

ARAŞTIRMA MAKALESİ / RESEARCH ARTICLE

Sporda Stresle Başa Çıkma Yolları ile Algılanan Antrenörlük Davranışlarının Bazı Değişkenlerle İncelenmesi*

Investigation of Ways of Coping with Stress in Sport and Perceived Coaching Behaviours with Some Variables*

Yusuf Sacit YILMAZ** 

Veysel KÜÇÜK*** 

Öz

Sporcuların yüksek performans sergileyebilmesi, yalnızca fiziksel yeterlilikleriyle değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Özellikle stresle başa çıkma becerileri, antrenman ve müsabaka süreçlerinde başarıyı etkileyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda, sporcuların stres karşısında sergiledikleri başa çıkma mekanizmaları, çeşitli bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir. Çevresel faktörler arasında, özellikle antrenör davranışları dikkat çekmektedir. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı; aktif sporcuların stresle başa çıkma yolları ile algılanan antrenör davranışlarını cinsiyet, yaş, branş türü ve millilik durumu değişkenleri bağlamında incelemektir. Araştırma genel tarama yöntemi ve nedensel karşılaştırma modeliyle tasarlanmıştır. Araştırma örneklemini, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 18-36 yaş arası aktif sporculardan (N = 329) oluşmaktadır. Veriler, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ) ve Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SİADD) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi analizinde, SBÇYÖ'nün Mantıksal Analiz ve Pozitif Değerlendirme alt boyutlarında erkek sporcuların, kadın sporculara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ancak, SİADD'nin Teknik Beceri alt boyutunda kadın sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Yaş değişkenine ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, SBÇYÖ'nün Profesyonel Destek Arama ve Çevre Destek Arama alt boyutlarında yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar

* Bu çalışma, 24-26 Nisan 2025 tarihleri arasında Marmara Üniversitesinde gerçekleşen '8. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuş olup, kongre kitapçığında özet bildiri olarak yayınlanmıştır.

** Yüksek lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye y.sacitiylmaz@gmail.com

*** Prof. Dr. Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye veysel.kucuk@marmara.edu.tr

How to cite this article/Atıf için: Yılmaz, Y.S., Küçük, V. (2025). Sporda stresle başa çıkma yolları ile algılanan antrenörlük davranışlarının bazı değişkenlerle incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 10(1), 72-86. DOI: 10.29228/ERISS.57



bulunmuştur. Özellikle, 18-20 yaş grubundaki sporcuların Profesyonel Destek Arama puan ortalamasının, 24 yaş ve üzeri gruba kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu gözlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan antrenör davranışlarının cinsiyet, yaş, branş türü ve millilik durumuna göre farklılaştığını anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan antrenör davranışları, Cinsiyet, Millilik durumu, Stresle başa çıkma, Yaş

Abstract

The high performance of athletes is directly related not only to their physical competences but also to their psychological resilience. In particular, stress coping skills are an important factor affecting success in training and competition processes. In this context, the coping mechanisms of athletes in the face of stress are influenced by various individual and environmental factors. Among the environmental factors, especially coach behaviours draw attention. Therefore, the aim of this study is to examine the ways of coping with stress and perceived coach behaviours of active athletes in the context of gender, age, branch type and nationality status variables. The study was designed with general survey method and causal comparison model. The research sample consists of active athletes aged 18-36 (N = 329) selected by convenience sampling method. The data were collected with The Coping Responses Inventory Adult Form (CRI-A) and Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S). Independent sample t-test and one-way ANOVA were used to analyse the data. In the independent samples t-test analysis conducted according to the gender variable, it was determined that male athletes scored significantly higher in the Logical Analysis and Positive Evaluation sub-dimensions of the CRI-A compared to female athletes. However, a significant difference was found in favour of female athletes in the Technical Skill sub-dimension of the CRI-A. According to the results of one-way analysis of variance (ANOVA) related to age variable, significant differences were found between age groups in the sub-dimensions of Professional Support Seeking and Environmental Support Seeking sub-dimensions of CRI-A. In particular, it was observed that the mean score of Professional Support Seeking of the athletes in the 18-20 age group was significantly lower compared to the group aged 24 years and over. According to the findings, it is understood that athletes' stress coping strategies and perceived coach behaviours differ according to gender, age, branch type and nationality status.

Keywords: Coping with stress, Gender, national team status, Perceived coach behaviors, Age

GİRİŞ

Stres, çevresel uyumsuzluklar nedeniyle bireyin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlayan bir durumu ifade etmektedir. Yaşamın hızlı temposu, algılanan tehditler ve stresörler olarak bilinen çeşitli uyaranlar organizmada stres tepkisini ortaya çıkarmaktadır; bu tepki vücudun iç dengesini koruma çabasını temsil eder (Cüceloğlu, 1996; Selye, 1956). Stres hem psikosomatik hem de psikopatolojik bozukluklara katkıda bulunan bir faktör olarak kabul edilmiş ve birçok bilimsel disiplinde araştırma yapılmasına neden olmuştur. Selye, stresi, vücudun herhangi bir talebe karşı verdiği spesifik olmayan bir tepki olarak tanımlarken, Lazarus ve Folkman ise uyaranların bireyin başa çıkma kaynaklarını aştığı bir durum olarak tanımlamıştır (Doğru, 2018; Sayiner vd., 2009). Stres tepkisi üç aşamada ortaya çıkmaktadır: alarm, direnç ve tükenme. Alarm aşamasında vücut fizyolojik olarak hazır hale gelir; direnç aşamasında stresörle başa çıkma ya da ondan kaçma çabaları görülür; tükenme aşamasında ise enerji tükenmesi ve dengesizlik ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1999, Birel ve Yüksel Şahin, 2023). Bu son aşamada birey artık stresörlerle etkili bir şekilde mücadele edememekte, başarısızlık duygusu yaşamamakta ve davranışsal sapmalar sergileyerek ek stres kaynaklarına karşı savunmasız hale gelmektedir (Kabadayı, 2023). Bu döngüden dolayı stresle başa çıkma birey için daha önemli bir olgu olmaktadır.

Stresle başa çıkma, bireylerin stresörlerin sunduğu zorluklara yanıt vermek için bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejiler kullandıkları dinamik bir süreçtir ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın korunması için gereklidir (Baltaş ve Baltaş, 1999; Güçlü, 2001). Bununla birlikte, bu başa çıkma girişimleri her zaman başarılı olmamaktadır ve etkisiz başa çıkma stratejilerin kullanımı aslında stresi yoğunlaştırabilmektedir. Bireysel başa çıkma tarzları ise yetiştirilme tarzı, dünya görüşü ve özgüven gibi kişisel özelliklerden etkilenmektedir (Yılmaz, 2018).

Stresle başa çıkmaya yönelik teorik yaklaşımlar, psikanalitik savunma mekanizmalarından kişilik özelliklerini vurgulayan perspektiflere veya bilişsel-davranışçı yaklaşımlara kadar uzanmaktadır (Aldwin ve Yancura, 2004, Doğru, 2018). Lazarus iki temel başa çıkma stratejisi arasında ayrım yapar: problem odaklı ve duygu odaklı. Problem odaklı başa çıkma, stres kaynağını doğrudan ele alma veya azaltmak için yapılan eylemleri ifade etmektedir; durumu değerlendirmeyi, bilgi toplamayı, alternatifleri düşünmeyi ve çözümleri aktif olarak uygulamayı içermektedir (Birel ve Yüksel Şahin, 2023; Doğru, 2018). Bu strateji, stres kaynağı kontrol edilebilir olduğunda etkili olmaktadır ve yapıcı sonuçlar doğurarak stresle baş etmeyi kolaylaştırabilir (Kabadayı, 2023). Öte yandan, duygu odaklı başa çıkma, stresten kaynaklanan duygusal sıkıntıyı hedef alır ve kaçınma, kabullenme, sosyal destek arama veya durumu bilişsel olarak yeniden yorumlama gibi teknikleri içermektedir (Kabadayı, 2023; Özü, 2010). Özellikle kişinin kontrolü dışındaki durumlarda geçerli olan bu yaklaşım, stresin zararlı etkilerini azaltabilir ve duygusal düzenlemeyi destekleyebilmektedir (Willie vd., 2016). Bireyler stresin kaynağını ele alırken aynı zamanda duygusal tepkilerini yönetmek için her iki başa çıkma stratejisini de birleştirebilirler (Doğru, 2018).

Antrenör, antrenmanı teknik standartlar ve kurallarla uyumlu hale getirerek, ilerlemeyi izleyerek ve genel performansı artırmaya çalışarak bireysel veya takım sporlarında sporculara rehberlik eden kişi olarak tanımlanmaktadır (Terry, 1991; Güneş, 2023). Rehabilit edici, rekreasyonel veya performans odaklı olmasına bağlı olarak değişen koçluk, sporculara fiziksel, taktiksel ve psikolojik destek sunarken özerklik ve yeterliliği teşvik etmektedir (Charman vd., 2001, Özen ve Sunay, 2019). Ayrıca, antrenörlük sporda etik değerleri aşılarda, sporcuları rekabete hazırlamak için liderlik becerilerini kullanmakta ve dolaylı olarak kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır (Artpınar ve Donuk, 2017, Güneş, 2023; Cushion ve Lale, 2016, Güneş, 2023). Antrenörlerden beklenen temel yetkinlikler arasında liderlik yeteneği, sorumluluk duygusu, etkili iletişim, stres düzenleme, motivasyon kapasitesi ve sporcuların tam potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olma becerisi yer almaktadır (Çalışkan, 2011; Karagözoğlu, 2005).

Antrenörlerin kişilik özelliklerinin yanı sıra sosyal ve psikolojik nitelikleri de sporcularla olan etkileşimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bir vizyona sahip olma, cesaret, iyimserlik, duygusal zekâ ve duygusal istikrar gibi kişilik özellikleri kilit bir rol oynamaktadır (Beswick, 2016). Sosyal nitelikleri ise; etkili iletişim, yapıcı ilişkiler kurma, ikna edicilik, aktif dinleme ve işbirlikçi bir ruhu içermektedir (Pitino ve Forde, 2008, Çik, 2019). Psikolojik nitelikler arasında sporculara ilham verme, stres ve uyarılma seviyelerini düzenleme, özgüveni artırma ve problem çözme stratejileri sunma becerisi yer almaktadır (Karagözoğlu, 2005). Toplum da antrenörlerden rekabetçi bir ruh, kazanmaya odaklanma, organizasyon becerileri, mesleki bilgi ve yaratıcılık gibi beklentiler içindedir

(Adams, 1984, Sunay, 1998). Antrenör-sporcu dinamiği, sporcunun motivasyonu ve zorluklarla başa çıkma becerisi üzerinde doğrudan etkisi olan çok boyutlu liderlik, sosyal destek ve özerklik-destekleyici ve kontrol edici davranışlar gibi çeşitli çerçevelerle açıklanmaktadır (Kalkan ve Sarı, 2021; Vallerand, 1997).

Sporcuların antrenörün davranışlarını anlayış biçimi performansla da ilişkilidir. Destekleyici antrenör davranışları sporcuların öz-yeterlik algısını artırmakta ve maç performansını da iyileştirmektedir (Myers vd., 2008). Antrenörlerin yüksek düzeyde rekabetçi sporlarda görev odaklı liderlik performansı artırabilirken, genç sporcularda ilişki odaklı liderlik daha etkili olabilmektedir (Chelladurai, 1990).

Sporcuların yüksek performans sergilerken gerek duydukları psikolojik becerilerden bir tanesi de stresle başa çıkma mekanizmalarıdır. Sporcuların strese karşı sergiledikleri başa çıkma yöntemi çeşitli bireysel ve çevresel faktörden etkilenebilmektedir. Çevresel faktörlerden bir tanesi de algıladıkları antrenör davranışları olarak düşünülmektedir. Bu sebeplerle bu çalışmanın amacı da aktif sporcuların stresle başa çıkma yolları ile algılanan antrenör davranışlarını cinsiyet, yaş, branş türü ve millilik durumu değişkenleri bağlamında incelemektir. Ayrıca, bu değişkenlerin stresle başa çıkma stratejileri ve algılanan antrenör davranışları üzerindeki etkilerini değerlendirmek hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli:

Bu çalışma genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Tarama araştırmasının bir türü olan ilişkisel tarama araştırmalarında genellikle iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiler ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Evren – Örneklem (Araştırma Grubu):

Araştırmanın evreni, aktif sporculardan oluşmaktadır. Araştırma örnekleme olasılıksız örneklem yöntemlerinden olan kolayda örnekleme yöntemi olarak belirlenmiştir. Güç analizi verilerine bağlı olarak en az bir yıl lisanslı olmak ve aynı antrenörle en az bir yıl çalışmak koşuluyla 18 – 36 yaş arası bireysel ve takım sporlarından gönüllü olarak katılım sağlayan 329 sporcu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları:

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form katılımcıların yaş, cinsiyet, branş, katıldıkları lig seviyeleri, milli olma durumu içermektedir.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Moos (1993) tarafından geliştirilen Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği”, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, profesyonel destek arama, problem çözme ve çevre desteği arama boyutlarından oluşmaktadır. Burada yetişkinlerin herhangi bir sorunla karşılaştıklarında soruna karşı nasıl yaklaşıtları üzerinde durulmuştur. 24 ifadeden oluşan ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur. (Ballı ve Kılıç, 2016).

Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)

1999 yılında Cote ve diğerleri tarafından oluşturulan bu ölçek, 2014 yılında İnce ve Yapar tarafından Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin 7 boyutunun Cronbach’s Alfa değerleri .79 ile .87 arasındadır. Fiziksel Antrenman ve Planlama için .86, Teknik Beceri için .85, Zihinsel Hazırlık için .84, Hedef Belirleme için .87, Yarışma Stratejisi için .85, Olumlu Antrenör Davranışı için .81 ve Olumsuz Antrenör Davranışı değeri için ise .79 olarak saptanmıştır. Her bir alt boyut için hesaplanan Cronbach alfa değerlerinin .70’ten büyük olması ölçeğin Ölçek 7’li likert ölçek üzerinden değerlendirilmektedir.

Tablo 1. Ölçeklere ilişkin güvenirlik katsayıları ve skewness-kurtosis değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Mevcut araştırma için Güvenirlik (α) Katsayıları	Skewness	Kurtosis
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ)	Mantıksal Analiz	.72	-0.0022	-0.340
	Pozitif Değerlendirme,	.74	0.07422	-0.513
	Problem Çözme	.78	-0.10459	-0.433
	Profesyonel Destek Arama	.59	0.19071	-0.667
	Çevre Desteği Arama	.66	-0.14428	-0.515
	Fiziksel Antrenman ve Planlama	.92	-0.91248	0.239
Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)	Teknik Beceri	.96	-1.21721	0.841
	Zihinsel Hazırlık	.96	-0.70047	-0.596
	Hedef Belirleme	.96	-0.76752	-0.372
	Yarışma Stratejisi	.97	-0.89745	-0.200
	Olumlu Antrenör Davranışları	.94	-0.86006	-0.271
	Olumsuz Antrenör Davranışları	.90	-0.53902	-0.659

Büyüköztürk (2012: 171), güvenirlik katsayısının 0,70 ve daha yüksek olması durumunda test puanlarının güvenilir olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada yapılan güvenirlik analizinde stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin profesyonel destek arama alt boyutu (0.59) ve çevre desteği arama alt boyutu (0.66) hariç tüm alt boyutlarda 0.70 ve daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Araştırma Yayın Etiği

Bu araştırma Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Komisyonu tarafından 16 Ocak 2025 tarihinde 05 protokol numarası ile etik onayı almıştır.

Verilerin Toplanması

Çalışmada veri toplama sürecinde aktif sporcuları gönüllülük esasıyla katıldığı ölçme aracı olan ölçekler açıklanarak uygulanmış ve elde edilen veriler değerlendirilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapabilmek için Jamovi 2.3.28. istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında ± 1.5 basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde veriler normal dağılım göstermektedir. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Verilerin istatistiki geçerliliği için $p < .05$ anlamlılık düzeyi olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	172	52,3
	Erkek	157	47,7
Yaş	18-20	164	49,9
	21-23	102	31,0
	24 ve üstü	63	19,1
Spor Türü	Bireysel	191	58,1
	Takım	138	41,9
Millilik durumu	Evet	193	58,7
	Hayır	136	41,3

Verilere göre, çalışmaya katılanların %52,3'ü kadın ve %47,7'si erkek sporculardır. Araştırmaya katılan sporcuların %49,9'u 18-20 yaş arasında iken %19,1'i 24 yaştan büyüktür, geriye kalan 21-23 yaş arasındaki sporcuların örneklemdaki dağılımı %31'dir. Sporcuların aktif olarak yaptıkları spor türlerine bakıldığında bireysel sporla ilgilenen sporcular (%58,1) takım sporları ile ilgilenenlere (%41,9) göre daha fazladır. Araştırmanın katılımcısı olan sporcuların %58,7'si milli sporcu iken, %41,3'ü henüz milli sporcu olmadığını belirtmiştir.

Tablo 3. Cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma yolları ve algılanan antrenör davranışlarının alt boyutlarının bağımsız t testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	S	t	p
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ)	Problem Çözme	Erkek	157	4,06	0,55	1,871	0,062
		Kadın	172	3,94	0,58		
	Pozitif Değerlendirme	Erkek	157	3,94	0,61	2,550	0,011*
		Kadın	172	3,77	0,60		
	Mantıksal analiz	Erkek	157	4,11	0,54	2,599	0,010*
		Kadın	172	3,97	0,50		
	Profesyonel Destek Arama	Erkek	157	3,00	1,10	0,741	0,459
		Kadın	172	2,92	1,04		
	Çevre Desteği Arama	Erkek	157	3,19	1,01	-1,404	0,161
		Kadın	172	3,34	0,96		
	Fiziksel Antrenman ve Planlama	Erkek	157	5,19	1,45	1,099	0,277
		Kadın	172	5,01	1,53		
Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)	Teknik Beceri	Erkek	157	5,53	1,49	-2,282	0,023*
		Kadın	172	5,88	1,32		
	Zihinsel Hazırlık	Erkek	157	5,05	1,87	0,575	0,565
		Kadın	172	4,93	1,82		
	Hedef Belirleme	Erkek	157	5,12	1,71	-0,016	0,987
		Kadın	172	5,12	1,73		
	Yarışma Stratejisi	Erkek	157	5,34	1,65	0,276	0,782
		Kadın	172	5,29	1,72		
	Olumlu Antrenör Davranışı	Erkek	157	5,43	1,56	0,726	0,469
		Kadın	172	5,29	1,73		
	Olumsuz Antrenör Davranışı	Erkek	157	4,31	1,83	-1,186	0,236
		Kadın	172	4,54	1,61		

*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile stresle başa çıkma yolları alt boyutları ile algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları arasındaki farkı incelemek için yapılan test bulguları Tablo 3'te gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde stresle başa çıkma yolları alt boyutları arasında pozitif değerlendirme ve mantıksal analiz alt boyutlarında cinsiyete bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p < .05$). Erkek sporcular, pozitif değerlendirme alt boyutunda kadın sporculara ($Ort.=3,77$, $S=0,60$) kıyasla daha yüksek bir ortalama bildirmiştir ($Ort.=3,94$, $S=0,61$), ($t=2,550$, $p=0,011$). Benzer şekilde,

mantıksal analiz alt boyutunda erkek sporcular ($Ort. = 4,11$, $S = 0,54$) kadın sporculara ($Ort. = 3,97$, $S = 0,50$) göre anlamlı derecede daha yüksek bir ortalama göstermiştir, ($t=2,599$, $p=.010$). Diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$). Algılanan antrenör davranışları alt boyutları arasında yalnızca teknik beceri alt boyutunda cinsiyete bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < ,05$). Kadın sporcular, teknik beceri alt boyutunda erkek sporculara ($Ort. = 5,53$, $S = 1,49$) kıyasla daha yüksek bir ortalama bildirmiştir ($Ort. = 5,88$, $S = 1,32$), ($t=-2,282$, $p = ,023$). Diğer alt boyutlarda ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 4. Spor türü değişkenine göre stresle başa çıkma yolları ve algılanan antrenör davranışlarının alt boyutlarının bağımsız t testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	Ort.	Ss	t	p
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ)	Problem Çözme	Bireysel	191	3,99	0,58	-0,354	0,723
		Kadın	138	4,01	0,54		
	Pozitif Değerlendirme	Bireysel	191	3,86	0,60	0,547	0,585
		Takım	138	3,83	0,65		
	Mantıksal analiz	Bireysel	191	4,03	0,53	-0,417	0,677
		Takım	138	4,05	0,52		
	Profesyonel Destek Arama	Bireysel	191	2,96	1,09	-0,039	0,969
		Takım	138	2,96	1,04		
	Çevre Desteği Arama	Bireysel	191	3,18	0,95	-1,833	0,068
		Takım	138	3,38	1,03		
Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)	Fiziksel Antrenman ve Planlama	Bireysel	191	5,26	1,49	2,364	0,019*
		Takım	138	4,87	1,47		
	Teknik Beceri	Bireysel	191	5,76	1,48	0,679	0,498
		Takım	138	5,65	1,31		
	Zihinsel Hazırlık	Bireysel	191	5,10	1,86	1,238	0,216
		Takım	138	4,84	1,82		
	Hedef Belirleme	Bireysel	191	5,32	1,65	2,401	0,017*
		Takım	138	4,86	1,79		
	Yarışma Stratejisi	Bireysel	191	5,39	1,74	0,874	0,383
		Takım	138	5,22	1,61		
	Olumlu Antrenör Davranışı	Bireysel	191	5,33	1,74	-0,346	0,729
		Takım	138	5,39	1,52		
	Olumsuz Antrenör Davranışı	Bireysel	191	4,57	1,76	1,729	0,085
		Takım	138	4,24	1,65		

* $p < 0,05$

Çalışmaya katılan sporcuların yaptıkları spor türlerine göre stresle başa çıkma yolları alt boyutları ve algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları istatistik olarak incelendiğinde ise stresle başa çıkma alt boyutları açısından bireysel ve takım istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > ,05$). Algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları incelendiğinde, fiziksel antrenman ve planlama ile hedef belirleme alt boyutlarında spor türüne bağlı anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < ,05$). Bireysel sporcular, fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunda takım sporcularına ($Ort. = 4,87$, $S = 1,47$)

kıyasla daha yüksek bir ortalama bildirmiştir ($Ort.= 5,26$, $S = 1,49$), ($t=2,364$, $p =,019$). Benzer şekilde, hedef belirleme alt boyutunda bireysel sporcular ($Ort.= 5,32$, $S = 1,65$) takım sporcularına ($Ort.= 4,86$, $S = 1,79$) göre anlamlı derecede daha yüksek bir ortalama göstermiştir ($t=2,401$, $p =,017$).

Tablo 5. Millilik durumu değişkenine göre stresle başa çıkma yolları ve algılanan antrenör davranışlarının alt boyutlarının bağımsız t testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	Ort.	S	t	p
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ)	Problem Çözme	Evet	193	3,97	0,58	-0,981	0,327
		Hayır	136	4,03	0,54		
	Pozitif Değerlendirme	Evet	193	3,84	0,61	-0,158	0,875
		Hayır	136	3,86	0,62		
	Mantıksal analiz	Evet	193	4,02	0,55	-0,540	0,589
		Hayır	136	4,06	0,50		
	Profesyonel Destek	Evet	193	3,05	1,03	1,916	0,056
		Arama	Hayır	136	2,82	1,12	
	Çevre Desteği Arama	Evet	193	3,23	0,98	-0,810	0,418
		Hayır	136	3,32	0,99		
Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)	Fiziksel Antrenman ve Planlama	Evet	193	5,24	1,43	2,080	0,038*
		Hayır	136	4,89	1,55		
	Teknik Beceri	Evet	193	5,70	1,46	-0,196	0,845
		Hayır	136	5,73	1,35		
	Zihinsel Hazırlık	Evet	193	5,12	1,79	1,561	0,120
		Hayır	136	4,80	1,35		
	Hedef Belirleme	Evet	193	5,29	1,64	2,146	0,033*
		Hayır	136	4,88	1,82		
	Yarışma Stratejisi	Evet	193	5,38	1,67	0,805	0,421
		Hayır	136	5,23	1,71		
	Olumlu Antrenör Davranışı	Evet	193	5,31	1,69	-0,565	0,572
		Hayır	136	5,42	1,60		
	Olumsuz Antrenör Davranışı	Evet	193	4,54	1,72	1,372	0,171
		Hayır	136	4,28	1,70		

* $p<0,05$

Aktif sporcuların milli olma durumu ile stresle başa çıkma yolları alt boyutları ile algılanan antrenör davranışlarının alt boyutları istatistiksel olarak incelendiğinde; Stresle başa çıkma yolları alt boyutları açısından milli sporcu olan ve olmayan sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p> ,05$). Katılımcı sporcuların algılanan antrenör davranışlarını alt boyutları incelendiğinde ise fiziksel antrenman ve planlama ile hedef belirleme alt boyutlarında millilik durumuna bağlı istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p <,05$). Milli sporcular, fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunda milli olmayan sporculara ($Ort. = 4,89$, $S = 1,55$) kıyasla daha yüksek bir ortalama bildirmiştir ($Ort. = 5,24$, $S = 1,43$), ($t=2,080$, $p =,038$). Benzer şekilde, hedef belirleme alt boyutunda milli sporcular ($Ort. = 5,29$, $S = 1,64$) milli olmayan sporculara ($Ort. = 4,88$, $S = 1,82$) göre anlamlı derecede daha yüksek bir ortalama göstermiştir ($t=2,146$, $p =,033$).

Tablo 6. Yaş değişkenine göre stresle başa çıkma yolları ve algılanan antrenör davranışlarının alt boyutlarının tek yönlü anova sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	18-20		21-23		24 ve üzeri		F (2, 326)	η^2	Fark
		Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S			
Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği (SBÇYÖ)	Problem Çözme	3,96	1,56	4,04	1,42	4,01	1,37	0,78	0,005	
	Pozitif									
	Değerlendirme	3,78	1,42	3,90	1,51	3,96	1,20	2,41	0,015	
	Mantıksal analiz	3,97	1,90	4,08	1,71	4,15	1,91	3,06	0,018	
	Profesyonel Destek Arama	2,80	1,71	3,04	1,79	3,23	1,65	4,40	0,025	
	Çevre Desteği Arama	3,14	1,70	3,31	1,71	3,52	1,60	3,11	0,022	
	Fiziksel Antrenman ve Planlama	5,02	1,65	4,96	1,74	5,50	1,47	3,39*	0,018	24 ve üzeri
3Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği (SADDÖ)	Teknik Beceri	5,73	1,67	5,58	1,60	5,88	2,00	1,04	0,006	
	Zihinsel Hazırlık	4,93	1,56	4,99	1,42	5,14	1,37	0,28	0,002	
	Hedef Belirleme	5,03	1,42	5,14	1,51	5,32	1,20	0,69	0,004	
	Yarışma Stratejisi	5,21	1,90	5,33	1,71	5,57	1,91	1,11	0,006	
	Olumlu Antrenör Davranışı	5,33	1,71	5,22	1,79	5,66	1,65	1,61	0,009	
	Olumsuz Antrenör Davranışı	4,45	1,70	4,57	1,71	4,16	1,60	0,92	0,007	

p<.05. Eta kare partial.

Çalışmaya katılan aktif sporcuların yaş gruplarına (18-20, 21-23 ve 24 yaş ve üzeri) göre stresle başa çıkma yöntemleri ve algılanan antrenör davranışları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin (SBÇYÖ) alt boyutları açısından yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Antrenör davranışlarının alt boyutları arasında yalnızca fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunda yaş gruplarına bağlı istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 326) = 3.39$, $p = .035$, $\eta^2 = .018$. Tukey HSD post-hoc testi, bu farkın özellikle 24 yaş ve üzeri sporcular ($Ort. = 5.50$, $S = 1.47$) ile 21-23 yaş grubu ($Ort. = 4.96$, $S = 1.74$) arasında olduğunu göstermiştir (ortalama fark = -0.543, $p = .059$), ancak bu fark anlamlılık sınırında kalmıştır. 24 yaş ve üzeri sporcular ile 18-20 yaş grubu ($Ort. = 5.02$, $S = 1.65$) arasındaki fark (ortalama fark = -0.481, $p = .075$) ve 18-20 ile 21-23 yaş grupları arasındaki fark (ortalama fark = 0.0619, $p = .941$) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Diğer alt boyutlar açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma, aktif sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri ile algılanan antrenör davranışlarını cinsiyet, spor türü, millilik durumu ve yaş değişkenleri açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma grubunu kolayda örnekleme yöntemiyle gönüllü olarak katılan 329 aktif sporcu oluşturmaktadır.

Bulgular, stresle başa çıkma yöntemlerinin daha çok cinsiyetle, algılanan antrenör davranışlarının ise spor türü, millilik durumu ve yaşla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet değişkenine göre yapılan fark testi sonuçları incelendiğinde, erkek sporcuların pozitif değerlendirme ve mantıksal analiz alt boyutlarında kadın sporculara göre daha yüksek ortalamalar bildirdiğini göstermiştir. Bu, erkek sporcuların stresle başa çıkmada daha olumlu bir bakış açısı ve analitik bir yaklaşım benimseme eğiliminde olduğu çıkarımı yapılabilmektedir. Alan yazında mevcut çalışmaya paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Erkek sporcuların stresle başa çıkmada daha problem odaklı stratejilere yöneldiği, kadın sporcuların ise duygu odaklı stratejileri tercih edebileceği belirtilmektedir (Nicholls ve Polman, 2007). Bulgularımız, erkek sporcuların stresle başa çıkma yolları alt boyutlarında mantıksal analiz ve pozitif değerlendirme gibi problem odaklı stratejilerde daha yüksek skorlar bildirmesiyle bu literatürü desteklemektedir. Bununla birlikte, çevre desteği arama alt boyutunda kadın sporcuların daha yüksek ortalamaları olmasına rağmen bu farkın anlamlı olmaması kadın sporcuların sosyal destek arayışına daha yatkın olabileceğini, ancak bu eğilimin genelleştirilemeyeceğini düşündürmektedir. Bu bulgu, cinsiyet temelli stresle başa çıkma stratejilerinin spor bağlamında daha karmaşık olabileceğini ve bireysel farklılıkların da dikkate alınması gerektiğini göstermektedir.

Algılanan Antrenör Davranışlarının cinsiyet ile olan ilişkisinde kadın sporcuların antrenör davranışları teknik beceri alt boyutunda erkek sporculara göre daha olumlu bir algıya sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu, kadın sporcuların antrenörlerinin teknik beceri geliştirme süreçlerini daha destekleyici veya etkili bulabileceğini göstermektedir. Alan yazına bakıldığında kadın sporcuların antrenörleriyle daha ilişki odaklı bir bağ kurma eğiliminde olduğu, erkek sporcuların ise daha görev odaklı bir yaklaşımı tercih edebileceği belirtilmektedir (Jowett ve Nezlek, 2012). Kadın sporcuların teknik beceri algısındaki yüksek ortalamaları, antrenörlerin kadın sporculara teknik rehberlikte daha ayrıntılı veya destekleyici bir yaklaşım sergilediğini ya da kadın sporcuların bu rehberliği daha olumlu algıladığı olarak düşünülmektedir. Diğer alt boyutlarda (örneğin, fiziksel antrenman ve planlama, hedef belirleme) cinsiyet farkı bulunmaması, antrenör davranışlarının çalışma grubu özelinde cinsiyetten bağımsız olarak algılandığını göstermektedir.

Araştırma bulgularına dayanarak spor türünün algılanan antrenör davranışları arasındaki ilişkisine göre bireysel sporcuların antrenör davranışları alt boyutu olan fiziksel antrenman ve planlama ile hedef belirleme alt boyutlarında takım sporcularına göre daha olumlu bir algıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu, bireysel sporların daha kişiselleştirilmiş bir antrenör-sporcu ilişkisi gerektirdiğini ve bu ilişkinin fiziksel hazırlık ile hedef odaklı süreçlerde daha belirgin olduğunu düşündürmektedir. Literatür, bireysel sporlarda antrenörlerin sporcularla daha yoğun ve birebir çalıştığını, takım sporlarında ise grup dinamiklerinin ön planda olduğunu belirtmektedir (Chelladurai, 2007). Bulgularımız, bireysel sporcuların antrenörlerinin fiziksel antrenman programlarını ve hedef belirleme süreçlerini daha yapılandırılmış ve rehber bulduğunu göstermektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinde spor türüne bağlı bir fark bulunmaması, sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin spor türüne bağlı olarak bir değişim yaratmadığı anlamına gelmektedir.

Çalışmaya katılan sporcuların millilik durumu ve algılanan antrenör davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde milli sporcuların fiziksel antrenman ve planlama ile hedef belirleme alt boyutlarında milli olmayan sporculara göre daha olumlu bir algıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu, milli sporcuların daha profesyonel ve yapılandırılmış bir antrenör desteği aldığını veya bu desteği daha olumlu algıladığını gösterebilmektedir. Literatürde, elit düzey sporcuların (örneğin, milli sporcular) antrenörleriyle daha yakın bir ilişki kurduğu ve daha net hedef odaklı çalıştığı belirtilmektedir (Gould vd., 2002). Bu sonuçla milli sporcuların fiziksel hazırlık ve hedef belirleme süreçlerinde daha yüksek beklentilere sahip olduğunu ve bu beklentilerin karşılandığını düşünülmektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinde millilik durumuna bağlı bir fark bulunmaması, bu stratejilerin millilik düzeyinden ziyade kişisel özelliklerle daha fazla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Katılımcı sporcuların yaşlarının algılanan antrenör davranışlarıyla olan ilişkisi incelendiğinde, Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunda 24 yaş ve üzeri sporcuların daha olumlu bir algıya sahip olduğunu ancak Tukey HSD post-hoc testinin bu farkın 21-23 yaş grubuyla sınırdan anlamlı olduğunu göstermektedir. Bu, daha deneyimli veya olgun sporcuların antrenörlerinin fiziksel hazırlık süreçlerini daha yapılandırılmış bulabilmektedir. Alan yazına bakıldığında, yaşın sporcularda öz-yeterlik ve olgunluk gibi faktörleri etkilediğini ve bu faktörlerin antrenör algısını şekillendirebileceğini öne sürmektedir (Wylleman ve Lavallee, 2004). Bulgularımız, 24 yaş ve üzeri sporcuların daha fazla deneyim veya profesyonel bir bakış açısıyla antrenör davranışlarını daha olumlu değerlendirdiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, küçük etki büyüklüğü ve sınırdan post-hoc sonuçlar, bu farkın pratik öneminin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Stresle başa çıkma yöntemlerinde yaşa bağlı bir fark bulunmaması, bu stratejilerin yaşla değil, bireysel veya bağlamsal faktörlerle daha fazla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulgularına dayanarak fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunun spor türü, millilik durumu ve yaş açısından tutarlı bir şekilde farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu, antrenörlerin fiziksel hazırlık süreçlerinin sporcuların algılarında merkezi bir rol oynadığını ve demografik faktörlere bağlı olarak farklılaştığı anlamına gelebilmektedir. Hedef belirleme alt boyutu da spor türü ve millilik durumu için anlamlı farklar gösterirken, cinsiyet ve yaşta fark yaratmamıştır. Stresle başa çıkma yöntemleri ise yalnızca cinsiyetle ilişkili farklar göstermiş, diğer değişkenler için anlamlı bir etki bulunmamıştır. Bu, stresle başa çıkma stratejilerinin daha çok bireysel veya psikolojik faktörlerle şekillendiğini, antrenör davranışlarının ise sporun bağlamı ve sporcunun deneyimiyle daha fazla ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Antrenörler, antrenman planlama süreçlerini spor türüne göre özelleştirebilir. Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunun spor türüne göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Takım sporlarında dayanıklılık ve koordinasyon odaklı programlar geliştirilirken, bireysel sporlarda teknik beceri ve bireysel performansa yönelik planlamalar önceliklendirilebilir. Örneğin, basketbol takımları için takım odaklı, tenis sporcuları için ise kişiselleştirilmiş programlar uygulanabilir. Milli sporcular için hedef belirleme ve fiziksel hazırlık stratejileri kişisel hale getirilebilir. Çalışmamızda millilik durumu hem fiziksel antrenman ve planlama hem de hedef belirleme alt boyutlarında anlamlı farklar

göstermiştir. Antrenörler, milli sporcuların yüksek performans beklentilerini karşılamak için uzun vadeli hedef belirleme çalışmaları ve yoğun fiziksel hazırlık programları tasarlayabilir.

Antrenörler, fiziksel antrenman programlarını sporcuların yaş gruplarına göre uyarlayabilir. Fiziksel antrenman ve planlama alt boyutunun yaşla ilişkili olduğu göz önüne alındığında, genç sporcular için temel beceri ve dayanıklılık odaklı programlar, deneyimli sporcular için ise performans optimizasyonuna yönelik ileri düzey planlamalar etkili olabilir. Örneğin, genç sporcular için haftalık temel kondisyon egzersizleri, yetişkin sporcular için ise sakatlık önleyici ve performans artırıcı özel programlar uygulanabilir.

Cinsiyete göre stresle başa çıkma eğitimleri düzenlenebilir. Stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyetle olan ilişkisi bireysel ve psikolojik faktörlerin önemini ortaya koymaktadır. Kadın sporcular için duygusal odaklı stres yönetimi teknikleri (örneğin, mindfulness), erkek sporcular için ise problem odaklı stratejiler içeren eğitimler geliştirilebilir. Spor psikologları, bu programların tasarımında antrenörlerle iş birliği yapabilir.

Gelecek çalışmalarda bu çalışmada kullanılmayan stresle başa çıkma yollarının kaçınma tepkilerinin de yer aldığı ölçek kullanılarak farklı açıdan sporcular incelenebilir. Ayrıca branş odaklı yapılan çalışmalarla branş antrenörlerinin arasındaki davranış farklılıklarına ulaşılabilir. Yaş olarak daha heterojen bir örneklem grubu ile yapılacak çalışmalarda yaşın, antrenör davranışları ile alakalı stresle başa çıkma yollarının nasıl farklılaştığı incelenmesi literatürü zenginleştirebilir.

Çıkar Çatışması: Çalışma boyunca, yazarlar tarafından herhangi bir kişisel ve finansal anlaşmazlık bulunmadığı belirtilmektedir.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Araştırmada birinci yazar %50, ikinci yazar %50, oranında katkı sağlamıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okudu ve onayladı

Etik Kurul İzni: Kurul Adı: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu 16 Ocak 2025, Sayı No: 05

KAYNAKLAR

- Ballı, A. İ. K., & Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/364522>
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (1999). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Beswick, B. (2016). *Odak noktamız futbol* (E. Süren, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Birel, S., ve Yüksel Şahin, F. (2023). Cinsel İstismara Uğramış ergenlerde cinsel İstismarın özelliklerine göre psikolojik sorunlar, psikolojik sağlık ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi. *HAYEF: Journal of Education*, 20(2), 191-202. <https://doi.org/10.5152/hayef.2023.69>
- Büyüköztürk Ş. (2012). Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. Ankara: Pegem Akademi;.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21(4), 328-354. <https://doi.org/10.4236/oj.2018.71001>

- Chelladurai, P. (2007). *Leadership in sports*. G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 113–135). Wiley. <https://doi.org/10.1002/978.111.8270011.ch5>
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve davranış*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, G. (2011). *Karizmatik antrenör algısının futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi, sporcu doyumu, takım birlikteliği ve takım bağlılığına etkileri* (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çik, B., ve Küçük, V. (2019). Sporcular Tarafından Algılanan Antrenör Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(1), 7-17. <https://doi.org/10.22396/ERISS.201915.3189>
- Côté, J., Yardley, J., Hay, J., Sedgwick, W., Baker, J. (1999). An exploratory examination of the Coaching Behaviour Scale for Sport. *Avante*, 5, 82-92. https://www.researchgate.net/publication/43490737_An_exploratory_examination_of_the_Coaching_Behavior_Scale_for_Sport
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=mZ3ATEK6uEAAQ_7S2i wJAw&no=9v0VgDJxbOUT-q_4LSivrg
- Gould, D., Greenleaf, C., Chung, Y., & Guinan, D. (2002). A survey of U.S. Atlanta and Nagano Olympians: Variables perceived to influence performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 175–186. <https://doi.org/10.1080/02701.367.2002.10609063>
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/77499>
- Güneş, E. (2023). *Antrenörlerde algılanan stres ile duygusal emek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Ankara: Sonçağ Akademi
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe – yöntem – analiz*. Seçkin Yayıncılık. <https://www.seckin.com.tr/kitap/733449175>
- Jowett, S., & Nezlek, J. (2012). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach–athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(3), 287–301. <https://doi.org/10.1177/026.540.7511420980>
- Kabadayı, S. Y. (2023). *Strese bağlı büyüme psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin strese bağlı büyüme düzeylerine etkisi* (Doktora tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kalkan, T., & Sarı, İ. (2021). Antrenör davranışları: Kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve öneriler. *Egzersiz ve Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-54. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2567798>
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporla psikolojik destek (1. baskı)*. İstanbul: Morpa Yayınları.
- Karaoğlu, R. N. (2022). *Sporcuların performansla ilişkili stresi durumluk değerlendirmeleri, kullandıkları sporla stresle başa çıkma stratejileri ve duygu durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual* (2nd ed.). New York: PAR Assessment Resources
- Myers, N. D., Feltz, D. L., & Wolfe, E. W. (2008). A Confirmatory Study of Rating Scale Category Effectiveness for the Coaching Efficacy Scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 300–311. <https://doi.org/10.1080/02701.367.2008.10599493>
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/026.404.10600630654>

- Özbay, N. Ö., ve Sunay, H., (2019). Türkiye’de Kadın Antrenör Olmak: Kadın Antrenörlerin Perspektifinden Karşılaştıkları Sorun ve Engellerin Araştırılması. *17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi* (ss.2764-2765). Antalya, Türkiye
- Özü, Ö. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı stresle başa çıkma becerileri eğitim programının iş görenlerin stres, kaygı ve iyilik hali düzeylerine etkisi: Karşıyaka Vergi Dairesi örneği* (Yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sayınır, B., Ekmekçi, R., Sözen, D., Anshel, M. (2009). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri Coping Style and Source of Stress Among Basketball Referees. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(15), 27-36
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill. US. <https://psycnet.apa.org/record/1957-08247-000>
- Sunay, H. (1998). Spor eğitim alt yapısında beden eğitimi öğretmeni ve antrenörün önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43-50. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/292544>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497-516). Pearson, <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1541229>
- Vallerand RJ, Fortier MS, Guay F. (1997). Self-determination and persistence in a real-life setting: toward a motivational model of high school dropout. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997;72(5):1161–1176. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1161>
- Willie, T. C., Powell, A., & Kershaw, T. (2016). Stress in the City: Influence of Urban Social Stress and Violence on Pregnancy and Postpartum Quality of Life among Adolescent and Young Mothers. *Journal of urban health : bulletin of the New York Academy of Medicine*, 93(1), 19–35. <https://doi.org/10.1007/s11524-015.0021-x>
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Fitness Information Technology.
- Yapar, A., ve İnce, L. M. (2014). Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe uyarlaması (SADDÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 25(4), 203-212. <https://doi.org/10.17644/sbd.171673>
- Yılmaz, E. (2018). *Stres faktörleri ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin kişilik tipine göre incelenmesi: Ankara İtfaiyesi çalışanları üzerine bir uygulama* (Yüksek lisans tezi), Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://acikerisim.ufuk.edu.tr/xmlui/handle/20.500.14065/5365>