekçi, 2013). Spor, doğal çevreden geliştirilen yetenekleri bir insan topluluğuna kazandırabilir, bunun sosyalleşme bileşeniyle toplumla bütünleşebilir, aletli veya aletsiz, bireysel veya toplu bir meslek haline gelebilir. Belirli bir dizi kuralı sürdürürken zihni ve bedeni iyileştiren, rekabet içeren ve birliği teşvik eden kültürel bir durumdur (Yazıcı, 2014). Diğer sporlar sadece boş zaman alan meslekler olmayıp, beden eğitimi ve eğlenceye de katkı sağlayan, dünya kültürlerinin ayrılmaz bir parçası olan ve dil, din ve ırkla ilişkilendirildiği için önemlidir (Aracı ve Aracı, 2004). Dünyada barışı sağlayan önemli faaliyetlerden biri olduğu gibi spor anlayışını; bedensel birtakım faydalarının yanında insanların mental sağlığını da pozitif yönde etkilemek, sosyalleşmeye ve moral arttırmaya katkı sağlamak için yapılan birçok hareketler bütünü olarak da ifade etmek mümkündür (Aracı ve Aracı, 2014, Şentürk, 2015). Bu nedenle spor evrensel olarak insanlığın sosyal, sosyal-psikoloji ve kültürel gelişimine önemli bir katkı sağlamaktadır (Akkuş, 2022). Ancak spor her yaşan insanın sağlık yaşaması için temel gereksinimler arasında olmakla birlikte sistemli, bilimsel ilke ve kurallara göre yapılmalıdır (Koçak, 2014). Diğer yandan spor, profesyonel bir uğraş olarak yapılabilirken aynı zamanda rekreasyonel bir faaliyet olarak amatör şekilde de icra edilebilir (Aydın, 2016).

Toplumların ve bireylerin spora olan ilgisi yaşanan çağın dinamiklerine ve koşullarına göre değişim gösterebilmektedir. Örneğin Türkiye’de sporun gelişiminde Osmanlı döneminin Batılılaşma hareketlerinin önemli bir etkisi vardır (Çelik ve. Bulgu, 2010). Avrupa’da ise kurallı, kurumsal ve resmi olarak spor 19. yüzyıl başlarından itibaren gelişme kaydetmeye başlamıştır (Bolçay, 2019). Ancak spor tarihi, hareketlilik, mücadele, müsabaka ve eğlence açısından insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır (Yıldıran Şinforoğlu 2020). Yakın geçmişten bu yana spor, özellikle olimpiyatlar ve uluslararası organizasyonlar açısından tüm insanlığın ortak değeri haline gelmiştir (Crowther, 2007). Bu kapsama çok sayıda spor branşında çeşitli ülkelerde spor organizasyonları düzenlenmektedir. Sporun icrasında ise bina, tesis, ekipman gibi gelişmeler olduğu da görülmektedir (Durgun, 2007).

Spor branşlarının sayısı fazla olmakla birlikte çeşitli branşlar öne çıkmaktadır (TBF, 2020). Nitekim bu çalışmada yer verilen basketbol, dünya genelinde resmi organizasyonu olan, sistemli ve etkin katılımcılı 60’tan fazla branşı arasında ilk sıralarda yer alan, oldukça sevilen ve ilgi gören bir spor branşıdır (Yazarer vd., 2004). Kökenleri Mayalara kadar geriye giden basketbol

James Naismith tarafından “13 orijinal kural” ile 1891 yılında dünya spor camiasına kazandırılmıştır (NBA, 2022). Türkiye’de ise basketbolun 1904 yılından itibaren oynanmaya başlanmış ve 1925’te İstanbul Basketbol Mintikası adıyla kurumsallaşmaya başlamıştır (TBF, 2020).

Genel olarak spor ve özel olarak basketbol, antrenör ya da “koç” adı verilen kişiler tarafından yönlendirilmektedir (Springfield College, 2021). Tarihsel olarak basketbol, öğrencilerin meşgul olması için geçici bir oyun olarak geliştirilmiş olsa da (Klein, 2018) ortaya çıktığı Springfield kolejinden tüm dünyaya yayılmıştır (NatGeo, 2021). Hem dünya da hem Türkiye’de modern basketbolda antrenör, sporcularını performanslarının ve potansiyellerinin en üst noktasına ulaştıran, sporcuların fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal yetilerinin gerçekleştirilmesine destek olan ve onları yarışmalara hazırlayan kişilerdir (NKFU, 2021).

Bir yaşam tarzı olarak rekabet, mücadele ve disiplini içeren basketbolda (Kara vd., 2017), eğitmen çeşitli teknik ve taktikler sunarak sporcuların fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yardımcı olmayı amaçlayan teorik bilgileri kolaylaştırır, spor faaliyetlerine katılmak ve spor dalına özgü özel eğitimlerden geçmek. (Tanrıverdi, 2012) ve sporcularının yetenek ve becerilerini geliştirmeye odaklanan, bilgilerini onlarla paylaşan ve onlara manevi destek sağlayan kişiler olduklarından (Ölmez, 2010) önemli görev ve sorumluluklardan sorumludurlar.

Antrenör sporcuları fizyolojik ve psikolojik olarak yarışma ve müsabakalara hazırlayan, spor alanında eğitimli ve tecrübe sahibi kişilere denir. Antrenörler sporculuk yaşamlarında elde ettikleri deneyimleri sporcularına aktararak, onların gelişimiyle beraber en üst seviyede performansa ulaşmalarını sağlamaktadır (Bayraktar, 2019). Antrenör bu durumları, onların çeşitli açılardan baskılara maruz kalmalarına yol açmakta ve bunun sonucunda da stres yaşamalarına neden olmaktadır (Kaplan ve Akkaya, 2014; Soydan, 2006).

Stres olgusu, geniş açıdan organizma üzerinde psikolojik ve fizyolojik etkilere yol açan iç ve dış uyaranlarla ortaya çıkan bir durumdur (Terlemez, 2019). Belli ölçülerde itici ve destekleyici olabilen stres, yoğunlaştıkça ve sürekli hale geldikçe kişinin iş ve özel yaşamında olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Bireylerin strese karşı tepkilerinin dozu arttıkça hayat kalitesi de buna bağlı olarak azalmaktadır (Kurt, 2017). Stres, ortaya çıkışı, gelişimi ve etkileri bakımından kaygı, korku ve depresyon gibi kavramlarla ayrıca davranış özellikleri, ilke ve çalışma usulleriyle yakından ilişkilidir (Gökler, 2012; Öztürk, Koparan ve Efe, 2008). Spor açısından stres olgusuna bakıldığında; spor ve stresin iç içe olduğu ifade edilebilir. Zir spor,

doğası gereği rekabeti hedefe ulaşma, başarıma ve skor elde etme gibi amaçları olan bir uğraş olduğundan stresi de beraberinde getirmektedir (Özbey ve Ünal, 2020; Certel, Alkış ve Gürpınar, 2018). Bu bakımdan takımlar, antrenörlerin psikolojik sermayelerine yatırım yaparak geliştirilebilir ve sürdürülebilir büyüme ve performansa katkı sağlayabilirler (Dinç ve Özbek 2019)

Çalışmanın sonuç kısmında da ayrıntıları yer aldığı üzere sporda stres yol açan başlıca nedenler; zaman yönetimi, tutarsızlık, düşük performans, başarısızlık, kaygı ve korku olarak sıralanmıştır (Donuk vd., 2013). Sporunun yaşamında ve spor kariyerinin her aşamasında önemli bir yeri olan antrenörlerin stres düzeyi çoğu zaman sporcudan daha fazladır (Chroni, vd. 2013). Antrenörlerin başlıca stres kaynakları ise öncelikle sorumlu olduğu sporcu ya da takımın başarısızlığı, daha sonra yönetici ve kamuoyuna karşı hesap verme baskısıdır (Akı, 2014). Antrenörler üzerinde stresör faktörlerini üç grupta toplamak mümkündür. Birincisi cinsiyet, medeni durum, ulusal/uluslararası başarı, kadro pozisyonlarıdır. İkincisi stresli eğitim şartları, sporcuların disiplinsiz tutumları, yönetimin desteğinin azlığı, başarısız kariyer girişimleri, gelir düşüklüğü, branşa özgü öğretim yöntemlerinin sınırlılığı, mesleğin sosyal çevredeki yerlerdir. Üçüncüsü de antrenörlük yapma süreleri, deneyimleri ve antrenörlük becerilerinin yetkinliğidir (Biber vd., 2010; Olusoga, vd. 2010).

Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında futbol antrenörlerin stres düzeylerinin incelediği araştırmada, (Uğur, 2021) futbol antrenörlerinin liderlik ettiği takım seviyelerine göre stres düzeylerini daha yüksektir sonucuna ulaşmıştır. Ancak bizim çalışmamızda ise antrenörlerin kademesi yükseldikçe yani liderlik ettiği takım seviyesi arttıkça stresle başa çıkma düzeyi aynı yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Futbol antrenörlerinde finansal konuların stres düzeyine etkisi olmadığı neticesine varılmıştır (Uğur, 2021). Ancak futbol antrenörleri aldıkları ücretten memnun olmadıkları gözlenmektedir, literatürdeki bu benzer çalışmaya göre ise algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu söylenebilir. Bizim yapmış olduğumuz araştırmaya göre ise ekonomik kaygıların basketbol antrenörlerinin stres düzeyini yukarı taşıdığı ortaya çıkmaktadır.

YÖNTEM

Çalışma Tasarımı

Araştırmanın deseni, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama araştırmaları, çok sayıda bireylerin görüşlerini betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır (Büyüköztürk ve ark. 2014). Araştırma kapsamında ele alınan bireylerin

görüşlerine göre, katılımcıların stresle başa çıkma tarzları bazı değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacına göre ana problem cümlesi “Basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzları nasıldır ve bazı değişkenler açısından anlamlı bir fark var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Basketbol antrenörlerinin çalıştırılan takım seviyesi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Basketbol antrenörlerinin antrenörlük kademesi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Basketbol antrenörlerinin cinsiyeti ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Basketbol antrenörlerinin yaş grubu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Basketbol antrenörlerinin medeni durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Basketbol antrenörlerinin gelir düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye Basketbol Antrenörleri Derneği'nde (TÜBAD) kayıtlı olan basketbol antrenörleri olup kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 223 basketbol antrenörü örneklem grubunu oluşturmuştur. Örnekleme oluşturan katılımcılara ait sosyo-demografik ve mesleki özellikler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

Özellikler	Grup	Frekans (F)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	149	66,82
	Kadın	74	33,18
Yaş	18-25	38	17,04
	26-35	84	37,67
	36-45	68	30,49
	45 Üzeri	33	14,80
Medeni Durum	Evli	84	37,67
	Bekar	139	62,33
Gelir Düzeyi	0-500 TL	7	3,14
	501-1500 TL	38	17,04
	1501-3000 TL	75	33,63
	3000 TL Üzeri	103	46,19
Antrenör Kademesi	A Grubu	73	32,74
	B Grubu	36	16,14
	C Grubu	47	21,08
	D Grubu	43	19,28
	E Grubu	24	10,76
Çalıştırılan Takım Seviyesi	Profesyonel	88	39,46
	Alt Yapı	135	60,54
Toplam		223	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışmaya toplam 223 basketbol antrenörü katılmış olup, antrenörlerin %66,82’sinin erkek, %33,18’inin kadın, %37,67’sinin 26-35 yaş grubunda, %30,49’unun 26-35 yaş grubunda, %62,33’ünün bekar, %37,67’sinin evli, %46,19’unun gelir düzeyinin aylık 3000 TL üzerinde, %32,74’ünün A kademesine sahip, %60,54’ünün alt yapı takım ve %39,46’sının profesyonel takım çalıştırıcısı olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada; veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; katılımcıları tanıtıcı bazı sosyo-demografik (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi) ve mesleki bilgileri (antrenör kademesi, çalıştırılan takım seviyesi) içeren toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (STBÖ); Lazarus ve Folkman tarafından 1980 yılında stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 0 ile 3 puan arasında değişen 4'lü likert tipteki 30 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; Kendine Güvenli Yaklaşım (KGY), İyimser Yaklaşım (İY), Çaresiz Yaklaşım (ÇY), Boyun Eğici Yaklaşım (BEY) ve Sosyal Destek Arama Yaklaşımı (SDY) alt boyutlarıdır. KGY alt boyutu 8., 10., 14., 16., 20., 23. ve 26. maddelerden; İY alt boyutu 2., 4., 6., 12. ve 18. maddelerden; ÇY alt boyutu 3., 7., 11., 19., 22., 25., 27. ve 28. maddelerden; BEY alt boyutu 5., 13., 15., 17., 21. ve 24. maddelerden ve SDY alt boyutu 1., 9., 29. ve 30. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanmamakta, her bir boyuta ayrı bir puan hesaplanmaktadır. Ölçeğin puanlaması, maddelere %0=0 puan, %30=1 puan, %70=2 puan, %100=3 puan verilmesi şeklinde yapılarak ortalama puan üzerinden değerlendirilme yapılmaktadır. SDY boyutunda yer alan 1. ve 9. maddeler için puanlama ters yapılmaktadır. İY, KGY ve SDY alt boyutları “etkili” baş etmeyi, ÇY ve BEY alt boyutları ise “etkisiz” baş etmeyi göstermektedir.

Verilerin Analizi

Toplanılan veriler IBM SPSS 23 istatistik programında analiz edilmiştir. Tanımlayıcı özelliklerinin değerlendirilmesinde sayı, yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma, median ve çeyrekler arası değerler kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılıp dağılmadığının tespiti için Shapiro-Wilk testi ve Kolmogorov-Smirnow testleri ile analiz yapılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. SBTÖ Verileri Normallik Testi Sonuçları

SBTÖ	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	KS	p	SW	p
İY	0,095	0,001	0,970	0,001
KGY	0,110	0,001	0,948	0,001
SDY	0,101	0,001	0,974	0,001
ÇY	0,070	0,010	0,991	0,157
BEY	0,091	0,001	0,965	0,001
ETKİLİ	0,088	0,001	0,978	0,001
ETKİSİZ	0,062	0,035	0,990	0,136

Tablo 2'deki test sonuçları incelendiğinde STS verilerinin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Normal dağılım göstermeyen bu verilerin analizinde; ölçek puanlarının

katılımcıların özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmek için parametrik olmayan testler kullanılır; İkili gruplar için Mann-Whitney U testleri, ikiden fazla gruplar için Kruskal Wallis H testleri kullanılır. Grupların birbirine ne derece benzemediğini belirlemek için grupları ikili olarak değerlendiren ikili karşılaştırma testinin sonuçları dikkate alınmıştır. Ayrıca Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve grupların ne derece farklı olduğu belirlenmiştir. 0.05'ten küçük bir "p" değerinin anlamlı bir istatistiksel öneme sahip olduğu kabul edilmiştir.

BULGULAR

Probleme İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

Katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin olarak araştırmada kullanılan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)”ne ve alt boyutlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların SBTÖ'ye İlişkin Tanımlayıcı Bulguları

		ORT±SS	Medyan [IQR]	Min.	Maks.
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	İY	2,00±0,56	2,00 [0,80]	0,00	3,00
	KGY	2,12±0,62	2,14 [1,14]	0,71	3,00
	SDY	1,65±0,54	1,75 [0,75]	0,25	3,00
	ÇY	1,25±0,49	1,25 [0,75]	0,00	2,50
	BEY	1,00±0,61	1,00 [1,00]	0,00	2,33
	ETKİLİ	1,96±0,42	1,94 [0,75]	1,00	2,88
	ETKİSİZ	1,14±0,50	1,14 [0,71]	0,00	2,43

ORT: Ortalama, SS: Standart Sapma, IQR: Çeyrekler Arası Fark

Tablo 3'te katılımcıların SBTÖ puanlarına ilişkin tanımlayıcı bulgular verilmiştir. Buna göre; çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin SBTÖ İY alt boyutu puanı 2,00±0,56, KGY alt boyutu puanı 2,12±0,62, SDY alt boyutu puanı 1,65±0,54, ÇY alt boyutu puanı, 1,25±0,49, BEY alt boyutu puanı 1,00±0,61 olarak bulunmuştur. Etkili ve etkisiz baş etme alt boyutlarının genel ortalamalarına göre de etkili baş etme puan ortalaması 1,96±0,42, etkisiz baş etme puan ortalaması 1,14±0,50 olarak bulunmuştur. Buna göre çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin etkili baş etme tarzlarının daha yüksek olduğu; en yüksek kendine güvenli yaklaşımına sahip oldukları, en düşük boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları söylenebilir.

Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların çalıştırdıkları takım seviyesine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Çalıştırılan Takım Seviyesine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Çalıştırılan Takım Seviyesi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Profesyonel	88	1,94	0,61	1,80	[1,00]	1,659	0,097	-
	Alt Yapı	135	2,04	0,52	2,00	[0,80]			
KGY	Profesyonel	88	2,03	0,67	2,00	[1,21]	1,709	0,087	-
	Alt Yapı	135	2,18	0,57	2,29	[1,00]			
SDY	Profesyonel	88	1,52	0,52	1,50	[1,00]	2,255	0,024	2>1
	Alt Yapı	135	1,73	0,54	1,75	[0,75]			
ÇY	Profesyonel	88	1,30	0,55	1,31	[0,75]	-1,074	0,283	-
	Alt Yapı	135	1,22	0,45	1,25	[0,63]			
BEY	Profesyonel	88	1,01	0,68	1,00	[1,25]	0,047	0,963	-
	Alt Yapı	135	1,00	0,56	1,00	[0,83]			
ETKİLİ	Profesyonel	88	1,88	0,43	1,88	[0,75]	2,562	0,010	2>1
	Alt Yapı	135	2,02	0,41	2,06	[0,63]			
ETKİSİZ	Profesyonel	88	1,17	0,56	1,29	[0,96]	-0,694	0,488	-
	Alt Yapı	135	1,12	0,45	1,07	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 4'e göre; katılımcıların çalıştırdıkları takım seviyesi grubu ile SBTÖ SDY alt boyutu puan ortalamaları ve etkili baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; alt yapı çalıştırıcısı antrenörlerin SDY puan ortalamalarının ve etkili baş etme puan ortalamalarının profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Buna göre; alt yapı antrenörlerinin, profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre, daha fazla sosyal destek arayışı yaklaşımına ve etkili baş etme tarzına sahip olduğu ifade edilebilir.

İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların antrenörlük kademelerine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Antrenörlük Kademesine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Antrenörlük Kademesi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	A	73	1,84	0,55	1,80	[0,80]	21,557	0,001	A<B,D,E C<B,D
	B	36	2,17	0,61	2,20	[1,20]			
	C	47	1,86	0,58	1,80	[0,60]			
	D	43	2,21	0,45	2,20	[0,80]			
	E	24	2,16	0,40	2,20	[0,50]			
KGY	A	73	1,90	0,64	1,86	[1,00]	20,709	0,001	A<B,D,E C<B,D
	B	36	2,23	0,72	2,43	[1,36]			
	C	47	2,06	0,57	2,14	[0,86]			
	D	43	2,38	0,45	2,43	[0,57]			
	E	24	2,30	0,48	2,29	[0,50]			
SDY	A	73	1,63	0,51	1,75	[0,75]	5,411	0,248	-
	B	36	1,48	0,58	1,50	[0,88]			
	C	47	1,69	0,56	1,75	[0,75]			
	D	43	1,72	0,52	1,50	[0,75]			
	E	24	1,74	0,54	1,50	[0,88]			
ÇY	A	73	1,36	0,52	1,38	[0,75]	8,215	0,084	-
	B	36	1,10	0,53	1,13	[0,56]			
	C	47	1,24	0,55	1,25	[0,75]			
	D	43	1,27	0,35	1,13	[0,50]			
	E	24	1,09	0,39	1,13	[0,50]			
BEY	A	73	1,16	0,65	1,17	[1,00]	9,880	0,042	A>B,E
	B	36	0,82	0,66	0,58	[1,25]			
	C	47	1,04	0,63	1,00	[1,00]			
	D	43	0,95	0,47	1,00	[0,50]			
	E	24	0,83	0,47	0,83	[0,67]			
ETKİLİ	A	73	1,81	0,42	1,75	[0,63]	24,259	0,001	A<B,D,E C<D
	B	36	2,02	0,49	2,13	[0,69]			
	C	47	1,90	0,42	1,88	[0,56]			
	D	43	2,16	0,34	2,19	[0,56]			
	E	24	2,11	0,28	2,19	[0,38]			
ETKİSİZ	A	73	1,27	0,53	1,36	[0,93]	10,784	0,029	A<B,D,E C<D
	B	36	0,98	0,55	0,89	[0,89]			
	C	47	1,15	0,53	1,14	[0,79]			
	D	43	1,13	0,35	1,07	[0,50]			
	E	24	0,98	0,37	1,07	[0,39]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 5'e göre katılımcıların koşuluk düzeyi ile SBÖ alt boyutu, KGY alt boyutu, BEY alt boyutu puan ortalamaları ve etkili baş etme puan ortalamaları ile etkisiz başa çıkma puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. A düzeyindeki antrenörlerin İK alt boyutu, KGY alt boyutu ve durumla etkili baş etme yolu puan ortalamalarının B, D ve E düzeyindeki antrenörlere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Ayrıca BEY alt boyutunun ve A düzeyindeki antrenörlerin durumla başa çıkmada etkisiz olma biçimlerinin her ikisinin de B ve E düzeyindeki antrenörlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). C düzeyindeki antrenörlerin KGY alt boyutu puan ortalamalarının D düzeyine göre daha düşük olduğu belgelenmiştir ($p<0,05$). C düzeyindeki antrenörlerin İK alt boyut puan ortalamalarının B ve D düzeylerine göre daha düşük olduğu belgelendi ($p<0,05$). Bu açıdan A seviyesindeki antrenörlerin B, D, E seviyesindeki antrenörlere göre daha az iyimser, özgüvenli ve durumla baş etmede daha az etkili oldukları söylenebilir. C seviyesindeki koşular, D ve E seviyesindekilere göre daha az güvenli bir yaklaşıma ve daha az etkili başa çıkma yöntemine sahiptir. C seviyesindeki koşular, B ve D seviyesindeki koşulara göre daha az iyimser bir yaklaşıma ve daha az etkili bir başa çıkma yöntemine sahiptir.

Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların cinsiyetine göre SBTÖ alt boyut puanları analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Cinsiyet	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Erkek	149	2,10	0,55	2,20	[0,80]	-3,735	0,001	1>2
	Kadın	74	1,82	0,53	1,80	[0,80]			
KGY	Erkek	149	2,28	0,58	2,29	[0,86]	-5,338	0,001	1>2
	Kadın	74	1,80	0,57	1,71	[1,00]			
SDY	Erkek	149	1,68	0,56	1,75	[0,75]	-0,664	0,507	-
	Kadın	74	1,59	0,50	1,50	[0,75]			
ÇY	Erkek	149	1,14	0,47	1,13	[0,63]	4,568	0,001	1<2
	Kadın	74	1,46	0,47	1,44	[0,63]			
BEY	Erkek	149	0,85	0,54	0,83	[0,83]	5,038	0,001	1<2
	Kadın	74	1,30	0,62	1,33	[0,83]			
ETKİLİ	Erkek	149	2,07	0,41	2,13	[0,63]	-5,225	0,001	1>2
	Kadın	74	1,75	0,38	1,72	[0,63]			
ETKİSİZ	Erkek	149	1,02	0,46	1,07	[0,64]	5,339	0,001	1<2
	Kadın	74	1,39	0,47	1,50	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 6'ya göre; katılımcıların cinsiyet grubu ile SBTÖ İY alt boyutu, KGY alt boyutu, ÇY alt boyutu, BEY alt boyutu puan ortalamaları, etkili baş etme puan ortalamaları ve etkisiz baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; erkek antrenörlerin İY, KGY alt boyut puan ortalamalarının ve etkili baş etme puan ortalamalarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, erkek antrenörlerin ÇY ve BEY alt boyut puan ortalamalarının ve etkisiz baş etme puan ortalamalarının kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,005$). Buna göre; erkek antrenörlerin kadınlara göre daha fazla iyimser yaklaşıma, kendine güvenli yaklaşıma, genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu; daha az çaresiz yaklaşıma ve boyun eğici yaklaşıma, genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu belirlenmiştir.

Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaş grubuna göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Yaş Grubuna Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Yaş Grubu	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	18-25	38	1,98	0,50	2,00	[0,80]	1,065	0,786	-
	26-35	84	1,98	0,56	2,00	[0,80]			
	36-45	68	2,08	0,59	2,00	[1,00]			
	45 Üzeri	33	1,94	0,54	2,00	[0,80]			
KGY	18-25	38	2,20	0,55	2,29	[1,00]	2,961	0,398	-
	26-35	84	2,04	0,58	2,07	[0,93]			
	36-45	68	2,15	0,71	2,14	[1,21]			
	45 Üzeri	33	2,19	0,59	2,14	[0,86]			
SDY	18-25	38	1,74	0,52	1,50	[0,75]	1,605	0,658	-
	26-35	84	1,62	0,52	1,50	[0,75]			
	36-45	68	1,62	0,58	1,75	[1,00]			
	45 Üzeri	33	1,68	0,53	1,75	[0,50]			
ÇY	18-25	38	1,33	0,44	1,38	[0,50]	11,339	0,010	3<1, 2
	26-35	84	1,34	0,46	1,38	[0,50]			
	36-45	68	1,12	0,53	1,13	[0,75]			
	45 Üzeri	33	1,19	0,53	1,13	[0,63]			
BEY	18-25	38	1,04	0,63	1,00	[0,83]	6,380	0,095	-
	26-35	84	1,11	0,57	1,17	[0,92]			
	36-45	68	0,88	0,62	1,00	[1,00]			
	45 Üzeri	33	0,95	0,62	0,83	[0,67]			
ETKİLİ	18-25	38	2,02	0,40	1,94	[0,69]	2,356	0,502	-
	26-35	84	1,91	0,41	1,91	[0,66]			
	36-45	68	1,99	0,47	2,06	[0,81]			
	45 Üzeri	33	1,98	0,41	2,00	[0,63]			
ETKİSİZ	18-25	38	1,21	0,46	1,14	[0,57]	9,389	0,025	3<1, 2
	26-35	84	1,24	0,45	1,29	[0,64]			
	36-45	68	1,01	0,53	0,93	[0,75]			
	45 Üzeri	33	1,09	0,53	1,00	[0,71]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 7'ye göre; katılımcıların yaş grubu ile SBTÖ ÇY alt boyutu puan ortalamaları ve etkisiz baş etme puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu; 36-45 yaş grubundaki antrenörlerin ÇY alt boyut puan ortalamalarının ve etkisiz baş etme puan ortalamalarının 18-25 ve 26-35 yaş grubundaki antrenörlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulunmuştur (p<0,005). Buna göre; 36-45 yaş grubunda olan antrenörlerin 18-25 ve 26-35 yaş grubunda olanlara göre daha az çaresiz yaklaşıma ve genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu ifade edilebilir.

Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların medeni durumuna göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumuna Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Medeni Durum	N	ORT	SS	Medyan	IQR	Z	p	Fark
İY	Evli	84	1,94	0,59	1,90	[0,70]	1,270	0,204	-
	Bekar	139	2,04	0,53	2,00	[0,80]			
KGY	Evli	84	2,08	0,64	2,14	[1,14]	0,823	0,411	-
	Bekar	139	2,15	0,61	2,14	[1,00]			
SDY	Evli	84	1,70	0,55	1,75	[0,75]	-1,376	0,169	-
	Bekar	139	1,62	0,53	1,50	[0,75]			
ÇY	Evli	84	1,21	0,54	1,25	[0,81]	1,025	0,305	-
	Bekar	139	1,27	0,47	1,25	[0,63]			
BEY	Evli	84	1,01	0,67	1,00	[1,17]	0,126	0,900	-
	Bekar	139	1,00	0,57	1,00	[0,67]			
ETKİLİ	Evli	84	1,94	0,44	1,88	[0,75]	0,798	0,425	-
	Bekar	139	1,98	0,42	1,94	[0,69]			
ETKİSİZ	Evli	84	1,13	0,55	1,21	[0,86]	0,385	0,700	-
	Bekar	139	1,15	0,46	1,07	[0,64]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

Z: Mann-Whitney U Testi

Tablo 8’e göre; antrenörlerin medeni durumu ile SBTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,005$). Buna göre antrenörlerin medeni durumunun SBTÖ puan ortalamalarını dolayısıyla stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği ifade edilebilir.

Altıncı Alt Probleme İlişkin Bulgular

Katılımcıların gelir düzeyine göre SBTÖ alt boyut puanları karşılaştırılmış ve bu karşılaştırmaya ait analiz sonuçları Tablo 9’a sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

SBTÖ	Gelir Düzeyi	N	ORT	SS	Medyan	IQR	X ²	p	Fark
İY	0-500 TL	7	1,86	0,41	1,80	[0,60]	1,905	0,592	-
	501-1500 TL	38	1,91	0,50	2,00	[0,80]			
	1501-3000 TL	75	2,01	0,50	2,00	[0,80]			
	3000 TL Üzeri	103	2,04	0,62	2,00	[1,00]			
KGY	0-500 TL	7	1,92	0,44	2,14	[0,71]	5,165	0,160	-
	501-1500 TL	38	2,17	0,53	2,29	[0,86]			
	1501-3000 TL	75	2,02	0,60	2,00	[1,00]			
	3000 TL Üzeri	103	2,19	0,67	2,14	[1,14]			
SDY	0-500 TL	7	1,75	0,35	1,75	[0,50]	3,105	0,376	-
	501-1500 TL	38	1,57	0,54	1,50	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,72	0,54	1,75	[0,75]			
	3000 TL Üzeri	103	1,61	0,55	1,75	[0,75]			
ÇY	0-500 TL	7	1,32	0,37	1,50	[0,75]	5,964	0,113	-
	501-1500 TL	38	1,25	0,40	1,25	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,35	0,44	1,38	[0,50]			
	3000 TL Üzeri	103	1,17	0,56	1,13	[0,75]			
BEY	0-500 TL	7	1,24	0,61	1,17	[1,17]	2,321	0,508	-
	501-1500 TL	38	1,00	0,53	1,00	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,05	0,56	1,00	[0,83]			
	3000 TL Üzeri	103	0,96	0,67	1,00	[1,17]			
ETKİLİ	0-500 TL	7	1,86	0,24	1,88	[0,56]	1,719	0,633	-
	501-1500 TL	38	1,94	0,37	1,94	[0,56]			
	1501-3000 TL	75	1,94	0,43	1,88	[0,69]			
	3000 TL Üzeri	103	2,00	0,45	2,06	[0,75]			
ETKİSİZ	0-500 TL	7	1,29	0,40	1,21	[0,64]	3,765	0,288	-
	501-1500 TL	38	1,14	0,42	1,14	[0,50]			
	1501-3000 TL	75	1,22	0,42	1,14	[0,57]			
	3000 TL Üzeri	103	1,08	0,57	1,07	[0,86]			

IQR: Çeyrekler Arası Fark

X²: Kruskal Wallis-H Testi

Tablo 9'a göre; katılımcıların gelir düzeyi ile SBTÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p > 0,005$). Buna göre antrenörlerin gelir düzeyinin SBTÖ puan ortalamalarını dolayısıyla stresle başa çıkma tarzlarını etkilemediği ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Katılımcıların ekonomik durumu, yaşı ve cinsiyeti gibi sosyal-demografik bilgileri dikkate alındığında, katılımcıların stresle başa çıkma yöntemlerinin farklı olduğu söylenmiştir. Erkek antrenörlerin kadın basketbol antrenörlerine göre genel olarak daha olumlu, özgüvenli ve sorunlarla baş etmede daha etkili bir yöntemle sahip oldukları görülmüştür. Nitekim Altıntaş (2017) ve Grant, Curtayne ve Burton (2009) tarafından yapılan araştırmalarda düzenli, planlı ve takvimine uyan antrenörlerin stres düzeylerinin düşük, dayanıklılıklarının ise yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Konter (2004) ve Brandao, et al. (2003), takım sporlarında antrenörlerin oyuncular için hem performans hem de başarı açısından sorumluluğunun stres düzeylerini etkilediğini, ayrıca antrenörlerin fiziksel ve zihinsel baskı altında olduğunu açıklamıştır. Yazarlar, koçların yaşı arttıkça stres yaşama olasılıklarının azaldığını varsaydılar. Reinboth, Duda ve Ntoumanis (2004), antrenörlerin oyuncu seçiminden takımın eğitimine, liderlikten takımın yönetimine kadar her aşamada strese yol açan baskılara maruz kaldığını belgelemiştir. Bu araştırmada 26-35 yaş aralığındaki antrenörlerin 18-25 yaş aralığındaki antrenörlere göre başa çıkma mekanizmaları ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Karadavut (2005) tarafından meslekler arası karşılaştırma yapılması açısından sınıf öğretmenlerinin stresle başa çıkma yolları üzerine yaptığı bir araştırmada, stresle başa çıkma yöntemlerine sosyal-demografik açıdan bakıldığında stres ile irdelendiğinde özgüvenli yaklaşımın yanında başka yönler de söz konusudur. Bir bütün olarak değerlendirildiğinde sınıf öğretmenliği mesleği daha çeşitli bir yapıya sahiptir. Gruplar bir bütün olarak ele alındığında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kendine güvenli yaklaşım boyutunda cinsiyetler, kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre bu seçeneği tercih ettiğine inanmaktadır. Kadın öğretmenlerin stresli durumlarla baş etmede daha akılcı ve sakin bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Bu açıdan bakıldığında öğretmenlik ve antrenörlük meslekleri eğitime dayalı sosyal-demografik özellikler açısından karşılaştırıldığında, fark vardır, kadın antrenörler için aynı şey söylenemez. Şirin, Olca ve Bahçıvan'ın (2021) çalışmalarında da kanıtlandığı gibi, stresle başa çıkma ve yönetmede cinsiyet farkı vardır; cinsiyete veya branşa göre fark yoktur; Medyanın sporcular ve antrenörler arasındaki stres kaynağında önemli bir faktör olduğu belgelenmiştir.

Antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemleri takımlarının seviyelerine göre değerlendirildiğinde, profesyonel organizasyonlarda çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma kapasitelerinin daha yüksek olduğu ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Piramidin tabanında yer alan takımlar üzerinde çalışma konusunda uzmanlaşmış koçların stresle başa çıkma kapasitelerinin biraz daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür.

Literatürü incelediğimizde basketbol antrenörlerinin liderlik ettikleri takımların seviyelerine göre stres başa çıkma tarzları araştırıldığı bir araştırma bulunmamakla birlikte futbol antrenörleri açısından liderlik ettikleri takımların seviyelerine göre stres seviyeleri daha yüksektir. (Uğur, 2021). Futbol antrenörlerinin stres seviyeleri incelendiği çalışmada takımların stres düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Basketbol antrenörlerinin antrenörlük yaptıkları takımların seviyesi yükseldikçe stres seviyeleri artarken aynı durumun futbol antrenörleri için geçerli olmadığı Uğur (2021) tarafından yapılan bir araştırma sonucu dikkat çekiyor.

Araştırmadan elde edilen bulgular, antrenörlerin finansal durumunun stres yönetimi düzeyleri üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Literatüre benzer şekilde Uğur (2021) tarafından hazırlanan çalışmada antrenörlük branşları farklı olmakla birlikte sonuçlar yine araştırmamızla paralellik göstermektedir. Bu o kadar doğru ki, aynı çalışma tamamlanmış olsa bile katılan futbol antrenörleri aldıkları paradan memnun görünmüyordu, bu durum algılanan stres düzeylerinin aynı olduğunu düşündürüyor. Ancak Uğur'un (2021) araştırmasında belirttiği gibi eğitmenlerin maaşlarının zamanında ödenip ödenmediğine dair bir çalışma yapılmış olsaydı bu durumun bir sonucu olarak kaygı düzeylerinin ortaya çıktığını, dolayısıyla stresin farklılaştığını gösterirdi. seviyeleri belli olurdu.

Çalışmada kullanılan ölçeğin özelliğinden dolayı etkili başa çıkma yöntemleri üzerinde de durulmuştur. A seviyesindeki basketbol koçlarının stresle baş etmede diğer koçluk seviyelerine göre daha az etkili yöntemlere sahip olduğuna inanılmaktadır. Ancak çalışmamızda, literatürde yer alan Kaya (2019) ve Eraslan (2016) çalışmalarının aksine antrenörlerin çalışarak geçirdikleri süre ile algıladıkları stres düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan antrenörlerin yaşları ve koçluk dereceleri dikkate alındığında, bulgulardan elde edilen stresle başa çıkma tarzları ve seviyeleri arasında bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Antrenörlerin kademesi düştükçe etkili baş etme tarzlarının arttığı, antrenörün yaşı arttıkça etkisiz başa çıkma tarzlarının azaldığı görülmektedir. Ancak koçluk düzeyi yüksek olan bireylerin daha yaşlı olduklarına inanıldığında ortaya çıkan sonuç bir çelişkidir. Gerçekte,

daha yaşlı koçların başarısız koçluk yöntemleri azaldıkça, etkili koçluk yöntemleri artmaktadır, ancak seviyesi düşük koçların etkili yöntemlerinin de önemli olduğuna inanılmaktadır.

SONUÇ

Basketbol antrenörlerin stresle başa çıkma tarzlarının nasıl olduğunu belirlemek ve bazı sosyo-demografik ve mesleki özelliklerine göre nasıl değiştiğini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada elde edilen temel sonuçları şu şekilde sıralamak mümkündür;

- Çalışmaya katılan basketbol antrenörlerinin etkili baş etme tarzlarının daha yüksek olduğu; en yüksek kendine güvenli yaklaşımına sahip oldukları, en düşük boyun eğici yaklaşıma sahip oldukları,
- Çalıştırılan takım seviyesi, antrenörlük kademesi, cinsiyet ve yaş faktörlerinin stresle başa çıkma tarzlarını etkileyebildiği; medeni durum ve gelir düzeyi faktörlerinin ise etkileyemediği,
- Alt yapı çalıştırıcısı antrenörlerin profesyonel takım çalıştırıcısı antrenörlere göre daha fazla sosyal destek arayışı yaklaşımına ve genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu,
- Erkek antrenörlerin kadınlara göre daha fazla iyimser yaklaşıma, kendine güvenli yaklaşıma, genel olarak daha fazla etkili baş etme tarzına sahip olduğu; daha az çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım, genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu,
- 36-45 yaş grubundaki antrenörlerin, küçük olanlara göre daha az çaresiz yaklaşıma ve genel olarak daha az etkisiz baş etme tarzına sahip olduğu,
- Genel olarak ileri kademedeki antrenörlerin (A) daha az etkili baş etme tarzına sahip olabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır.

Basketbol antrenörlerinin stresör etkenlerle tamamen baş edebilmesi mümkün olmasa da bazı kişisel ve örgütsel süreçler altında stres baskısının azaltılması mümkündür. Bu kapsamda şunlar önerilebilir;

Kişisel olarak; sık sık rahatlatıcı etkinlikler yapmak, kendine ve ailesine zaman ayırmak, uygulanabilir planlamalar yapmak, ulaşılabilir hedefler belirlemek. Düzenli olarak fiziksel ve psikolojik sağlık için çaba göstermek ve gerektiğinde profesyonel destek almak. Takım, sporcu ya da yöneticilerle iyi ilişkiler kurmak, kazanma ve kaybetmenin sporun doğası olduğunun farkında olmak.

Örgütsel olarak; Yönetim, taraftar, medya ve sosyal medya gibi mecralarda tüm sorumluluğun antrenöre yüklendiği bir yaklaşımdan uzak durmak. Takımın ya da sporcunun başarı olması halinde takımı ve sporcuyu öne çıkarırken, kötü sonuçlar alındığında antrenörü sorumlu tutmamak. Stresin yönetilmesi hakkında yönetimin kurumsal olarak antrenörü desteklemesi ve ona kaldıramayacağı ölçüde sorumluluk yüklememesi.

Etik Beyanı

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesinde yer alan ilkeler doğrultusunda yürütülmüş ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'nun 182 (sıra) - 34 karar numaralı ve 16.04.2021 tarihli kararı ile onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

- Akı, C. B. (2014). *Ticari Spor İşletmelerinde ve Belediyeye Ait Spor Tesislerinde Çalışan Antrenörlerin Tükenmişlik Durumunun Karşılaştırılması (İstanbul'daki Fitness İşletmeleri ve Spor AŞ Örneği)*, (Doktora Tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akkuş, İ. (2022). *Sporcuların Spora Olan Bağlılıkları ile Sporcu Kimliklerinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Altıntaş, A. (2017). Basketbol antrenörlerinin psikolojik dayanıklılıklarının liderlik stillerini belirlemedeki rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 2(1), 110-119
- Aracı, H., & Aracı, Ş. (2014). Spor Bilimleri Öğretimi. Eylül Ofset, Ankara.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgilenim ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bayraktar, S. (2019) *Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Biber, E., Ersoy, A., Acet M, & Küçük, V. (2010). Türk Futbol Antrenörlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2): 134-143
- Bolçay, D. D. (2019). *Avrupa Birliği'nin Spor Politikaları*, (Yüksek Lisans Tezi), Çankaya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Brandao, E., Janeira, M., Cura, J., & Cura, P. (2003). Relationship between technical skills and game performance in youth basketball players. *Revista Portuguesa De Ciencias De Desporto*, 3(2), 121-171.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri, Pegem Akademi, Ankara.
- Certel, Z., Alkış, A., & Gürpınar, B. (2018). Antrenörlerin Mesleki Etik İlkelerine Uyuma Düzeylerinin Antrenör ve Sporcu Gözüyle Değerlendirilmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 8(2), 223-231.
- Chroni, S., Diakaki, E., Perkos, S., Hassandra, M., & Schoen, C. (2013). What stresses coaches in competition and training? An exploratory Inquiry. *International journal of coaching science*, 7(1), 25-39.
- Crowther, N. B. (2007). *Sport in Ancient Times. Londra, Westport*. Praeger Series on the Ancient World Bella Vivante, Series Editor.
- Çelik, V. O., & Bulgu, N. (2010). Geç Osmanlı Döneminde Batılılaşma Ekseninde Beden Eğitimi ve Spor. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 137-147.
- Donuk, B., Şahin, S., & Yamaner, F. (2013). The Examination of Sport Managers and Coaches' Stress Levels and Depressed Mood at Work in Turkey. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1116-1127.
- Durgun, D. (2007). *Türkiye'de Sporun Gelişimi ve Değişen Kullanıcı Gereksinmelerini Karşılıklı Yönde Modern Stadyum Yapılarının Temel Planlama Özellikleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Ekmekçi, A., Ekmekçi, R., & İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve spor endüstrisi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(1), 91-117.
- Gökler, R. (2012). Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri. *Journal Of History Culture And Art Research*, 1(3): 154-168.
- 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.
- Kaplan, Y., & Akkaya, C. (2014). Spor Kültürü ve Türkiye'de Spor. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(2): 114-119.
- Kara, O., & Pehlivan, M., Tiryaki, K., & Bayhan, M. A. (2017). Türkiye Basketbol Liglerinin Rekabet Yapısı ve Spor Endüstrisi İle İlişkisi, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(6): 213-237.
- Klein C. How a Canadian Invented Basketball (2021), <https://www.history.com/news/how-a-canadian-invented-basketball>, Erişim: 20 Ekim 2021

- Koçak, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: bir ölçek geliştirme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 59-69.
- Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Palme Yayınları.
- Kurt, İ. (2017). *İstanbul Amatör Kümede Görev Yapan Antrenörlerde Stres Belirtileri ve Kullandıkları Başa Çıkma Yöntemleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- NatGeo. Here's the history of basketball—from peach baskets in Springfield to global phenomenon (2021). <https://www.nationalgeographic.com/history/article/basketball-only-major-sport-invented-united-states-how-it-was-created>, Erişim: 20 Ekim 2021.
- NBA. History of Basketball, (NBA hoops online), <https://nbahoopsonline.com/Articles/2008-09/Mesoamericanball.html>, Erişim: 21 Ekim 2022.
- NKFU, Türkiye’de Basketbolun Tarihi ve Gelişimi, <https://www.nkfu.com/turkiyede-basketbolun-tarihi-ve-gelisimi/>, Erişim: 24 Ekim 2021
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I., & Hays, K. (2010). Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of applied sport psychology*, 22(3), 274-293.
- Ölmez, E. (2010). *Görme Engelli Bireylerin Sosyalleşme Sürecine Sporun Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özbey, M., & Ünal, H. (2020). Antrenör Davranışları İle Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Amatör Futbolcular Üzerine Bir Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1): 23-39.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., & Mehmet, E. F. E. (2008). Boks antrenör adaylarının problem çözme becerisi ve atılganlık düzeylerinin tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 447-459.
- Öztürk, F., Koparan, Ş., & Efe, M., (2008). Boks Antrenör Adaylarının Problem Çözme Becerisi ve Atılganlık Düzeylerinin Tespiti. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2): 447-459.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28, 297-313.
- Soydan, T. (2006). *Türkiye’de Kamu Reformu Sürecinde Uygulanan Eğitim Politikalarının Çözümlemesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Springfield College. Where Basketball was Invented: The History of Basketball, <https://springfield.edu/where-basketball-was-invented-the-birthplace-of-basketball>, Erişim: 20 Ekim 2021.
- Şentürk, H. E. (2015). Sportif tutum ölçeği: geliştirilmesi, geçerliliği ve güvenilirliği. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 8-18.
- Şirin, Y. E., Olca, G., & Bahçıvan, İ. (2021). Medya ve Antrenör-Sporcu Stres Kaynakları ile Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 307-321.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlaki ve şiddet. *The Journal of Academic Social Science Studies. Publication of Association Esprit, Société et Rencontre Strasbourg/France*, 5(8), 1071-1093.
- TBF. (2020). *Basketbol Oyun Kuralları*. Türkiye Basketbol Federasyonu, Ankara.
- Terlemez, M. (2019). Antrenörlerin davranış özellikleri, ilke ve çalışma yöntemleri. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(3), 19-28.
- Uğur, E. (2021). *Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi, *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4): 163-170.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yıldıran İ. Şinforoğlu OT. (2020). *Spor Tarihi*. Anadolu Üniversitesi Basımevi, Eskişehir, 2020.