



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**JUDOCULARDA KİŞİLİK TİPLERİNİN ANTRENÖR SPORCU
İLİŞKİSİNE ETKİSİNDE SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

SADETTİN EKİNCİ

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. İLHAN ADİLOĞULLARI

ÇANAKKALE - 2025



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPOR BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

**JUDOCULARIN KİŞİLİK TİPLERİNİN ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNE
ETKİSİNDE SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ**

DOKTORA TEZİ

SADETTİN EKİNCİ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. İLHAN ADİLOĞULLARI

ÇANAKKALE - 2025



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



Sadettin EKİNCİ tarafından Prof.Dr. İlhan ADİLOĞULLARI yönetiminde hazırlanan ve **05/12/2025** tarihinde aşağıdaki jüri karşısında sunulan “**Judocularda Kişilik Tiplerinin Antrenör Sporcu İlişisine etkisinde Sosyal Desteğin Aracı Rolü**” başlıklı çalışma, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü **Spor Bilimleri Anabilim Dalı**’nda **DOKTORA TEZİ** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Prof.Dr.İlhan ADİLOĞULLARI

(Danışman)

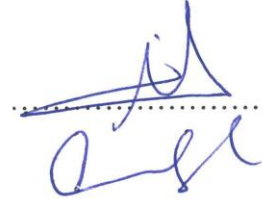
Doç.Dr.Necati CERRAHOĞLU

Doç.Dr. Temel ÇAKIROĞLU

Doç.Dr. Nahit ÖZDAYI

Dr.Öğ.Üyesi Can ÖZGİDER

İmza









Tez No : 10601851

Tez Savunma Tarihi : 05/12/2025



Dr. Öğr. Üyesi İ. Onur TUNÇ
Enstitü Müdürü

24/12/2025

ETİK BEYAN

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kuralları' na uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi taahhüt ve beyan ederim.



Sadettin EKİNCİ

13/11/2025

TEŞEKKÜR

Bu tezin gerçekleştirilmesinde, çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımlarını esirgemeyen saygı değer danışman hocam Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI, Tez inceleme komitemiz de yer alan değerli hocalarım Doç.Dr. Necati CERRAHOĞLU ve Doç. Dr. Temel ÇAKIROĞLUNA çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen hayatımın her evresinde bana destek olan değerli aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sadettin EKİNCİ

Çanakkale, Aralık 2025

ÖZET

JUDOCULARDA KİŞİLİK TİPLERİNİN ANTRENÖR SPORCU İLİŞKİSİNE ETKİSİNDE SOSYAL DESTEĞİN ARACI ROLÜ

Sadettin EKİNCİ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Spor Bilimleri Anabilim Dalı Doktora Tezi

Danışman: Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

05/12/2025, 59

Bu çalışma, kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisini, sosyal desteğin aracı rolü çerçevesinde incelenmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, farklı kategorilerde ve seviyelerde yer alan toplam 345 judocudan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,56 olup, örneklemin %49'u (n=169) kadın, %51'i (n=176) erkektir. Araştırmada, kişilik tiplerine ilişkin veriler Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen, Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan On Maddelik Kişilik Ölçeği aracılığıyla, antrenör-sporcu ilişkisine yönelik veriler Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen, Altıntaş ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri ile ve son olarak sosyal destek verileri ise, Freeman ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen, Şenel ile Sakallı (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Sporda Algılanan Mevcut Destek Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 26 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistikler kapsamında, yüzde ve frekans analizlerinin yanı sıra, iki değişken arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem testi (t testi) uygulanmıştır. İki veya daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Aracı değişken analizleri, AMOS yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma sonucunda, cinsiyete göre kişilik tipleri incelendiğinde deneyime açıklık alt boyutunun erkek sporcular lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Aracı değişken analizleri incelendiğinde, kişilik tipleri dışa dönüklük, sorumluluk, duygusal dengelik ve deneyime açıklık alt boyutlarının antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinde, sosyal desteğin doğrudan ya da dolaylı olarak aracı bir rol oynamadığı görülmüştür ($p>0,05$). Buna

karşılık, yumuşak başlılık alt boyutunun sosyal destek aracılığıyla antrenör-sporcu ilişkisini dolaylı olarak açıkladığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, yumuşak başlılık düzeyi yüksek bireylerin daha fazla sosyal destek algıladığını ve bu algının, antrenörleriyle kurdukları ilişkiye olumlu yönde katkı sağladığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Antrenör, Sporcu, Sosyal destek, Judo

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL SUPPORT IN THE EFFECT OF PERSONALITY TYPES ON THE COACH-ATHLETE RELATIONSHIP AMONG JUDOKAS

Sadettin EKİNCİ

Çanakkale Onsekiz Mart University

School of Graduate Studies

Department of Sports Sciences Doctoral Dissertation

Advisor: Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

05/12/2025, 59

This study aims to examine the impact of personality types on the coach-athlete relationship within the framework of social support as a mediating role. The research involves a total of 345 judokas from various categories and levels. The average age of the participants is 20.56, with 49% (n=169) being female and 51% (n=176) male. In the study, data related to personality types were collected through the Ten-Item Personality Inventory developed by Gosling vd., (2003) and adapted into Turkish by Atak (2013). Data regarding the coach-athlete relationship were obtained using the Coach-Athlete Relationship Inventory developed by Jowett and Ntoumanis (2004) and adapted into Turkish by Altıntaş vd., (2012). Finally, data on social support were collected using the Perceived Current Support in Sport Scale developed by Freeman vd., (2011) and adapted into Turkish by Şenel and Sakallı (2024). The data were analyzed using SPSS 26 software. Descriptive statistics, including percentage and frequency analysis, were performed, and independent samples t-tests were conducted to identify significant differences between two variables. One-way analysis of variance (ANOVA) was used for comparisons between two or more groups. Mediating variable analysis was conducted using AMOS software. As a result, when personality types were analyzed by gender, the subdimension of openness to experience showed a significant difference in favor of male athletes ($p<0.05$). Mediating variable analysis revealed that social support did not play a direct or indirect mediating role in the relationship between personality traits such as extraversion, conscientiousness, emotional stability, and openness to experience and the coach-athlete relationship ($p>0.05$). In contrast, it was found that the

subdimension of agreeableness indirectly explained the coach-athlete relationship through social support ($p < 0.05$). This finding reveals that individuals with a high level of agreeableness perceive greater social support, which in turn contributes positively to the relationship they establish with their coaches.

Keywords: Personality, Coach, Athlete, Social support, Judo

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	i
ETİK BEYAN.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Nedenselliği.....	3
1.2. Araştırmanın Konusu.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Hipotezler.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kavram ve Terimler.....	7
2.1.1. Judo.....	7
2.1.2. Antrenör.....	8
Antrenör Tipleri ve Özellikleri.....	9
2.1.3. Kişilik.....	11
2.2. Kişilik Kuramları.....	11
2.2.1. Psikanalitik Kuram.....	12
2.2.2. Psikososyal Kuram.....	12

2.2.3. Eysenck'in Kişilik Kuramı.....	13
2.2.4. Ayırıcı Özellik Kuramı.....	13
2.3. Kişilik Modelleri.....	13
2.3.1. Dışadönüklük.....	14
2.3.2. Nevrotiklik-Duygusal Tutarlılık.....	14
2.3.3. Uyumluluk.....	15
2.3.4. Sorumluluk.....	15
2.3.5. Gelişime Açıklık.....	16
2.4. Antrenör-Sporcu İlişkisi.....	16
2.5. Sosyal Destek.....	18
2.6. Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Sosyal Destek.....	20

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

23

3.1. Araştırma Modeli.....	23
3.2. Katılımcılar.....	24
3.3. Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.1. On-Maddeli Kişilik Ölçeği.....	25
3.3.2. Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri.....	25
3.3.3. Sporda Algılanan Mevcut Destek Ölçeği.....	25
3.4. Verilerin Analizi Yöntemi.....	26
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	26

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ARAŞTIRMA BULGULARI

27

4.1. Bulgular.....	27
--------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM	34
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	34
5.2. Öneriler.....	43
5.2.1. Uygulayıcılara (Antrenörler, Spor Psikologları ve Kulüplere) Yönelik Öneriler.....	43
5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	44
5.2.3. Politika ve Spor Yönetimine Yönelik Öneriler.....	44
KAYNAKÇA	46
EKLER	I
EK 1 ETİK KURUL ONAYI.....	I
EK 2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	II
EK 3 KİŞİLİK ÖLÇEĞİ (BEŞ FAKTÖR)	III
EK 4 ANTRENÖR- SPORCU İLİŞKİSİ ÖLÇEĞİ.....	IV
EK 5 SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	V
ÖZGEÇMİŞ.....	VI

SİMGELER VE KISALTMALAR

AMOS	Analysis of Moment Structures
ANOVA	Analysis of Variance
CMD	Common Mental Disorders (Yaygın Ruhsal Bozukluklar)
H1, H2, H3	Araştırma Hipotezleri
IJF	International Judo Federation (Uluslararası Judo Federasyonu)
M	Aracı değişken
OMKÖ	On-Maddeli Kişilik Ölçeği
SDT	Self-Determination Theory (Öz-Belirleme Teorisi)
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TJF	Türkiye Judo Federasyonu
X	Bağımsız değişken
Y	Bağımlı değişken

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik tiplerinin karşılaştırılması	27
Tablo 2	Katılımcıların kişilik tiplerine göre eğitim durumlarının karşılaştırılması	28
Tablo 3	Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarının karşılaştırılması	28
Tablo 4	Katılımcıların eğitim değişkenine göre antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarının değişim tablosu	29
Tablo 5	Çalışmaya katılanların sosyal destek algı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişimi	29
Tablo 6	Katılımcıların yaş, spor yılı ve kişilik tipleri arasındaki ilişki	30
Tablo 7	Katılımcıların yaş, spor yılı, antrenör-sporcu ilişkisi ve sosyal destek arasındaki ilişki	31
Tablo 8	Dışa dönüklüğün antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü	32
Tablo 9	Yumuşak başlılığın antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü	32
Tablo 10	Sorumluluğun antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü	33
Tablo 11	Duygusal dengeliliğin antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü	33
Tablo 12	Deneyime açıklığın antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü	33

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Şekil Adı	Sayfa No
Şekil 1	Hayes aracı değişken modeli	24

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Spor bireylerin birbirleriyle iletişim kurmasını sağladığı gibi, içerdiği hareketler ve oyunlar aracılığıyla, onlara duygularını ifade etme ve kendilerini gerçekleştirme olanağı da sunmaktadır. Bireyin spor sayesinde, saldırganlık ve diğer olumsuz dürtüleri kontrol altına alması mümkün hale gelir; bu dürtüler zararsız bir biçimde ifade edilebilir ve yönetilebilir hale dönüşür (Öztürk, 2007). Batı toplumlarında sporun sosyal konumunun dinamik bir yapısı olmasına karşın, değişken bir statüye sahip olduğu spor popüler kültürün temel unsurlarından biri olarak kalırken, teknolojik gelişmeler ile paralel olarak geniş bir ticari alan oluşturmuştur (Skinner ve Edwards, 2020). Bu geniş ticari sektör içinde judo sporunun sahip olduğu konum ve değeri, sorgulanmaz bir realite olarak kendini göstermektedir. Judo tüm kıtalar da faal olarak yapılan dünya da oldukça popüler olan olimpik bir spordur. Judo müsabakası eşit amaç doğrultusunda, hareket eden iki sporcunun belirli zaman aralığında rakiplerini yere atmak veya yerdeyken kontrol altında (tutuş, kırış ya da boğuş) tutmak maksadıyla vücut temasıyla gerçekleştirdikleri, periyodik olmayan, yüksek intensiteli ve kesintili bir fiziksel etkinliktir (Hernandez-Garcia vd., 2009). Japon Jigoro KANO, 1882’de geleneksel “*jiu-jitsu*” dan tehlikeli ve yaralanmaya neden olan teknikleri çıkartıp, güvenli bir spor olarak judo’yu meydana getirmiştir. Zamanla bugünkü formuna evrilen judo sporunda, bu sporu yapan bireyler “*judoka*” olarak adlandırılırken, giyilen özel kıyafete ise “*judogi*” denilmektedir (Ishikawa ve Draeger, 1999). Judonun tarihsel ve kültürel yapısının yanı sıra, bireylerin kişilik özellikleri üzerinde de çeşitli etkiler yarattığına dair bulgular mevcuttur. Pyecha (1970) tarafından yapılan bir araştırma, judo ile ilgilenen bireylerin daha empatik, samimi ve sosyal etkileşime açık olduklarını ayrıca daha rahat ve açık fikirli davrandıklarını göstermektedir.

Kişilik, insan davranışlarını ele alan disiplinler arasında en çok üzerinde durulan konulardan birini teşkil etmektedir (Morsünbül, 2014). Bunun başlıca sebebi, kişiliğin bireylerarası etkileşimlerin kalitesini, zorluklarla baş etme kapasitesini, iş hayatındaki performansı, toplumsal katılım düzeyini, yaşam doyumunu ve fiziksel sağlığı öngören kilit faktörlerden biri olmasıdır. (McAdams ve Olson, 2010). Bazı insanlar kişiliği sosyal başarı ile ilişkilendirerek, popüler bir kişiliği olmak ya da çok kişilikli biri olmak şeklinde ele alırken bazıları ise onu tanımlarken bireylerin belli bir takım baskın özelliklerinden (örneğin;

kibar olmak, neşeli olmak, sessiz olmak.) yararlanmaktadır (Özsoy ve Yıldız, 2013). Spor, bireyin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda sosyal ve psikolojik gelişimine de katkı sağlayan önemli bir etkinliktir. Özellikle modern toplumlarda genellikle kolektif bir yapıya sahip olan sportif faaliyetler, bireyin farklı sosyal gruplarla etkileşim kurmasını kolaylaştırır. Bu etkileşim süreci, bireyin empati, iletişim, sorumluluk, iş birliği ve liderlik gibi kişilik özelliklerinin gelişmesine olanak tanır. Spor aracılığıyla birey, kendi sosyal çevresinin ötesine geçerek farklı inanç, düşünce ve yaşam tarzlarına sahip insanlarla diyalog kurar, bu durum da spor kişisel farkındalığın artmasına ve hoşgörü gibi değerlerin içselleştirilmesine katkıda bulunur. Dolayısıyla sporun, bireyin kişilik yapısının şekillenmesinde ve sosyal kimliğinin gelişiminde önemli bir rol oynadığı söylenebilmektedir (Tazegül, 2014). Antrenörler, sporcuların kişilik gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Ulukan ve Ulukan, 2024). Sporcu kişilik gelişiminde antrenörünü model olarak görür. Spor kulüplerinde performans ve başarının temel aktörü, ileriye dönük stratejiler formüle eden, kendi metodolojisini uygulayan ve sporcuların gelişimi yakından takip ederek ihtiyaçlarını karşılayan antrenördür. Çalışkan (2001) sporcu sahip olduğu yetenek ve motivasyon ne kadar yüksek olursa olsun, başarıya erişebilmek için antrenörlük rehberliğine ve desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bir sporcunun performansını etkileyen önemli unsurlardan biri, antrenörün performansa sunduğu doğrudan katkıdır. Antrenör, uzun soluklu antrenman sürecinde sporcuyla yakın bir bağ geliştiren, onun psikolojik ve fiziksel özelliklerini tanıyan ve onu en yüksek performans seviyesine taşımak için gayret gösteren kişidir. Aynı zamanda antrenör, sporcular ile spor bilimi alanında çalışan araştırmacılar arasında köprü vazifesi gören bir rol üstlenir. Spor alanında ki güncel bilgileri değerlendirip kendi tecrübeleriyle karşılaştırarak, sporcuya en uygun şekilde uygular (Alper, 1998). Antrenörün, sporcuyu psikolojik açıdan tanımasının yanı sıra, sporcu ile kurduğu iletişim ve sağladığı sosyal desteğin de önemli bir rolü vardır.

Sosyal bir varlık olan insanın ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için çevresindeki insanların desteğine ihtiyaç duyduğu görülmektedir. İnsanın bu destek ihtiyacı sosyal destek olarak nitelendirilmekte olup sosyal destek, bireyin doğumundan ölümüne kadar geçen süre boyunca insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması, motivasyonunun sağlanması, psikolojik olarak rahatlaması ve destek görmesi gibi birçok açıdan önem arz etmektedir. Sosyal desteğin fiziksel aktivitelere katılım açısından önemini düşündüğümüzde ise fiziksel aktivitelere katılımın bireyin bedensel ve ruhsal sağlığına katkı sağladığı görülmektedir

(Beets vd., 2010). House (1981) sosyal desteği 4 başlıkta incelemiştir. Öncelikle sevgi, Sosyal destek dört boyutta ele alınabilir: duygusal destek (saygı, empati gibi hisleri içerir), araçsal destek (somut ve pratik yardımları kapsar), bilgi desteği (çevreden edinilen bilgiler aracılığıyla sağlanır) ve değerlendirme desteği (kişinin sosyal çevresinden aldığı geri bildirimlerle kendini değerlendirmesine olanak tanır).

1.1. Araştırmanın Nedenselliği

Son yıllarda sporda artan rekabet ortamıyla birlikte, sporcu davranışlarına ilişkin araştırmaların sayısında kayda değer bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle sporcuların performansa yönelik davranış biçimleri ile bu davranışları şekillendiren psiko-sosyal faktörler, araştırmacılar açısından giderek daha fazla ilgi görmektedir. Bu çerçevede, sporcuların sahip oldukları kişilik tiplerinin sportif davranışlar üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri de son dönem çalışmalarında sıkça ele alınan konular arasında yer almaktadır. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalar bu bağlamda incelendiğinde, Küçük (1990) çalışmasında amatör ve profesyonel sporcuların kişilik özelliklerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmiştir. Matsumoto vd., (1997) ise judocuların kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma becerileri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Tazegül'ün (2014, 2017, 2018) çalışmalarında sporun kişilik üzerindeki genel etkileri, düzenli olarak spor yapan ve yapmayan bireylerin kişilik özellikleri ile sporcuların kişilik özellikleri ve beden algısı (beden beğenisi) düzeyleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Stanković vd., (2022) judo ve takım sporlarıyla ilgilenen sporcuları agresiflik düzeyleri, kişilik özellikleri, duygusal zekâ ve öz-yeterlilik değişkenleri açısından karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Son olarak, Leuzzi vd., (2024) bireylerin sahip oldukları farklı kişilik özellikleri ile tercih ettikleri dövüş sanatları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır.

Alan yazın incelendiğinde, antrenör-sporcu ilişkisi üzerine yapılan çalışmaların zaman içerisinde farklı değişkenler ve bağlamlar çerçevesinde ele alındığı görülmektedir. Bu kapsamda, ilk olarak Yücel (2010) antrenör ve sporcu arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörleri güreş branşı örneğinde incelemiştir. Vella vd., (2013) antrenörün dönüşümcü liderlik davranışları, antrenör-sporcu ilişkisine yönelik algılar, takım başarısı ve genç futbolcuların gelişimsel deneyimleri arasındaki etkileşimleri kapsamlı biçimde analiz etmiştir. Yang vd., (2014) motivasyonel iklimin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkilerini

değerlendirirken, Davis ve Jowett (2014) sporcuların antrenörleriyle kurdukları ilişkileri bağlanma stilleri bağlamında ele alarak bu değişkenin ilişki kalitesi üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Keleş ve Altıntaş (2015) kişilik özelliklerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisini araştırmış, Özşaker vd., (2016) antrenör ve sporcu ilişki kalitesi ile sportmenlik yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Jowett (2017) antrenör-sporcu ilişkisinin özellikle antrenör perspektifinden taşıdığı önemi vurgulamıştır. Güllü (2018) kişilik özelliklerinin ilişki üzerindeki etkilerine odaklanırken, Ağduman (2018) Kış sporları yapan sporcuların motivasyon düzeylerinin, antrenör-sporcu ilişkisi ve kişilik özellikleri açısından nasıl etkilendiğini incelemiştir. Tolukan ve Akyel (2019) Futbol branşında antrenör ve sporcu arasındaki ilişki kalitesi ile sporcuların sürekli sportif özgüven düzeyleri arasındaki bağlantıyı ele almıştır. Çetiner (2021) Taekwondo sporcuları üzerinde zihinsel dayanıklılığın antrenör-sporcu ilişkisine olan etkisinde temel psikolojik gereksinimlerin aracı rolünü incelemiş, Somuoğlu ve Yazıcı (2021) antrenör-sporcu ilişkisi ve okul deneyiminin spora özgü yaşam doyumu üzerindeki belirleyici etkisini incelemiştir. Kalkan ve Sarı (2021) antrenör davranışlarını çeşitli kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alarak, antrenörün sporcu üzerindeki etkilerine dair öneriler sunmuştur. Karayel (2022) profesyonel futbolcularda antrenör-sporcu ilişkisi ile takım direnci arasındaki ilişkide dönüşümcü liderliğin aracılık rolünü değerlendirmiştir. Son olarak, Şenel vd., (2025) judocuların algıladıkları sosyal destek ve psikolojik güvenliğin, antrenör-sporcu ilişkisi ve sporcuların zihinsel iyi oluşları arasındaki bağlantıda aracı bir değişkenin rolünü incelemiştir.

Çalışmamızın aracı değişkeni olan **sosyal destek** kavramı, literatürde sıklıkla ele alınan önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda, Katagami (2016) sosyal desteğin sporcuların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemiş ve algılanan ile alınan sosyal destek türleriyle kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri değerlendirmiştir. Shang ve Yang (2021) ise halter sporcuları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal desteğin sporcu tükenmişliği üzerindeki etkisini ele almış ayrıca bu ilişkide zihinsel dayanıklılık ve spor motivasyonunun aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığını analiz etmiştir. Tan vd. (2022) ise spor ortamında algılanan sosyal desteğin sporcular üzerindeki etkilerini kapsamlı biçimde değerlendirmiştir. Bununla birlikte, mevcut literatür incelendiğinde, judocuların kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolünü konu alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, ilgili boşluğu doldurmayı amaçlayan bu araştırmanın, hem akademik literatüre kuramsal katkı

sağlaması hem de spor psikolojisi alanında uygulayıcılara yönelik önemli bulgular sunması beklenmektedir. Sosyal destek, bireyin yaşamını kolaylaştıran, temel ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sunan, güven duygusunu pekiştiren ve kişilerarası olumlu ilişkilerin sürdürülmesini sağlayan önemli bir sosyal etkileşim biçimi olarak tanımlanmaktadır. Alanyazında, sosyal desteğin bireylerin problem çözme becerilerini geliştirdiği, stresle başa çıkma süreçlerine katkı sağladığı ve aile, eğitim ile iş yaşamlarında daha sağlıklı, doyumlu ve dengeli bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda, literatürde judoculara yönelik kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolünü ortaya koymak, hem kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamakta hem de uygulayıcılar için yol gösterici olabilecek nitelikte özgün bulgular üretme potansiyeli taşımaktadır. Bu yönüyle çalışma, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemekte ve spor psikolojisi alanına yenilikçi bir perspektif kazandırmaktadır.

1.2. Araştırmanın Konusu

Egzersiz ve spor psikolojisi alanında düzenlenen bu çalışma, müsabık düzeyde faaliyet gösteren 18-30 yaş aralığındaki aktif judocular ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın odağını, sporcuların kişilik tipleri ile antrenör-sporcu ilişkisi arasındaki etkileşim ve bu ilişkide sosyal desteğin aracı rolü oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, farklı kişilik tiplerine sahip judocuların antrenör-sporcu ilişkisine yönelik algılarının incelenmesi ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında, hem kişilik tiplerinin temel özellikleri tanımlanmış hem de bu özelliklerin antrenör-sporcu ilişkisine olan etkileri ele alınmıştır. Ayrıca, kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, egzersiz ve spor psikolojisi alanında, kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinde sosyal desteğin aracı rolünü ortaya koyma amacıyla önemli bir katkı sunmaktadır. Yapılan literatür incelemelerinde, kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı değişken olarak incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönüyle, çalışma özgün bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Araştırma, ülkemizin olimpik branşlarından biri olan judo sporunda, en az üç yıl süreyle lisanslı olarak faal biçimde yer alan sporcularla gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular, spor bilimleri literatürüne yönelik öncü nitelikte katkılar sunma potansiyeline sahiptir. Ayrıca, antrenör-sporcu ilişkisinin güçlendirilmesi, sportif başarının artırılması, sporcu ve antrenörlerin yaşadığı kaygıların azaltılması ve bu faktörlerin bireylerin kişilik özellikleri ile bağlantılarının anlaşılması yoluyla sosyal destek kapsamında daha sağlıklı bir uyumun sağlanması beklenmektedir. Elde edilen bulguların, araştırmacılar ve sahada çalışan uygulayıcılar için anlamlı çıkarımlar sunmasının yanı sıra, bu alandaki gelecek çalışmalara yol gösterici nitelikte olması beklenmektedir.

1.5. Hipotezler

H1: Judocular da Antrenör -sporcu ilişkisi kişilik tiplerine göre farklılaşır.

H2: Judocularda sosyal destek algısı kişilik tiplerine göre farklılaşır.

H3: Antrenör-sporcu ilişki kalitesinin kişilik tiplerine göre farklılaşmasında sosyal destek aracı rol oynar.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Kavram ve Terimler

2.1.1. Judo

Genel Tanımı ile judo; rakibe herhangi bir vuruş yapmadan, denge ve güç faktörlerini esas alarak savunma yapma ilkesine dayanan bir spor disiplini (Güler ve Ekinci, 2021). Judo, ayakta ve yerde yapılan, mücadele içeren bir spor branşıdır. Ayakta duruş aşaması başlangıç evresi olarak değerlendirilir ve bu aşamada sporcular rakiplerini yere düşürmeye çalışır. Rakibin ayakta iken sırtı üzerine düşürülmesi, maçı kazandıran harekettir. Yer aşamasında ise sporcu, rakibini belirli bir süre boyunca yerden kalkamaz hale getirerek tutma ile puan kazanır (Kano, 1994). Judo müsabakaları kilo kategorilerine göre düzenlenir ve her sporcu kendi kiloda yarışır. Bu kilo kategorileri, sporcuların yaş ve yarışma düzeyine bağlı olarak farklılık gösterir. Judo 'da beş kategoride müsabakalar yapılmaktadır, bunlar minikler, yıldızlar, ümitler, gençler, büyükler olarak belirlenmiştir (Güler, 1996). Sonuç itibarıyla judocular, rakiplerine acı çektiirmeden, onları acı hissetme noktasına yaklaştırarak üstünlük kurar.

Judo, beden ve zihin gücünün en iyi şekilde değerlendirilmesini öğretir ve bu kazanımların günlük yaşamın her safhasında uygulanabilir nitelikte olmasını sağlar. (Güler ve Ekinci, 2021). IJF, 1951 yılında hayata geçmiş, judo branşı 1964'te olimpiyatlarda ilk kez gösteri sporu olarak yer bulmuş, sonrasında 1968'de olimpik müsabaka programına resmi olarak eklenmiştir (Uluslararası Judo Federasyonu, t.y.). Ülkemizde judo 1950'li yıllarda başlamış, milli federasyonu ise 1962'de kurulmuştur. Günümüzde tüm illerde judo faaliyetleri sürdürülmektedir (Türkiye Judo Federasyonu, t.y.). Judoda seviye, beldeki kuşak rengiyle gösterilir. Ustalaşma sürecinde altı basamak vardır. Acemiden ileri düzeye giden renk sıralaması beyaz, beyaz-sarı, sarı, turuncu, yeşil, mavi ve kahverengidir. Bir sonraki kuşak seviyesine yükselebilmek için en az altı aylık aktif antrenman ve başarıyla geçilen sınav şartı bulunmaktadır. Tüm bu aşamalar tamamlandığında, ustalık sembolü olan siyah kuşağa ulaşılır. Siyah kuşak sonrasındaki ustalık kademeleri ise dan olarak adlandırılır. 5 dan siyah kuşak, 6, 7, 8. Danlarda kırmızı beyaz şeritli kuşak takılır. Daha sonra ise 9 ve 10. danlarda kırmızı kuşak takılır (Türkiye Judo Federasyonu, t.y.). Judoda ilk önce "düşüş"

öğrenilir. Bu amaçla bedenin yere temas edeceği an, kolun iç tarafı olan parmak uçlarından koltuk altına uzanan bölüm zemine değdirilir. Böylelikle düşme gücü bütün bedene dağılmadan kolda emilir ve acı oluşmaz. Judo müsabakalarında 14 x 14 metrelik bir minder kullanılır ve bu minderin ortasında 8 x 8 metrelik yarışma bölgesi bulunur. Judoka denilen judocular, biri beyaz biri mavi renkte, sağlam kumaştan imal edilmiş pantolon ve ön tarafı açık rahat ceketten oluşan kıyafet giyer. Judogi olarak bilinen bu kıyafetin bel kısmına bir kuşak takılır. Judocular müsabaka öncesinde Japon âdetlerine uygun biçimde eğilerek birbirlerini selamlar. İlk olarak teknik eksiksiz gerçekleştiğinde, yani yapılan hareketle rakibin ayakları yerden kalkıp sırt kısmı tamamen zemine değdiğinde veya sırtı üzerinde yatan rakibini 20 saniye hareketsiz tutan yahut boğma ve eklem kilidi gibi tekniklerle pes ettiren judocu maçın galibi olur. İppon denilen kesin sonucun gerçekleşmemesi veya rakibin vazgeçmemesi durumunda kazanan, elde edilen puanlara bakılarak saptanır (Türkiye Judo Federasyonu, t.y.). İleri seviye fiziksel, teknik ve fizyolojik hazırlık isteyen olimpiik bir branş olan judoda, official kurallara göre büyükler sınıfında 7 farklı ağırlık kategorisi mevcuttur. Erkek sporcular için bu kategoriler -60, -66, -73, -81, -90, -100 ve +100 kg, kadın sporcular için ise -48, -52, -57, -63, -70, -78 ve +78 kg şeklinde düzenlenmiştir. Ağırlık grupları, yaş kategorilerine bağlı olarak farklılık arz eder. Uluslararası düzeyde müsabaka sisteminde pek çok değişiklik gerçekleştirilmiş ve son haliyle yetişkinler ile olimpiyat yarışmaları için maç süresi her iki cinsiyet için 4 dakika, eşitlik durumunda da bir judocunun puan almasına kadar devam eden sınırsız golden score turu olarak tespit edilmiştir. Bununla birlikte yarışma kuralları da müsabakalardaki tempoyu yükseltmek amacıyla yeniden düzenlenmiştir. (Uluslararası Judo Federasyonu [IJF], t.y.)

2.1.2. Antrenör

Spor branşlarının tamamında, sporcuların yetiştirilmesinde en kritik görev antrenörlere düşmektedir. Bu bağlamda, sporun gelişiminde büyük bir öneme sahiptir. Antrenörler, oyuncuların tüm yönleriyle ilerlemelerini desteklemek için onlara rehberlik eden ve bu doğrultuda özel eğitimden geçmiş kişiler olarak tanımlanabilir. Genel ya da spesifik bir spor dalına özgü olarak, spor etkinliklerini ve antrenmanları yönlendirerek; sporcuyu teknik, taktik, kondisyon, psikolojik, sosyolojik ve zihinsel açıdan amacına uygun bir şekilde, kademeli olarak üst düzey verimliliğe ulaştıran kişi antrenör olarak tanımlanmaktadır (Sevim, 2003). Öte yandan, antrenörlerden mesleki yeterlilik ve tecrübe

birikimine ek olarak, etkili liderlik niteliklerine de sahip olmaları beklenmektedir. Antrenörlerin liderlik anlamında yerine getirmeleri gereken görevler, takımın ilişki seviyesini artırmak, çalışmalarını planlamak, sporcuların takıma uyumunu sağlamak ve aralarındaki ilişkileri düzenlemek olarak ifade edilebilmektedir (Doğan, 2005).

Antrenör Tipleri ve Özellikleri

Antrenörlerin kişilik yapıları açısından beş grupta ele alınabileceği görüşü yaygın kabul görmektedir. Bu sınıflandırmaya göre antrenörler;

- Aşırı disiplin odaklı ve otoriter,
- Yumuşak başlı ve hoşgörülü,
- Enerjik ve sinirli,
- Rahat ve gevşek tavırlı,
- Çalışkan görünümlü ve gayretli, şeklinde kategorize edilmiştir. (Çalışkan, 2001).

Aşırı Disiplin Odaklı ve Otoriter Antrenör Tipi: Çoğunlukla yeterli tecrübeye sahip olmayan genç antrenörlerden oluşur. Sporculara ve çevresindeki insanlara güvensizdir ve her durumda kontrolü elinde tutmayı çok önemli görür. Kontrol kaybettiğinde yoğun endişe, baskı ve güvensizlik hissine kapılır. Başarı tutkusuyla dolu, itaati seven ve bekleyen, cezalandırmaya meyilli, hoşgörüden uzak, sert tavırlı, uygulamada sertliğe başvuran bir antrenör profiline sahiptir. Bu profildeki antrenör, yapılması ya da yapılmaması gereken konularda öz denetimden yoksundur. Ancak tutkulu yaklaşımların egemen olduğu spor dallarında sporcularının hayranlığını ve takdirini kazanabilir. Sistematik ve programlı çalışır. Sporcularından ayrıntılara dikkat etmelerini bekler ve hata yapan sporcuya karşı sert bir yaklaşım benimserler. Güçlü yönleri; disiplinli bir çalışma ortamı oluşturmaları, sporcuların hedeflerine konsantre olmalarını sağlamalarıdır. (Sevim, 2006). Dezavantajları ise art arda gelen başarısızlıkların, sporcuda motivasyon kaybına yol açabilmesi ve aynı heyecanı ve isteği yeniden yakalamanın oldukça zor olmasıdır. Birçok tecrübeli sporcu, aşırı

disiplinli ve otoriter tavırlara maruz kaldığında, yeni bir antrenör ile çalışma isteği duyabilir (Sevim, 2006).

Yumuşak Başlı ve Hoşgörülü Antrenör Tipi: Bu antrenör profili, sporcular tarafından beğenilen ve değer verilen, yaklaşımıyla öne çıkan bir karaktere sahiptir. Sporcularla kurulan ilişki sağlam temellere dayanır ve karşılaşılan problemlerin çözümünde yapıcı stratejiler benimsenirler. Sporcuların bu antrenörlerle diyalog kurması oldukça doğal gelişir. Olumlu yönleri; Karşılıklı saygı ve pozitif duygusal bağ oluşturur, ekip dinamiğini pekiştirir ve hedeflerin ötesinde başarılar elde edilmesini sağlar. Sporcular kendi sınırlarını aşma cesareti bulurlar. Olumsuz yönleri; Antrenörün yumuşak ve esnek tutumu, zaman zaman sporcular nezdinde liderlik eksikliği algısına neden olabilir ve disiplin konusunda belirsizlikler doğurabilir (Başer, 1996).

Enerjik ve Sınırlı Antrenör Tipi: Bu antrenör tipi aceleci bir karaktere sahip olup aşırı hassas bir yapı sergiler. Spor bilgisi yeterli düzeydedir ancak sürekli kaygılı bir hal içindedir. Olumlu yönleri; sporcu her zaman hazır durumda bulunur ve antrenör sporcu kadar emek harcar. Olumsuz yönleri; antrenördeki aşırı beklenti sporcuda usanç yaratabilir. Sezon tamamlanmadan sporcuların performans seviyesi düşüş gösterebilir ve sürekli gerilim sporcuda yorgunluğa yol açabilir (Çalışkan, 2001).

Rahat ve Gevşek Tavırlı Antrenör Tipi: Sporcuların etkisi altına kolayca girebilen, her durumu olağan kabul eden, güvenilirlik duygusu uyandırmayan bir antrenör profilidir. Sakin, çekimser ve problemler karşısında yansız kalan, fikirlerini açıklamayan bir karaktere sahiptir. Bu durum, takıma ve sporculara karşı yeterince özen göstermediğini ortaya koyar. Görevlerine düzgün bir hazırlık yapmazlar ve bu nedenle yalnızca tavsiye veren biri olarak algılanırlar. Olumlu yönleri; sporcular arası tarafsız tutum sergiler ve özgürlük hissi yaratır. Bu rahat atmosfer, takımın başarısı üzerinde baskı kurmaz. Olumsuz yönleri; antrenör, kritik durumlar karşısında yetersiz kalır. Belirli bir taktiği ve programı bulunmaz. Sporcu, antrenöre bağımlı olmadığından nasıl hareket edeceğine dair karar veremez (Sevim, 2006).

Çalışkan Görünümlü ve Gayretli Antrenör Tipi: Bu tip antrenörler dışarıdan bakıldığında çok çalışkan ve istekli görünür, ancak genellikle görüntü ile gerçek arasında farklılıklar bulunur. Sürekli hareket halinde olup meşgul görünmeye özen gösterirler.

Olumlu yönleri: Enerjik ve dinamik bir izlenim yaratır, Sporcular ve yöneticiler üzerinde olumlu bir ilk izlenim bırakır. Çalışma ortamında hareketlilik ve canlılık sağlar. Motivasyon gösterisi yaparak sporcuları teşvik edebilir. Olumsuz Yönleri: Görünüş ve gerçek performans arasında tutarsızlık olabilir. Yüzeysel çalışmalar yapıp derinlemesine planlama yapmayabilir.

2.1.3. Kişilik

Kişilik kavramı, Toplumsal bir varlık olan bireyin hayatının bir bölümü olarak asırlardır dikkat görmüştür fakat bilimsel olarak ilerlemesi 1930'larda kişilik psikolojisinin öteki sosyal bilimlerden ayrı bir akademik disiplin haline gelmesiyle başlamıştır. (Mc Adams, 1997). Kişilik, bireydeki yapısal özelliklerin, davranış biçimlerinin, psikolojik karakterin, beceri ve yeteneklerin kendine özgü bir birleşimidir. (Öztabağ, 1974). Adasal ise kişiliği “bireyin kendisine has olan, özelliklerini bir araya getiren ruhsal bir bütün” olarak tanımlamıştır (Başer, 1996).

Kişilik, insan davranışlarını inceleyen disiplinler içerisinde en önemli konulardan biri olarak görülmektedir (Morsünbül, 2014). Bunun temel nedeni, kişiliğin kişilerarası ilişkilerin niteliğini, zorlu yaşam koşullarına karşı uyumu, mesleki başarıları, sosyal katılımı, mutluluğu ve sağlığı yordayan çok önemli değişken olarak kabul görmesidir (McAdams ve Olson, 2010). Burger (1993)'e göre kişilik, bir bireyin tüm ilgi alanlarını, tutumlarını, becerilerini, davranış tarzını, fiziksel görünümünü ve çevresiyle kurduğu uyum niteliklerini kapsayan bir kavramdır. İnsanın karakter yapısının, duygusal durumunun, davranış kalıplarının, yeteneklerinin ve diğer psikolojik niteliklerinin en belirgin bütünlüğüdür (Eriksen, 1984).

2.2. Kişilik Kuramları

Kuram (Teori) kavramı, genelde içeriği tam anlaşılmadan ve çoğunlukla yanlış biçimde kullanılan ya da kavranması zor bir kavramdır. Zaman zaman teori kavramı, gerçeklik veya hakikat kavramlarıyla zıt manada kullanılmaktadır. Ancak bu tür bir değerlendirme, teori ve hakikat kavramlarının bilim yöntemi kapsamındaki anlamlarından

hayli farklıdır. Bilim yöntemi açısından teoriler, araştırma gerçekleştirmek ve ulaşılan gözlemleri sistematikleştirebilen değerli araçlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.2.1. Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud'un geliştirdiği, ilk ayrıntılı kişilik kuramıdır. Freud, histeri hastalarının tedavisinde yaptığı hipnoz çalışmaları neticesinde, bilinçaltının insanın davranışlarını etkilediğini gözlemlemiştir. Bu kurama göre kişilik yapısı; bilinç, ön bilinç ve bilinçdışı olmak üzere üç düzeyde ele alınmakta ve bu yapılandırma topografik model olarak isimlendirilmektedir. (Burger 2006). Freud, topografik modelin kişiliği tanımlamakta eksik kaldığı görüşüyle yapısal modeli ortaya koymuştur. Bu modelde kişilik; id (alt benlik), ego (benlik) ve süper ego (üst benlik) olmak üzere üç yapıya ayrılmaktadır.

Alt benlik, yalnızca bireyin kişisel arzularını karşılamaya yönelir. Belirli fiziksel ve toplumsal kısıtlamaları dikkate almadan, sadece kişinin tatmin olmasını sağlayacak unsura odaklanır. (Burger 2006). Benlik ise alt benliğin arzuları ile üst benliğin dengelenmesiyle ilgilenir. Akıl ve mantıktan oluşan kişilik unsurudur. Özetle kişiliğin karar alma noktası olduğu söylenebilir. (Bacanlı, 1997). Benlik, alt benliğin kişisel arzuların doyurulmasıyla ilgilenmesine karşın, gerçeklik ilkesi temelinde bireyin gereksinimlerini dengeli biçimde gidermeyi hedefler (Hall, 1985; Gençoğlu, 2006) Üst benlik (Süper Ego), içgüdüsel uyarıları baskı altına alır ve yönlendirerek, egoyu pragmatik hedefler yerine moral hedeflere yöneltmeye ikna etmeye ve eksiksiz olmaya çalışır. (Ünlü 2001).

2.2.2. Psikososyal Kuram

Erikson, kişiliğin oluşumunu ve gelişimini yaşamın ilk anından son anına kadar uzanan bir süreç içinde incelemiştir. Psikososyal kişilik kuramı, bireyi ve davranışsal gelişimini toplumsal ve kültürel çerçeve içinde ele almaktadır (Topses ve Serin, 2012). Bu sebeple Erikson'un psikososyal gelişim kuramında Freud'un yaklaşımının aksine ego yapısının daha ön planda olduğu belirtilmektedir (Burger, 2006).

2.2.3. Eysenck'in Kişilik Kuramı

Bu kuram, kişiliği basamaklı bir yapı olarak değerlendirir. Kuramın özünde, kişiliği biçimlendiren öğelerin belirli bir sıralama ve gelişim süreci içinde ortaya çıkması fikri bulunur. Eysenck, kişiliği dört katmanda tanımlar. Birinci katman, kişiliğin temel taşıdır ve bireyin kendine has tepkilerini kapsar. Bu düzey, belirli uyarıcılara karşı verilen biyolojik ve kalıtsal özelliklere dayalı yanıtları içerir. İkinci katman, kişinin yaşam deneyimleri sonucu edindiği alışkanlık temelli özellikleri barındırır.

Üçüncü katman eğilimler düzeyidir; birey burada çok sayıda alışkanlık arasından belirli yönelimleri içselleştirir. Kişilik özellikleri bu aşamada netleşmeye başlar. İstikrar, kararlılık, duygusal denge ya da dengesizlik, içtenlik ve tutarsızlık, hassasiyet gibi nitelikler bu evrede şekillenir. Dördüncü katman tip aşamasıdır. Bu noktada baskın özellikler bir araya gelerek belirgin kişilik tiplerini oluşturur (Littauer ve Littauer, 1998).

2.2.4. Ayırıcı Özellik Kuramı

Özellik kuramcıları kişiliği, değişen durumlara karşı bireyin nasıl hareket ettiğini veya hangi tepkileri verdiğini belirleyen bireye özgü karakteristik özellikler bütünü olarak ele alır (Carlson vd., 2003). Bireyleri birbirinden ayıran faktör, kişiliklerini şekillendiren özelliklerin düzeylerinin diğer bireylerden farklılık göstermesidir (Isır, 2006). Allport kişiliği, bireyin spesifik davranışlarını ve düşüncelerini belirleyen ve birey içinde var olan psiko-fiziksel sistemlerin dinamik örgütlenmesi olarak tanımlamaktadır. Kişilik dinamik bir yapıdadır, organize edilmiştir hem zihinsel hem de bedensel boyutu içermekte, geçmiş ve gelecek odaklı eğilimler tarafından şekillendirilmekte ve her birey için benzersizdir (Engler, 2009).

2.3. Kişilik Modelleri

Gerçekleştirdikleri araştırmalar neticesinde, McCrea ve Costa, kişiliğin beş boyuttan meydana geldiği sonucuna ulaşmışlardır (İnanç ve Yerlikaya, 2011). Büyük Beşli (Big Five) olarak da adlandırılan Beş Faktör Modeli'nde, kişilik psikologları kişilikle ilgili bilimsel verilerin düzenlenmesi için anlamlı ve uygulanabilir bir sınıflandırma sunacak beş temel

faktör konusunda uzlaşmaya varmışlardır. (Zel, 2006). Bu modeldeki kişilikle ilgili faktörler ve bu faktörlerin nitelikleri şu şekildedir:

2.3.1. Dışadönüklük

Bir bireyin ilişkilerindeki rahat olma düzeyiyle ilgilidir. Dışadönük bireyler toplumsal ortamlara açıktır. Özgüvenleri yüksektir ve başkalarıyla etkileşim halindeyken kaygı duymazlar. Konuşmayı sevmelerinin yanında yeni sosyal bağlantılara uyum sağlarlar, atılgan ve girişimcidirler. Dışadönük bireyler kararlı ve enerjik bir yapıya sahiptir. Grup içindeki etkileşimlerde rahat davranırlar, kaynakların edinilmesi ve yönetiminde liderlik sergilerler. Açık ve dışa dönük bir karaktere sahiptirler. Bu faktörün karşıtı içedönüklüktür. İçedönük kişiler daha az sosyalleşme eğilimindedir ve öz güven düzeyleri nispeten düşüktür. Durgun, çekingen, mahcup ve ihtiyatlı olmaları içedönük bireylerin diğer özellikleridir. Yalnız vakit geçirmek onları tatmin eder. Araştırma sonuçlarına göre dışadönük kişiler, içedönük kişilere nazaran iletişim ve özgüven gerektiren pazarlama, satış ve üst düzey yöneticilik rollerinde daha yüksek başarı gösterirler (Özkalp, 2004; Zel, 2006; Hellriegel ve Slocum, 2009).

2.3.2. Nevrotiklik-Duygusal Tutarlılık

Nevrotiklik kavramını genel çerçevede tanımlayacak olursak, bireyin dünyayı gerçekten tehlikeli ve güvenilmez bir yer olarak algılamasına ve sürekli duygusal bir boşluk hissine yol açan bir ruh halidir. Bireylerin sinirlilik düzeyleriyle, özgüven seviyesiyle, ne derece iyimser, kötümser, kaygılı, duygusal ve tedirgin olmalarıyla ilişkilidir. Bu faktör literatürde duygusal tutarlılık ve duygusal denge olarak da adlandırılmaktadır. Duygusal denge, kişinin kendisini ne ölçüde huzurlu, emniyette ve endişesiz hissettiğini gösterir. Duygusal açıdan dengeli kişiler, tavır ve eylemlerinde uyum içinde, sakin yapılı, esnek karakterli ve sosyal etkileşim kurmakta zorlanmayan bireylerdir. Duygusal dengesi nispeten zayıf olan kişilerde ise aşırı tepkisellik, sosyal alanlarda endişeye meyil ve ruh hallerinde ani dalgalanmalar gözlemlenir. Duygusal istikrara sahip bireyler, duygusal istikrarı düşük olanlara nazaran başkalarını yönlendirme sorumluluğunun getirdiği baskıyla daha etkin şekilde mücadele edebilirler. Uzmanlar, kurumlarda liderlik pozisyonlarında bulunan

kişilerin duygusal denge açısından güçlü bir profile sahip olması gerektiğine dikkat çekmektedir (Özkalp, 2004; Zel, 2006; Hellriegel ve Slocum, 2009).

2.3.3. Uyumluluk

Yazında uyumluluk ve geçimlilik olarak da anılmaktadır. Uyumluluk, bir kişinin başkalarıyla olumlu bağlar geliştirme yeteneğidir. Uyumlu kişiler, işbirliğine yatkın, başkalarına karşı saygılı, anlayışlı ve kişilerarası ilişkilerinde kötü niyetli olmayan bireylerdir. Sosyal ve sıcak bir karaktere sahiptirler ve ekip çalışmasından zevk alırlar. Tolerans seviyeleri oldukça yüksektir, ılımlı bir yapıları vardır ve karşılarındaki kişiye güven hissi verirler. Uyumluluğu düşük kişiler ise çabuk öfkelenen, inatçı, yardım etmeye isteksiz ve başkalarını rahatsız eden tavırlar sergilemeye meyilli bireylerdir. Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişiler iş ortamlarında meslektaşlarıyla daha içten ve yakın ilişkiler kurma eğilimindedirler. Yüksek uyumluluğa sahip bireyler, yöneticilik rolünde ekip üyelerini etkili biçimde motive ederler, onların gereksinimlerini karşılamaya özen gösterirler ve yapıcı iletişim kurmaya gayret ederler. Uyumsuz bireyler ise bir başkasıyla yakın çalışma ilişkileri geliştirme konusunda daha az başarılıdır (Özkalp, 2004; Zel, 2006; Hellriegel ve Slocum, 2009).

2.3.4. Sorumluluk

Bu boyut, özdenetim ya da kişisel disiplin kavramlarıyla da ifade edilir. Yüksek öz disipline sahip kişiler güvenilir bir imaj çizerler, azimli ve başarı odaklı bir tutum sergilerler, üstlendikleri görevleri konsantre ve düzenli bir biçimde yerine getirirler, sorumluluk bilinciyle hareket ederler ve temkinli adımlar atarlar. Öte yandan dağınık, sorumsuz, düzensiz ve plansız davranan bireyler bu özellik bakımından düşük seviyede yer alırlar. Araştırma bulguları hem özerk çalışma ortamlarında hem de katı hiyerarşik yapılarda başarılı performans gösteren bireylerin bu boyutta yüksek skorlar elde ettiğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında, bağımsız çalışma koşullarında görev yapan yöneticilerin başarı düzeyleri ile bu özellik arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (Özkalp, 2004; Zel, 2006; Hellriegel ve Slocum, 2009).

Öz disiplin, bir görevi sürdürürken dikkat dağıtan koşullara ve bunalmaya rağmen kararlı olabilmeyi ifade eder. Özdenetimli bireyler kararlılıkla başarıya ulaşmak için çaba gösterir ve başarı ihtiyaçları yüksektir. Özdenetimi zayıf olan bireyler ise başarısızlığı kolayca kabul ederler (Somer vd., 2004).

2.3.5. Gelişime Açıklık

Bireylerin ne ölçüde bilgili, araştırmacı, özgün düşüncelere sahip, geniş perspektifli, kavrayış yeteneği olan, sanatsal düşünen, hayal gücü kuvvetli ve aydın oluşuyla ilgilidir. Bu özellikleri yüksek olan bireyler yeni bilgiler edindiklerinde kendi görüşlerini ve varsayımlarını değiştirmeye açıktırlar. Son derece geniş ilgi alanları vardır ve yaratıcılıklarından faydalanarak yeni şeyler üretebilirler. Bu tür kişiler genellikle dönüşüm yaşayan örgütlerde yaratıcı fikirleriyle oldukça yararlı olurlar. Gelişime açık olan yöneticiler yeni durumlara daha kolay adapte olur ve farklı fikirleri dinlemeye isteklidirler. Bu faktörde tam zıt değerler sergileyen bireyler ise gelişime dirençli, yeni fikirlere kapalıdırlar ve görüş açıları oldukça sınırlıdır (Özkalp, 2004; Zel, 2006; Hellriegel ve Slocum, 2009).

2.4. Antrenör-Sporcu İlişkisi

Sporcularıyla yoğun zaman geçiren antrenörlerin yalnızca sportif yeteneklerini değil, aynı zamanda psikolojik gelişimlerini de şekillendirdiğini kavramak önem taşımaktadır (Brinton vd., 2017). Mageau ve Vallerand (2003) "birçok faktör sporcuların içsel ve kendi belirledikleri dışsal motivasyonunu etkileyebilse de antrenör-sporcu ilişkisi sporcuların motivasyonu ve sonraki performansı üzerindeki en önemli etkilere sahiptir" düşüncesini savunmaktadır.

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki ile iletişim, günlük hayatın doğal bir parçasıdır ve süreklilik arz eder. Bu etkileşim, yalnızca antrenman veya karşılaşma sonrasında sona eren geçici bir durum değildir. Aksine çok daha derinde kök salar ve bir kimliğe dönüşür. Üstelik bu kimlik, araştırmacıların da vurguladığı üzere hem antrenörün hem de sporcunun motivasyon düzeyi ve performans kalitesini doğrudan etkileyen bir unsurdur (Mageau ve Vallerand, 2003). Öte yandan, antrenörlük yapmak için standart bir formül bulunmamaktadır. Antrenörlerin tercih ettiği yaklaşımlar birbirinden farklılık gösterebilir.

Ne var ki çoğu antrenör, belirli bir stil üzerinde ağırlıklı olarak durur. Antrenörler, sporculardan oluşan gruplarla çalışırken değişik metodolojiler kullanabilirler. Her yaklaşım tarzı, tüm sporcular için ideal olmayabilir. Özellikle takımda belirli bir yaklaşımla uyum sağlayamayan sporcular bulunuyorsa, antrenörün stratejisini gözden geçirmesi gerekebilir. Bununla birlikte, bir antrenörün ne denli yetkin olduğundan bağımsız olarak, sporcularla kurduğu ilişkinin verimli olabilmesi için kendine özgü bir tarz geliştirmesi şarttır (Knight, 2011). Yaş grubu ya da rekabet seviyesinden bağımsız olarak, uygulanabilecek birçok antrenörlük yaklaşımı mevcuttur. Her bir yaklaşım tarzı, sporcuları etkileyen farklı eylem ve davranış kalıplarını beraberinde getirir. Genel olarak, özerkliği destekleyici ve kontrol edici olmak üzere iki temel kişilerarası yaklaşım ön plana çıkmaktadır. (Bartholomew vd., 2010; Mageau ve Vallerand, 2003).

Özerklik destekleyici antrenörler; sporcular için anlamlı tercihler sunmaktadır (Katz ve Assor, 2007). Baskıcı değildirler ve süper otoriter davranışları benimsememektedirler (Black ve Deci, 2000). Sporcularının karar verme sürecinin içinde olmalarına izin verir ve sporcuların duygularını kabul etmektedirler (Deci vd., 1994, 1999). Nihayetinde, bu tarz "kendi kendine başlatılan çabaları aktif olarak destekler ve sporcuların bir irade, seçim ve kendi kendini onaylama duygusunu deneyimlemesi için koşullar yaratır" (Bartholomew vd., 2010). Öz belirleme kuramı (Self-Determination Theory), özerklik destekleyici antrenörlerin "sporcuların kendi belirledikleri motivasyonunu artırdığı, çünkü onların psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına katkıda bulunduğu" fikrini desteklemektedir (Bartholomew vd., 2010).

Kontrol edici özerklik stiline sahip antrenörler, sporcularına belirli standartları dayatmak için daha zorlayıcı, baskıcı ve otoriter bir yola sahiptir (Bartholomew vd., 2010). Öz belirleme teorisine göre (SDT), antrenörlük stillerini kontrol etmek "ihtiyaç memnuniyetini azaltarak veya engelleyerek sporcuların içsel motivasyonunu zayıflatır" (Occhino vd., 2014). Bu olumlu bir bakış olarak görünse de sporcuların başarıyı zorlamasında bulunabilir; ancak bu aynı zamanda olumsuz olarak da görülebilir. Bu durum, genellikle antrenörler tarafından uygulanan bazı baskıların sporcunun kendi davranışı olarak algılanmasına neden olabilmektedir. Bu, sporcunun algıladığı durumların, iç veya dış davranışlarına kadar olan kontrolünü etkilemektedir. Genellikle bu durum, sporcuların öz benliklerini kaybetmelerine yol açar, temel psikolojik gereksinimlerini karşılamalarını

engeller ve bağımsız karar verme yeteneklerini kısıtlayarak motivasyonlarını dışsal kontrole bağımlı hale getirir. Koşullu onay ve dayatmalar, oyuncuları kendi kimliklerini ve değerlerini sorgulamadan belirli beklentileri karşılamaya iter. Sporcuların bireysel değerinin göz ardı edilmesi ve yalnızca performans odaklı baskıcı atmosferlerin oluşturulması hem sporcular hem de antrenörler açısından zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. (Bartholomew vd., 2010).

Curry ve Weiss (1989) motivasyonun altında yatan faktörlerin: benlik, sosyal kimlik ve sosyal ortam olduğunu belirtmiştir. Kendini motive etme ile benlik arasında bir bağlantı kurmuştur. Bu motivasyon ve kimlik, antrenörler ve sporcular içinde yer alan belirli davranışları yaratmaktadır. Bu davranışlar, kişilerin gündelik hayatlarında rol oynayan içsel ve dışsal faktörler tarafından motive edilir; yeteneklerine ve ödüllendirilen görevlere verdikleri değere olan güvenlerini göstermektedir. Bir takımda ister antrenör ister sporcu olsun, bireyler sahip oldukları role bağlı olarak motivasyonu farklı şekillerde gösterebilmektedir. Antrenörlerin veya sporcuların kimlikleri, kim oldukları ve ortak bir hedefe ulaşmak için birlikte nasıl çalıştıkları, motivasyonlarını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır (Benabou ve Tirole, 2003).

2.5. Sosyal Destek

1970'li yılların başlarında stresin olumsuz etkileri anlaşılmaya başlanmış ve korunmada sosyal desteğin önemi önemli ölçüde artmıştır. Sosyal destek, ruhsal ve fiziksel sağlık ilişkilerini kapsayan araştırmalar çoğalmıştır. Bazı araştırmacılar sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel belirtilerin ortaya çıkışı ile doğrudan bir bağlantısı olduğu üzerine çalışmalar yürütürken, bazı araştırmacılar ise stresli durumların kişinin verdiği tepkiler üzerinde tampon etkisi olduğunu ispatlamayı hedeflemişlerdir (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997). Bireyin yoğun biçimde yaşadığı stresin yanı sıra, sosyal desteğin de bireyin ruhsal durumu üzerinde doğrudan etkisi bulunmaktadır. Çünkü sosyal bağlantılar, bireye düzenli olumlu deneyimler, istikrarlı yaşam biçimleri, sosyal ödüller ve toplum içinde uyumlu ve uygun roller sunmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal destek kavramının temelini oluşturan araştırmalar şu soruyla ortaya çıkmıştır: insanlar, karşılaştıkları yaşam olaylarına zihinsel ve fiziksel açıdan neden değişik şekillerde karşılık vermektedir? Bu soruya yanıt ararken bazı araştırmacılar psikolojik süreçlere yoğunlaşmışlardır. Bu yaklaşıma göre, bireylerin problemlerle başa çıkma kapasitesi kişisel yeterliliklerine dayanmaktadır. Diğer bir araştırmacı kesim ise konuyu, bireyin kurduğu sosyal ilişkiler (sosyal destek kaynakları) çerçevesinde ele almıştır.

Sosyal destek, ruhsal ve maddi ihtiyaçlarının bireyin sosyal bir ağ tarafından karşılanması olarak ifade edilmektedir (Cohen, 2004). Sosyal destek ve sosyal bağların bireyin ruh sağlığına ve psikolojik iyi oluşuna fayda sağladığına dair kanıtlar vardır (Turner ve Marino, 1994; Kawachi ve Berkman, 2001). Birkaç çalışma, sosyal desteğin depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve Yaygın Ruhsal Bozuklukların (CMD) semptomlarını azaltmadaki etkisini vurgulamıştır (Costa ve Ludemir, 2005; Maulik vd., 2009; Moak ve Agrawal, 2009; Kim, 2010). Sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, sağlayan kaynaktan bağımsız olarak, birey kendini sosyal olarak bütünleşmiş ve desteklenmiş olarak algıladığı sürece her yaşta görülebilir.

Sosyal destek; kişilerin ruhsal rahatsızlıklarının iyileştirilmesi, hayat kalitelerinin yükselmesi, mutlu ve huzurlu bir ruhsal yapıya sahip olması açısından olumlu bir etkiye sahiptir (Sağlam, 2007). Sosyal destek beraberinde çok farklı biçimlerde meydana gelebilen aile bireyleri, akrabalık ilişkileri, arkadaş çevresi, mesleki çevre aracılığıyla sağlanan sosyal grupların birbirlerini etkilemesi sonucunda ortaya çıkan somut ve psikolojik bir kavramdır. Sosyal destek, insanların ihtiyacı olan sosyal ve fiziksel ihtiyaçları karşılayarak ve bunun yanında psikolojik ve fiziksel olarak katkı sağlamaları, toplumla bütünleşmeleri, hayatın stresinden uzaklaşmaları, toplumda saygı duyulan bir birey olduklarını hissetmeleri gibi önemli tecrübeleri kapsamaktadır (Yıldırım, 1998; Schwarzer ve Buchwald, 2004). Bu deneyimler sayesinde birey güçlü bir sosyal desteğe sahip olmuş olur. Sosyal destek, özellikle bireyin güç durumlarında, örneğin kronik rahatsızlık gibi, maruz kaldığı stresli ve zorlayıcı durumlarla doğrudan bağlantılıdır. Bunun yanı sıra sosyal desteğin yaşam tatminine, bireyin genel sağlık durumuna etkisinin incelendiği görülmektedir. Özellikle son dönemde sosyal destek üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında, sosyal desteğin bireyin genel esenlik halini kapsayan çalışmalara rastlanmaktadır. Literatür incelendiğinde, sosyal destek kavramının 1970'li yıllarda literatürdeki yerini aldığı görülmektedir (Cassel, 1976).

Cassel (1976) makalesinde, Sosyal ortamın ve sosyal desteğin bireyin stresle ve olumsuz durumlarla mücadelesindeki etkisinden söz etmektedir. Ayrıca insan sağlığının korunması için psiko-sosyal süreçlerin önemini belirtmiştir. Pflingstmann (1987)'a göre sosyal destek, bireyin özellikle yardıma ihtiyaç duyduğu güç zamanlarda bağlantıda bulunduğu kişilerden (eşi, ailesi, arkadaşları, komşusu, meslektaşları, din görevlisi) elde edilebilir olan destektir. Sosyal desteğe sahip birey karşılaştığı problemleri çözme konusunda daha yeteneklidir. Bunun tam aksine güçlü bir sosyal desteğe sahip olmayan bireyler ise günlük hayatta karşılaştığı sorunları çözme konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler. Ortaya çıkan bu durum bizlere karşılıklı bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Sosyal desteğin olduğu zamanlarda ortaya çıkan sorunlar olmadığı zamanlarda ortaya çıkan sorunlara nazaran daha az stres yaşatmaktadır. Aynı zamanda sosyal destek, stresle başa çıkmak için bir kaynak olarak görülebilmektedir (Thoits, 1982). Sosyal destek, stres faktörlerini ortadan kaldırmasa da bireylerin stresle başa çıkma süreçlerini destekler, problemin çözümünde yeni yollar aramaya teşvik eder, motivasyonlarını artırır ve öz güvenlerini güçlendirir. Ayrıca sosyal destek kişilerin psikolojik ve fizyolojik sağlığına olumlu etki etmesinin yanında kişilerin akademik yaşantısına da etki ettiği için araştırılması ve incelenmesi gereken önemli bir kavram olarak görülmektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2009).

Sosyal destek, kişilerin çevresiyle etkileşimi sonucu yaşadığı sevgi, saygı, güven, onaylanma gibi sosyal duyguların yanında ekonomik destek olarak da kabul edilmektedir (Lepora vd., 1991). Yapılan birçok çalışmada kişilerin yaşadığı sorunların temelinde sosyal destekten mahrum kalması olduğu düşünülmektedir. Örneğin kişilerin evlenme, boşanma, ölüm, yer değişikliği, işsizlik, stres ve kişilerin hayatında önemli değişiklikler yüzünden olayların yaşandığı zamanlarda sosyal desteğe daha çok ihtiyaç duyduğu ve daha çok gerekli olduğu görülmektedir (Budak, 1999; Yardımcı ve Başbakkal, 2009). Bunun yanı sıra sosyal destek, toplum bilinci, sosyal ilişkiler ve bütünlük gibi konular ile bağlantılıdır (Herrero ve Gracia, 2007).

2.6. Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Sosyal Destek

Antrenör-sporcu ilişkisi, bir sporcunun iyi olma halini etkileyebilecek örgütsel bir stres faktörüdür. Bu yapı üç temel bileşenden oluşacak şekilde kavramsallaştırılmıştır: yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık (Jowett ve Meek, 2000). Yakınlık, bir antrenöre

duygusal olarak yakın hissetmeyi ifade eder ve karşılıklı saygı, güven ve takdir ile karakterize edilir. Bağlılık, uzun vadeli bir ilişkiyi sürdürme niyetini yansıtmaktadır. Son olarak, tamamlayıcılık antrenör ve sporcu arasındaki işbirliğine dayalı etkileşimleri temsil etmektedir (Jowett ve Ntoumanis, 2004).

Araştırmacılar, düşük kaliteli bir antrenör-sporcu ilişkisinin sporcu tükenmişliği yani bir sporcunun başarı hissini azalması, değersizleşme, duygusal ve fiziksel tükenme; gibi olumsuz refah göstergeleriyle ilişkili olduğunu bulmuşlardır (Cresswell ve Eklund, 2007; Isoard-Gauthier vd., 2016). Daha spesifik olarak, McGee ve DeFreese (2019) antrenör-sporcu yakınlığını bu yapının önemli bir negatif ön belirleyicisi olarak ifade etmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi ile sporcuların psikolojik sonuçları arasındaki bağlantıları araştıran araştırmacılar çoğunlukla tükenmişliğe odaklanmış olsa da ve tükenmişliğin depresif belirtilerle ilişkili olmasına rağmen (Schonfeld ve Bianchi, 2016), tek bir sendroma odaklanmak antrenör-sporcu ilişkisinin sporcuların refahı üzerindeki etkisinin tam olarak anlaşılamamasına neden olmuştur. Bu nedenle bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Sosyal destek, sporcu refah düzeylerini etkileyebilecek bir diğer örgütsel stres faktörüdür. Cohen (1988) iki işlevsel sosyal destek perspektifi önermiştir: algılanan ve alınan sosyal destek. Algılanan sosyal destek, bireyin desteğe potansiyel erişimine ilişkin öznel yargısını ifade etmektedir. Alınan destek ise, belirli bir zamanda alıcıya sağlanan destektir. İşlemsel stres ve başa çıkma modeli, stresin duygusal refah ve sağlık davranışlarıyla nasıl ilişkili olduğunu açıklamaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Daha yüksek stres düzeylerinin, ruh sağlığı sorunlarının ve sağlığa zararlı davranışların olasılığını artırdığı söylenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu ilişkiye, kişinin stres faktörünün hedeflerine yönelik bir tehdit olup olmadığını değerlendirmesinin aracılık ettiği öne sürülmektedir. Stresörün bir meydan okuma olduğu kabul edilirse, refah ve sağlık davranışları üzerindeki etki, durumu değiştirmek ve olumsuz duygusal tepkileri yönetmek için kendi kaynaklarının ikincil bir değerlendirmesi yoluyla sosyal destek ve başa çıkma tarzı tarafından hafifletilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Sosyal desteğin stresörlerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini kişinin başa çıkma becerisine olan inancını artıran başa çıkma kaynakları yoluyla desteklendiği öne sürülmektedir (Van Raalte vd., 2002). Antrenör-sporcu ilişkisinde olduğu gibi, sosyal desteğin psikolojik sonuçları üzerine yapılan araştırmalar

zayıf sosyal desteğin bu yapıyla pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyarak sporcu tükenmişliğiyle olan bağlantılarına odaklanmaktadır (Cresswell ve Eklund, 2004; DeFreese ve Smith, 2013; Goodger vd., 2007). Sullivan vd., (2020) Yakın zamanda yaptığı çalışmasında sosyal destek ile depresyon belirtileri arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Üniversite sporcularında sosyal destek ve depresif belirtiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde ettikleri sonuçlar, tüm sosyal destek türleri ile depresyon arasında zayıf, negatif ilişkiler olduğunu göstermiştir; sosyal destek düzeyleri azaldıkça, bildirilen depresif semptomların sıklığı artmıştır. Atletik somut destek (yani bir antrenör veya takım arkadaşı) depresif belirtilerin en güçlü yordayıcısı olarak bulunmuş, bu desteğin düşük seviyeleri bildirilen belirtilerin daha yüksek seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir. Hagiwara vd., (2017) de çeşitli NCAA (Ulusal Üniversitelerarası Atletizm Birliği) kurumlarından öğrenci sporculardan oluşan bir örnekleme sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Elde ettikleri sonuçlar, erkek ve kadın sporcuların sosyal destek ve depresyon deneyimleri arasında cinsiyet açısından bir fark olmadığını göstermiştir. Kadın öğrenci sporcularda hem algılanan hem de alınan destek ile depresyon arasında anlamlı negatif korelasyonlar bulunmuş, sosyal destek arttıkça depresyon seviyeleri azalmıştır. Erkek katılımcılarda ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mevcut araştırmalar, sporda stres faktörleri olarak antrenör-sporcu ilişkisinin ve sosyal desteğin önemli rollerini ve bunların tükenmişlik ve diğer ruh sağlığı ile ilgili semptomlarla ilişkilerini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, bildiğimiz kadarıyla, bu yapıları ve bunların sporla ilgili iyi olma haliyle ilişkisini araştıran bir çalışma bulunmamaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

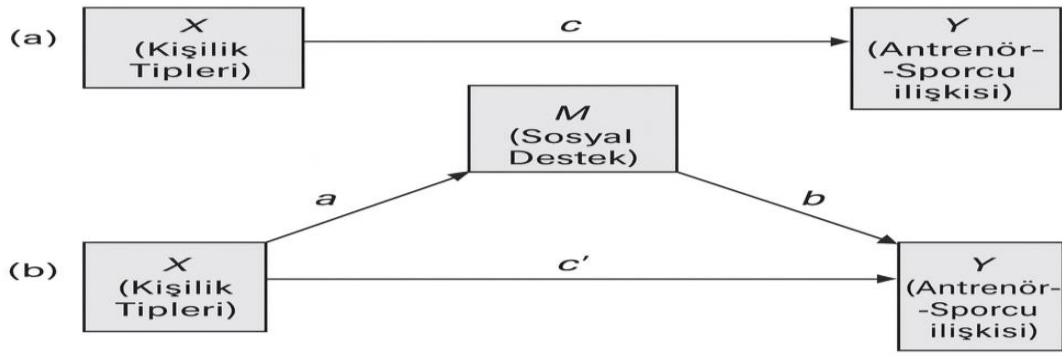
MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, kesitsel ve ilişkisel tarama desenine göre yapılandırılmıştır. Kesitsel araştırma deseni, bir ya da birden fazla değişkenin mevcut durumunu ortaya koymak amacıyla verilerin tek bir zaman diliminde toplandığı betimsel bir araştırma yaklaşımıdır. Bu araştırma deseninde, veriler örneklemden aynı zaman diliminde toplanmakta; gruplar arasındaki farklılıklar, düzeyler ve değişkenler arasındaki ilişkiler analiz edilmektedir (Creswell, 2014). Bununla birlikte, araştırma değişkenler arasındaki ilişkileri incelemesi bakımından ilişkisel tarama yaklaşımını da içermektedir. İlişkisel tarama deseni, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini ortaya koymayı amaçlayan nicel bir araştırma yaklaşımıdır (Büyüköztürk vd., 2017).

Aracı değişken analizlerinde yaygın olarak kullanılan yöntemlerden biri, bağımsız değişkenin (X) bağımlı değişken (Y) üzerindeki dolaylı etkisini değerlendirmeye yönelik üç aşamalı bir süreçtir. Bu sürecin ilk aşamasında, X'in Y üzerindeki doğrudan etkisi test edilir ve anlamlı olup olmadığı belirlenir. İkinci adımda, X'in aracı değişken (M) üzerindeki etkisi analiz edilerek bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olması beklenir. Üçüncü aşamada ise M'nin Y üzerindeki etkisi incelenir. Bu noktada, X ile Y arasındaki ilişkinin gücü, M değişkeni modele dâhil edildiğinde azalma göstermeli veya tamamen ortadan kalkmalıdır. Bu durum, dolaylı etkinin varlığına işaret etmektedir (Hayes, 2017).

Bu çalışmada, Hayes'in (2017) geliştirdiği aracı değişken analizine dayanan model esas alınmaktadır. Hayes'in yaklaşımı, klasik aşamalı test stratejisine bir alternatif sunarak doğrudan dolaylı etkinin sınanmasına odaklanır. Bu modelde, X'in Y üzerindeki dolaylı etkisi; X'in M üzerindeki etkisi (a) ile M'nin Y üzerindeki etkisi (b) çarpılarak ($a*b$) hesaplanmaktadır. Hayes'in önerdiği yöntem, dolaylı etkinin istatistiksel olarak sıfırdan anlamlı biçimde sapma gösterip göstermediğini doğrudan test eder. Böylece, her bir aşama için ayrı ayrı anlamlılık testi yapılması gerekliliğini ortadan kaldırmaktadır.



Şekil 1. Hayes aracı değişken modeli

Kaynak: Prado vd., 2014

3.2. Katılımcılar

Bu çalışma, çeşitli kategorilerde ve seviyelerde toplam 345 judocuyu kapsamaktadır. Çalışmada öncelikle, kişilik özelliklerinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisinde sosyal desteğin aracı rolünü test eden model doğrultusunda, yol katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde saptanabilmesi amacıyla G*Power 3.1 programı kullanılarak a priori güç analizi yapılmıştır. Regresyon temelli aracılık analizlerinde orta düzey etki büyüklüğü ($f^2 = 0.15$), $\alpha = .05$ ve $1-\beta = .80$ değerleri temel alındığında, gerekli minimum örneklem büyüklüğünün 130–160 aralığında olduğu hesaplanmaktadır. Aracılık (mediation) modellerine ilişkin alanyazın, özellikle Fritz ve MacKinnon (2007), a ve b yollarının küçük ile orta düzeyde olduğu durumlarda 150–200 katılımcının dolaylı etkilerin güvenilir biçimde test edilmesine olanak sağladığını ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, araştırma için planlanan örneklem büyüklüğü söz konusu aralığı karşılayacak şekilde belirlenmiştir.

Araştırma grubunun yaş ortalaması 20,56 (standart sapma: 4,96) olup, sporla uğraş süreleri ortalama 9,01 yıl (standart sapma: 4,44) ve mevcut antrenörleriyle çalışma süreleri ise ortalama 6,77 yıl (standart sapma: 3,77) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %49'u (n=169) kadın, %51'i (n=176) erkek cinsiyetindedir. Evli olan katılımcıların oranı %6,1 (n=21) iken, %93,9'u (n=324) bekar durumdadır. Eğitim düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların 3'ü ortaokul, 221'i lise, 107'si lisans ve 14'ü lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Bu demografik ve sporla ilgili veriler, judocuların çeşitliliğini ve araştırma kapsamını detaylı bir şekilde yansıtmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. On-Maddeli Kişilik Ölçeği

Gosling vd., (2003) tarafından geliştirilen On Maddelik Kişilik Ölçeği (OMKÖ), bireylerin beş temel kişilik boyutunu değerlendirmeyi amaçlayan kısa ve pratik bir ölçüm aracıdır. Bu ölçek, Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. OMKÖ, Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamında yer alan Dışadönüklük, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Deneyime Açıklık boyutlarını kapsamaktadır. Her bir kişilik boyutu iki madde ile temsil edilmekte olup, toplamda on maddeden oluşan ölçek, beş basamaklı Likert tipi bir derecelendirme ile yanıtlanmaktadır. Çalışmada cronbach alfa skorları dışadönüklük için; 0.70, yumuşak başlılık için; 0.77, Sorumluluk için; 0.76, duygusal dengelilik için; 0.78, deneyime açıklık için ise 0.81 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri

Jowett ve Ntoumanis (2004) tarafından geliştirilen ve Türkçeye (Altıntaş vd., 2012) tarafından uyarlanan Antrenör-Sporcu İlişkisi Envanteri hem sporcular hem de antrenörler için hazırlanmış iki ayrı formdan oluşmakta olup, her bir form 11 maddeden meydana gelmektedir. Sporcu formunda, katılımcıların ifadeleri beşli Likert tipi bir yapı (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) aracılığıyla değerlendirilmektedir. Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: Yakınlık (4 madde), Bağlılık (3 madde) ve Tamamlayıcılık (4 madde). Bu alt boyutlara ilişkin puanlar, ilgili maddelere verilen yanıtların toplamı ile elde edilmektedir. Ölçeğin tamamı için cronbach alfa skoru; 0,82 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Sporda Algılanan Mevcut Destek Ölçeği

Sporda Algılanan Mevcut Destek Ölçeği, Freeman vd., (2011)) tarafından geliştirilmiş; Türkçeye uyarlaması ise Şenel ve Sakallı (2024) tarafından yapılmıştır. Dörtlü Likert tipi derecelendirme sistemine sahip olan ölçek, 0 (hiç) ile 3 (çok fazla) arasında puanlanmaktadır. Ölçekte ters puanlanan herhangi bir madde bulunmamaktadır. Ölçek, her biri dört maddeden oluşan dört alt boyuttan meydana gelmektedir: Duygusal Destek, Saygı Desteği, Bilgi Desteği ve Somut Destek. Duygusal destek alt boyutu, sporcunun ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceğine inandığı güven, rahatlık ve bakım gibi duygusal kaynaklara

işaret etmektedir (örneğin: "...her zaman yanınızda olacak mı?"). Saygı desteği, bireyin öz yeterlik, güven ve öz saygı duygularını artırabileceğine inandığı desteği kapsamaktadır (örneğin: "...öz saygınızı artırır mı?"). Bilgi desteği, taktiksel öneriler, yapıcı geri bildirimler ve performansa ilişkin değerlendirmeleri içermektedir (örneğin: "...taktik tavsiye verir misiniz?"). Somut destek ise, bireyin spor faaliyetlerine devam edebilmesi için gerekli fiziksel olanaklara erişimini mümkün kılan destek biçimlerini ifade etmektedir (örneğin: "...antrenman ve maçlara seyahat konusunda yardım?"). Ölçeğin bu çalışmadaki cronch alfa skoru; 0,92 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi Yöntemi

Verilerin analizi SPSS 26 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistikler kapsamında, yüzde ve frekans analizlerinin yanı sıra, iki değişken arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla bağımsız örneklem testi (t testi) uygulanmıştır. İki veya daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Aracı değişken analizleri, AMOS yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. Bu araştırmada, Hayes'in (2017) ortaya koyduğu aracı değişken analizi yaklaşımı benimsenmiştir. Bu istatistiksel yöntem, bağımsız bir değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, başka bir değişken aracılığıyla dolaylı olarak nasıl gerçekleştiğini incelemeye yöneliktir. Temel olarak, söz konusu etkileşimin doğrudan bir etkiden ziyade, belirli bir aracı değişkenin devreye girmesiyle oluşup oluşmadığını analiz eder. Bu sayede, değişkenler arasındaki ilişkinin altında yatan işleyişin ve süreçlerin daha derinlemesine anlaşılması mümkün hale gelmektedir.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma en az üç yıl lisanslı judocular ile sınırlandırılmıştır.

Bu araştırmayı 18-30 yaş arası aktif judocular oluşturmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Bulgular

Tablo 1

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kişilik tiplerinin karşılaştırılması

Kişilik Tipleri	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Dışa Dönüklük	Kadın	169	3,02	0,65	0,30	0,76
	Erkek	176	3,00	0,78		
Yumuşak Başlılık	Kadın	169	3,07	0,69	-0,95	0,34
	Erkek	176	3,15	0,78		
Sorumluluk	Kadın	169	3,21	0,60	0,25	0,80
	Erkek	176	3,19	0,64		
Duygusal Dengelilik	Kadın	169	2,91	0,79	1,00	0,31
	Erkek	176	2,99	0,74		
Deneyimlere Açıklık	Kadın	169	2,32	0,81	-2,81	0,00
	Erkek	176	2,57	0,84		

Katılımcıların kişilik özelliklerinin dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengelilik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülürken ($p>0,05$), deneyime açıklık alt boyutunda ise erkeklerin lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 2

Katılımcıların kişilik tiplerine göre eğitim durumlarının karşılaştırılması

Kişilik Tipleri		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Dışa Dönüklük	Gruplar Arası	0,33	2	0,16	0,31	0,72
	Gruplar İçi	178,09	342	0,52		
	Toplam	178,42	344			
Yumuşak Başlılık	Gruplar Arası	2,16	2	1,08	1,95	0,14
	Gruplar İçi	188,70	342	0,55		
	Toplam	190,86	344			
Sorumluluk	Gruplar Arası	0,05	2	0,02	0,07	0,93
	Gruplar İçi	134,87	342	0,39		
	Toplam	134,93	344			
Duygusal Dengelilik	Gruplar Arası	0,25	2	0,12	0,21	0,80
	Gruplar İçi	204,00	342	0,59		
	Toplam	204,25	344			
Deneyimlere Açıklık	Gruplar Arası	1,30	2	0,65	0,93	0,39
	Gruplar İçi	239,85	342	0,70		
	Toplam	241,16	344			

Çalışmaya katılan sporcuların kişilik özelliklerinin eğitim durumuna farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo3

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarının karşılaştırılması

Antrenör-Sporcu İlişkisi	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Bağlılık	Kadın	169	4.35	0.76	-0.14	0.88
	Erkek	176	4.36	0.79		
Yakınlık	Kadın	169	4.70	0.57	-0.58	0.55
	Erkek	176	4.73	0.56		
Tamamlayıcılık	Kadın	169	4.39	0.60	-0.27	0.78
	Erkek	176	4.41	0.64		

Çalışmaya katılan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 4

Katılımcıların eğitim değişkenine göre antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarının değişim tablosu

Antrenör-Sporcu İlişkisi		Sum of Squares	df	Mean Square	F	P
Bağlılık	Gruplar Arası	0.040	2	0.02	0.03	0.96
	Gruplar İçi	211.13	342	0.61		
	Toplam	211.17	344			
Yakınlık	Gruplar Arası	0.79	2	0.39	1.22	0.29
	Gruplar İçi	110.41	342	0.32		
	Toplam	111.21	344			
Tamamlayıcılık	Gruplar Arası	0.35	2	0.17	0.45	0.63
	Gruplar İçi	134.04	342	0.39		
	Toplam	134.39	344			

Katılımcıların antrenör-sporcu ilişkisi eğitim değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 5

Çalışmaya katılanların sosyal destek algı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişimi

	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T	P
Sosyal Destek	Kadın	169	3.75	0.94	0.53	0.59
	Erkek	176	3.70	0.98		

Çalışmaya katılan sporcuların sosyal destek algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 6

Katılımcıların yaş, spor yılı ve kişilik tipleri arasındaki ilişki

		Yaş	Spor Yılı	Dışa Dönüklük	Yumuşak Başlılık	Sorumluluk	Duygusal Dengelilik	Deneyimlere Açıklık
Yaş	R	1						
	P							
	N	345						
Spor Yılı	R	0,57**	1					
	P	0,00						
	N	345	345					
Dışa Dönüklük	R	0,05	-0,01	1				
	P	0,31	0,72					
	N	345	345	345				
Yumuşak Başlılık	R	0,09	0,08	0,06	1			
	P	0,07	0,11	0,23				
	N	345	345	345	345			
Sorumluluk	R	-0,04	-0,06	0,19**	,176**	1		
	P	0,38	0,25	0,00	0,00			
	N	345	345	345	345	345		
Duygusal Dengelilik	R	-0,03	0,01	0,31**	-0,02	0,19**	1	
	P	0,58	0,82	0,00	0,64	0,00		
	N	345	345	345	345	345	345	
Deneyimlere Açıklık	R	-0,00	-0,02	0,12*	0,09	0,28**	0,26**	1
	P	0,93	0,68	0,01	0,09	0,00	0,00	
	N	345	345	345	345	345	345	345

Araştırmaya katılanların yaş, spor yılı ve kişilik tipleri arasındaki ilişki incelendiğinde, yaş ile spor yılı arasında ($p<0.05$, $r=0,57$) pozitif bir ilişki olduğu, kişilik tipleri alt boyutlarından dışa dönüklük ile, sorumluluk arasında ($p<0.05$, $r=0,19$), dışa dönüklük ile duygusal dengelilik arasında ($p<0.05$, $r=0,31$), dışa dönüklük ile, deneyimlere açıklık arasında ($p<0.05$, $r=0,12$) pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca yumuşak başlılık ile sorumluluk arasında ($p<0.05$, $r=0,17$), sorumluluk ile duygusal dengelilik arasında ($p<0.05$, $r=0,19$), sorumluluk ile deneyimlere açıklık arasında ($p<0.05$, $r=0,28$) ve

duygusal dengelilik ve deneyimlere açıklık arasında ($p<0.05$, $r=0,26$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların yaş, spor yılı, antrenör-sporcu ilişkisi ve sosyal destek arasındaki ilişki

		Yaş	Sporculuk Yılı	Bağlılık	Yakınlık	Tamamlayıcılık	İlişki Kalitesi	Sosyal Destek
Yaş	R	1						
	P							
	N	345						
Sporculuk Yılı	R	0,57**	1					
	P	0,00						
	N	345	345					
Bağlılık	R	-0,04	0,03	1				
	P	0,36	0,56					
	N	345	345	345				
Yakınlık	R	-0,12*	-0,08	0,75**	1			
	P	0,01	0,11	0,00				
	N	345	345	345	345			
Tamamlayıcılık	R	-0,10	-0,06	0,62**	0,71**	1		
	P	0,05	0,24	0,00	0,00			
	N	345	345	345	345	345		
İlişki Kalitesi	R	-0,09	-0,03	0,90**	0,90**	0,85**	1	
	P	0,06	0,51	0,00	0,00	0,00		
	N	345	345	345	345	345	345	
Sosyal Destek	R	0,08	0,09	0,18**	0,16**	0,32**	0,24**	1
	P	0,13	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	
	N	345	345	345	345	345	345	345

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile sporculuk yılları arasında ($p<0.05$, $r=0,57$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu fakat katılımcıların yaşları ile antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarından yakınlık ($p<0.05$, $r=-0,12$) ve tamamlayıcılık ($p<0.05$, $r=-0,10$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutlarından bağlılık ile yakınlık ($p<0.05$, $r=0,75$) ve tamamlayıcılık arasında ($p<0.05$, $r=0,62$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bağlılık ile ilişki kalitesi ($p<0.05$, $r=0,90$) ve

sosyal destek ($p<0.05$, $r=0,18$) arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Antrenör sporcu ilişkisi tamamlayıcılık alt boyutu incelendiğinde, ilişki kalitesi ($p<0.05$, $r=0,85$) ve sosyal destek ($p<0.05$, $r=0,32$) ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Son olarak ilişki kalitesi ve sosyal destek arasında ($p<0.05$, $r=0,24$) pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8

Dışa dönüklüğün antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü

95% Confidence Interval							
Etki	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p	% Mediation
Dolaylı	5.02	0.01	-0.02	0.02	0.04	0.96	6.66
Doğrudan	0.00	0.04	-0.08	0.10	0.14	0.88	93.34
Toplam	0.00	0.05	-0.08	0.11	0.14	0.88	100

Tabloda yer alan $z=0.04$ ve $p=0.96$ değerleri ile güven aralığının -0.02 ile 0.02 arasında olup sıfırı içermesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Doğrudan etki güven aralıkları incelendiğinde, aralığın -0.08 ile 0.10 arasında olduğu görülmektedir. Bu durum, güven aralıklarının sıfır içerdiğini ve $z=0.14$, $p=0.88$ skorlarının doğrudan etki de istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir ($p>0.05$).

Tablo 9

Yumuşak başlılığın antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü

95% Confidence Interval							
Etki	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	P	% Mediation
Dolaylı	0.02	0.01	0.00	0.05	2.13	0,03	54,3
Doğrudan	0.02	0.04	-0.06	0.12	0.50	0,61	45,7
Toplam	0.05	0.04	-0.04	0.15	1.08	0,27	100

Yumuşak başlılık, sosyal destek aracılığıyla antrenör-sporcu ilişkisini dolaylı olarak açıklamaktadır. Bu durum istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$, $z=2.13$, güven aralıkları: 0.00, 0.05 ve sıfırı içermemektedir). Ayrıca, toplam etkinin %54.3'ünün dolaylı yoldan, yani sosyal destek aracılığıyla gerçekleştiği görülmektedir.

Tablo 10

Sorumluluğun antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü

95% Confidence Interval							
Etki	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	P	% Mediation
Dolaylı	-0.02	0.01	-0.05	0.00	-1.42	0.15	20.2
Doğrudan	0.09	0.07	-0.05	0.22	1.26	0.20	79.8
Toplam	0.06	0.07	-0.07	0.21	0.93	0.34	100.0

Sorumluluğun antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolünde doğrudan dolaylı ve toplam etki skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11

Duygusal dengeliliğin antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü

95% Confidence Interval							
Etki	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	P	% Mediation
Dolaylı	0.00	0.01	-0.02	0.02	0.10	0.91	5.85
Doğrudan	-0.01	0.03	-0.09	0.05	-0.50	0.61	94.15
Toplam	-0.01	0.03	-0.09	0.05	-0.47	0.63	100.00

Duygusal dengeliliğin antrenör sporcu ilişkisi üzerinde etkisi sosyal desteğin aracı rolünde doğrudan dolaylı ve toplam etki skorlarında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 12

Deneyime açıklığın antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü

95% Confidence Interval							
Etki	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	P	% Mediation
Dolaylı	-0.00	0.01	-0.02	0.01	-0.81	0.41	5.85
Doğrudan	-0.04	0.03	-0.12	0.02	-1.35	0.17	94.15
Toplam	-0.05	0.03	-0.13	0.01	-1.52	0.12	100.00

Deneyime açıklığın antrenör sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolünde doğrudan dolaylı ve toplam etki skorlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın ana hedefi kişilik tiplerinin antrenör-sporcu ilişkisi üzerindeki etkisini, sosyal desteğin aracı rolü çerçevesinde incelenmek olup, araştırmada, farklı kişilik tiplerine sahip judocuların antrenör-sporcu ilişkisine yönelik algılarını ve bu ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolünün belirlenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın bu bölümünde kişilik tiplerinin (Dışa Dönüklük, Yumuşak Başlılık, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Deneyimlere Açıklık), antrenör-sporcu ilişkisinde (Bağlılık, Yakınlık ve Tamamlayıcılık) sosyal desteğin aracı rolüne ilişkin elde edilen bulguların tartışmaları yer almaktadır.

Tablo 1’de görüldüğü üzere, Katılımcıların dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve duygusal dengelilik kişilik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Buna karşılık, deneyime açıklık alt boyutunda erkek sporcular lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu bulgu, erkek sporcuların yeni deneyimlere daha açık, risk almaya ve yenilik arayışına daha yatkın bir eğilim gösterebileceğine işaret etmektedir. Elde edilen neticeler, literatürdeki bazı araştırmalarla belli ölçüde uyum sağlamaktadır. Tatlılıoğlu (2014) üniversite öğrencilerinin Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde değerlendirildiği çalışmasında, cinsiyet değişkeninin dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve sorumluluk boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut araştırmadaki cinsiyet farkının çoğu kişilik boyutunda anlamlı çıkmamasıyla tutarlıdır. Ancak literatürde farklı sonuçlar bildiren çalışmalar da mevcuttur. (Saygılı vd., 2015) Spor düzenli yapan ile yapmayan öğrenciler arasında kişilik özellikleri ve akademik başarı ilişkisini inceleyen çalışmalarında, cinsiyet faktörü açısından uyumluluk ve açıklık boyutlarında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklar bulmuşlardır. Bu durum, kişilik özelliklerinin yalnızca biyolojik cinsiyetle değil, aynı zamanda sosyo-kültürel roller, spor dalı ve çevresel faktörlerle de etkileşim içinde şekillendiğini göstermektedir. Benzer biçimde, (Kaplan vd., 2015) rekreasyonel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerini inceledikleri araştırmalarında, cinsiyet değişkeniyle kişilik tipi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. Aynı şekilde, Karabağ (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, spor yapan ve yapmayan

ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özelliklerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, kişilik özelliklerinin cinsiyet temelinde farklılaşmasının spor türü, katılım düzeyi ve yaş grubu gibi değişkenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceği söylenebilir. Özellikle deneyime açıklık boyutundaki farkın erkek sporcular lehine çıkması, erkeklerin sportif bağlamda yeniliğe, risk almaya ve stratejik denemelere daha fazla yönelim göstermeleriyle açıklanabilir (McCrae ve Costa, 2010). Ancak bu farkın kültürel faktörlerden de etkilenebileceği, dolayısıyla gelecek araştırmalarda farklı spor branşları ve kültürel örneklerle yeniden incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Tablo 3'e bakıldığında çalışmaya katılan sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi alt boyutları ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu bulgu, antrenör-sporcu ilişkisinin niteliğinin kadın ve erkek sporcular açısından benzer düzeyde algılandığını göstermektedir. Başka bir deyişle, cinsiyetin ilişki kalitesi üzerinde belirleyici bir etkisi bulunmamaktadır. Bu sonuç, literatürde yer alan bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Jowett ve Ntoumanis (2004) antrenör-sporcu ilişkisinin “yakınlık, bağlılık ve tamamlayıcılık” boyutlarını incelemiş ve ilişkinin kalitesinde cinsiyet farkı bulunmadığını bildirmiştir. Araştırmacılar, bu benzerliği spor ortamının rol beklentilerini eşitleyen yapısına bağlamışlardır; çünkü spor ortamında başarı, görev bilinci ve performans, cinsiyet farkından çok, antrenörle kurulan profesyonel etkileşimin niteliğine bağlıdır. Benzer şekilde Jowett ve Clark-Carter (2006) da, kadın ve erkek sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinde benzer düzeyde duygusal yakınlık ve karşılıklı saygı algıladıklarını, bu durumun sporun doğasında yer alan işbirliği ve hedef odaklılık gibi özelliklerle ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Diğer yandan, bazı araştırmalar cinsiyet açısından farklılaşma olabileceğini göstermiştir. Lorimer ve Jowett (2010) erkek sporcuların antrenörleriyle ilişkilerinde daha görev ve performans odaklı, kadın sporcuların ise duygusal destek ve empati boyutlarında daha yüksek puan aldıklarını bildirmiştir. Benzer biçimde (Olympiou vd., 2008) kadın sporcuların antrenörlerinden daha fazla duygusal destek ve anlayış beklediklerini, erkek sporcuların ise tamamlayıcılık (yani rol uyumu ve görev paylaşımı) boyutunda daha yüksek puanlar aldıklarını belirtmiştir.

Ancak mevcut araştırmada bu tür farklılıkların gözlemlenmemesi, örneklemin spor branşlarının doğası, antrenörlerin iletişim tarzı ve örneklemdaki cinsiyet dağılımının dengesi ile açıklanabilir. Çalışmaya katılan sporcuların büyük kısmının benzer antrenman programlarına tabi olması, aynı kulüp kültürü içinde yer almaları veya antrenörlerin her iki cinsiyete de eşit mesafede iletişim stratejileri kullanmaları, cinsiyet farklarının istatistiksel olarak ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Ayrıca, antrenörlerin pedagojik yeterlilikleri ve iletişim becerilerinin gelişmiş olması, ilişki kalitesinde cinsiyet temelli farklılıkların azalmasına katkı sağlayabilir (Rhind ve Jowett, 2012). Modern spor eğitimi anlayışında antrenör-sporcu ilişkisi, yalnızca teknik yönü değil, duygusal ve sosyal etkileşimi de kapsayan bütüncül bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, cinsiyet farkları yerine bireysel farklılıklar (örneğin, kişilik özellikleri, iletişim tarzı, motivasyon kaynakları) ilişki kalitesini daha fazla etkileyebilir (Jowett ve Poczwadowski, 2007).

Tablo-5'e göre çalışmaya katılan sporcuların sosyal destek algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Bu bulgu hem kadın hem de erkek sporcuların antrenörlerinden, takım arkadaşlarından ve sosyal çevrelerinden benzer düzeyde destek algıladıklarını göstermektedir. Dolayısıyla, spor ortamlarında sosyal desteğin dağılımında cinsiyet temelli bir farklılaşma bulunmadığı söylenebilir. Bu sonuç, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmektedir. Freeman ve Rees (2010) elit sporcular üzerinde yürüttükleri araştırmada, algılanan sosyal desteğin cinsiyet açısından anlamlı bir fark göstermediğini; destek algısının daha çok ilişki kalitesi ve iletişim biçimi ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Biçer ve Eroğlu (2021) takım sporcularında algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyetten ziyade takım içi uyum ve antrenörün destekleyici tutumlarıyla ilişkili olduğunu bildirmiştir. Diğer yandan, bazı çalışmalar cinsiyet açısından farklı sonuçlara ulaşmıştır. Rees ve Hardy (2000) kadın sporcuların duygusal ve bilgi desteği boyutlarında daha yüksek puanlar aldıklarını; Freeman, Coffee ve Rees (2011) ise erkek sporcuların araçsal (görev ve performans odaklı) destek türlerine daha fazla önem verdiklerini göstermiştir. Bu farklılıklar, sosyal destek algısının kültürel normlar, spor türü (takım veya bireysel) ve iletişim tarzları gibi bağlamsal faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Bu çalışmada cinsiyet farkının anlamlı çıkmamasının olası nedenlerinden biri, örnekleme yer alan sporcuların benzer antrenman ortamlarında, benzer koçluk yaklaşımlarına maruz kalmaları olabilir. Modern spor kültüründe antrenörlerin toplumsal cinsiyet rollerine dayalı farklı yaklaşımlar yerine eşitlikçi

iletişim biçimlerini benimsemeleri, destek algısında cinsiyet farklarını azaltmaktadır. Ayrıca, profesyonel veya yarı profesyonel düzeydeki sporcularda sosyal destek ağlarının daha sistematik ve yapısal biçimde kurulmuş olması, destek algısında homojenlik yaratmış olabilir. Sonuç olarak, bu bulgu spor psikolojisi alanında giderek güçlenen görüşü desteklemektedir: sosyal destek algısı, bireysel ilişkisel dinamikler ve antrenör–sporcu iletişim kalitesi tarafından şekillenir; cinsiyetin etkisi ise ikincil düzeydedir (Isoard-Gauthier vd., 2020). Bu durum, spor ortamlarında sosyal desteğin gelişimini cinsiyete göre değil, psikososyal bağlam, empatik iletişim ve duygusal zekâ düzeyine göre değerlendirmek gerektiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile sporculuk yılları arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r=0,57$; $p<0.05$) görülmektedir. Bu sonuç, yaş ilerledikçe spor deneyiminin artmasının doğal bir yansımasıdır. Deneyim kazandıkça sporcuların teknik becerilerinin yanı sıra ilişkisel ve psikolojik olgunluklarının da geliştiğı söylenebilir (Côté ve Gilbert, 2009). Ancak dikkat çekici biçimde, yaşın yakınlık ($r=-0.12$) ve tamamlayıcılık ($r=-0.10$) boyutlarıyla negatif yönde ilişkili olması, yaşça büyük ve deneyimli sporcuların antrenörleriyle olan ilişkilerinde daha bağımsız, özerk ve profesyonel bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Bu bulgu, Mageau ve Vallerand (2003)’ün “Motivasyonel Model”iyle tutarlıdır. Araştırmacılar, yaş ve deneyim arttıkça sporcuların özerklik ihtiyaçlarının da arttığını, dolayısıyla antrenörle ilişkilerinde “yakınlık”tan ziyade saygı ve görev paylaşımı odaklı bir dinamik geliştirdiklerini belirtmiştir. Benzer biçimde, Jowett ve Ntoumanis (2004) deneyimli sporcuların ilişkilerinde duygusal yakınlığın azalmasının, onların kendi kararlarını verme eğilimleriyle bağlantılı olduğunu vurgulamıştır.

Antrenör–sporcu ilişkisinin alt boyutları arasında elde edilen güçlü pozitif ilişkiler, modelin kuramsal yapısını desteklemektedir. Özellikle bağıllık ile yakınlık ($r=0.75$) ve bağıllık ile tamamlayıcılık ($r=0.62$) arasındaki pozitif ilişkiler, bu üç boyutun birbirini tamamlayan unsurlar olduğunu göstermektedir. Jowett ve Cockerill (2003)’ün geliştirdiğı “Üçlü İlişki Modeli” (yakınlık, bağıllık, tamamlayıcılık), bu bulguyu açıklayan en temel teorik çerçevedir. Modele göre, sporcu ile antrenör arasındaki yüksek düzeydeki duygusal yakınlık ve karşılıklı güven, ilişkinin devamlılığı (bağıllık) ve görev uyumunu (tamamlayıcılık) güçlendirmektedir.

Ayrıca, bağlılık ile ilişki kalitesi ($r=0.90$) ve sosyal destek ($r=0.18$) arasındaki pozitif ilişkiler, antrenör–sporcu ilişkisinde duygusal bağlılığın yalnızca profesyonel performansla değil, aynı zamanda psikososyal destek süreçleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir. Isoard-Gauthier vd., (2020) da benzer şekilde, güçlü bir antrenör–sporcu ilişkisinin sporcuların psikolojik iyi oluş ve motivasyon düzeylerini artırdığını, bunun da sosyal destek algısına olumlu yansıdığını belirtmiştir.

Tamamlayıcılık boyutunun ilişki kalitesi ($r=0.85$) ve sosyal destek ($r=0.32$) ile güçlü biçimde ilişkili bulunması, spor ortamında rol uyumunun ve işbirliğinin algılanan destek düzeyini artırdığını göstermektedir. Bu durum, antrenör ve sporcunun rollerini karşılıklı olarak netleştirdiği ve iletişimi dengeli sürdürdüğü ilişkilerde, sosyal desteğin daha etkin hissedildiğini ortaya koymaktadır (Rhind ve Jowett, 2012). Son olarak, ilişki kalitesi ile sosyal destek arasındaki pozitif ilişki ($r=0.24$), antrenör–sporcu ilişkilerinin yalnızca performansa dayalı değil, aynı zamanda duygusal destek ve güven temelleri üzerinde şekillendiğini göstermektedir. Bu bulgu, sosyal desteğin antrenör–sporcu ilişkisinde bir “bağlayıcı faktör” rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Nitekim Freeman ve Rees (2010) sosyal desteğin performans baskısı altındaki sporcular için koruyucu bir tampon işlevi gördüğünü ve ilişki kalitesini güçlendirdiğini belirtmiştir.

Genel olarak bu bulgular, antrenör–sporcu ilişkisinin doğasının yalnızca görev temelli değil, aynı zamanda duygusal, destekleyici ve karşılıklı etkileşime dayalı bir yapı olduğunu göstermektedir. Yaş ve deneyim arttıkça yakınlık düzeyinin azalması, ilişkinin olgunlaşarak profesyonel iş birliği boyutuna evrildiğini; yüksek ilişki kalitesi ve sosyal destek düzeylerinin ise sporcunun psikolojik iyi oluşunu ve motivasyonel sürekliliğini artırdığını göstermektedir.

Tablo 8’deki analiz sonuçlarına göre, dışadönüklüğün antrenör–sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı değildir ($z=0.04$; $p=0.96$). Güven aralığının -0.02 ile 0.02 arasında yer alması ve sıfırı içermesi, dolaylı etkinin anlamlı olmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, doğrudan etki aralığının (-0.08 ile 0.10) sıfır içeriyor olması ve $p=0.88$ değerinin anlamlılık sınırının üzerinde bulunması ($p>0.05$), dışadönüklüğün sosyal destek aracılığıyla antrenör–sporcu ilişkisini anlamlı biçimde yordamadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, dışadönüklük özelliğinin spor ortamında her

zaman güçlü bir ilişkisel değişken olarak işlev görmeyebileceğini göstermektedir. Dışadönük bireyler genellikle sosyal, enerjik ve iletişime açık olarak tanımlansalar da (Soto ve John, 2017) bu özelliklerin antrenör–sporcu etkileşimine doğrudan yansımadağı anlaşılmaktadır. Özellikle bireysel spor branşlarında, başarıya giden süreç çoğunlukla öz disiplin, odaklanma ve psikolojik dayanıklılık gibi özelliklerle ilişkilidir (Allen ve Laborde, 2014). Bu bağlamda dışadönüklüğün sağladığı sosyal enerji, performans ya da ilişki kalitesi üzerinde dolaylı etkiler yaratabilir; ancak bu etkiler, sosyal destek gibi aracı değişkenler üzerinden anlamlı düzeyde işlememektedir. Jowett ve Ntoumanis (2004) antrenör–sporcu ilişkisinde iletişim kalitesinin kişilikten ziyade karşılıklı anlayış, güven ve empatik duyarlılıkla şekillendiğini vurgulamıştır. Dolayısıyla, dışadönüklüğün sosyal destek aracılığıyla ilişkiyi güçlendirmemesi, ilişki kalitesinin yalnızca sosyal etkileşime değil, aynı zamanda ilişkisel bağlam ve iletişim tarzına bağlı olduğuna işaret etmektedir. Bazı araştırmalar ise dışadönüklüğün sporcularda takım içi iletişimi güçlendirdiğini (Steca vd., 2018) ancak bireysel antrenör–sporcu ilişkilerinde bu etkinin sınırlı olduğunu göstermiştir. Bu durum, dışadönük sporcuların sosyal yönelimlerinin daha çok akran ilişkilerinde belirginleştiğini; antrenörle olan profesyonel ilişkilerde ise sosyal destek mekanizmalarının farklı biçimlerde işlediğini düşündürmektedir.

Tablo 9'daki araştırma bulgusuna göre, yumuşak başlılık kişilik özelliği sosyal destek aracılığıyla antrenör–sporcu ilişkisini anlamlı biçimde yordamakta ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p < 0.05$, $z = 2.13$). Güven aralıklarının sıfırı içermemesi (0.00–0.05), elde edilen etkinin anlamlı ve güvenilir bir aracı etkiyi temsil ettiğini göstermektedir. Ayrıca, toplam etkinin %54,3'ünün sosyal destek aracılığıyla gerçekleşmiş olması, sosyal desteğin bu ilişkide merkezi bir psikososyal mekanizma olarak işlediğine işaret etmektedir. Yumuşak başlılık, bireylerin empatik, yardımsever, uyumlu ve iş birliğine açık özelliklerini yansıtan bir kişilik boyutudur (McCrae ve Costa, 2010). Bu yönüyle, yumuşak başlı bireyler spor ortamında daha kolay iletişim kurabilir, çatışmalardan kaçınabilir ve çevrelerinden daha fazla destek algılayabilirler. Bu çalışmanın bulgusu, genel olarak sosyal yönelimi yüksek bireylerin antrenörleriyle kurdukları ilişki kalitesinin büyük ölçüde sosyal destek aracılığıyla güçlendiğini göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki benzer araştırmalarla tutarlıdır. Jowett ve Clark-Carter (2006) antrenör–sporcu ilişkisinin sürdürülebilirliğinde empati, anlayış ve destekleyici iletişimin temel belirleyiciler olduğunu vurgulamıştır.

Benzer biçimde Rhind ve Jowett (2012) sosyal desteğin güçlü antrenör–sporcu ilişkilerinde “ilişkiyi sürdürücü faktör” olarak işlev gördüğünü belirtmiştir. Dolayısıyla, yumuşak başlı bireylerin hem antrenörlerinden daha fazla duygusal destek algıladıkları hem de bu desteği ilişki kalitesini artıran bir mekanizma olarak kullandıkları söylenebilir. Bunun yanı sıra, Isoard-Gauthier vd., (2020) sosyal desteğin sporcuların psikolojik iyi oluşu, öz güveni ve motivasyonel sürekliliği üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Bu çerçevede, yumuşak başlılığın sosyal destek aracılığıyla ilişki kalitesini artırması, hem bireysel düzeyde duygusal doyumun artmasına hem de antrenör–sporcu arasındaki karşılıklı güvenin pekişmesine katkı sağlamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, tablo-10’a göre sorumluluk kişilik özelliğinin antrenör–sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü anlamlı değildir. Analiz sonuçları, doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerlerinde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Bu durum, sorumluluk düzeyinin antrenör–sporcu ilişkisini açıklamada belirleyici bir rol oynamadığını ve sosyal destek değişkeninin bu ilişki üzerinde aracılık işlevi görmediğini göstermektedir. Sorumluluk, bireyin planlı, düzenli, görev bilincine sahip ve özdenetim gücü yüksek olma eğilimini ifade eder (McCrae ve Costa, 2010).

Bu özellik, performans istikrarı ve hedefe bağlılık açısından kritik öneme sahip olsa da, ilişki kalitesi bağlamında doğrudan bir etki göstermeyebilir. Nitekim antrenör–sporcu ilişkisi yalnızca görev temelli değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal bileşenlere dayalı bir yapıya sahiptir (Jowett ve Cockerill, 2003). Bu nedenle, yüksek sorumluluk düzeyine sahip sporcular, görevlerini yerine getirme konusunda güçlü bir motivasyon sergilerken, bu durum antrenörle ilişkilerinde duygusal yakınlık veya sosyal destek algısı üzerinde doğrudan bir fark yaratmayabilir. Literatürde de benzer bulgulara rastlanmaktadır. Allen ve Laborde (2014) sorumluluk düzeyi yüksek sporcuların genellikle öz disiplin ve bireysel başarıya odaklandıklarını; ancak bu özelliklerin kişilerarası iletişim boyutunda her zaman avantaj sağlamadığını belirtmiştir. Aynı şekilde Steca vd., (2018) sorumluluk boyutunun takım içi iş birliğinden ziyade bireysel görev bilinciyle ilişkili olduğunu, bu nedenle sosyal destek mekanizmalarıyla doğrudan bağlantısının zayıf kaldığını ifade etmiştir. Bu çalışmada elde edilen anlamlı olmayan sonuçlar, antrenör–sporcu ilişkisinde duygusal bağ ve destek unsurlarının kişilik temelli özelliklerden daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Özellikle yumuşak başlılık ve empati gibi sosyal yönelimli kişilik özelliklerinin, ilişki

kalitesi üzerinde daha güçlü etkiler yarattığı görülmüştür (Rhind ve Jowett, 2012). Buna karşın, sorumluluk gibi görev ve düzen odaklı özellikler, ilişkisel boyuttan ziyade performans yönetimiyle ilişkilidir.

Tablo 11'e göre duygusal dengelilik kişilik özelliğinin antrenör–sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü anlamlı değildir ($p>0.05$). Doğrudan, dolaylı ve toplam etki skorlarının hiçbirinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu durum, duygusal olarak dengeli sporcuların sosyal destek algısının veya antrenörle olan ilişkisel etkileşimlerinin, bu kişilik özelliğinden bağımsız biçimde şekillendiğini göstermektedir. Duygusal dengelilik (ya da nörotisizmin düşük olması), bireyin stres, kaygı ve baskı altında duygusal istikrarını koruma, olumsuz duygulanımı kontrol etme ve zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade eder (McCrae ve Costa, 2010). Bu kişilik özelliği, performans ortamlarında duygusal dayanıklılıkla ilişkili olsa da bu çalışmanın bulguları, duygusal dengeliliğin antrenör–sporcu ilişkisini doğrudan veya sosyal destek aracılığıyla anlamlı biçimde yordamadığını göstermektedir. Bu sonuç, spor psikolojisi alanındaki bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Allen ve Laborde (2014) duygusal dengeliliğin yüksek olduğu sporcuların stres karşısında daha kararlı olduklarını; ancak bu özelliğin ilişkisel süreçler üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Steca vd., (2018) duygusal dengeliliğin performans istikrarı açısından önemli olduğunu, ancak sosyal etkileşim ve destek mekanizmalarıyla doğrudan bağlantısının zayıf kaldığını bulmuştur. Diğer yandan, Laborde, Guillén ve Watson (2016) duygusal dengeliliğin duygusal zekâ ve empati becerileriyle birlikte ele alındığında ilişki kalitesine dolaylı katkılar sunabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışmadaki anlamlı olmayan aracılık etkisi, duygusal dengeliliğin tek başına antrenör–sporcu ilişkisinde yeterli bir değişken olmadığını, ilişkisel sürecin duygusal farkındalık, iletişim biçimi ve güven düzeyi gibi başka faktörlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu bulgu, Jowett ve Poczwardowski (2007) tarafından vurgulanan ilişkisel dinamik yaklaşımıyla da tutarlıdır. Bu yaklaşıma göre, antrenör–sporcu ilişkisinin niteliği yalnızca bireysel kişilik özelliklerinden değil, aynı zamanda iki tarafın karşılıklı etkileşim kalitesi ve iletişim stilleri tarafından belirlenir. Dolayısıyla duygusal dengeliliğin yüksek olması, sporcunun kendi içsel denge ve kontrolünü sürdürmesine yardımcı olabilir; ancak bu durum antrenörle ilişkisel bağ kurma düzeyine doğrudan yansımayaabilir.

Tablo-12'ye göre deneyime açıklığın antrenör–sporcu ilişkisine etkisinde sosyal desteğin aracı rolü anlamlı değildir ($p>0.05$). Bu bulgu, deneyime açık sporcuların yeniliklere ve öğrenmeye olan yatkınlıklarının, sosyal destek aracılığıyla antrenör–sporcu ilişkisi kalitesine doğrudan yansımadağını göstermektedir. Deneyime açıklık; bireyin yeni fikirlere, estetik deneyimlere ve farklı bakış açılarına açık olma, yaratıcı düşünme ve bilişsel esneklik özelliklerini içeren bir kişilik boyutudur (Goldberg, 1993). Ancak spor ortamlarında bu özelliğin ilişki dinamikleri üzerindeki etkisi, bireyin yeniliğe yaklaşım biçimi ile antrenörün liderlik tarzı arasındaki uyum düzeyine bağlıdır. Hampson ve Goldberg (2006) deneyime açıklığın yüksek olduğu bireylerin otoriter ve katı ilişki yapılarında duygusal doyum sağlamada zorlanabileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, antrenörün destekleyici değil, daha kuralcı bir yaklaşıma sahip olduğu durumlarda, deneyime açık sporcuların sosyal destek algıları zayıf kalabilir. Dolayısıyla, bu çalışmada aracılık etkisinin anlamlı çıkmaması, kişilik–bağlam etkileşiminin önemli bir göstergesi olabilir. Benzer biçimde, Kaiseler vd., (2009) deneyime açıklığın stresle başa çıkma stratejilerini çeşitlendirdiğini; ancak bu özelliğin sosyal ilişkilerde her zaman pozitif bir etkileşim yaratmadığını vurgulamıştır. Bu bulgu, spor ortamında deneyime açıklığın daha çok bireysel öğrenme süreçleri ile ilişkili, ancak ilişkisel doyum veya sosyal destek mekanizmalarıyla sınırlı biçimde ilişkili olduğunu desteklemektedir. Resnick vd., (2021) takım sporlarında deneyime açıklığın yaratıcılığı ve performans esnekliğini artırdığını, ancak antrenörle ilişkisel uyumun, bireyin yenilikçi eğilimlerinden ziyade antrenörün iletişim tarzı ve güven ilişkisiyle belirlendiğini belirtmiştir. Bu, antrenör–sporcu ilişkisinin sadece kişilik temelli değil, aynı zamanda bağlamsal ve sosyal faktörlere dayalı olarak şekillendiğini göstermektedir. Sonuç olarak, mevcut araştırmada deneyime açıklığın sosyal destek aracılığıyla antrenör–sporcu ilişkisine anlamlı katkı sağlamaması, bu kişilik özelliğinin daha bireysel yönelimli bir boyut taşıdığını, ilişkisel süreçlerin ise karşılıklı güven, iletişim açıklığı ve duygusal yakınlık gibi unsurlardan beslendiğini göstermektedir. Gelecek araştırmalarda, deneyime açıklığın etkisinin antrenörün özerklik desteği, takım iklimi ve yaratıcı antrenman uygulamaları gibi değişkenlerle etkileşimli olarak incelenmesi önerilmektedir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Uygulayıcılara (Antrenörler, Spor Psikologları ve Kulüplere) Yönelik Öneriler

- Sosyal destek mekanizmaları güçlendirilmelidir. Araştırmada yumuşak başlılığın antrenör-sporcu ilişkisini sosyal destek aracılığıyla güçlendirdiği görülmüştür. Bu nedenle antrenörlerin sporculara yönelik geri bildirim ve iletişim süreçlerinde empatik, işbirliğine dayalı ve destekleyici bir dil kullanmaları önerilmektedir.
- Antrenör eğitim programlarının psikososyal içeriklerle desteklenmesi gerekmektedir. Teknik ve taktik eğitimlerin yanı sıra, antrenörlerin ilişki yönetimi, duygusal farkındalık, etkili iletişim, aktif dinleme ve psikolojik destek konularında hizmet içi eğitimler alması ilişki kalitesini artırabilir.
- Sosyal desteğin daha planlı ve sürdürülebilir bir yapıya kavuşturulması sağlanmalıdır. Kulüp ve federasyonlar, sporcu destek sistemlerini yalnızca performans odaklı değil; psikososyal destek, mentor-sporcu eşleştirmeleri, takım içi aidiyet geliştirme çalışmaları gibi yapıları içerecek şekilde genişletmelidir.
- Sporcu gelişim sürecinde bireysel farklılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Kişilik özelliklerinin ilişki süreçlerini farklı şekillerde etkilediği görüldüğünden, antrenörlerin sporcularla çalışırken kişiselleştirilmiş iletişim stilleri benimsemeleri tavsiye edilmektedir.
- Özerkliği destekleyen antrenörlük yaklaşımının benimsenmesi gerekmektedir. Özellikle yaşı ve deneyimi yüksek sporcuların ilişkilerde daha özerk bir tutum sergilediği görülmüştür. Bu nedenle antrenörlerin bu gruplarda kontrolcü değil, rehberlik eden ve karar süreçlerini paylaşan bir yaklaşım geliştirmeleri önerilmektedir.

5.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Farklı spor branşları ve performans düzeylerinin incelenmesi önerilmektedir. Bu çalışma judo branşıyla sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda takım sporları, bireysel sporlar, amatör–profesyonel düzey karşılaştırmaları yapılabilir.
- Araştırmalarda boylamsal (longitudinal) tasarımların tercih edilmesi önerilmekte; antrenör–sporcu ilişkisinin zaman içerisindeki gelişimini daha iyi anlayabilmek amacıyla uzun vadeli izlem çalışmalarının yapılmasının önem taşıdığı düşünülmektedir. Aracı ve düzenleyici (moderator) değişken modelleri genişletilmelidir. Gelecek çalışmalarda iletişim tarzı, psikolojik güvenlik, duygusal zekâ, antrenör liderlik stili, motivasyonel iklim gibi değişkenlerin de modele dâhil edilmesi ilişki süreçlerinin daha kapsamlı açıklanmasını sağlayabilir.
- Nitel ve karma desenli çalışmaların artırılması önerilmektedir. Antrenör–sporcu ilişkisi karmaşık bir yapı olduğundan, derinlemesine görüşme, günlük (diary) analizleri, gözlem gibi nitel yöntemlerle bu ilişkilerin mikro düzey dinamikleri incelenebilir.

5.2.3. Politika ve Spor Yönetimine Yönelik Öneriler

- Sporcu psikososyal gelişim programları ulusal düzeyde standartlaştırılmalıdır. Federasyonlar, altyapıdan elit düzeye kadar psikososyal destek ve antrenör–sporcu ilişki gelişimini içeren modüler eğitim programları geliştirebilir.
- Spor kulüplerinde spor psikoloğu danışmanlığı uygulamalarının yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Antrenör–sporcu ilişkisinin sürdürülebilirliği için spor psikologlarının takım içi iletişim iklimi, çatışma yönetimi, ilişki güçlendirme müdahaleleri yürütmeleri önerilmektedir.

- İlişki kalitesini esas alan değerlendirme sistemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir. Antrenör performans değerlendirmelerinde yalnızca sportif başarı değil; iletişim becerisi, destekleyici yaklaşım, sporcu memnuniyeti ve ilişki kalitesi gibi göstergeler de dikkate alınmalıdır.

KAYNAKÇA

- Ağduman, F. (2018). Antrenör Sporcu İlişkisi ve Kişilik Özelliklerinin Kış Sporlarında Motivasyona Etkisi. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Allen, M. S., ve Laborde, S. (2014). “The role of personality in sport and physical activity”. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465.
- Alper, Y. (1998). Voleybolda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve Voleybolcuların Müsabaka Öncesi Kaygı Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Altıntaş A, Çetinkalp, Z.K. ve Aşçı, F.H. (2012). “Antrenör-sporcu ilişkisinin değerlendirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3):119-128.
- Atak, H. (2013). On-Maddeli Kişilik Ölçeği'nin Türk Kültürü'ne Uyarlanması. *Archives of Neuropsychiatry/Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4).
- Bacanlı, H. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. Alkım Yayınevi: İstanbul.
- Bariton C. S., Hill, B. J. ve Ward, P. J. (2017). “Authoritative coach: Building youth through sport”. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), p. 51
- Bartholomew, G. P., Ntoumanis, C. ve Thøgersen-Ntoumani, K. (2010). “Controlling coach behaviours and need satisfaction in youth sport: A cross-sectional study”. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 193-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.2.193>
- Başer, E. (1996). “Futbolda psikoloji ve başarı”. *Sporsal Kuram Dizisi*, 4, 13-92.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J. ve Alderman B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621-644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Bénabou, R. ve Tirole, J. (2003). *Intrinsic and extrinsic motivation*. The Review of Economic Studies, 70(3), 489-520. <https://doi.org/10.1111/1467-937X.00253>

- Biçer, T. ve Eroğlu, C. (2021). “Sporcuların algılanan sosyal destek düzeylerinin incelenmesi”. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 145–158.
- Brinton, C. S., Hill, B. J. ve Ward, P. J. (2017). “Authoritative coach: Building youth through sport”. *Journal of Park and Recreation Administration*, 35(1), 51-65. <https://doi.org/10.18666/JPRA-2017-V35-I1-7296>
- Budak, H. (1999). *Stres ve Sosyal Destek*. Nobel Yayıncılık: Ankara.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burger, J. M., (1993). *Personaliry*. California. Santa Clara Universty Cole Publishing Company Pasific Grove
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik* (23. baskı). Pegem Akademi: Ankara.
- Carlson, N. R., Buskist, W. ve Martin, G. N. (2003). *Psychology: The Science Of Behavior* (3rd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Cassel, J. (1976). “The contribution of social enviroment to host resistance”, *The Johns Hopkins University School of Hygiene and Public Health*, 104(1). USA.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE: USA.
- Cresswell, S. L. ve Eklund, R. C. (2004). “Motivation and burnout in professional rugby players”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(3), 370-376. <https://doi.org/10.1080/02701367.2004.10609171>
- Cresswell, S. L. ve Eklund, R. C. (2007). “Athlete burnout: A longitudinal qualitative study”. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1-20. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.1>
- Curry, T. J. ve Weiss, O. (1989). “Sport identity and motivation for sport participation: A comparison between American college athletes and Austrian student sport club members”. *Sociology of Sport Journal*, 6(3), 257-268. <https://doi.org/10.1123/ssj.6.3.257>

- Cohen, S. ve Wills T. A. (1985). "Stress, social support and the buffering hypothesis". *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cohen, S. (1988). "Psychosocial models of social support in the etiology of physical disease". *Health Psychology*, 7(3), 269-297. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>
- Cohen, S. (2004). "Social relationships and health. Am". *Psychol*, 59(8), 676–684.
- Costa, A. G. ve Ludemir, A. B. (2005). "Transtornos mentais comuns e apoio social: estudo em comunidade rural da Zona da Mata de Pernambuco, Brasil". *Cadernos de Saúde Pública*, 21(1), 73–79.
- Côté, J. ve Gilbert, W. (2009). "An integrative definition of coaching effectiveness and expertise". *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). "Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması". *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çalışkan, G. (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Çetiner, H.B. (2021). Taekwondo Sporcularının Spor Da Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör Sporcu İlişkisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık Yönü. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis, L. ve Jowett, S. (2014). "Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: Implications for athlete’s well-being". *Journal of sports sciences*, 32(15), 1454-1464.
- Deci, E., Eghrari, H., Patrick, B. ve Leone, D. (1994). "Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective". *Journal of Personality*, , 62: 119-142.
- Deci, E., Koestner, R. ve Ryan, R. (1999). "A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation." *Psychological*

- DeFreese, J. D. ve Smith, A. L. (2013). "Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(2), 189-197. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.189>
- Doğan, O. (2005). *Spor Psikolojisi*. Nobel Kitabevi: Ankara.
- Engler, B. (2009). *Personality Theories*. 8th edition. Milflin Harcourt Publishing.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. çev. T.B. Üstün - V. Şar. Birey ve Toplum Yayınları: Ankara.
- Freeman, P. ve Rees, T. (2010). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59–67.
- Freeman, P., Coffee, P. ve Rees T. (2011). "The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54–74.
- Freeman, P., Coffee, P. ve Rees, T. (2011). "The social support model in sport". *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 71–87.
- Fritz, M. S. ve MacKinnon, D. P. (2007). "Required sample size to detect the mediated effect". *Psychological Science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Gençoğlu, C. (2006). *Psikolojiye Giriş* (6. baskı). Pegem A Yayıncılık: Ankara.
- Goldberg, L. R. (1993). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. ve Swann Jr, W. B. (2003). "A very brief measure of the Big-Five personality domains". *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D. ve Harwood, C. (2007). "Burnout in sport: A systematic review". *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>

- Güler,C. (1996). Türkiye’de Judo’nun İdari ve Teknik Organizasyonu-Ergonomik Açıdan- Basılmamış Doktora Tezi. İstanbul.
- Güler, C. ve Ekinci, S. (2021). “Türkiye ve Almanya judo kulüplerinin yönetimsel karşılaştırılması ve başarı için yaklaşımları”. *Çomü Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 108-129.
- Güllü S. (2018). “Sporcuların antrenör-sporcu ilişkisi ile sportmenlik yönelimleri üzerine bir araştırma”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 16(4):190-204.
- Hagiwara, G., Kline, C. E. ve Hall, M. H. (2017). “Social support and depressive symptoms among NCAA student-athletes”. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 424-430. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.03.004>
- Hall, C. S. (1985). *A Primer Of Freudian Psychology* (5th ed.). New York, NY: New American Library.
- Hampson, S. E. ve Goldberg, L. R. (2006). “A first large cohort study of personality trait stability over the 40 years between elementary school and midlife”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 763-779. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.763>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction To Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach* (2nd ed.). Guilford Press: New York.
- Hellriegel, D. ve Slocum, J. W. (2009). *Organizational behavior* (12th ed.). South-Western Cengage Learning.
- Herrero, J. ve Gracia, E. (2007). “Social support, social integration and psychological well-being in the Spanish population”. *Social Indicators Research*, 82(1), 99-113. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9026-7>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley: U.S.A.
- Hernández-García, R., Torres-Luque, G. ve Villaverde-Gutiérrez, C. (2009). ”Physiological requirements of judo combat”. *International SportMed Journal*, 10(3), 145-151.
- International Judo Federation (n.d.). Home. Erişim tarihi 15 mart 2025, <https://www.ijf.org>

- Isır, T. (2006). Örgütlerde Personel Seçme Süreci: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici personelin Kişilik Özelliklerinin Tespit edilerek Personel Seçim Sürecinin İyileştirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Ishikawa, T. ve Draeger, D.F. (1999). *Judo training methods: A sourcebook*. Tuttle Publishing.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E. ve Gustafsson, H. (2020). “Athlete burnout and the coach-athlete relationship: A longitudinal analysis of the mediating role of achievement goals”. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264-272. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.003>
- İnanç, B. ve Yerlikaya, H. (2011). *Kişilik Kuramları ve Uygulamaları*. Pegem Akademi: Ankara.
- İnanç, B.Y. ve Yerlikaya, E.E. (2012). *Kişilik Kuramları*. Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Jowett, S. ve Meek, G. A. (2000). “The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis”. *The Sport Psychologist*, 14(2), 157-175. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.2.157>
- Jowett, S.ve Ntoumanis N. (2004). “The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART – Q): Development and initial validation”. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 245–257.
- Jowett, S. (2017). “Coaching effectiveness: The coach–athlete relationship at its heart”. *Current opinion in psychology*, 16, 154-158.
- Jowett, S. ve Clark-Carter, D. (2006). “Perceptions of empathic accuracy and relationship maintenance in coach–athlete dyads”. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(2), 227–244.
- Jowett, S. ve Cockerill, I. (2003). “Olympic medallists’ perspective of the athlete–coach relationship”. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.

- Jowett, S. ve Poczwadowski, A. (2007). “Understanding The Coach–Athlete Relationship”. In . Jowett ,S. ve Lavallee,D. (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3–14). Human Kinetics.
- Kaiseler, M., Polman, R. ve Nicholls, A. R. (2009). “Cognitive appraisals, coping, and coping effectiveness: A multilevel examination of the relationship between personality and coping in sport”. *European Journal of Sport Science*, 9(4), 237-246. <https://doi.org/10.1080/17461390902811774>
- Kalkan.T. ve Sarı, İ. (2021). “Antrenör davranışları: ‘Kuramsal yaklaşımlar, antrenörün sporcuya etkisi ve Öneriler”. *Journal of Exercise and Sport Sciences Research (Jomesr)* 1(1), 38-49, 2021
- Kano, J. (1994). Kodokan Judo. Tokyo: Kodanska International Ltd.
- Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). *Sosyal Destek ve Akademik Başarı İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Pegem Akademi: Ankara.
- Kaplan, M., Aktaş, A. ve Yılmaz, H. (2015). “Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ve kişilik özellikleri”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 45-56. <https://doi.org/10.1234/spad.2015.00602>
- Karabağ, B. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karayel, E. (2022). Antrenör Sporcu İlişkisinin Takım Direnci Üzerine Etkisinde Dönüşümcü Liderliğin Rolü (Profesyonel Futbolcu Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.
- Katagami, E. ve Tsuchiya, H. (2016). “Sosyal desteğin sporcuların psikolojik iyi oluşları üzerinde ki etkileri: Alınan destek, algılanan destek ve kişilik arasında ki ilişkiler”. 7, 1741-1752. doi: 10.4236/psych.2016.713163.
- Katz, I. ve Assor, A. (2007). When choice motivates and when it does not. *Educational Psychology Review*, 19(4), 429–442. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9027-y>

- Kawachi, I. ve Berkman, L. F. (2001). "Social ties and mental health". *J. Urban Health*, 78(3), 458–467.
- Kelecek, S., Altıntaş A. ve Aşçı F.H. (2015). "Sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi". *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 21-27.
- Knight, C. J. (2011). Understanding parental involvement in youth sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (ss. 59–72). Routledge.
- Kim, J. (2010). "Neighborhood disadvantage and mental health: The role of neighborhood disorder and social relationships". *Social science research*, 39(2), 260-271.
- Küçük, İ. (1990). Amatör ve Profesyonel Sporcuların Bazı Kişilik Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Laborde, S., Guillén, F. ve Watson, M. (2016). "Trait emotional intelligence and personality in sport: A meta-analysis". *Journal of Sports Sciences*, 34(8), 729–739.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. ve Schneider, M. L. (1991). "Social support and cardiovascular reactivity to an acute stressor: The role of social interaction". *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 30-37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.30>
- Leuzzi, G., Giardulli, B., Pierantozzi, E., Recenti, F., Brugnolo, A. ve Testa, M. (2024). "Personality traits and levels of anxiety and depression among martial artists: a cross-sectional study". *BMC psychology*, 12(1), 607.
- Littauer F.ve Littauer, M. (1998). *Kişilik Bulmacası*. Çeviren: Çelik HB. 2. basım, Sistem Yayıncılık: İstanbul.
- Lorimer, R. ve Jowett, S. (2010). "The influence of role ambiguity and role conflict on relationship quality in coach–athlete dyads". *Journal of Sports Sciences*, 28(13), 1347–1355.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York, NY: Springer.

- Mageau, G. A. ve Vallerand, R. J. (2003). "The coach–athlete relationship: A motivational model". *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883–904.
- Matsumoto, D., Takeuchi, M., Biehl, M., Kimura, K. ve Nakajima, T. (1997). "Stress coping in American judo athletes". *Budogaku Kenkyu*, 30(1), 1-13.
- Maulik, P. K., Eaton, W. W. ve Bradshaw, C. P. (2009). "The role of social network and support in mental health service use: findings from the Baltimore ECA study". *Psychiatric services*, 60(9), 1222-1229.
- McAdams, D.P. ve Olson, B.D. (2010). "Personality development: continuity and change over the life course". *Annu Rev Psycho*. 61:517-542.
- McAdams, D. P. (1997). The case for unity in the (post)modern self: A modest proposal. In R. D.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (2010). "The five-factor theory of personality". in *Handbook of Personality: Theory and Research*. Guilford Press: U.S.A.
- McGee, C. ve DeFreese, J. D. (2019). "The role of the coach-athlete relationship in athlete burnout: A longitudinal study". *Journal of Sports Sciences*, 37(11), 1289-1296. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1552173>
- Moak, Z. B. ve Agrawal, A. (2009). "The association between perceived interpersonal social support and physical and mental health: Results from the national epidemiological survey on alcohol and related conditions". *Journal of public health*, 32(2), 191-201.
- Morsünbül, Ü. (2014). "Hızlı büyük beşli kişilik testi Türkçe versiyonu geçerlilik ve güvenirlik çalışması, Düşünen Adam". *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 27. 316-322
- Occhino, J. L. Mallet, C. J. Rynne, S. B. ve Carlisle, K. N. (2014). "Autonomysupportive pedagogical approach to sports coaching: Research, challenges, and opportunities." *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(2), 402-15. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.2.401>

- Olympiou, A., Jowett, S. ve Duda, J. L. (2008). “The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach–athlete relationship”. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423–438.
- Özkalp, E. (2004). *Örgütsel Davranış* (2. Bs.). Anadolu Üniversitesi: Eskişehir.
- Özsoy, E. ve Yıldız, G. (2013). “Kişilik kavramının örgütler açısından önemi: Bir literatür taraması”. *İşletme Bilimi Dergisi*, 2(1), 1-12.
- Öztürk, D. (2007). Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Bilişsel ve Duyuşsal Gelişimleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özşaker, M., Sarı, İ. ve Omrak, H. (2016). “The importance of the quality of coach–athlete relationship for athletes’ motivation Antrenör sporcu ilişkisinin sporcuların güdülenmesi için önemi”. *Journal Of Human Sciences*, 13(2), 3122-3129.
- Öztabağ L. (1974). *Antrenörlük Psikolojisi*. TFF Yayın: Ankara.
- Pfingstmann, G. B. (1987). “Untersuchungsverfahren zum sozialen Netzwerk und zur sozialen Unterstützung”. *Zeitschrift Für Differenzielle Und Diagnostische Psychologie*, 8(1), 75-98.
- Pyecha, J. (1970). “Comparative effects of judo and selected physical education activities on male university freshman personality traits. research quarterly”. *American Association for Health, Physical Education And Recreation*, 41(3), 425–431. <https://doi.org/10.1080/10671188.1970.10614993>
- Rees, T. ve Hardy, L. (2000). “An investigation of the social support experiences of high-level sports performers”. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327–347.
- Resnick, B., Wang, M. ve Taylor, J. (2021). “Personality traits and team dynamics: The role of openness in creativity and performance flexibility in sports teams”. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(5), 562-579. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1848271>

- Rhind, D. ve Jowett, S. (2012). “Development of the coach–athlete relationship maintenance questionnaire (CARM-Q)”. *International Journal of Sport Psychology*, 43(3), 261–281.
- Sağlam, S. (2007). Lise Öğrencilerinin Ana-Baba İletişimi, Sosyal Destek ve Ana-Baba Tutumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. ve Hekim M. (2015). “Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Sevim, Y. (2003). *Antrenör Eğitim İlkeleri*. Nobel Yayınevi: Ankara.
- Sevim, Y. (2006). *Antrenör Eğitimi İlkeleri*. Nobel Yayınevi: Ankara.
- Shang, Y., ve Yang, S.-Y. (2021). “Haltercilerde sosyal desteğin sporcu tükenmişliğine etkisi: Zihinsel dayanıklılık ve spor motivasyonunun aracılık etkisi”. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677.
- Schonfeld, I. S. ve Bianchi, R. (2016). “Burnout and depression: Two entities or one?” *Journal of Clinical Psychology*, 72(1), 22-37. <https://doi.org/10.1002/jclp.22229>
- Schwarzer, R. ve Buchwald, P. (2004). *Social support and health: The role of self-efficacy*. In F. S. Seiler (Ed.), *Health psychology research* (pp. 45-60). Science Publishers: New York.
- Skinner, J. ve Edwards, A. (2020). *Research Methods For Sport Management*. Routledge: U.K.
- Somer, O., Korkmaz M., ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları: İzmir.
- Sullivan, P. J., Feltz, D. L. ve Lacaille, R. (2020). “Social support, depression, and athletic performance in collegiate athletes”. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(4), 357-372. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0025>

- Somuoğlu, Z. ve Yazıcı, H. (2021). "The mediating role of basic psychological needs in the effect of coach-athlete relationship on mental toughness of Taekwondo athletes". *Journal of Sport and Health Science*, 10(6), 567-575. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2021.04.00>
- Soto, C. J. ve John, O. P. (2017). "The next big five inventory (BFI-2)". *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117-143.
- Stanković, N., Todorović, D., Milošević, N., Mitrović, M. ve Stojiljković, N. (2022). "Aggressiveness in judokas and team athletes: Predictive value of personality traits, emotional intelligence and self-efficacy". *Frontiers in psychology*, 12, 824123.
- Steca, P., Caprara, G. V. ve Fave, A. D. (2018). "Personality and social support in sport settings: The mediating role of self-efficacy". *Frontiers in Psychology*, 9, 1535.
- Şenel, E., Kuettel, A., Adiloğulları, İ., ve Jowett, S. (2025). "Psychological predictors of mental well-being in Judo athletes: Exploring the impacts of the coach-athlete relationship, social support, and psychological safety". *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 23 (7), 1051-1065.
- Şenel, E. ve Sakallı, D. (2024). "The Psychometric Properties of the Perceived Available Support in Sport Questionnaire: Validity and Reliability of the Turkish Version". *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 15(2), 349-365. <https://doi.org/10.54141/psbd.1437210>
- Tan, M., Çolakoğlu, F. Çolakoğlu, T. ve İsrail, Y. (2022). "Spor sosyal algısını etkiler mi?" *Conference: Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 13 - 16 Kasım 2019. Antalya 518-524.
- Tathioğlu, K. (2014). "Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik kuramına göre kişilik özellikleri alt boyutlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi". *Tarih Okulu Dergisi*, 7(17), 939-971.
- Tazegül Ü. (2018). "Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasında ki ilişkinin belirlenmesi". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.DOI: 10.17755/esosder.377496

- Tazegül, Ü. (2014). “Sporun kişilik üzerindeki etkisinin araştırılması”. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25(1), 537-544.
- Tazegül, Ü. (2017). “Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan sporcuların kişilik özelliklerinin karşılaştırılması”, *Journal of social and humanities sciences research*.
- Thoits, P. A. (1982). “Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress”. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(2), 145-159. <https://doi.org/10.2307/2136518>
- Tolukan, Akyel. (2019). “Futbol da antrenör -sporcu ilişkisi ve sürekli sportif kendine güven üzerine bir çalışma”, *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri dergisi*, 17(1), 103.
- Topses G. ve Serin, N.B. (2012). *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*. Nobel Yayınları: Ankara.
- Turner, R.J. ve Marino, F. (1994). “Social Support and Social Structure: A descriptive epidemiology”. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193.
- Türkiye Judo Federasyonu (t.y.). Anasayfa. Erişim tarihi 10 mayıs 2025, <https://www.judo.gov.tr>
- Ulukan, H. ve Ulukan, M. (2024). “Sporda Kişilik ve Kariyer Yolu”. İçinde *Spor ve Disiplinlerarası Bilimsel Yaklaşımlar* (s. 22). Duvar Yayınları: İzmir.
- Ünlü S. (2001). *Kişilik Kuramları*. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları: Eskişehir.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Linder, D. E. ve Brewer, B. W. (2002). “The relationship between social support and sport injury rehabilitation adherence”. *The Sport Psychologist*, 16(3), 228-245. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.228>
- Vella, S. A., Oades, L. G., ve Crowe, T. P. (2013). “The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players”. *Physical education and sport pedagogy*, 18(5), 549-561.

- Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2009). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık İlişkisi*. Beta Yayınları: İstanbul.
- Yang, S.X., Jowett, S. ve Chan, D.K.C. (2014). “Effects of big-five personality traits on the quality of relationship and satisfaction in Chinese coach–athlete dyads”. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 25 (4), 1-13.
- Yıldırım, İ. (1998). “Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.
- Yücel, M.G. (2010). Antrenör ve Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Güreş Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zel, U. (2006). *Kişilik ve Liderlik*. 2. basım. Nobel Yayıncılık: Ankara.

EKLER
EK 1
ETİK KURUL ONAYI



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulu
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği



Sayı : E-84026528-050.01.04-2300243963
Konu : Başvuru İncelenmesi

08.10.2023

Sayın Prof. Dr. İlhan ADILOĞULLARI

Yürütücülüğünüzü yapmış olduğunuz 2023-YÖNP-0653 nolu projeniz ile ilgili Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'nun almış olduğu 05.10.2023 tarih ve 12/61 sayılı kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

KARAR 61- Sorumlu yürütücülüğünü **Prof. Dr. İlhan ADILOĞULLARI**'nın yaptığı ve proje araştırmacısı **Öğr. Gör. Sadettin EKİNCİ** tarafından gerçekleştirilen “Judocularda Kişilik Tiplerinin Antrenör-Sporcu İlişkisine Etkisinde Sosyal Desteğin Aracı Rolü” başlıklı araştırmanın, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu ilkelerine **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Derya GİRGİN
Kurul Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: FEA3M4A

Bu belge, geçerli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: dogrulama.comu.edu.tr

Adres: Onsekiz Mart Üniversitesi Tenzioğlu Yerleşkesi Çanakkale

Bilgi için :

Emine Atas
Fen Bilimler Enstitüsü Etik
Kurulu Mernis
(0 286) 2180018 - 1040

Telefon No: (0 286) 2180018

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi: <http://www.comu.edu.tr>

Direkt Hat:

Kep Adresi: comu@hu01.kep.tr



EK 2
DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sn. Katılımcı,

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri A.B.D Doktora tez çalışması kapsamında gerçekleştirilen bu araştırmada elde edilen veriler gizli tutulacak olup üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır.

Lütfen olması gereken durumu değil, mevcut durumu değerlendiriniz.

Vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Sadettin EKİNCİ

Mail: ekinci16@hotmail.com / Tel: 0505 252 60 51

Prof. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Mail: ilhanadilogullari@gmail.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Yaş

Cinsiyet

Kadın ☐ Erkek ☐

Medeni Durum

Evli ☐ Bekar ☐

Eğitim Durumu

Ortaokul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐

Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?

Kaç yıldır mevcut antrenörünüzle çalışmaktasınız?

EK 3
KİŞİLİK ÖLÇEĞİ (BEŞ FAKTÖR)

Lütfen tüm sorulara tek bir seçeneği seçerek cevap veriniz.

İfade	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimi dışa dönük, istekli görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi eleştirel, kavgacı görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi güvenilir görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi kaygılı, hayal kırıklığına uğrayan görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi yeni yaşantılara açık, karmaşık görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi çekingen, sessiz görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi sempatik, sıcak görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi altüst olmuş, dikkatsiz görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi sakin, duygusal olarak dengeli görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Kendimi geleneksel, yaratıcı olmayan biri olarak görürüm.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 4
ANTRENÖR- SPORCU İLİŞKİSİ ÖLÇEĞİ

Lütfen tüm sorulara tek bir seçeneği seçerek cevap veriniz.

İfade	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
Antrenörüme yakınımdır.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörüme bağlıyım.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörümü severim.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörümle çalışırken kendimi rahat hissederim.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörüme güvenirim.	☐	☐	☐	☐	☐
Spor kariyerimin antrenörüm ile gelişeceğini düşünürüm.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenmanda antrenörümün çabalarını boşa çıkarmamaya çalışırım.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörüme saygı duyarım.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörümün performansımı arttırmak için yaptığı fedakarlığa minnettarım.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenörüm antrenman yaptırırken elimden gelenin en iyisini yapmaya hazırım.	☐	☐	☐	☐	☐
Antrenmanda antrenörüme arkadaşça yaklaşıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐

EK 5
SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Lütfen tüm sorulara tek bir seçeneği seçerek cevap veriniz.

İfade	Hiç	Az	Çok	Pek Çok
Gerçekte benden hoşlanan insanlar var.	☐	☐	☐	☐
Kendimi kötü hissettiğimde insanlar şefkat gösterir.	☐	☐	☐	☐
Üzgün olduğumda beni neşelendirecek insanlar olur.	☐	☐	☐	☐
Rahatlamaya ihtiyaç duyduğumda beni rahatlatacak birileri vardır.	☐	☐	☐	☐
Daima güvenebileceğim birkaç insan vardır.	☐	☐	☐	☐
Endişelendiğim zaman bana yardım edecek birileri vardır.	☐	☐	☐	☐
İhtiyaç duyduğumda bana yardım öneren insanlar vardır.	☐	☐	☐	☐
Üstesinden geleceğim çok şey olduğunda yardım edecek birileri vardır.	☐	☐	☐	☐

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim SOYİSİM : Sadettin EKİNCİ
Doğum Yeri : Samsun
Doğum Tarihi : 15.03.1965

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Dokuz Eylül Üniversitesi, İİBF, 1988
Lisans Öğrenimi : Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, 2000
Yüksek Lisans Öğrenimi : Okan Üniversitesi, İşletme ABD, 2014
Doktora Öğrenimi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, 2025
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Yayınlar

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl: Spor İlçe Müdürlüğü, 2022
Millî Eğitim Bakanlığı, 2018
ÇOMÜ Spor Bilimleri Fakültesi, Devam Etmekte

İLETİŞİM

E-posta Adresi : ekinci16@hotmail.com
ORCID : 0000-0003-1483-2644