



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLERİN SOSYAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK
KIRILGANLIĞA OLAN ETKİSİ

Hazırlayan
Kadir Sefa BAYRAKTAR

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Doç. Dr. Veysel TEMEL

KARAMAN – 2019



T.C.
KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLERİN SOSYAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK
KIRILGANLIĞA OLAN ETKİSİ

Hazırlayan
Kadir Sefa BAYRAKTAR

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Danışman
Doç. Dr. Veysel TEMEL

KARAMAN – 2019



TEZ ONAY SAYFASI FORMU

Doküman No	FR-285
İlk Yayın Tarihi	05.02.2018
Revizyon Tarihi	
Revizyon No	00
Sayfa No	1/1

ANTRENÖRLERİN SOSYAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN PSİKOLOJİK KIRILGANLIĞA OLAN ETKİSİ

Tezin Kabul Ediliş Tarihi: 12.07.2019

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

Başkan : Prof. Dr. Hamdi PEPE

Üye : Doç. Dr. Veysel TEMEL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Kazım NAS

İmzası

[Handwritten signatures of the jury members]

Bu tez, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 28.06.2019 tarihli ve 28/359 sayılı oturumunda belirlenen jüri tarafından kabul edilmiştir.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. İdris Nebi UYSAL



Hazırlayan

Kalite Sistem Onayı

ÖNSÖZ

Bu çalışma, antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin incelenmesi amacıyla Konya ve Karaman ilinde yaşayan 450 antrenöre uygulanmıştır.

İyi olma kavramı insan yaşamındaki bedensel ve ruhsal iyi olma hali olarak ifade edilirken, sosyal iyi olma ise bireyin toplumdaki durumunun ve işlevinin bir değerlendirmesidir. Kırılganlık incinme ve fiziksel olan yaralanmaya karşı hassasiyet ve duyarlılık şeklinde tanımlanırken, psikolojik kırılganlık dış odaklı kaynakların bireyleri tasdik etmesinin önemi noktasında "kendini sansürleme" kavramıyla buluşan ve kişinin ruhsal olarak incinme durumunu ele almıştır. Yapılan çalışmada antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin ne seviyede olduğuna cevap aranmıştır.

Araştırmanın planlanması ve yürütülmesinde hayatımda örnek aldığım, öneriler ve destekleriyle benim bu seviyelere ulaşmam için kılavuzluk yaparak bana destek olan değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Veysel TEMEL'e, çalışmamda bana önemli katkılarda bulunan değerli hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Kazım NAS'a, desteklerini esirgemeyen arkadaşım Beytullah DİMLİOĞLU'na, bu çalışmanın ortaya çıkmasında sabır gösteren ve bana her konuda destek olan kıymetli eşim Birgül BAYRAKTAR'a ve evlatları olmaktan gurur duyduğum aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Kadir Sefa BAYRAKTAR

Karaman, Haziran 2019

ÖZET

Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisi

Kadir Sefa BAYRAKTAR

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Veysel TEMEL

Bu araştırma, aktif olarak antrenörlük görevini yapan bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığı incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

Araştırma ölçeği, Konya ve Karaman ilinde antrenörlerle yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Araştırma grubunu Konya ili (350), Karaman ili (100) kişiden, 162 (%36) kadın, 288 (%64) erkek, (yaş Ortalama $\pm$ Standart Sapma 30,69 $\pm$ 8,86) olmak üzere toplamda 450 antrenör oluşturmaktadır.

Çalışmanın ilk aşamasında antrenörün genel tanımı yapılarak bazı özelliklerine yer verilmiştir. Daha sonra iyi olma kavramı, sosyal iyi oluş, psikolojik kırılganlık ve sporla olan ilişkilerine yer verilmiştir. Veri toplama araçları olarak, Sinclair & Wallston(1999) tarafından geliştirilen ve Akın & Eker(2011) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ile, Keyes(1998) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam & Ocakçı(2013) tarafından Türkçeye uyarlanıp, geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Sosyal İyi Oluş Ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Anket çalışmasıyla elde edilen bulgular SPSS 25.0 for Windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sonuç olarak antrenörler üzerine yapılan bu çalışmada antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi test edilip çıkarımlar ortaya konulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Antrenör, Sosyal iyi oluş ve Psikolojik Kırılganlık

ABSTRACT

“The Effect of Social Well-being of Coaches to the Psychological Vulnerability”

Kadir Sefa BAYRAKTAR

Master Thesis

Advisor: Assoc. Prof. Veysel TEMEL

The current study is a descriptive study which aims to investigate the coaches' effect of social well-being levels to the psychological vulnerability of individuals actively working as coaches.

The research scale was applied on a voluntary basis by interviewing the coaches' face to face in Konya and Karaman province.

The research group was consisted of 162 (36%) female, 288 (64%) male, (mean standard deviation) 30,69 8,86), including a total of 450 coaches. In the first stage of the study, general characteristics of the trainer were made and some features were given. Afterwards, the concept of well-being, social well-being, psychological fragility and its relationship with sports are discussed. As data collection tools, Sinclair & Wallston (1999) and developed by Akın & Eker (2011) adapted to Turkish by the validity and reliability study was conducted with the psychological fragility scale, Keyes (1998) and developed by Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam & Ocakçı (2013). Information Form was used. The findings of the survey were analyzed using SPSS 25.0 for Windows package program.

As a result, in this study on coaches, the effect of social well-being levels on psychological fragility was tested and inferences were revealed.

Keywords: Coach, Social well-being and Psychological Fragility

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
GİRİŞ.	1
I. BİRİNCİ BÖLÜM. (Genel Bilgiler)	7
I.1. Antrenör	8
I.1.1. Antrenörün Özellikleri	9
I.1.1.1. Antrenörün Sosyal Özellikleri	9
I.1.1.2. Antrenörün Psikolojik Özellikleri	10
I.2. İyi Olma Kavramı	10
I.2.1. Sosyal İyi Oluş	11
I.2.1.1. Sosyal Kabul	13
I.2.1.2. Sosyal (Entegrasyon) Bütünleşme	13
I.2.1.3. Sosyal Gerçekleşme	14
I.2.1.4. Sosyal Uyum Bütünlük	14
I.2.1.5. Sosyal Katkı	15
I.2.2. Sosyal İyi Oluş Ve Spor	15
I.3. Kırılganlık Kavramı	16

I.3.1. Psikolojik Kırılabilirlik.....	17
I.3.1.1. Psikolojik Kırılabilirlik ve Risk	18
I.3.1.2. Psikolojik Kırılabilirlik ve Stres	19
I.3.1.3. Psikolojik Kırılabilirlik ve Cinsiyet	20
I.3.1.4. Psikolojik Kırılabilirlik ve Ergenlik	21
I.3.1.5. Psikolojik Kırılabilirlik ve Yaşlılık	23
I.3.1.6. Psikolojik Kırılabilirlik ve Dayanıklılık	23
I.3.2. Psikolojik Kırılabilirlik ve Sosyal Fobi	24
I.4. Kırılabilirlik ve Sosyal İyi Oluş Arasındaki İlişki	25
I.5. Spor ve Sosyal İyi Oluş Arasındaki İlişki	26
I.6. Kırılabilirlik ve Spor Arasındaki İlişki	27
II. İKİNCİ BÖLÜM. (Materyal ve Metot)	29
II.1.YÖNTEM.	29
II.1.1. Araştırma Modeli	29
II.1.2. Araştırma Grubu.....	30
II.1.3. Verilerin Toplanması.....	30
II.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	30
II.1.3.2. Sosyal İyi Oluş Ölçeği	31
II.1.3.3. Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği.....	32
II.1.4. Veri Toplama Süreci.....	33
II.1.5. Verilerin Analizi.....	33
III. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
III.1.BULGULAR.....	35

III.1.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri	35
III.1.2. Sosyal İyi Olma Ölçeğine İlişkin Bulgular	40
III.1.2.1. Antrenörlerin Sosyal İyi Olma Ölçeğinden Elde Edilen Genel	
Puanların Ortalaması Sonuçları	40
III.1.2.2 Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sosyal İyi Olma Ölçeğinden	
Elde Edilen Puanların Sıra Ortalamasının Karşılaştırılmasını Gösteren	
Karşılaştırma Testleri.	41
III.1.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine İlişkin Bulgular	51
III.1.3.1. Antrenörlerin Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Elde Edilen Genel	
Puanların Ortalaması Sonuçları	51
III.1.3.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sosyal İyi Olma Ölçeğinden	
Elde Edilen Puanların Sıra Ortalamasının Karşılaştırılmasını Gösteren	
Karşılaştırma Testleri.	52
III. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	60
IV.1. TARTIŞMA.....	60
V. BEŞİNCİ BÖLÜM	72
V.1. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	72
V.1.1. Sonuçlar	72
V.1.2. Öneriler	76
V.1.2.1. İlerde Yapılacak Çalışmalara Öneriler.....	77
KAYNAKÇA	78
EKLER.....	83
ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ	87

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS	: Statistical Package For The Social Sciences
SİO	: Sosyal İyi Olma Ölçeği
PKÖ	: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği
Ort.	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
Sd	: Serbestlik Derecesi
FF	: İstatistiği
%	: Yüzde
t	: Bağımsız Örneklem t değeri
U	: Mann- Whitney U değeri
f	: Frekans
X²	: Ki Kare
N	: Örneklem
α	: Cronbach Alpha Güvenirlik Katsayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi

TABLOLAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Antrenörlerin Cinsiyete Göre Dağılımları.....	35
2	Antrenörlerin Yaşlara Göre Dağılımları	35
3	Antrenörlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımları.....	35
4	Antrenörlerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	36
5	Antrenörlerin Mesleki Hizmet Yılına Göre Dağılımları.....	36
6	Antrenörlerin Yerleşim Merkezine Göre Dağılımı	36
7	Antrenörlerin Çalışmış Oldukları Kuruma Göre Dağılımları	37
8	Antrenörlerin Gelir Durumlarına Göre Dağılımları	37
9	Antrenörlerin Baba Mesleğine Göre Dağılımları	37
10	Antrenörlerin Anne Mesleğine Göre Dağılımları.....	38
11	Antrenörlerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları	38
12	Antrenörlerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımları.....	39
13	Antrenörlerin Aktif Spor Yapıp Yapmadıklarının Dağılımı	39
14	Antrenörlerin Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Dağılımları	39
15	Antrenörlerin Üst Düzey Şampiyonaya Katılımlarının Dağılımları.....	40
16	Araştırmada Kullanılan Sosyal İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	40
17	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	41
18	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yaşına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	41
19	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi	42
20	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi...	42
21	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Meslekte Geçirdikleri Yıla Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	43

22	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yerleşim Yerlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	44
23	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Çalıştığı Kuruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	45
24	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Gelirine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi	46
25	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	47
26	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	48
27	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	49
28	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.....	50
29	Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları	51
30	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	51
31	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları	52
32	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yaşına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	52

33	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Test Sonuçları	53
34	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	53
35	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Meslekte Geçirdikleri Yıla Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	54
36	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yerleşim Yerlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	54
37	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Ortalamalarının Kişinin Çalıştığı Kuruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) F Testi Sonuçları	55
38	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Gelirine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	55
39	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	56
40	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	56
41	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	57
42	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	57

43	Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları	58
44	Ölçekler Arasındaki Doğrusal İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon Analizi Sonuçları.....	58

GİRİŞ

Sturdy'den gelmiş “antrenörlük” sözcüğü, Macaristan'da 14. yy. da savaş alanlarında ve arazilerde kullanılan araçlara insanların vermiş oldukları o yıllarda kullanılmaya başlanmış olan bir isimdir (Benziz, 2016).

Sözcük anlamı olarak azimli, dayanıklı, güçlü ve kuvvetli anlamına gelen “sturdy” kelimesi, bir spor eğitimcisine çalıştırıcısına yakışacağı düşünülen en uygun kelimelerden birisidir. Spor eğitimcisi diye bahsedildiğinde akıllara ilk gelen ve yakıştırılan kelime “antrenör” olmuştur. Antrenör; lider özellikli, gücünü, dinamizmini, enerjisini, sosyal kapasitesini ve bilgilerini çalıştırdığı sporcusuna etkili, kalıcı ve verim alınabilecek bir biçimde aktarabilme becerisine sahip olan bireydir (Sunay, 1998).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yakın zamanlarda pozitif ruhsal sağlığı, kişinin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, günlük yaşamın stresiyle başa çıkabildiği, üretken olarak çalışabildiği ve topluma katkılar sağlayabildiği bir iyi olma hali olarak tanımlamıştır (Huppert, 2009).

“İyi olma” yalnız sakatlığın ve hastalık durumunun olmaması değil; sosyal yönlerde, bedensel ve ruhsal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanabilir (WHO, 1947).

İyi olma kavramı, en uygun seviyedeki psikolojik deneyim ve işlevsellik durumunu ifade eder. Günlük hayatta her bireyin ilgisini çeken bu durum yoğun bilimsel araştırmalara da konu olmaktadır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Her zaman kullanmış olduğumuz selamlaşmalardan sonra bile sık sık iyi olup olmadığımızı birbirimize sorarız. İyi bir iş, iyi bir okul, iyi hareket, iyi bir ortam ve bunlar gibi çok fazla ifadeyi yaşamımızın çeşitli durumlarını tanımlamak için kullanırız. Genel anlamıyla iyi olma kavramı herkes için özel bir tanıma bile gerek duymayacağımız kadar açıktır. Bu kavram sosyal çalışma gibi birçok alanda farklı anlamlarda kullanılabilmektedir

(Gamble, 2012).

Mutluluk seviyeleri fazla kişiler daha az yalnız kalmakta ve zamanlarının büyük bir çoğunluğunu sosyal ilişkiler içerisinde geçirmektedirler. Nitelik ve nicelik olarak daha tatmin olunan ilişkilere sahiptirler (Diener & Seligman, 2002).

Sosyal İyi Olma: Kişinin toplumdaki durumunun ve işlevinin bir değerlendirmesidir. Bireyin, komşularıyla, kendi çevresiyle ve başka insanlarla ilişkilerinin kalitesi konusundaki algıları şeklinde tanımlanabilir (Keyes, 1998).

Bireysel ve toplumsal hayat bireylerin iyi bir yaşam sürdürmelerini etkileyen birbirinden ayrı süreçlerdir ve bunların kişiler üzerindeki neticelerinin de farklı olacağını belirtmektedir. Bu farklılığa rağmen yetişkin işlevselliği ile bağlantılı ileri gelen kuramların iyi oluşu daha çok bireysel bir olgu olarak tanımlanmış olmaları eleştirilmektedir (Keyes, 1998).

Toplum hayatının potansiyel faydaları toplumsal bütünleşme ve uyum, aidiyet ve karşılıklı bağlantılık hissi; paylaşılan bir bilinç ve toplumsal bir kaderdir (Durkheim, 1951). Bu alanlardaki yazında, iyi olma kavramı daha çok objektif ve toplumsal düzeydeki değişkenler üzerinden tanımlanmıştır (Shapiro & Keyes, 2008).

Çok boyutlu sosyal iyi olma modeli, iyi olmanın sosyal yönünü değerlendirmeyi ve kavramsallaştırmayı amaçlamaktadır. Bu model kişilerin sosyal hayatlarında iyi bir fonksiyon gösterip göstermediklerini ve hangi seviyede fonksiyon gösterdiklerini belirten beş boyuttan oluşmaktadır. Sosyal Kabul, Sosyal (Entegrasyon) Bütünleşme, Sosyal Gerçekleşme, Sosyal Uyum/Bütünlük, Sosyal Katkı (Keyes, 1998).

İlgili literatür araştırılıp incelendiğinde sosyal iyi olma ile ilgili araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlamalar olmuştur. Yine aynı şekilde birçok farklı bakış açılarıyla ele alınmış olan sosyal iyi oluş kavramı Keyes'in geliştirdiği sosyal iyi olma

modellerine dayanmaktadır.

Kırılgnlık denildiğinde fiziksel, psikolojik ve sosyal özellikte olup zarar verebilecek olan etmenlere karşılık kişinin hedef olmasıdır (Scanlon & Lee, 2007).

Kırılgnlık, ruhsal olarak bakıldığında odak noktası ve düzeyi kişinin fonksiyonel olmayan öğrenmeleri ile alakalıdır (Ingram & Luxton, 2005). Kişinin fonksiyonel olmayan öğrenmeleri başta depresyon olmak üzere pek çok ruhsal rahatsızlık meydana getirmektedir. Kırılgnlık ve incine bilirlilik kişinin karakteriyle ilgilidir. Bireyin kırılgnlığı onu psikolojik hastalıklara taşıyacak duyarlılık geliştirmiş olmasına sebep olmaktadır (Gökçakan & Gökçakan, 2005).

Öz saygıda ve öz değerde artma ya da azalmaların seyretmesi kırılgnlık hislerini arttırabilir. Bu artma durumunda bulunan pozitif duygulanım seviyesinin kaybolmasıyla bağlantılı kaygı durumu yaşatarak bireyi kırılgnlığa sürükleyebilir. Azalmış olma durumunda da kişinin değersizlikleri ve yetersizlikleri, kayıpları ve yoksunluğu, kırılgnlık doğurabilir. Depresyonla ortaya çıkabilecek olan bu belirtiler ve belirtilerdeki artma kırılgnlıkların eşlik etmesine sebep olmuş olur (Crocker, 2002).

Çevresel, kişisel ve bilişsel etkenler bireyin kırılgnlığında artış oluşturabilir. Kırılgnlıklar zihinsel olan bozuklukların temel sebebi değil daha çok risk oluşturan etkeni olarak görülmelidir (Gudjonsson, 2010).

Kırılgnlık, sosyolojik yönüyle incelemeye alınıp değerlendirildiğinde ise toplumsal ve ekonomik durumlarıyla birlikte sosyo-psikolojik boyutu da vardır. İlk boyut riskle ve afetlerle ilgilidir. Afetler içinse vurgulanan en temel sorun, çoğunlukla afetlerden daha sonra ortaya çıkan, kişilerin, sınıfların ve grupların az sıklıkta olan kaynaklara ulaşabilmek için olan rekabetidir(Boyce, 2000). Bu afetlerin sonuçları doğal bir olgu olarak başlayan ve özellikle ekonomik ve sosyal statüsü daha az nüfus içinde daha çok hissedilmekte ve bu

durum bireylerin sosyal sömürüye açık hale gelmesine sebep olmaktadır (Phillips ve diğ., 2010).

Sosyal kırılğanlık olarak bilinen kırılğanlığın sosyo-psikolojik boyutu ise kişinin karakteriyle ilişkili olup; bilişsel süreçleri içine almaktadır. Sosyal zedelene bilirlilik, sosyal sömürüye açık olma (susceptibility to exploitation), sosyal kırılğanlık (social vulnerability), sosyal su istimale açık olma (susceptibility to social abuse) kavramları da birçok zamanda birbirlerinin yerine kullanılabilecek olan terimlerdir. Sosyal kırılğanlık, kandırılmak ile birlikte kolay inanmaya, sosyal istismara ve kişinin saflık durumundan faydalanıp aldatılmaya yatkın olma durumudur (Akin ve diğ., 2013).

Psikolojik kırılğanlık, sadece kaynaklar bakımından yetersizlik değil, aynı zamanda kişinin bağılılıklarına ve bağlanma kalıbına yönelik tehditlerden uzak durmayı sağlayan kaynaklar arasındaki bağlantı olarak da açıklanabilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Diğer yandan psikolojik kırılğanlık, hem genetik olarak hem de daha sonradan kazanılan bir nitelik olduğu vurgulanarak farklı bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bu bakış açısına göre, genetik olan psikolojik kırılğanlık kişilerin genlerinden gelen ve canlı bir varlığı oluşturan organların tümünün nörofizyolojisi ve içsel yapısıyla ortaya çıkabilen bir durum olmasına karşın, daha sonradan kazanılmış olan, psikolojik kırılğanlık ise kişilerin doğal afetler, aile tecrübeleri, sarsıntı, doğumdan kaynaklı yan etkiler, çocuk-yetişkin bağları ve diğer bazı kişisel yaşam tecrübeleri neticesinde meydana gelir (Zubin & Spring, 1977).

Bu çalışma içerisinde antrenörlük, iyi olma, sosyal iyi oluş, kırılğanlık, psikolojik kırılğanlık açıklandıktan sonra, yapılan anket çalışması sonucunda antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılğanlığa olan etkisi ele alınmış ve incelenmiştir. Bu çalışma antrenörlerin sosyal iyi olma seviyelerindeki değişimlerin antrenörlük mesleği içerisindeki bireylerin kendi ruhsal durumlarında ve kırılğanlıklarında ne ölçüde etkisinin olduğu

gösterilmeyi hedeflenip iş ve sosyal hayatlarındaki durumlarını belirlemelerinde yardımcı olmak ve bundan sonra yapılacak çalışmalar için bir ön bilgi olabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Problem Cümlesi

Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa etkisi var mıdır?

Alt Problemler

1. Bağımsız değişkenler açısından psikolojik kırılganlık ve alt boyutları açısından anlamlı bir fark var mıdır?
2. Bağımsız değişkenler açısından sosyal iyi olma ve alt boyutları açısından anlamlı bir fark var mıdır?
3. Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, aktif olarak antrenörlük görevini yapan bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığı incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır.

Araştırmanın Önemi

Yapmış olduğumuz çalışmamızda ele aldığımız konu günümüz antrenörlerinin sosyal iyi olma ile birlikte, psikolojik anlamda da iyi bir çalıştırıcı olması ve çalıştırdığı bireyleri olumlu yönde etkilemesi açısından önem arz etmektedir. Bizim bu çalışmamız antrenörlerin aktif spor yapıp yapmadığı, yaş değişkenine göre ve diğer değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini inceleyerek Türk sporuna olumlu anlamda katkı sağlamaktır.

Çalışmanın Varsayımları ve Kısıtları

Araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu antrenörlerin demografik özelliklerini ortaya çıkarabilecek niteliktedir.

“Sosyal İyi Olma ölçeği (Social Wellbeing Scale) ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Psychological Vulnerability Scale) antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa etkisini incelemeye yeterli niteliktedir.

Hipotezler

- Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olumlu yönde etkisi vardır.
- Antrenörlerin sosyal iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin bağımsız değişkenler arasında etkileşimi vardır.
- Antrenörlerin sosyal iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde ve olumlu bir ilişki vardır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formunda yer alan demografik özellikler ile
2. Sosyal İyi Olma ölçeği (Social Wellbeing Scale) ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Psychological Vulnerability Scale) ile elde edilen veriler ile
3. Araştırmaya katılan antrenörler ile sınırlıdır.

I. BİRİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde araştırmanın kavramsal çerçevesi ve ilgili araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir. Kavramsal çerçeve kapsamında çalışmanın bağımlı değişkenleri olan Psikolojik Kırılganlık ve Sosyal İyi Oluş ile alakalı bilgiler sunulmuştur. İlgili araştırmalar kapsamında ise bağımlı ve bağımsız değişkenlerin tek başlarına ya da birlikte yer aldıkları yurt içi ve yurt dışı akademik çalışmaların katkılarına yer verilmiştir.

(Genel Bilgiler)

Spor: belirlenmiş olan teknik ve kurallar çerçevesinde yapılan fiziksel gelişim için yararlı olan, yarışma amacı ve eğlenmek içinde yapılan bedensel hareketlerin tümünün ortak adıdır.

Antrenör: spor yapan bireyleri eğiterek, çalıştırarak fiziksel aktivitelerinde en yüksek performansa ulaşmasını hedefleyen ve bu doğrultuda gayret gösteren bireydir. Kısaca spor yapan bireylerin eğitimi, kendisini geliştirmiş olan çalıştırıcısıdır.

İyi olma: “İyi olma” yalnız sakatlığın ve hastalık durumunun olmaması değil; sosyal yönlerde, bedensel ve ruhsal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanabilir (WHO, 1947).

Sosyal iyi olma: Sosyal İyi Olma: Kişinin toplumdaki durumunun ve işlevinin bir değerlendirmesidir. Bireyin, komşularıyla, kendi çevresiyle ve başka insanlarla ilişkilerinin kalitesi konusundaki algıları şeklinde tanımlanabilir (Keyes,1998).

Kırılganlık: Kırılganlık sağlık sorunlarına, zarar görmeye ve ihmal edilmeye karşı daha hassas olmaktır.

Psikolojik Kırılganlık: Dış odaklı kaynakların kişileri tasdik etmesinin önemi noktasında "kendini sansürleme" kavramıyla buluşan ve kişinin kendi öz değeri ile bağlantılı

olması beklenen "psikolojik kırılganlık" kavramı da ruhsal sorunlara neden olan faktörleri anlayabilmek adına bilinmesi gereken değerli bir kavramdır (Ekşi, Bikeç & Ümmet, 2017).

I.1. Antrenör

Antrenör kelimesi 14 yüzyılda Macar kökenli olan Sturdy'den gelmektedir. O yıllarda bu sözcük insanları savaş yerlerine taşımak için kullanılan araçlar için kullanılmaktaymış. Bugünkü İngilizce anlamına baktığımızda ise dayanıklı, azimli, güçlü, kuvvetli olarak Türkçeye çevrilebilir (Öztürk, 2018).

Antrenör, antrenman tanımlanırken belirtilmiş olan amaçlara yönelik olarak yetiştirilmiş veya yetişmiş amatör ya da profesyonel olarak faaliyet ve etkinliklerde bulunan kişidir. Bir diğer tanımla da belirli bir amaç için mücadelede bulunan bireylerin ve sporcuların eğitimi olan yöneticisidir (Şahin, 2006).

Bir başka tanıma göre antrenör, günümüz sporunu yönlendiren, sporcuların branşları ile olan ilişkilerini, dayanıklılığını, hareketliliğini, gücünü, kuvvetini mücadele ruhunu ve yeteneğini geliştirerek, sporcuların morallerini yükseltmek adına onları çalıştıran, yetiştiren ve müsabakalara hazırlayan kişilerdir (İnal,2004; Akt: Kandemir, 2017).

Olumlu olan davranışlarıyla antrenör, sporcuların tutumunu pekiştirmeyi sağlayarak takım içinde sportif bir hava yaratmalıdır. Onlarla arasındaki ilişkide arkadaşça bir hava yaratarak, antrenman ve yarışma analizlerine sporcuları da dahil ederek kendi kendilerini kontrol etmeye ve sorumlulukları paylaşmaya alıştırmalıdır. Antrenör, planlayıp organize ettiği işlerin yolunda gidip gitmediğini en ince ayrıntılarına kadar kontrol ederek inceler, ortaya çıkabilecek veya oluşan sorunlar için gerekirse yeniden planlama ve organizasyon yaparak veya planına farklı katkılarda bulunarak geliştirebilir (Toklu, 2010).

Yukarıda belirtilmiş olan tanımlardan da anlaşılacağı üzere sporun ana unsuru antrenör olmaktadır. Antrenörün sahip olduğu bilgi, birikim ve donanım ne kadar yüksek

olursa sporcusunun da bilgisi, tecrübesi ve deneyimi o kadar yüksek olacaktır. Buna dayanarak öncelikli olarak antrenörün iyi eğitilmesi yetiştirilmesi gerekmektedir. Elbette ki sadece bunlar yeterli olmayacaktır. Antrenör bu bilgi, birikim, deneyim ve imkânlarla birlikte takım içinde ve takım dışında sporcuların sosyal çevreleri ile ilişkileri ve iletişimlerine dikkat eden, bazı zamanlarda müdahil olan bir pozisyonda bulunmalıdır. Moral ve isteklendirme kavramına da baktığımızda hem takım olarak hem de bireysel olarak onları moral ve motive edebilecek düzeyde olup buna ilişkin pratiğe de sahip olmalıdır (Temel, 2010).

I.1.1. Antrenörün Özellikleri

Küreselleşmenin yoğun etkisi altında olan günümüz dünyasında karar verme sürecinin saniyelerle kısıtlı olduğu yalnız verilen kararların etkileme gücünün pek çok büyük değişimi de peşi sıra getirdiği bilinmektedir. Antrenörler sporcuların yeteneklerinin keşfini sağlamak ve becerilerini geliştirmek için etkin ve doğru kararlar almak durumundadır. Bu da antrenörün kendisi ve sporcusu hakkındaki bilgi seviyesi ile bağlantılıdır. Antrenör, başarılı olduğu görevler ve taşıdığı yetki ile aldığı sorumluluklar bakımından gerek sporcular için gerekse spora gönül vermiş bireyler tarafından önemli bir yere sahiptir. Bundan dolayı, aldığı sorumluluğu etkili ve verimli bir şekilde yapabilmek için bir takım özellik ve niteliklere de sahip olmalıdırlar (Gün, 2014).

I.1.1.1. Antrenörün Sosyal Özellikleri

Antrenör kulüp içi ve kulüp dışı tüm çevresine kendisini kabul ettirebilmek, astları ve üstleri tarafından hep değer verilen önemli bir yere sahip olmak için şu özelliklere sahip olmalıdır.

- Çevresindeki kişilerce giyim ve kuşamıyla örnek alınan bir birey olmalı.
- Grubun ortak sahip olduğu değerleri anlayıp onlara uyum sağlayabilen olmalı.

- Kendisiyle çalışacak olan her kişiden en üst seviyede faydalanmalı asla bir sporcusunu yalnızlığa terk etmemelidir.
- Bilgi, birikim ve deneyimiyle tüm sporcularına eşit mesafede olup, sözü dinlenen ve verdiği sözlerden dönmeyen, hak ve adaletle davranan biri olmalı ve otoritesinden hiçbir zaman ödün vermemelidir.

Entelektüel, kendi karaktere ilişkin ve sosyal özelliklerin tamamına birden bir idarecinin sahip olması oldukça zordur. Ama bir antrenörün kendini çözümlemesi ve eksiklerini görmesi açısından oldukça yararlıdır (Eren, 1998: Akt; Temel, 2010).

I.1.1.2. Antrenörün Psikolojik Özellikleri

Modern antrenörler kendilerini insan ilişkilerinde de üst seviyede geliştirebilen antrenörlerdir. Antrenörler birtakım psikolojik danışma becerilerine sahip olması ve sporcuları ile etkileşime girerken bunları uygulaması gerekmektedir (Karagözoğlu, 2005).

Antrenörlerin psikolojik özellikleri içerisinde kendi kendini geliştirmesi, yenilemesi, profesyonel bir ahlak, özel yaşamda dürüstlük, iş arkadaşları ile aktif bir işbirliği, açık düşünceli, araştırmacı, tanımlama yeteneği güçlü, liderlik niteliği olan, isteklendirme, öğrenme ve öğretme mahareti, duygusal ve düşünsel olarak psikolojik hazırlık, yönetme bilgisi, danışmanlık gibi konuları da içermektedir (Newton & Fry, 1998).

I.2. İyi Olma Kavramı

Tanım olarak baktığımızda “İyi olma” yalnız sakatlığın ve hastalık durumunun olmaması değil; sosyal yönlerde, bedensel ve ruhsal olarak tam bir iyilik hali olarak tanımlanabilir (WHO, 1947).

Hep kullandığımız selamlaşma ifadelerinden sonra bile iyi olup olmadığımızı sık sık birbirimize sorarız. İyi ortam, iyi okul, iyi iş, iyi bir hareket ve bunlar gibi birçok ifadeyi

hayatımızın farklı durumlarını belirtmek için kullanırız. İyi olma kavramına ise genel anlamıyla baktığımızda herkes için o kadar açıktır ki özel bir tanımlamaya bile bazı zamanlarda gerek duymayız. Sosyal çalışma gibi birçok alanda bu kavram farklı anlamlarda da kullanılabilmektedir (Gamble, 2012).

İyi olma kavramı, en uygun seviyedeki ruhsal deneyim ve işlevsellik durumunu ifade etmektedir. Günlük hayatta her bireyin ilgisini çeken bu durum yoğun bilimsel araştırmalara da konu olmaktadır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Bilimsel araştırma literatüründe son yıllarda, hastalıklardan ve psikolojik bozukluklardan ziyade, iyi olma ve pozitif ruh sağlığının önemine değinen olağanüstü bir değişim gözlemlenmektedir. Bu değerler dizisi değişimi, günümüz psikolojik araştırmalar üzerinde özellikle etkili olmasıyla beraber bununla birlikte epidemiologların, ekonomistlerin, politika belirleyicilerinin ve sosyal bilimcilerin de dikkatini çekmiştir (Huppert, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yakın zamanlarda Pozitif ruhsal sağlığı, kişinin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, günlük yaşamın stresiyle başa çıkabildiği, üretken olarak çalışabildiği ve topluma katkılar sağlayabildiği bir iyi olma hali olarak tanımlamıştır (Huppert, 2009).

I.2.1. Sosyal İyi Oluş

Bireylerin iyi olma düzeylerini psikolojik süreçlere göre açıklanan kavramlar, öznel iyi olma ve psikolojik iyi olmadır. Diğer taraftan da iyi olma özellikle sosyal çalışma, sosyoloji gibi alanlarda farklı değişken ve farklı bağlamlar açısından incelemeye alınmıştır. Bu alanlardaki literatüre bakıldığında iyi olma kavramı daha çok objektif ve toplumsal seviyedeki değişkenler üzerinden tanımlanmıştır (Kaya, 2013).

Sosyal İyi Olma: Kişinin toplumdaki durumunun ve işlevinin bir değerlendirmesidir.

Bireyin, komşularıyla, kendi çevresiyle ve başka insanlarla ilişkilerinin kalitesi konusundaki algıları şeklinde tanımlanabilir (Keyes,1998).

Belirli bir sosyal yapı içerisinde bulunan bireyler, bu sosyal yapıyı oluşturan ilkelerle etkileşim halinde varlıklarını devam ettirmekte ve bu sırada çok fazla sosyal zorluklarla yüz yüze kalmaktadırlar. Sosyal bilim insanları işleyiş bakımından en uygun ve zihinsel sağlığı anlayabilmek için yetişkin bireylerin sosyal iyi olma halini araştırmalıdır (Tekin, 2014).

Sağlıklı olan bireyler toplumun geleceği ve var olan içinde bulunduğu durum için umutludurlar. Onlar toplumun potansiyelini gözlemleyebilirler. Sosyal açıdan bakıldığında sağlıklı bireyler kendilerinin ve kendileri gibi diğer bireylerin sosyal gelişim için potansiyel yarar sağladığını görebilirler. Bundan dolayı gereksinim duyulan toplumda sosyal olarak iyi olan, daha başka bir ifadeyle mutlu olan bireylerdir (Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2015).

Sosyal iyi olma modeli bir “pozitif sosyal sağlık modeli” olarak tanımlanmaktadır ve yapılmış olunan çalışmada yaşamdaki zorlukları ve yaşamın sosyal doğasını ele alınmaktadır. Ayrıca Bu modelin klasik sosyolojik kuramlarla beraber sosyal psikoloji literatürünün ışığında geliştirildiğini ifade etmektedir. Sosyal iyi oluş bireylerin yaşam kaliteleri için önemli bir alanda bulunduğu için araştırmacılar tarafından ayrımlı kültürlerde sosyal iyi olmanın yordayıcıları ve bağlantılı olduğu faktörler incelenmektedir. Amerika’da yapılmış olan bir araştırmada sosyal iyi oluşun, üretkenlik ve toplumsal katılım, mutlulukla ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür (Keyes, 1998).

Keyes’in (1998) çok içerikli sosyal iyi oluş modeli, iyi olmanın sosyal yönünü değerlendirmeyi ve kavramsallaştırmayı hedeflemektedir. Bu model bireylerin toplumsal yaşamlarında iyi fonksiyon gösterip göstermediklerini ve ne seviyede fonksiyona sahip olduklarını gösteren beş boyuttan oluşmaktadır.

- Sosyal Kabul,
- Sosyal (Entegrasyon) Bütünleşme
- Sosyal Gerçekleşme,
- Sosyal Uyum/Bütünlük,
- Sosyal Katkı (Keyes, 1998).

I.2.1.1.Sosyal Kabul

Kendini kabul kavramının sosyal karşılığı sosyal kabul edilirliktir ve diğer insanların genel anlamdaki kaliteleri, özellikleri ve karakterleriyle yorumlanan toplumsal kurgudur. Sosyal kabul edilirlilik gösteren bireyler diğer insanlara güvenir, onlarında şefkatli ve iyiliksever olduklarını düşünürler ve insanların üretken, kaliteli ve çalışkan olabileceklerine inanırlar. Sosyal kabul sahibi insanlar, insan doğasıyla ilgili olumlu görüşleri benimsemiş ve kendilerini başka insanlarla birlikteyken rahat hissederler (Tekin, 2014).

Bu yönüyle bakıldığında sosyal kabul, psikolojik iyi oluş modelinde de ele alınmış olan, kişinin kendisine ve geçmişine ait olumlu tutumlarını, olumlu ve olumsuz yönlerinin kabul edebilmesini anlatan ve ruh sağlığının olumlu bir özelliği olan öz-kabul kavramının toplumsal eşdeğeri olarak düşünülebilir (Keyes, 1998).

I.2.1.2.Sosyal (Entegrasyon)Bütünleşme

Kişinin topluma olan bağında kalitenin değerlendirilmesidir. Toplumun bir parçası olduklarının farkında olanlar sağlıklı bireylerdir (Yurcu, Kasalak, & Akıncı, 2015). Sosyal gerçekliklerini oluşturmuş diğer bireylerle sahip oldukları şeylerle ortak noktada gibi hissederler. Dolayısıyla sosyal bütünleşme (entegrasyon) hem kişilerin ne düzeyde sosyal gerçekliklerini oluşturmuş diğer bireylerle (örn. komşular) ortak noktada bulunduğu, hem de yaşadıkları topluma hangi seviyede aidiyet beslediğidir (Tekin, 2014).

I.2.1.3.Sosyal Gerçekleşme

Sosyal gerçekleşme toplumun yönünü ve potansiyelini değerlendirmektir. Bu toplumun olumlu yönde gelişimine inancı anlatan ve toplumun potansiyelini içindeki kurumları ve vatandaşları yoluyla ortaya çıktığını ifade eden duygudur (Tekin, 2014). Bireysel planda ele alınan öz-belirleme ya da özerklik kavramlarıyla benzer şekilde toplumsal gerçekleştirme kavramı, toplumun geleceği üzerinde kontrolü olduğu hissidir (Keyes, 1998).

Sağlıklı bireyler toplumun mevcut durumu ve geleceği hakkında umutludurlar ve toplumun potansiyelini olumlu açıdan değerlendirirler. Kendilerinin de faydalanabileceklerine inandıkları söz konusu bu toplumsal büyümenin farkındadırlar (Kaya, 2013).

I.2.1.4.Sosyal Uyum / Bütünlük

Sosyal dünyanın organizasyon ve işlevlerini, kalitesini anlamak ve bununla beraber dünya hakkında bilgi edinme kavramını da içerir. Sağlıklı ve yetkin bireyler yalnızca içinde bulundukları dünyanın nasıl olduğunun kaygısını değil aynı zamanda çevresinde neler olup bittiğinin de kaygısını taşırlar. Böyle insanlar nasıl bir dünyanın içinde olduklarıyla ilgilenmez, çevrelerinde olanları da anlamayı isterler. Harika bir dünyada yaşıyormuş gibi de kendilerini kandırmazlar. Onlar yaşama ilişkin anlamlı bilgiler edinmenin mantığını korur ve canlı tutarlar (Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2015).

Sosyal uyum kavramı toplumun yeterince mantıklı, öngörülebilir ve anlaşılır olduğuna dair değerlendirmeleri kapsar. Bu yönüyle bakıldığında sosyal uyum, yaşamın anlamı kavramının toplumsal eşdeğeri olarak ifade edilebilir. Psikolojik olarak sağlıklı kişiler de yaşamlarını tutarlı ve anlamlı olarak değerlendirirler (Kaya, 2013).

I.2.1.5.Sosyal Katkı

Sosyal katkı, bireylerin ne seviyede kamuya ve topluma yararlı olacağını hissetmesini kapsar (Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2015).

Sosyal katkı, sorumluluk kavramına ve etkin olma kavramına benzemektedir. Görünürde sosyal sorumluluk topluma katkı sağlayan bireylerin kişisel yükümlülüklerinin ortaya konmasıdır. Toplumsal katkı bireylerin yaşamlarında her ne yapıyorlarsa katkı sağlayıp değer gördüğünü ve toplumun çıkarı için katkıda bulunduklarını hangi ölçüde hissedip hissetmediğini yansıtmaktadır. Sosyal katkının gelişimsel örneği davranışlar ve üretken güdüdür (Tekin, 2014).

I.2.2. Sosyal İyi Oluş Ve Spor

Bireysel ve sosyal yaşamın kişilerin daha iyi bir yaşamı devam ettirebilmelerini etkileyen farklı farklı süreçler olduğunu ve bunların kişiler üzerindeki sonuçlarının da birbirinden ayrı olacağını belirtmektedir. Keyes, bu ayrıma rağmen olgunlaşmış fonksiyonları ile ilgili başta gelen kuramların iyi olmayı daha çok bireysel bir olgu gibi görüp bu şekilde tanımlamalarını eleştirmektedir (Keyes,1998; Akt: Kaya, 2013).

Deliege (1983), toplumun sosyal iyi oluş düzeyinin, yaşam alanı, yaşam koşulları, beslenme, iş, ekonomik düzey, eğitim, politik, spor, sosyal ve kültürel yapılardan etkiye uğradığını bildirmiştir. literatürü incelemeye aldığımızda sosyal iyi oluşun farklı araştırma yapan bireyler tarafından farklı şekillerde tanımlandığı görülmüştür. Blum (1976), sosyal iyi oluşu olumlu sosyal davranış şeklinde tanımlamıştır. Sintonen (1981) ise sosyal iyi olmayı sosyal katılma eylemi ile bir tutmuştur (Tekin, 2014).

Spor, yaşadığımız devrin çağa uygun toplumlarında refah ve kültürel seviyelerinin bir belirtisi olarak anlam kazanan ve sosyal yaşamın tüm yönlerini etkisi altına alan önemli bir sosyal olgudur. Spor, kişilerin yaşamında pozitif gelişmelere katkıda bulunurken

toplumun da sağlıklı ve dinç bir yapıya kavuşmasında, diğer toplumsal kurumlarla bağlantı içinde bulunarak toplumun çağdaşlaşmasına, bütünlüğüne, gelişmesine ve tanınmasına katkı sağlayan sosyal bir davranıştır. Bu yüzden sporun toplum ve kişi hayatındaki sosyal işlevlerinin ortaya çıkarılabilmesi, hedeflenen amaçların gerçekleştirilebilmesi adına sporun sosyal yönlerinin de araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır (Yetim, 2000).

1.3. Kırılgnalık Kavramı

Kırılgnalık ve kırılgnalığın (Ruhsal) psikolojik meselelerle bağı ile bununla ilgili araştırma ve çalışmalar uzun sayılabilecek bir dönemi kapsamasına karşın net bir şekilde nasıl tanımlanacağına dair yeterli birliktelik sağlanamamış durumdadır. Yaralamak, incitmek anlamına gelen Latince “vulnurare” sözcüğünden türemiş olan kırılgnalık, sözlükte incinme ve fiziksel olan yaralanmaya karşı hassasiyet ve duyarlılık şeklinde tanımlanmıştır. Kırılgnalık yaygın kullanımıyla sağlık sorunlarına, zarar görmeye, ihmal edilmeye karşı daha hassas olmaktır. Kişinin yaşamış olduğu kırılgnalığın seviyesi, farklı faktörler olsa da önemli ölçüde bireysel algılardan etkilenmektedir (Uysal, 2015).

Çok daha başka tanımlamalar yapılabilecek olmasına rağmen basit olan tanımıyla (ruhsal olarak) ‘kırılgnan’ birey psikolojik hastalıklara daha elverişli ve yatkındır (Ingram & Price, 2010).

Örselenme ve incinme olarak da kullanılan kırılgnalık kavramı, Türk Dil Kurumu sözlüğüne baktığımızda “birine karşı kırgın duruma gelmek, incinmek, gücenmek” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2007).

Kişinin “benim kıymetim, diğer insanların hakkımda ne düşündükleriyle ilişkili”, “eğer benim için yüksek seviye standartlar sağlayamaz isem birinci sınıf insan olmam” gibi işlevsel olmayan, mantığa uymayan, rahatsız fikirlere sahip olması, negatif şemaları tetikler ve her şeyden önce depresyon gibi önemi yüksek psikolojik rahatsızlığa karşı kırılgnalığı

artırmış olur” (Mongrain & Blackburn, 2005).

Zayıflık ve yatkınlık kavramları kırılabilirlik kavramları ile benzer anlamlarda kullanılabilir. Psikolojik olarak rahatsız, bozuk olan bir durum ihtimallerini fazlaştıran doğal bir yatkınlık etkeni ya da etkenler kümesi olarak kırılabilirlik tipik bir kavramsallaştırmayla açıklanabilir (Monroe & Simons, 1991).

1.3.1. Psikolojik Kırılabilirlik

Dış odaklı kaynakların kişileri tasdik etmesinin önemi noktasında "kendini sansürleme" kavramıyla buluşan ve kişinin kendi öz değeri ile bağlantılı olması beklenen "psikolojik kırılabilirlik" kavramı da ruhsal sorunlara neden olan faktörleri anlayabilmek adına bilinmesi gereken değerli bir kavramdır (Ekşi, Bikeç & Ümmet, 2017).

Psikolojik kırılabilirliğin operasyonel tanımına baktığımızda öne çıkan sosyal tasdik, başarı kavramları ve bu kavramlarla bağlantılı olabilecek yapılar göz önüne alındığında, kişinin içinde bulunmuş olduğu sosyal yapı bireyin kendisinin psikolojik kırılabilirliğini etkileyebilmektedir. Buna bağlı olarak, avantajı olmayan toplulukların psikolojik kırılabilirlik bağlamında zarar görme tehlikesi olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, ruhsal açıdan kırılabilir kişiler, kendilerini sosyal anlamda toplum içerisinde gereken ve istenilen nitelikte olmayan kişiler olarak görebilmektedirler (Sarıçalı & Satıcı, 2017).

Psikolojik kırılabilirlik, sadece kaynaklar bakımından yetersizlik değil, aynı zamanda kişinin bağlılıklarına ve bağlanma kalıbına yönelik tehditlerden uzak durmayı sağlayan kaynaklar arasındaki bağlantı olarak da açıklanabilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Bu bağlamda psikolojik kırılabilirlik; bağımlılık seviyesi, başka bireyler tarafından onaylanma ihtiyacı duyma ve mükemmeliyetçilik gibi bireyin kendine yönelen idrak etme gücü ile bağlantılıdır. Daha önceden yapılan çalışmalar ve araştırmalarda psikolojik kırılabilirliğin; depresyon, algılanan çaresizlik, öz yabancılaşma, yalnızlık ve uyumsuz başa

çıkma tavırları ile olumlu, bunun yanında doğru özgün yaşam, idrak edilen sosyal- duygusal yardım, yaşam doygunluğu gibi değişkenlerle olumsuz ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ekşi, Bikeç & Ümmet, 2017).

Diğer yandan psikolojik kırılganlık, hem genetik olarak hem de daha sonradan kazanılan bir nitelik olduğu vurgulanarak farklı bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Bu bakış açısına göre, genetik olan psikolojik kırılganlık kişilerin genlerinden gelen ve canlı bir varlığı oluşturan organların tümünün nörofizyolojisi ve içsel yapısıyla ortaya çıkabilen bir durum olmasına karşın, daha sonradan kazanılmış olan psikolojik kırılganlık ise kişilerin doğal afetler, aile tecrübeleri, sarsıntı, doğumdan kaynaklı yan etkiler, çocuk-yetişkin bağları ve diğer bazı kişisel yaşam tecrübeleri neticesinde meydana gelir (Zubin & Spring, 1977).

1.3.1.1. Psikolojik Kırılganlık ve Risk

Risk ve kırılganlık kavramları çoğu kez birbirlerinin yerine kullanılabilmektedir. Ama bu konular üzerine araştırma yapan bilim insanları bu iki kavramında birbirlerinden farklı olduklarını ve aynı anlam olarak kullanılmaması gerektiğini yapmış oldukları çalışmalarında belirtmişlerdir. Risk kavramına genel olarak baktığımızda kişilerin ruhsal bir problem yaşama ihtimallerini arttıran faktörle birlikte ya da o etkene bağlı olarak değerlendirilmektedir (Luthar & Zigler, 1991).

Kısaca tanımlayacak olursak risk, bir kişinin ruhsal bir bozukluk yaşayabileceğini belirtir ama problemin nasıl ve neden ötürü olduğu hakkında bir fikir vermez. Bundan dolayı probleme neden olan değil, problemi ifade eden değişkenleri açıklamaktadır (Ingram & Price, 2010).

Kavramsal olarak bakıldığında risk ve kırılganlık farklı kavramlar olsalar da tamamen birbirlerinden ayrı değildir. Risk ve psikolojik kırılganlık ruhsal problemlerin

ortaya çıkması konusunda birbirlerini karşılıklı olarak etkilemektedir (Luthar & Zigler, 1991).

Örneğin risk altındaki bir kişi stresli bir ortamda bulunuyorsa ve bununla birlikte psikolojik kırılganlık seviyesi yüksekse, risk etkenlerinin de etkisiyle ruhsal bozukluk yaşamaya daha eğilimli halde olacaktır. Yapılan çalışma örneklerine de bakıldığında, depresyon ve duygu durum bozukluklarının psikolojik kırılganlığın hem tahmin edicileri olduğu hem de çeşitli istatistiksel düzeylerde psikolojik kırılganlıkla korele olduklarını saptanmışlardır (Yeşilkanat, 2018 Akt: Uysal, 2015).

1.3.1.2. Psikolojik Kırılganlık ve Stres

Modern psikoloji literatüründe stres, en çok ilgi duyulan ve üzerinde çokça durulan kavramdır denilebilir. Yapılan bir çok araştırmalar sonucunda stresin çok başka şekillerde tanımları yapılmış ve yapılan bu çalışmalar ile geniş ve kapsamlı bir literatür oluşturulmuştur. Stresin en temeline bakıldığında, yaşamı önemli ölçüde etkileyen bir faktör, ruhsal sağlıkla yakından ilgili ve aynı zamanda bedensel sağlığı da önemli seviyede etkileyen bir durum olarak ele alınmıştır(Hobfold, 1989). Buna ek olarak stres, bilişsel, duygusal ve fiziksel dinginliğe zarar veren küçük veya büyük yaşam olayları olarak da ele alınabilmektedir. Bundan dolayı, psikolojik ve fiziksel dengeyi bozan ve bununla ilişkili olarak da psikopatolojiye neden olan kritik bir psikolojik kırılganlık değişkeni olarak değerlendirilip ele alınmaktadır (Ingram, Atehley & Segal, 2001).

Stres ve psikolojik kırılganlık birbirleriyle bağlantılı kavramlardır. Birbirleriyle ilişkili veya ayrı olarak ele alındıklarında da yüksek hastalık oranlarıyla bağlantılı bu iki kavram, hastalık yaşayan kişilerde de yüksek değerlerde bulunmaktadır(Canter, Imboden & Cluff, 1966). Birbirlerinden farklı kavramlar olsalar da stres ve psikolojik kırılganlığın asıl gücü, birbirleriyle etkileşimlerinden ileri gelmektedir (Uysal, 2015).

Sistematik bir sorun olarak değerdendirilebilecek stres, ayrıca tüm organların etkilenmesine neden olan ve ruhsal bozuklukların meydana gelmesinde rol oynayan büyük ölçüde önemli bir psikolojik kırılgnlık faktörüdür. Başlıca panik bozuklukları, kaygı bozuklukları, odaklanma ve dikkat problemleri, karamsarlık, mutlu olmama durumu, uyumsuzluk, performans kaygısı vb. problemlerin ortaya çıkmasında etkili olan streştir. Uzun süreli yaşamış olan stres, kişinin iyi olma haline olumsuz etki edeceğinden, ruhsal rahatsızlıklara karşı daha kırılgn ve açık hale gelinmesine neden olmaktadır (Abalı, 2007).

1.3.1.3. Psikolojik Kırılgnlık ve Cinsiyet

Yapılmış olan araştırmalar sonucunda yaş ve cinsiyet etkenlerinin psikolojik kırılgnlığın önemli birer belirleyicisi olduğunu vurgulamıştır (Rogers, 1997; Akt: Uysal, 2015). Örnek verecek olursak kadınlar, yaşamış oldukları iç çatışmaların yoğunluğu sebebiyle depresyondan erkeklere oranla daha fazla etkilenip acı çekmektedir ve yaşın ilerlemesine bağlı olarak psikolojik kırılgnlıkta artış gözlenmektedir. Bundan dolayı yaş olarak daha ilerde olan kadınlar, erkek ve genç olan kişilere göre daha yüksek seviyede kırılgnlık göstermektedirler (Hoshi, 2008).

Kadınlara atfedilen sosyal bakımdan zayıf konum nedeniyle travmatik yaşantıların ve psikolojik kırılgnlığın kadınların yaşamlarında daha belirgin olduğu ifade edilebilir. Kadın rollerine genel olarak biçilen duygusallık ve ötekilik, toplumda erkek rollerine atfedilen bağımsız, katı, güçlü hatta saldırgan nitelikler göz önünde alındığında kadınları pasif konuma getirip, duygusal açıdan ve ruhsal açıdan kırılgn olmaları yönünde baskı altına almış olmaktadır. Kişinin depresyon yaşamasında önemli bir rolü olan psikolojik kırılgnlık, içinde bulunduğu kültürel yapıyla bu bakımdan yakından alakalıdır (Yaşar, 2007).

Sosyal kaygıyla ilgili kişisel değersizlik duygusunun cinsiyete göre değişip

değişmediğini incelenmiş olup bu değişkenler arasında cinsiyet yönünden önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarında, genç yaşta olan kadınların bireysel değersizlik ortalamalarının erkeklerle kıyaslandığında daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bunun nedenleri arasında, genç kadınların sosyal ilişkilerinde karşılarındaki bireylerden kabul beklentilerinin olması ve psikolojik kırılganlık seviyelerinin daha yüksek olmasına bağlı olarak negatif hislere daha kolay kapılmakta oldukları ifade edilmiştir (Cui & Vaillant, 1997; Akt: Erözkan, 2007).

Bazı araştırmalara baktığımızda, kadınların erkeklere göre istenilmeyen ya da hoşlanılmayan yaşam tecrübelerinden daha fazla olumsuz etkilendiğini göstermektedirler. Yapılan bu araştırmalarda, kadınların erkeklere göre kırılganlık seviyelerinin daha yüksek olmasıyla bağlantılı olarak, baş etme kapasitelerinin daha düşük seviyelerde olduğunu ve daha fazla toplumsal desteğe ihtiyacı olduğu ifade edilmektedir. Kadınların negatif yaşam tecrübeleri doğrultusunda yaşadıkları kırılganlık, cinsiyet ile psikolojik problemler arasındaki bağlantının da önemli olan bir parçasıdır. Kırılganlık yaşayan kadınların baş etme stratejilerinin erkeklerin strateileri kadar güçlü ve etkili olmaması önemli bir etkindir (Uysal, 2015).

1.3.1.4. Psikolojik Kırılganlık ve Ergenlik

Biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimin hızlı ilerlediği ve birbirleri ile etkileşimin yoğun olduğu bir yaşam evresi ergenlik dönemidir. Fark edilebilir değişiklikler ile karakterize edilen ve hayat boyu sürececek olan inanç ve değerlerin, kavrayış ve alışkanlıkların gelişimi için ergenlik tehlikeli ve kaygı veren bir dönemdir. Ergen ise kendine bir rol ve kimlik bulmanın, değişmekte olan fizyolojik ve psikolojik özelliklere uyumlu olmanın, sağlıklı bir yaşam şekli için çeşit çeşit yetenekler kazanmanın, aileden yavaş yavaş ayrılmanın, ahlakla alakalı değerler ve kurallar oluşturma, toplum içinde katkı sağlayan

bir kişi olmanın ve meslek seçimlerinde gelişimsel sorumluluklar ile mücadele içinde olan bireydir. Bu uğraşlar içerisinde ergenlerin farklı kırılganlıklar ve bununla birlikte depresyon yaşama ihtimalleri yüksek seviyededir (Erözkan, 2009).

Hayatın içinde büyük değişimlere yer veren ve en zorlu dönem olarak kabul edilen dönem ergenliktir. Erinlik ile başlayıp erişkin olana kadar sürer. Ergenlerin duyguları salgılanmaya geçmiş olan hormonlar sebebi ile çokça karmaşık ve değişken bir haldedir. Çevresi tarafından sosyal kabul görmeyi beklemekte olan ergen, kalıplaşmış olan ve katı bulunduğu kuralların nedenini kavramakta zorlanır ve çevresiyle uyumsuzluk yaşar. Bu durumda onlar öfkeli, saldırgan ve kırılgan olabilirler (Adana & Arslantaş, 2011).

Ergenlerde kırılganlık ve üzüntü yaratan durum ve olayların çokça çeşidinin olduğu, karşı cins bireyler tarafından beğenilmeme, âşık olduğunda hayal kırıklığı yaşama, reddedilmenin kırılganlık ve üzüntü doğurduğu görülmektedir. Ergenlikte kırılganlığın olduğu durumlarda tolerans aralığı dar olur. Bu yaşanan kırgınlığa karşı hoşgörünün azlığı, ergen bireylerin benzer şekilde olumlu olmayan olaylardan sonra çok kolay ümitsizliğe ve içinde bulunduğu üzüntülü durumun hep devam edeceğine dair bir duyguya kapılmasına neden olur (Uysal, 2015).

Fransız psikolog Dolto'ya göre ikinci bir doğum süreci olarak tanımlanan durum ergenliktir. Normal doğumda kişi fetüs halinden bebekliğe geçerken, ergenlikte buluğdan erişkinliğe geçmektedir. Dolto; Tıpkı yeni doğmuş bebeklerin kırılgan ve dayanıksız oldukları gibi ergenlerinde kırılgan ve dayanıksız olduklarını belirtir. Bu kritik dönemde kişinin özellikle aile fertlerinden beklemekte olduğu desteği alamadığını düşünmesi, onlar ile sağlıklı iletişim kuramamış olması kırılganlık seviyesini artırabilir (Uysal, 2015).

1.3.1.5. Psikolojik Kırılganlık ve Yaşlılık

Yaşlılık ele alındığında fizyolojik bir olay olarak bakılıp, psikolojik ve fiziksel güçlerin bir daha yerine gelmeyecek biçimde kaybedilmesi, her canlı varlığı iç ve dış etmenler arasında denge kurma kapasitesinin azalması, kişinin psikolojik ve fiziksel yönden gerilemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Bilginer, Tuncer & Apani, 1996).

Tüm kişiler için psikolojik kırılganlık gizli bir güç olarak var olsa da bazı bireylerin kırılganlık yaşama ihtimali diğerlerinden fazla durumdadır. Yaşlı kişiler genel olarak kırılgan topluluk olarak kabul görmektedir (Flaskerud & Winslow, 1998). Yaşlı bireyler özellikle fiziksel yatkınlıklarının zaman geçtikçe azalma deneyimiyle ilişkili olarak daha kırılgan olabilmektedirler (Aday, 2002).

Devamlı olarak stresli yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler, dezavantajlı olmayan kişilere oranla ruhsal yönden daha fazla bozulmalar gösterirler. Sosyo-demografik olarak ele alındığında, alt tabakalarda olan kişilerin psikolojik bozulma yaşama ihtimalinin daha yüksek seviyede olduğu ortaya konmuştur. Stres çıkaran yaşantılarla sosyo-demografik yapı arasında bağlantı olduğu görülmektedir. Bu etkileşimin etkisi ‘psikolojik duyarlılık’ veya ‘psikolojik kırılganlık’ olarak adlandırılmaktadır (Pearlin & Johnson, 1977).

1.3.1.6. Psikolojik Kırılganlık ve Dayanıklılık

Psikolojik olarak kırılgan olmama, dayanıklılık ve yeterlilik genellikle kırılganlık için zıt kavramlar olarak farklı araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Genel olarak bu kavramlar kişinin psikopatolojiye yatkınlık seviyesini ifade etmektedir. Her ne kadar kavramlar bazı zamanlarda birbirlerinin yerine kullanılmış olsa da aralarında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Mesela psikolojik kırılgan olmama psikopatolojiye yatkın olmamayı, psikolojik problemlerden net olarak korunmayı ifade etmektedir. Kırılgan olmayan kişiler için hiçbir zaman ruhsal bir problem yaşamamış demektir. Diğer bir şekilde

dayanıklılık kavramı ise farklı bir anlam ifade etmektedir. Dayanıklılık, kişinin psikolojik bir problem yaşama durumunun az da olsa var olmasını ifade etmektedir (Ingram & Price, 2010).

Kırılğanlığın artması ve dayanıklılığın azalması ile birlikte stres ve bununla ilişkili olarak ruhsal bozukluk ihtimali artmaktadır. Bunun tam tersi durumunda dayanıklılık arttığında ruhsal bozukluk ihtimali azalmakta ama yine de tam manasıyla ortadan kalkmamaktadır. Kırılğanlığın zıddı olarak dayanıklılık, psikolojik olan bozukluğa karşı bir direnç sağlamış olsa da ondan tamamen kurtulmak adına yeterli değildir (Uysal, 2015).

Dayanıklılık seviyesi çok yüksek olan kişiler dahi yeterince strese altında kaldıkları takdirde önemli boyutta psikopatolojik bulgular geliştirebilmektedir. Ama dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerdeki bulgular hem stres yaşayan hem de psikolojik kırılğanlık seviyesi yüksek olan kişilerin bulguları kadar şiddetli olmaz. Buna bağlı olarak psikolojik kırılğanlık seviyesi yüksek kişiler stresle karşılaştıklarında daha önemli ve fazla ölçüde ruhsal sorun yaşamaktadırlar (Ingram & Luxton, 2005).

1.3.2. Psikolojik Kırılğanlık ve Sosyal Fobi

Bireylerarası bağlar son dönemlerde kişilerin hayatlarında oldukça önemli bir yeri kapsamakta ve bu ilişkilerinde yaşadıkları problemler örneğin diğer insanlar tarafından kabul görmeme kişilerin psikolojik kırılğanlık seviyelerini artırmaktadır. Toplum içinde diğer insanlar (yakın arkadaşlar, akranlar, akrabalar, aile, romantik ilişki içerisinde olunan kişiler vb.) tarafından kabul görmeme/reddedilme çeşitli problemleri de beraberinde getirmektedir. Çünkü tüm kişiler için kabul edilme isteği, bireylerin diğer temel ihtiyaçları kadar önemli boyuttadır. Kabul görmeme ise, zamanla depresyon ve reddedilme duyarlılığı, sosyal kaygı gibi kişilerin uyum içinde olmalarını güçleştirici yaşantılara sebep olarak, bireylerarası ilişkileri bozan bir durum olmuştur (Erözkan, 2008).

Toplumsal ortamlara ilişkin algılanılan tehlikelere ve tehditlere karşı çok fazla kırılgan, algıladıkları güvenlik belirtilerine karşı ise yeterli boyutta duyarlı olmayabilirler. Böylelikle sosyal kaygılı kişiler için, toplumsal durumlarda gelebilecek saldırıya açık hale gelme olarak da tanımlanan bilişsel şekillerinin içerisindeki kırılganlık düşüncesi aktif hale gelmektedir. Toplumsal bakımdan kaygılı olan kişiler için çok zarar verici gözükten etken aslında bireysel kaygı tecrübesi değil, kırılganlık düşüncesinin devreye girmesi ile meydana gelmiş olan çeşitli engellemeler, daha özgül olarak başarımına engel olan kopmalardır. Bu nedenle sözel akıcılığa, hatırlamaya, düşünmeye ve uzun süreli hafızasına engel olma gibi, çeşitli türde güçleştirmeler, bireyi en alıkoyucu etkenlerdir ve bir defa ve bu çeşit kendini oluşturan kâhinlik içinde yer aldıklarında oluşan bu fobik durum içerisine girme korkusunu devamlı hale getirirler. Bu olay insanları içinden çıkılması güç kısır bir döngü içerisine sokmakta ve sosyal başarımlar gerektiren ortamlarda kaçınma tavırları geliştirilerek onları sorunları çözmek için gerekli tecrübelerinden alıkoymaktadır (Kalkan, 2008; Akt: Uysal, 2015).

I.4. Kırılganlık ve Sosyal İyi Oluş Arasındaki İlişki

Kırılganlığa farklı bir bakış açısı ile yaklaşmış olan Beck, kırılganlığı, kişinin yapısı ile bağlantılı bir kavram olarak ele almış ve kırılganlığı kişileri ruhsal bir rahatsızlığa hazırlayan bir faktör olarak değerlendirmiştir. Herhangi bir durumla karşılaşan bireyler bu durumu tehdit edici bir faktör olarak algılamaya başladıklarında yaşadıkları şey psikolojik bir rahatsızlıktır. Bunun gibi zamanlarda karşılaşılan olayı anlamaları ve yorumlamaları seçici, katı ve benmerkezcidir ve bu durum kişinin normal bilişsel etkinliklerinin görevlerinin bozulmasına neden olur. Her insan, psikolojik rahatsızlığa daha önceden hazır olunmasını sağlayan kendine has bir duyarlılığa ve kırılganlığa sahiptir. Sahip olunan bu duyarlılık ve kırılganlık kişilik yapısı ile ilgili olan bir durumdur. Diğer taraftan da

kırılganlığa sosyal açıdan yaklaşan Aday(2001), kırılganlığın hem en derinindeki sorunların ve çözümlerinin toplumsal bağlarla bağlantılı olduğunu, sosyal bir birey olarak herkesin aslında potansiyel bir kırılganlığa sahip olduğunu savunmuştur. Kırılgan bireyleri ise fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlamlılık açısından risk altında olan kişiler olarak tanımlamıştır (Uysal, 2015).

Kırılgan olmayıp sağlıklı olan kişiler sosyal olarak toplumun geleceğine yönelik ve içinde bulunulan durum için daima umutludurlar ve onlar toplumun potansiyelini gözlemler konusunda gayet iyidirler. Sosyal bakımdan sağlıklı bireyler kendilerinin ve kendileri gibi olan diğer bireylerin de sosyal gelişim açısından potansiyel fayda olduğunu görüp bilmektedirler. Bundan dolayı toplumda kırılganlık düzeyleri düşük, sosyal bakımdan iyi olan, daha başka bir ifadeyle mutlu olan kişilere ihtiyaç vardır(Yurcu, Kasalak & Akıncı, 2015).

Mutluluk seviyeleri fazla kişiler daha az yalnız kalmakta ve zamanlarının büyük bir çoğunluğunu sosyal ilişkiler içerisinde geçirmektedirler. Nitelik ve nicelik olarak daha tatmin olunan ilişkilere sahiptirler (Diener ve Seligman, 2002). Mutlu olan bireylerin, daha kaliteli şekilde sosyal bağlar kurmakta, daha az kırılgan ve daha az ruhsal sorunları bulunmaktadır (Kaya, 2013).

1.5. Spor ve Sosyal İyi Oluş Arasındaki İlişki

Spor ve sosyal iyi oluş ilişkisi olarak baktığımızda;

- Spor yapan insanların bütün gün boyunca enerjileri, neşeleri yeminde olur. Bu enerji, neşe ve iyi olma ile birlikte çevreye karşı da güler yüzlü olurlar.
- Spor, bireylerin ruhen ve bedenen güzelleşmesini sağladığı gibi, sosyal olarak da iyi olmasını sağlar.
- Yeni ve güzel dostluklar oluşmasını sağlarken, kazanılmış olan bu dostlukları daha

güçlü hale getirir.

- Spor insanlarda dertleri, sıkıntı ve üzüntüleri hafifletir veya unutturur.
- Mücadeleci bir yapıyı ortaya çıkardığı için bireysel, sosyal ve takım ruhunu geliştirir. Paylaşımçı olmayı öğretir.
- Spor sayesinde bireysel olarak sağlıklı olanlar yine bu sayede sosyal olarak da iyi olurlar. Bu da yaşlanmayı da geciktirir.
- Spor pozitif düşünceyi geliştirdiği için olumlu sosyal davranışları da geliştirir.

Sonuç olarak sporun, insanın beden ve ruh sağlığına dolaylı yollarla veya doğrudan birçok pozitif etkisinin bulunduğunu biliyorken sosyal sağlık içinde olumlu etkisinin olduğunu söyleyebiliriz. Sağlıklı insanlar ve güçlü bir sosyal yapı istiyorsak spordan yeterince faydalanmamız gerektiğini de unutmamalıyız. Çünkü sosyal iyi olma açısından baktığımızda da sporun etkileri yadsınamaz bir gerçektir (İmamoğlu, 1992).

1.6. Kırılganlık ve Spor Arasındaki İlişki

Kişilerin fonksiyonel olmayan durumlara sahip bir kişilik yapısında olması, negatif şekilleri harekete geçiren ve ruhsal sorunlara karşı kırılganlığı artıran bir durumdur. Kırılganlık ayrıca kişilerin kaçınmak istediği, gayret gösterdiği belirli bir türdeki gelişimsel ve psikolojik zararlara yatkınlıkları içermektedir. Kişinin öz değerini oluşturan ve ya öz değere sahip olma ihtimalini azaltan ya da artıran alanlar sıra sıra özsaygı da oluşmuş olan azalmalar ve artışlara neden olan başarı ya da başarısızlıktır. Psikolojik kırılganlık kişinin özsaygı duygusunu sağlamak adına başarıya ve toplum içinde diğer insanlar tarafından onay görme bağımlılığını yansıtan bir bilişsel inançlar biçimi olarak tanımlanabilmektedir. Kişinin somut başarılarla ve diğer bireylerin onaylamasına bağımlı olması, kişinin amacına ulaşma becerisini önemli düzeyde etkileyen yaşam değişikliklerine karşı kırılgan bir hale getirmesi demektir (Uysal, 2015).

Sportif faaliyetlerin psikolojik olarak sağlığa olan etkisi ile ilgili çalışmalar duygu- durum, korku, benlik tasavvuru ve depresyon üzerinde yoğunlaşmıştır. Konuyla ilgili yapılan çalışmaları derlendiğinde; fiziksel egzersize bağlı olarak benlik algısı ve duygu durum da olumlu yönde bir artış, korku ve depresyonda ise bir azalmanın yaşandığı belirtilmiştir. Düzenli sportif faaliyetlerin kırılganlığı ve korkuyu azalttığını, özgüvenin artmasını sağlayıp bozuk olan uyku düzenine de olumlu katkılarda bulunduğu söylenebilir (İkizler, 2006).

Sonuç olarak spor yapan bireylerdeki kırılganlık ve depresyon değerinin, hiç spor faaliyetleri içerisinde bulunmayan bireylere göre daha düşük olması yapılan birçok araştırmanın ortak sonucudur. Ama yine de bu sonuçlar söz konusu etkinin sebebini tam net bir şekilde açıklama konusunda yetersiz kalmışlardır. Fiziksel egzersizin kırılganlıkta ve depresyonda diğer rekreatif etkinliklere göre daha etkili ve verimli olduğu söylenebilir (İkizler, 2006).

İKİNCİ BÖLÜM (Materyal ve Metot)

II.1. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın türü, araştırmanın grubunu, veri toplanması, verilerin araçlarını ve veri analiz sürecindeki işlemleri ile ilgili bilgi verilecektir.

II.1.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmanın amacı antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada veriler anket yoluyla derlenmiştir.

Bu araştırma, aktif olarak antrenörlük görevini yapan bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisinin bazı değişkenlere göre yordayıcılığı incelemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Betimsel yöntemi tanımlayacak olursak, araştırmacının müdahalesi olmadan var olan olay ve olguyu tanımlamayı amaçlayan araştırma yöntemidir (Karasar, 1995). Betimsel olan çalışmalar, belirlenen bir grubun tipik özelliklerini açıklamayı, belirlenmiş olan bir grupta yer alan bireylerin belirli durumlar karşısında ortaya koydukları davranışların nasıl davranışlar olduğunu kestirmeyi ve bu konuda çeşitli çıkarımlar yapmayı hedeflemektedir (Borg & Gall, 1989).

Bu çalışmada antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa etkisini belirleyebilmek için katılımcılara veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu” ile antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerini ölçmek ve psikolojik kırılganlığa etkisini incelemek için “Sosyal İyi Olma Ölçeği (Social Wellbeing Scale)” ve “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Psychological Vulnerability Scale)” kullanılmıştır.

II.1.2. Araştırma Grubu

Araştırma ölçeği, Konya ve Karaman ilinde antrenörlerle yüz yüze görüşülerek gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Araştırma grubunu Konya ili (350), Karaman ili (100) kişiden, 162 (%36) kadın, 288 (%64) erkek, (yaş Ortalama $\pm$ Standart Sapma 30,69 $\pm$ 8,86) olmak üzere toplamda 450 antrenör oluşturmaktadır.

II.1.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları olarak, Sinclair & Wallston(1999) tarafından geliştirilen ve Akın & Eker(2011) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ile, Keyes(1998) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Çitemel, Sarıçam & Ocakçı(2013) tarafından Türkçeye uyarlanıp, geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Sosyal İyi Oluş Ölçeği ile araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Antrenörlere ulaşıp gönüllülük esasına dayalı olarak dağıtılan anketleri samimi bir şekilde doldurmaları istenmiştir. Anket çalışmasıyla elde edilen bu bulgular SPSS 25.0 for Windows paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

II.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amacıyla araştırmacı tarafından 15 (cinsiyet, yaş, medeni durum, durumu, meslekteki hizmet yılı, yaşamınızın büyük bir bölümünü geçirdiğiniz yerleşim merkezi, çalışmış olduğunuz kurum, gelir durumu, baba mesleği, anne mesleği, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, aktif olarak spor yaptınız mı? , aktif olarak spor yaptıysanız hangi tür spor yaptınız ve aktif olarak spor yaptıysanız en üst düzey hangi şampiyonaya katıldınız?) maddeden oluşan bilgi formu hazırlanmıştır.

II.1.3.2. Sosyal İyi Oluş Ölçeği - Social Well - Being Scale (SİOÖ)

7'li Likert (1 Kesinlikle Katılmıyorum - 7 Kesinlikle Katılıyorum). Ölçek sosyal iyi olma ile ilişkili özellikleri ölçmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Toplam 15 maddeden ve boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 15, en yüksek 105 puan alınabilir. Yüksek puanlar, daha yüksek sosyal iyi olma düzeyi olarak yorumlanmaktadır. Ölçekte *ters* puanlanan maddeler bulunmaktadır. *Yapı geçerliği*. Doğrulayıcı faktör analizinde 15 madde ve 5 alt ölçekten oluşan model - uyum indeksi değerleri birinci örnekleme: $\chi^2 = 914$, GFI= .86, AGFI= .84; ikinci örnekleme ise $\chi^2 = 705$, GFI= .95, AGFI= .92 olarak bulunmuştur. *İç tutarlık*. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayılarının iki örneklem üzerinde yürütülen araştırmalarda ölçeğin beş alt boyutu için. 41 ile. 81, arasındaki değerlerde olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sürecinde, maddeler İngilizce yeterliğine sahip 4 öğretim üyesi tarafından Türkçeye çevrilmiş; daha sonra Türkçe formlar tekrar İngilizceye çevrilerek iki formun tutarlılığı dil özellikleri açısından incelenmiştir. Son olarak uzman 3 öğretim üyesi tarafından tartışılmış ve uygulamaya hazır Türkçe form oluşturulmuştur. *Yapı geçerliği*. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinal formundaki beş boyutlu modelin iyi uyum vermediği, buna karşın tek boyuttan oluşan sosyal iyi olma modelinin iyi uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2 = 155.46$, sd= 86, RMSEA= .054, GFI= .93, AGFI= .90, SRMR= .065. *İç tutarlık*. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayısı. 64 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan Sosyal İyi Olma Ölçeğine ilişkin güvenilirlik katsayısı verilmiştir. Buna göre sosyal iyi olma ölçeğinin güvenilirliği 0,553 bulunmuştur.

Özellikler	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Sosyal İyi Olma Ölçeği	15	0,553

II.1.3.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği - Psychological Vulnerability Scale (PKÖ)

5'li Likert (1 Bana hiç uygun değil - 5 Bana tamamen uygun), Bireylerin psikolojik kırılganlık özelliklerini ölçmeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi esasına dayalı bir ölçme aracıdır. Ölçek 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 30, en düşük puan ise 6'dır. Ölçek toplam bir psikolojik kırılganlık puanı vermektedir. Yükselen puanlar yüksek düzeyde psikolojik kırılganlığı göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. *Uyum geçerliği.* Psikolojik kırılganlık ile iyimserlik ($r = -.43$), olumlu duygulanım ($r = -.52$) ve yaşam doyumu ($r = -.49$) arasında negatif, kendini suçlama ($r = .20$), izolasyon ($r = .33$), pasif başa çıkma ($r = .48$) ve olumsuz duygulanım ($r = .61$) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. *İç tutarlık.* Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayılarının. 71 ile 86 arasında değiştiği bulunmuştur. *Test tekrar test.* 5-6 hafta arayla yapılan uygulamalarda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. *T Yapı geçerliği.* 371 üniversite öğrencisinden elde edilen verilere açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam var- . ansın %36'sını açıklayan ve faktör yüklerinin .46 ile .69 arasında değiştiği tek faktörlü bir yapı fide edilmiştir. -Tek boyutlu psikolojik kırılganlık modelinin doğrulanması amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: χ^2 - .82, $sd = 9$, RMSEA= .000, NFI= .97, CFI= .99, GFI= .99, AGFI= .98, RFI= .95, SRMR= .025 olarak bulunmuştur. *İç tutarlık.* Cronbach alfa

iç tutarlık güvenirlik katsayısı .75 olarak bulunmuştur. *Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu*. Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .26 ile .44 arasında değiştiği bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine ilişkin güvenirlik katsayısı verilmiştir. Buna göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine ilişkin güvenirlik 0,610 bulunmuştur.

Özellikler	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	6	0,610

II.1.4. Veri Toplama Süreci

2018 – 2019 yılı Konya ve Karaman ilinde görev yapan 450 antrenöre ulaşılmıştır. Araştırmacı, ölçekler doldurulmadan önce çalışmanın amacını ve içeriğini katılımcılara anlatmıştır.

II.1.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Likert tipi ölçek kullanılan anketlerde, çoğu zaman veriler normal dağılmamaktadır. Normal dağılıma uygunluk Q-Q Plot çizimi ile incelenebilir (Chan, 2003:280-285). Ayrıca, kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Clason (Clason vd., 1994) da toplanan anket sayısına göre, verilerin normal dağılıma yakınsayacağı varsayımı üzerinde çalışma yapmıştır. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri ile verilerin normalliği test edilmiş bazı değişken gruplarında normal dağıldığı, bazı değişken gruplarında normal dağılmadığı

görülmüştür. Sonrasında basıklık çarpıklık değerleri incelenmiş, Q-Q plot grafiği incelenmiş ve tekrar verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu nedenle ölçeklerde hem parametrik hem de non parametrik testler kullanılmıştır. Bunun için niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki fark bağımsız örneklem t testinin non parametrik karşılığı olan Mann Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarında karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizinin non parametrik karşılığı olan Kruskal Wallis H testi uygulanarak incelenmiştir. Kruskal Wallis H ile test edilen verilerde farklı olan grubu bulmak için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi (F testi) sadece bir değişken için kullanılmıştır. Ölçek puanlarında ilişkiyi irdelemek için korelasyon analizi uygulanmıştır. Toplanan verilerin uygun analiz yöntemi ile analiz edilmesi yukarıdaki ön koşulların sağlanması ile gerçekleştirilir. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla “Güvenilirlik Analizi” yapılmıştır. Daha sonra yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkileri sınanmış, önerilen modelin elde edilen veriyi ne kadar iyi açıkladığını belirlemek için uyum iyiliği ölçümü yapılmış ve elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır.

III. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III.1. BULGULAR

III.1.1. Araştırma Grubunun Kişisel Özellikleri

Araştırmaya katılan antrenör demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Antrenörlerin Cinsiyetlere Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	162	36,0
Erkek	288	64,0
Toplam	450	100,0

Tablo 1’de antrenörlerin cinsiyet durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Bu dağılıma göre araştırmaya katılan antrenörlerin %36’sı kadın, %64’ü erkektir.

Tablo 2. Antrenörlerin Yaşlara Göre Dağılımları

Yaş	Ortalama±Standart Sapma	30,87±8,857	
	<=25	150	33,3
	26-33	156	34,7
	34+	144	32,0

Tablo 2’de antrenörlerin yaşlara göre dağılımları görülmektedir. Yaşlarının ortalaması 30,87 olarak bulunmuştur. Bireylerin %33,3’ü 25 yaşının altında, %34,7’si 26-33 yaş arasında, %32’si 34 yaşının üzerindedir.

Tablo 3. Antrenörlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımları

Medeni durum	n	%
Evli	264	58,7
Bekâr	186	41,3
Toplam	450	100,0

Tablo 3’te antrenörlerin medeni durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Bu dağılıma baktığımızda, araştırmaya katılan bu kişilerin %58,7’sinin evli, %41,3’ünün bekâr olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Antrenörlerin Eğitim Durumlarına Göre dağılımları

Eğitim durumu	n	%
Lisans	302	67,1
Yüksek lisans	54	12,0
Diğer	94	20,9
Toplam	450	100,0

Tablo 4’de antrenörlerin eğitim durumlarına göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; Kişilerin eğitim durumları incelendiğinde %67,1’inin lisans, %12,0’sinin yüksek lisans ve %20,9’unun da diğer eğitim mezunları olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Antrenörlerin Meslekteki Hizmet Yılına Göre Dağılımları

Mesleki hizmet yılı	n	%
5 yıl ve altı	220	48,9
6-11 yıl	143	31,8
12-17 yıl	64	14,2
18-23 yıl	23	5,1
Toplam	450	100,0

Tablo 5’de antrenörlerin hizmet yıllarına göre dağılımları görülmektedir. Buna göre; antrenörlerin % 48,9’u 5 yıl ve altı, % 31,8’i 6-11 yıl arası, % 14,2’si 12-17 yıl arası, % 3,6’sı 18-23 arası ve %5,1 şeklindedir.

Tablo 6. Antrenörlerin Yerleşim Merkezine Göre Dağılımı

Yerleşim merkezi	n	%
Büyükşehir	240	53,3
İl	166	36,9
İlçe-Köy-kasaba	44	9,8
Toplam	450	100,0

Tablo 6’da antrenörlerin yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri yerleşim yerlerine göre olan dağılımları verilmiştir. Buna göre; % 53,3’ü büyükşehir, %36,9’u il, % 9,8’i ilçe- köy-kasaba şeklindedir.

Tablo 7. Antrenörlerin Çalışmış Oldukları Kuruma Göre Dağılımı

Çalışılan kurum	n	%
Gençlik ve spor	98	21,8
Kulüp	165	36,7
Okul	110	24,4
Diğer	77	17,1
Toplam	450	100,0

Tablo 7’de Antrenörlerin çalışmış oldukları kurumlara göre dağılımları gösterilmiştir. Buna göre; antrenörlerin % 21,8’ i gençlik ve spor, %36,7’si kulüp, %24,4’ü okul ve %17,1’i diğer şeklindedir.

Tablo 8. Antrenörlerin Gelir Durumlarına Göre Dağılımı

Gelir durumu	n	%
<=2000 TL	142	31,6
2001-3000 TL	150	33,3
3001-4000 TL	106	23,6
4001 TL =>	52	11,6
Toplam	450	100,0

Tablo 8’ de antrenörlerin gelir durumlarına göre dağılımı verilmiştir. Bu dağılıma göre; %31,6’sının 2000 TL ve altında, %33,3’ünün 2001-3000 TL, %23,6’sının 3001-4000 TL, %11,6’sının 4001 TL gelirinin olduğu şeklindedir.

Tablo 9. Antrenörlerin Baba Mesleğine Göre Dağılımı

Baba mesleği	n	%
Memur	117	26,0
İşçi	71	15,8
Esnaf	67	14,9
Çiftçi	41	9,1
Emekli	112	24,9
Diğer	42	9,3
Toplam	450	100,0

Tablo 9’da antrenörlerin baba mesleklerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre; antrenörlerin baba mesleklerinin dağılımı incelendiğinde %26’sının memur, %15,8’inin işçi, %14,9’unun esnaf, %9,1’inin çiftçi, %24,9’unun emekli ve %9,3’ünün diğer meslek gruplarında olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Antrenörlerin Anne Mesleğine Göre Dağılımı

Anne mesleği	n	%
Memur	71	15,8
İşçi	25	5,6
Esnaf	27	6,0
Ev hanımı	298	66,2
Diğer	29	6,4
Toplam	450	100,0

Tablo 10’da antrenörlerin anne mesleklerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre; antrenörlerin anne mesleklerinin dağılımı incelendiğinde %15,8’inin memur, %5,6’sını n işçi, %6,0’sının esnaf, %66,2’sinin ev hanımı ve %6,4’ünün diğer meslek gruplarında olduğu görülmüştür.

Tablo 11. Antrenörlerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Baba eğitim durumu	n	%
Okuryazar	32	7,1
İlkokul	85	18,9
Ortaokul	71	15,8
Lise	193	42,9
Ön lisans- lisans	69	15,3
Toplam	450	100,0

Tablo 11’de antrenörlerin baba eğitim durumlarına göre dağılımı verilmiştir. Buna göre; antrenörlerin baba eğitim durumu incelendiğinde, %7,1’inin okuryazar, %18,9’unun ilkokul, %15,8’inin ortaokul, %42,9’unun lise %15,3’ünün ön lisans-lisans mezunu olduğu şeklindedir.

Tablo 12. Antrenörlerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Anne eğitim durumu	n	%
Okuryazar	63	14,0
İlkokul	164	36,4
Ortaokul	61	13,6
Lise	120	26,7
Ön lisans – lisans	42	9,3
Toplam	450	100,0

Tablo 12’de antrenörlerin anne eğitim durumlarına göre dağılımları verilmiştir. Buna göre; antrenörlerin annesinin eğitim durumu incelendiğinde, %14,0’ünün okuryazar, %36,4’ünün ilkokul, %13,6’sının ortaokul, , %26,7’sinin lise, %9,3’ünün ön lisans-lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. Antrenörlerin Aktif Spor Yapıp Yapmadıklarının Dağılımı,

Aktif spor yaptınız mı?	n	%
Evet	339	75,3
Hayır	111	24,7
Toplam	450	100,0

Tablo 13’de antrenörlerin aktif spor yapıp yapmadıklarının dağılımı verilmiştir. Buna göre; antrenörlerin %75,3’ünün aktif spor yaptığı ve %24,7’sinin aktif olarak spor yapmadıkları görülmektedir.

Tablo 14. Antrenörlerin Yapmış Oldukları Spor Türüne Göre Dağılımı

Hangi tür spor yapıldı	n	%
Bireysel spor	237	(69,9)
Takım sporu	102	(30,1)
Toplam	339	100,0

Tablo 14’de antrenörlerin yapmış oldukları spor türüne göre dağılımları verilmiştir. Buna göre; aktif spor yapanların %69,9’unun bireysel spor, %30,1’inin ise takım sporu yaptığı görülmektedir.

Tablo 15. Antrenörlerin Üst Düzey Şampiyonaya Katılımlarının Dağılımı.

Üst Düzey Şampiyonaya Katılım	N	%
Türkiye şampiyonası	224	66,1
Uluslararası özel turnuvalar	32	9,4
Balkan şampiyonası	16	4,7
Akdeniz oyunları	23	6,8
Üniversite oyunları	31	9,1
Diğer (Avr. Dün. Olm.)	13	2,9
Toplam	139	100,0

Tablo 15’de antrenörlerin üst düzey şampiyonaya katılımlarının dağılımı verilmiştir. Buna göre; Aktif spor yapan Antrenörlerin %75,3’ünün üst düzey bir şampiyonaya katıldığı tespit edilmiştir. Üst düzey şampiyonaya katılan bireylerin %66,1’i Türkiye şampiyonasına, %9,4’ü uluslararası özel turnuvalara, %4,7’si Balkan şampiyonasına, %6,8’i Akdeniz oyunlarına, %9,1’i üniversite şampiyonasına, %2,9’unun Diğer (Avr. Dün. Olm.) şeklindedir.

III.1.2. Sosyal İyi Olma Ölçeğine İlişkin Bulgular

III.1.2.1. Antrenörlerin Sosyal İyi Olma Ölçeğinden Elde Edilen Genel Puanların Ortalaması Sonuçları

Tablo 16. Araştırmada Kullanılan Sosyal İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	SS	Min.	Mak.
SİO	62,5089	9,31322	15	105

Tablo 16’a bakıldığında, antrenörlerin sosyal iyi oluş düzey puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan antrenörlerin sosyal iyi oluş ölçeği genel puan ortalamaları Mean= 62,51 ile orta düzeyin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyeye yakın olduğu sonucuna varılabilir.

III.1.2.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Sosyal İyi Olma Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Sıra Ortalamasının Karşılaştırılmasını Gösteren Karşılaştırma Testleri.

Tablo 17. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları.

Cinsiyet	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Kadın	217,90
Erkek	229,78
	U=22096,500
	p=0,352

Tablo 17’de Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre bireylerin, sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (U=22096,500; $p>0,05$).

Tablo 18. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yaşına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yaş	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
≤ 25	211,12
26-33	233,20
34+	232,14
	χ^2 (KW)=2,761
	p=0,251

Tablo 18’da araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin yaşına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin yaşına göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2 = 2,761$; $p>0,05$].

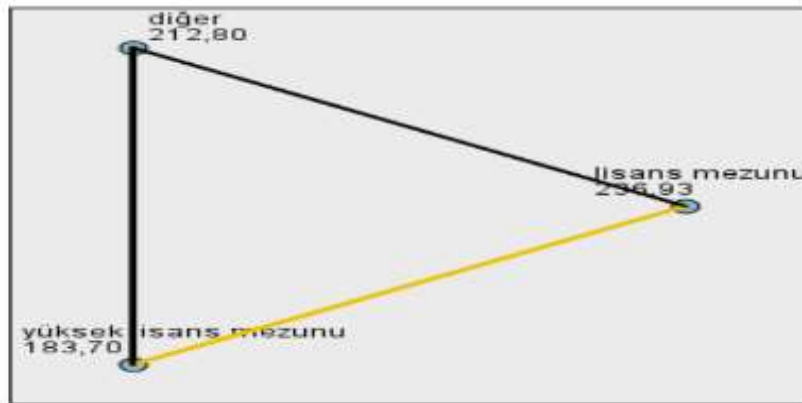
Tablo 19. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi.

Medeni Durum	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Evli	215,52
Bekâr	239,66
	U=21918,500
	p=0,052
	p=

Tablo 19’da Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni durum değişkenine göre bireylerin, sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (U=21918,500; p>0,05).

Tablo 20. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi.

Eğitim durumu	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Lisans	236,93
Yüksek lisans	183,70
Diğer	212,80
Bonferroni: (Lisans Mezunu---Yüksek Lisans Mezunu)	χ^2 (KW)=8,823
	p=0,012*



Tablo 20’de Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin eğitim durumuna göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 8,223$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde lisans mezunu bireyler ile yüksek lisans mezunu bireyler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

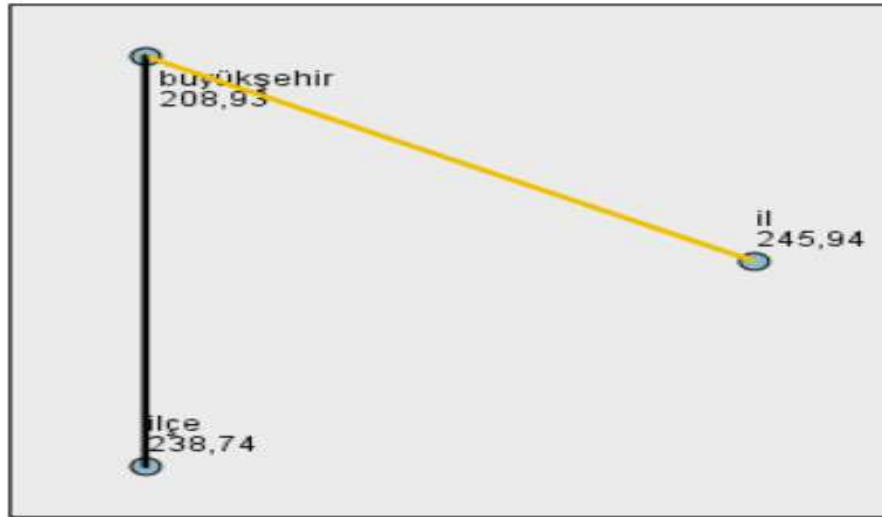
Tablo 21. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Meslekte Geçirdikleri Yıla Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

Mesleki hizmet yılı	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
5 yıl ve altı	219,48
6-11 yıl	230,82
12-17 yıl	226,89
18-23 yıl	246,15
	χ^2 (KW)= 1,301
	p=0,729

Tablo 21’de araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin meslekte geçirdikleri yıla göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin meslekte geçirdikleri yıla göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 1,301$; $p<0,05$].

Tablo 22. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yerleşim Yerlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

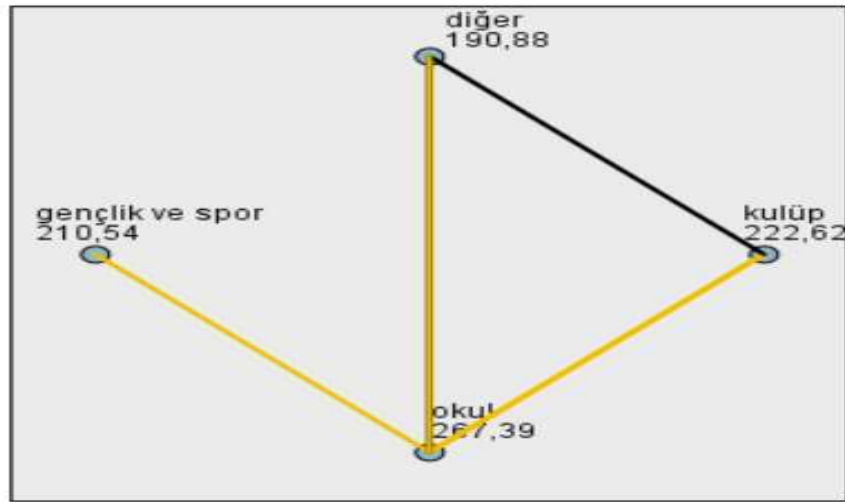
Yerleşim merkezi	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Büyükşehir	208,93
İl	245,94
İlçe	238,74
Bonferroni: (Büyükşehir---İl)	χ^2 (KW)= 8,468
	p=0,014*



Tablo 22’de araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin yerleşim yerlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin yerleşim yerlerine göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 8,468$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde büyükşehirde ikamet edenler ile ilde ikamet edenler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 23. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Çalıştığı Kuruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

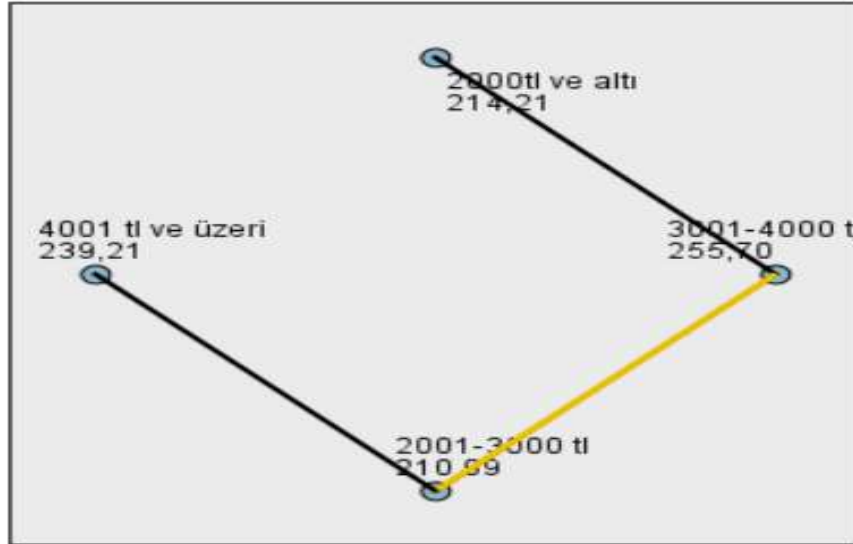
Çalışılan kurum	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Gençlik ve spor	210,54
Kulüp	222,62
Okul	267,39
Diğer	190,88
Bonferroni: (Diğer----Okul); (Gençlik ve Spor----Kulüp); (Kulüp----Okul)	χ^2 (KW)= 18,284
	p=0,000*



Tablo 23’de Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin çalıştığı kuruma göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin çalıştığı kuruma göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 18,284$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Diğer kurumlarda çalışanlar ile okulda çalışanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Gençlik ve sporda çalışanlar ile kulüpte çalışanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Kulüpte çalışanlar ile okulda çalışanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 24. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Gelirine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

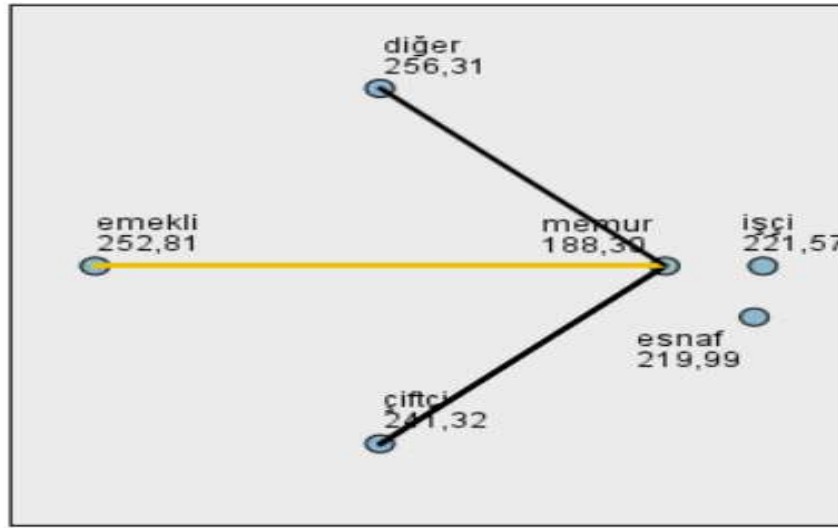
Gelir durumu	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
<=2000 TL	214,21
2001-3000 TL	210,09
3001-4000 TL	255,70
4001 TL =>	239,21
Bonferroni: (2001-3000 TL ----3001-4000 TL)	χ^2 (KW)= 9,487
	p=0,023*



Tablo 24'te araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin gelirin göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin gelirin göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 9,487$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre 2001-3000 TL arasında bir gelire sahip kişiler ile 3001-4000 TL arasında gelire sahip kişiler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 25. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

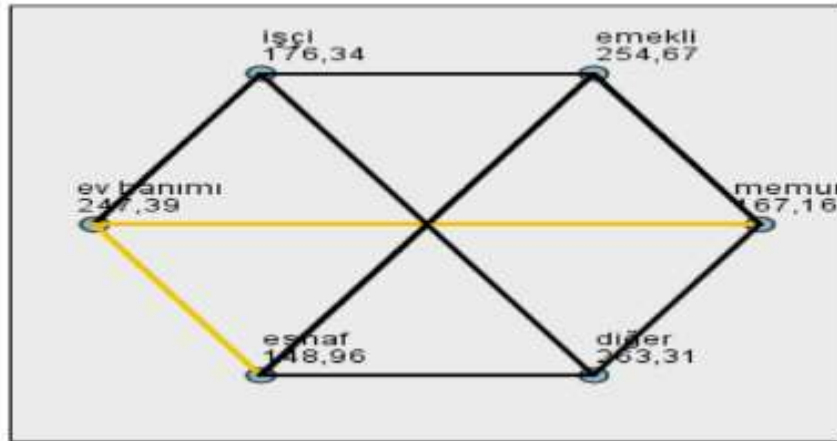
Baba mesleği	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Memur	188,30
İşçi	221,57
Esnaf	219,99
Çiftçi	241,32
Emekli	252,81
Diğer	256,31
Bonferroni: (Emekli---Memur)	χ^2 (KW)= 17,695
	p=0,003*



Tablo 25’te araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin babasının mesleğine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin babasının mesleğine göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 17,695$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre emekliler ile memurlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$)

Tablo 26. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

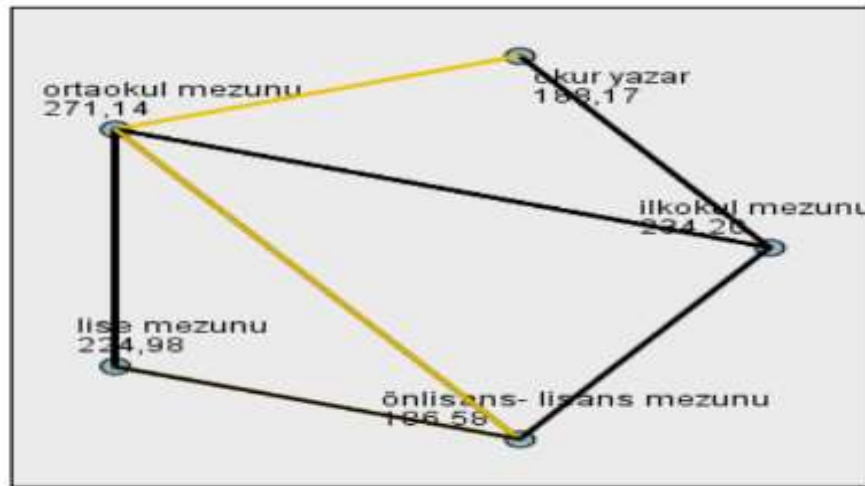
Anne mesleği	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Memur	167,16
İşçi	176,34
Esnaf	148,96
Ev hanımı	247,39
Emekli	254,67
Diğer	263,31
Bonferroni: (Ev hanımı---Memur; Esnaf---Ev hanımı)	χ^2 (KW)= 37,456
	p=0,0000*



Tablo 26’da araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin annesinin mesleğine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin annesinin mesleğine göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 37,456$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre ev hanımları ile memurlar ve esnafar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 27. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

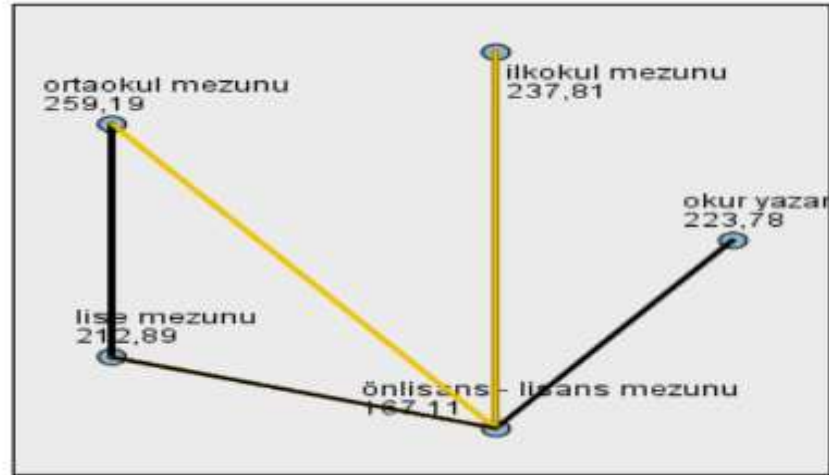
Baba eğitim durumu	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Okuryazar	188,17
İlkokul	234,20
Ortaokul	271,14
Lise	224,98
Ön lisans- lisans	186,58
Bonferroni: (Ortaokul---Okuryazar; Ortaokul—Önlisans, Lisans)	χ^2 (KW)= 17,979
	p=0,001*



Tablo 27’de araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin babasının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin babasının eğitim durumuna göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 17,979$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre ortaokul mezunu bireyler ile okuryazar olanlar; ortaokul mezunu bireyler ile ön lisans lisans mezunu bireyler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 28. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi

Anne eğitim durumu	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Okuryazar	233,78
İlkokul	237,81
Ortaokul	259,19
Lise	212,89
Ön lisans- lisans	167,11
Bonferroni: (Ortaokul---Ön lisans Lisans; İlkokul—Ön lisans, Lisans)	χ^2 (KW)= 15,198
	p=0,0004*



Tablo 28’de araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin annesinin eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin annesinin eğitim durumuna göre sosyal iyi olma ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir [$X^2= 15,198$; $p<0,05$]. Farkın hangi gruptan kaynaklandığını ya da hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Buna göre ilkokul mezunu bireyler ile ön lisans - lisans mezunu; ortaokul mezunu bireyler ile ön lisans mezunu bireyler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 29. Sosyal İyi Olma Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Aktif spor yapma	Sosyal İyi Olma Ölçeği (Sıra ortalaması)
Evet	232,79
Hayır	203,22
(Evet>Hayır)	U=16341,500
	p=0,037*

Tablo 29’da araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının aktif olarak spor yapma durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, aktif olarak spor yapma durumuna göre bireylerin, sosyal iyi olma ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermiştir (U=16341,500; $p<0,05$). Buna göre aktif olarak spor yapanların sosyal iyi olma düzeyleri aktif olarak spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$).

III.1.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine İlişkin Bulgular

III.1.3.1. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Elde Edilen Genel Puanların Ortalaması Sonuçları

Tablo 30. Araştırmada Kullanılan Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	SS	Min.	Max.
PKÖ	2,9348	0,70777	6,00	30,00

Tablo 30’a bakıldığında, antrenörlerin psikolojik kırılganlık puan ortalamaları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda araştırma kapsamına alınan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeği genel almış oldukları Mean= 2,93 ortalaması ile orta düzeyin altında olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle antrenörlerin psikolojik kırılganlıktan oldukça uzak oldukları sonucuna varılabilir.

III.1.3.2. Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Sıra Ortalamasının Karşılaştırılmasını Gösteren Karşılaştırma Testi Sonuçları

Tablo 31. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Kadın	235,84
Erkek	219,68
	U=21653,000
	p=0,204

Tablo 31’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, cinsiyet değişkenine göre bireylerin, psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (U=21653,000; $p>0,05$).

Tablo 32. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yaşına Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yaş	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
≤ 25	216,15
26-33	236,21
34+	223,63
	χ^2 (KW)=1,878
	p=0,391

Tablo 32’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin yaşına göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin yaşına göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 1,878$; $p>0,05$].

Tablo 33. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Medeni Durum	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Evli	223,06
Bekâr	228,96
	U=23908,500
	p=0,634

Tablo 33'te araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, medeni durum değişkenine göre bireylerin, psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (U=23908,500; p>0,05).

Tablo 34. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Eğitim durumu	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Lisans	233,71
Yüksek lisans	214,77
Diğer	237,40
	χ^2 (KW)=1,222
	p=0,543

Tablo 34'de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin eğitim durumuna göre psikolojik kırılgnlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 1,222$; p>0,05].

Tablo 35. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Meslekte Geçirdikleri Yıla Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Mesleki hizmet yılı	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama ± Standart sapma)
5 yıl ve altı	224,09
6-11 yıl	239,32
12-17 yıl	222,66
18-23 yıl	160,96
	χ^2 (KW)= 7,395
	p=0,060

Tablo 35’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin meslekte geçirdikleri yıla göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin meslekte geçirdikleri yıla göre psikolojik kırılgnlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 7,395$; $p>0,05$].

Tablo 36. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Yerleşim Yerlerine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Yerleşim merkezi	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama ± Standart sapma)
Büyükşehir	238,25
İl	209,06
İlçe	218,01
	χ^2 (KW)= 5,145
	p=0,076

Tablo 36’da araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin yerleşim yerlerine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin yerleşim yerlerine göre psikolojik kırılgnlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 5,145$; $p>0,05$].

Tablo 37. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Ortalamalarının Kişinin Çalıştığı Kuruma Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) F Testi Sonuçları

Çalışılan kurum	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Gençlik ve spor	2,96 $\pm$ 0,70
Kulüp	2,95 $\pm$ 0,66
Okul	2,90 $\pm$ 0,73
Diğer	2,90 $\pm$ 0,76
	F= 0,220
	p=0,882

Tablo 37’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların ortalamalarının kişinin çalıştığı kuruma göre karşılaştırılmasını gösteren tek yönlü varyans analizi (ANOVA) F testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin çalıştığı kuruma göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [F= 0,220; p>0,05].

Tablo 38. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Gelirine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Gelir durumu	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
$\leq$ 2000 TL	231,09
2001-3000 TL	230,47
3001-4000 TL	228,17
4001 TL $\Rightarrow$	190,45
	χ^2 (KW)= 4,337
	p=0,227

Tablo 38’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin gelirine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin gelirine göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [X^2 = 4,337; p>0,05].

Tablo 39. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Baba mesleği	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama ± Standart sapma)
Memur	237,27
İşçi	225,73
Esnaf	231,59
Çiftçi	192,84
Emekli	215,64
Diğer	240,76
	χ^2 (KW)= 4,952
	p=0,422

Tablo 39’da araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin babasının mesleğine göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin babasının mesleğine göre psikolojik kırılgnlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 4,952$; $p>0,05$].

Tablo 40. Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Mesleğine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Anne mesleği	Psikolojik Kırılgnlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama ± Standart sapma)
Memur	238,75
İşçi	218,66
Esnaf	256,69
Ev hanımı	219,46
Emekli	208,64
Diğer	293,38
	χ^2 (KW)= 5,578
	p=0,349

Tablo 40’da araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılgnlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin annesinin mesleğine göre karşılaştırılmasını gösteren

Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin annesinin mesleğine göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 5,578$; $p>0,05$].

Tablo 41. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Babasının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Baba eğitim durumu	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Okuryazar	203,53
İlkokul	197,87
Ortaokul	236,60
Lise	237,50
Ön lisans- lisans	224,75
	χ^2 (KW)= 6,966
	p=0,138

Tablo 41’da araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin babasının eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin babasının eğitim durumuna göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 6,966$; $p>0,05$].

Tablo 42. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Kişinin Annesinin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Anne eğitim durumu	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Okuryazar	222,90
İlkokul	213,71
Ortaokul	249,32
Lise	234,27
Ön lisans- lisans	215,77
	χ^2 (KW)= 4,232
	p=0,376

Tablo 42’de araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının kişinin annesinin eğitim durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Kruskal Wallis-H testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, kişinin annesinin eğitim durumuna göre psikolojik kırılganlık ölçeğinin puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir [$X^2= 4,323$; $p>0,05$].

Tablo 43. Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Ait Puanların Sıra Ortalamalarının Aktif Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Mann Whitney U Testi Sonuçları

Aktif spor yapma	Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sıra ortalaması) ya da (Ortalama $\pm$ Standart sapma)
Evet	225,18
Hayır	226,49
	U=18705,000
	p=0,926

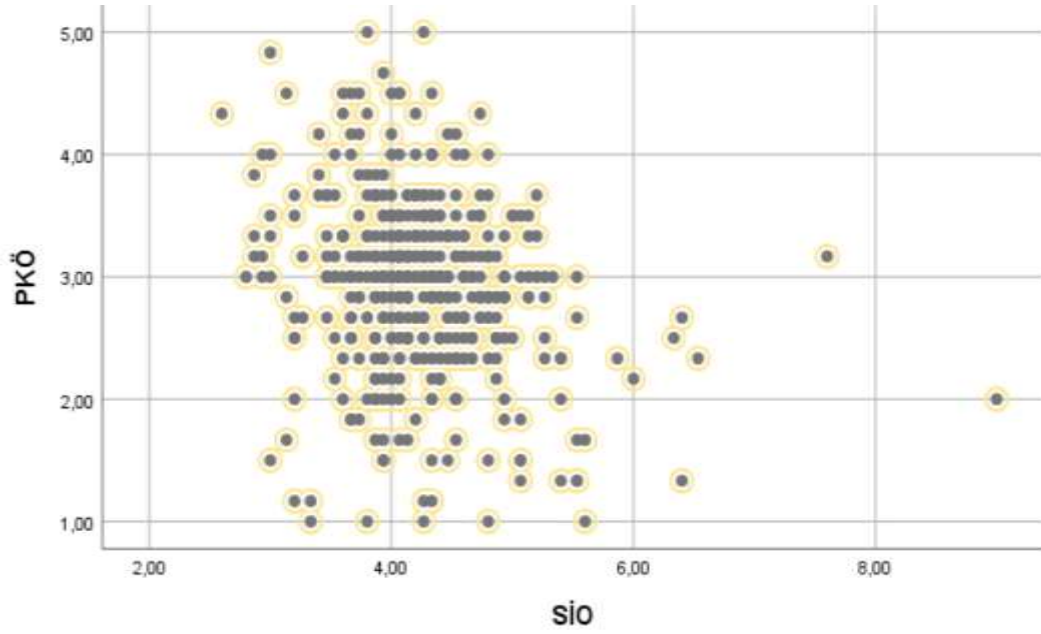
Tablo 43’te araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının aktif olarak spor yapma durumuna göre karşılaştırılmasını gösteren Mann Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlar, aktif olarak spor yapma durumuna göre bireylerin, psikolojik kırılganlık ölçeğine ait puanların sıra ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermiştir (U=18705,000; $p>0,05$).

Tablo 44. Ölçekler Arasındaki Doğrusal İlişkiyi Belirlemek İçin Yapılan Korelasyon Analizi Sonuçları

			SİO	PKÖ
Spearman's rho	SİO	r	1,000	
		p	.	
		n	450	
	PKÖ	r	-0,196**	1,000
		p	,000	.
		n	450	450
*p<0,01				

Spearman’s rho korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki doğrusal ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiyi gösterir. Korelasyon katsayısı incelendiğinde sosyal iyi olma ile psikolojik kırılganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ve zayıf düzey bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,196$; $p<0,01$).

İki değişken arasındaki bağımlı- bağımsız olarak bir ilişkinin varlığı regresyon ya da yapısal eşitlik modeli ile incelenebilir. Regresyon varsayımlarından en güçlü olanlar gereği, değişkenlerin normal dağılıma sahip olması ve hataların normal dağılım göstermelidir. Ancak burada bağımlı değişken olarak düşünülen sosyal iyi oluş ölçeğinden elde edilen puanlar normal dağılmamaktadır. Bu yüzden yol analizinin yapılması uygun bulunmuştur.



IV. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV.1. TARTIŞMA

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki sosyal iyi oluş ve psikolojik kırılgnlık ile ilgili bulgularla desteklenmiştir. İncelenen literatürde sosyal iyi olma ve psikolojik kırılgnlık ile ilgili araştırmayı birlikte değerlendiren bulguya rastlanmamıştır. Sosyal iyi olma ve psikolojik kırılgnlık konularında birbirinden bağımsız çalışmalara rastlanmış ve yapılan çalışma bu araştırmalardaki bulgularla desteklenmeye çalışılmıştır.

Mevcut çalışma antrenörlerin orta seviyenin üzerinde sosyal iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Alan yazısı incelendiğinde;

Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)' otel çalışanları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında, çalışanların genel olarak düşük seviyede sosyal iyi oluş düzeylerine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Keyes'in (1998) öğretmenler üzerine yapmış olduğu çalışmaya göre öğretmenlerin yüksek seviyede sosyal iyi oluş düzeylerine sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Kaya (2013)'ün üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışma da Sosyal iyi olma düzeyleri orta seviyenin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Tekin (2014)'ün üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu anlaşılmaktadır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, genel sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı

Çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut alışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Keyes'in (1998) alışmasında sosyal iyi olmasından cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığını bulgulamıştır.

Shapiro & Keyes (2008) evliliğin sosyal iyi olma üzerindeki etkileri inceleyen çalışmalarında genel sosyal iyi olma düzeyi açısından cinsiyet açısından anlamlı farklılıkların olmadığını bulgulamışlardır.

Kaya (2013)'ün üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışma da Sosyal iyi olma düzeyi açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında sosyal iyi olma puanları açısından anlamlı farklılıklar olmadığı bulunmuştur.

Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)'in otel çalışanları üzerine yapmış yapmış oldukları çalışmalarında sosyal iyi olma düzeyi açısından cinsiyete göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Cramm, Van Dijk & Nieboer (2013) tarafından yaşlı yetişkinler üzerinde yürütölen araştırmada da genel iyi olma açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamışlardır.

Tekin (2014)'ün üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal iyi olma düzeylerinde cinsiyetlerine göre anlamlı farklılıkların olduğu görölmüştür.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile yaş ve medeni durum değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)'in otel çalışanları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında sosyal iyi olma düzeyi açısından yaş ve medeni durum değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Yapılan çalışmanın sonuçları, antrenörlerin yaş ve medeni durum değişkenine göre sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)'in çalışmalarının mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu anlaşılmaktadır.

Bu çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Keyes'in (1998) çalışmasında sosyal iyi olmanın düzeyi açısından eğitim durumu değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulgulanmıştır.

Kaya (2013)'ün üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada sosyal iyi olma düzeylerinde eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıkların olduğunu bulgulanmıştır.

Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)'in otel çalışanları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında sosyal iyi olma düzeyi açısından eğitim durumu değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Cramm, Van Dijk & Nieboer (2013) tarafından yaşlı yetişkinler üzerinde yürütülen araştırmada çalışmada genel iyi olma düzeyi açısından eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılıklar olduğu bulgulanmıştır.

Tekin (2014) öğrenciler üzerine yapmış olduğu çalışmada akademik başarı algılarına göre sosyal iyi olma düzeylerinin farklılaşmadığını bulgulanmıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin eğitim durumu değişkenine göre sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile mesleki hizmet yılı değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalarımız sonucunda alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında mesleki hizmet yılı değişkeni açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile çalışılan kurum değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında çalışılan kurum değişkeni açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapmış olduğumuz bu çalışmamızda araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır.

Keyes & Shapiro (2004)'nın yapmış oldukları çalışmalarında gelir durumu değişkenine göre yüksek sosyo-ekonomik düzeyin sosyal iyi oluşla ilgili anlamlı farklılaşmanın olduğu ortaya koymuş oldukları çalışmaları bulunmaktadır.

Tekin (2014) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmasında gelir durumu değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılığın olmadığını bulgulamıştır.

Kaya (2013)'ün yaptığı çalışmada algılanan gelir durumlarına göre sosyal iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını bulgulamıştır.

Cramm ve diğerleri (2013)'ün Yaşlı yetişkinler üzerine yürütmüş oldukları çalışmalarında genel iyi olma düzeyi açısından gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğunu bulgulamışlardır.

Yurcu, Kasalak & Akıncı (2015)'in otel çalışanları üzerine yapmış oldukları çalışmalarında sosyal iyi olma düzeyi açısından gelir durumu değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin gelir durumu değişkenine göre sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler

nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile baba ve anne mesleği değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmalarımız sonucunda alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında baba ve anne mesleği değişkeni açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile baba ve anne eğitim durumları değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Tekin (2014)'ün yaptığı çalışmasında sosyal iyi olma düzeyleri ile öğrencilerin anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulgulamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Tekin (2014)'ün yaptığı çalışmanın mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile aktif spor yapıp-yapmama durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında aktif spor yapıp-yapmama durumu değişkeni açısından sosyal iyi olma düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapılan bu çalışmamızda antrenörlerin orta seviyenin altında psikolojik kırılganlık düzeylerine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Alan yazısı incelendiğinde;

Akdeniz (2018)'in beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapmış olduğu araştırmada orta düzeyde psikolojik kırılganlığa sahip oldukları anlaşılmaktadır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, genel psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Akdeniz (2018)'in çalışmasının mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Akdeniz (2018)'in beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapmış olduğu araştırmada cinsiyet değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır.

Thoits (1982) yaptığı çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha kırılgan olduğunu ifade etmektedir. bu da yaptığı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu anlamına gelmektedir.

Hünler (2007) Hollanda'ya Türkiye'den Yeni Göç Etmiş Göçmenlerin Psikolojik Problemleri ve Yaşam doyumlarıyla ilgili etmelerin incelendiği çalışmasında Kadın

göçmenlerin erkek göçmenlere oranla daha fazla psikolojik kırılganlığa sahip olduklarını tespit etmiştir. Bu çalışmada da cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olduğu anlamına gelmektedir.

Sertbaş (2014)'ün Beden eğitimi yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştiği çalışmasında öğrencilerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini saptamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin cinsiyet değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile yaş değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Ngo (2001) yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmada, sosyal ve fiziksel kırılganlıkların yanı sıra psikolojik kırılganlığın da yaşlılarda daha yüksek olduğunu kaydetmiştir. Bundan dolayı yapılan çalışmada yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olduğu söylenebilir.

Akdeniz (2018)'in beden eğitimi öğretmenleri üzerine yapmış olduğu araştırmada yaş değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin yaş değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler

nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Bu alışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile medeni durum değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Kim & McKenry (2002) medeni durum üzerine yapmış oldukları çalışmalarında psikolojik kırılganlık düzeyleri ile medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Akdeniz (2018)'in beden eğitimi rretmenleri üzerine yapmış olduğu çalışmada psikolojik kırılganlık düzeylerinde medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Thoits (1982) yaptığı çalışmasında psikolojik kırılganlık düzeylerinde medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu bulgulamıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut alışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Phifer (1990) doğal afetlerden sonraki kaygı ve depresyon düzeylerini incelediği çalışmasında eğitim düzeyiyle psikolojik kırılganlık arasında anlamlı düzeyde bir ters ilişki bulmuştur.

Akdeniz (2018)'in yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinde eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile mesleki hizmet yılı değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Akdeniz (2018)'in yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin kıdemlerine göre psikolojik kırılganlık düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin meslek hizmet yılı değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; Akdeniz (2018)'in çalışmasının mevcut çalışmayı destekler nitelikte olmadığı anlaşılmaktadır.

Mevcut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile yerleşim merkezi değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalarımız sonucunda alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında yerleşim merkezi değişkeni açısından psikolojik kırılganlık düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yaptığımız çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile çalışılan kurum değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalarımız sonucunda alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında çalışılan kurum değişkeni açısından psikolojik kırılganlık düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Mevut çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile gelir durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Akdeniz (2018)'in yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinde sosyo-ekonomik düzey açısından farklılık bulunmamaktadır.

Softa ve diğerleri (2015) lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarını inceledikleri çalışmada orta düzey gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarının yüksek düzey gelir grubuna sahip ailelerin çocuklarına göre daha yüksek düzeyde stres yaşadığını ortaya koymuştur. Buradan da anlaşılacağı üzere gelir durumu değişkenine göre farklılığın olduğu söylenebilir.

Yapılan çalışmaların sonuçları, antrenörlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik kırılganlık düzeyleri açısından göz önüne alındığında ve mevcut çalışmadan elde edilen bulgular ile birlikte değerlendirildiğinde; bazı çalışmaların mevcut çalışmayı destekler nitelikte olduğu, bazı çalışmaların ise mevcut çalışmayı destekler nitelikte

olmadığı anlaşılmaktadır.

Bu çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile baba ve anne mesleği, baba ve anne eğitim durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmalarımız sonucunda alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında baba ve anne mesleği, baba ve anne eğitim durumu değişkeni açısından psikolojik kırılganlık düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yapmış olduğumuz çalışmamızda araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile aktif spor yapıp-yapmama durumu değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir.

Araştırmacı tarafından alan yazın üzerinde yapılan kaynak taramasında baba ve anne mesleği, aktif spor yapıp-yapmama durumu değişkeni açısından psikolojik kırılganlık düzeylerindeki farklılaşmayı ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Ulaşılabildiği kadarıyla yapılan yurtiçi ve yurt dışı alan yazı taraması sonucunda sosyal iyi olma ve psikolojik kırılganlığı bir arada barındıran araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın özgün bir çalışma olacağı, bu yöndeki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

V. BEŞİNCİ BÖLÜM

V.1. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılmalığa olan etkisinin incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

V.1.1. Sonuçlar

Bu araştırma; Konya ve Karaman ilinde bulunan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ve psikolojik kırılmalıkları tespit edilerek sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılmalığa olan etkisini belirleyip ve kişisel özelliklere göre bunların farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şunlardır;

a. *Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinde;*

- Genel anlamda araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin (Ort.=62,51) ortalamının üzerinde olduğu, bu nedenle antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin yüksek seviyeye yakın olduğu sonucuna varılabilir.

- Araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, yaş ve mesleki hizmet yılı değişkenleri açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

- Ancak araştırmaya katılan katılımcıların sosyal iyi oluş düzeyleri ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre lisans mezunu

antrenörlerin yüksek lisans mezunu antrenörlere göre daha fazla sosyal iyi oluş düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılabilir. Bununda nedeninin ise eğitim düzeyi artıkça iş yükünün artması sosyal hayattan daha çok uzaklaşıldığı anlamına gelmektedir diye söylenebilir.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile Yerleşim Merkezi değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre ilde ikamet eden antrenörlerin büyükşehirde ikamet eden antrenörlere göre sosyal iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Bununda nedeninin ilde yaşayan antrenörlerin büyükşehirlere göre daha sessiz sakin, ulaşımın kolay olduğu ve istenilen şeylere daha çabuk ulaşıldığı anlamına gelmektedir diye söylenebilir.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile çalışılan kurum değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre kulüpte çalışan bireylerin sosyal iyi oluş düzeyleri gençlik sporda çalışanlara göre daha yüksektir. Bunun nedenlerine baktığımızda kulüplerde çalışan bireylerin çok daha fazla kazanç elde etmeleri gençlik sporda çalışan antrenörlere göre sosyal iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, yine aynı şekilde baktığımızda kulüpte çalışan antrenörlerin ve diğer kurumlarda çalışan antrenörlerin okullarda çalışan bireylere göre sosyal iyi oluş düzeyleri düşüktür. Bununda nedeninin okullarda çalışanların kendilerine ayırabilecek daha fazla zamanlarının olması ve kazançlarının olduğu söylenebilir.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre 3001-4000 TL arasında bir gelire sahip kişilerin sosyal iyi oluş düzeyleri, 2001-3000 TL arasında gelire sahip kişilerin sosyal

iyi oluş düzeylerine göre daha yüksektir. Bunun da nedeni maddi gelirin yüksek olmasının sosyal hayatı olumlu yönde etkilediği anlamına geldiği söylenebilir.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile baba mesleği değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre baba mesleği emekli olan antrenörlerin baba mesleği memur olan antrenörlere göre daha fazla sosyal iyi oluş düzeylerine sahip oldukları sonucuna varılabilir. Bunun da neden olarak emekli olan babanın antrenör olarak yetişmesinde evladı ile daha çok ilgilenmeleri ve destek olmaları açısından sosyal iyi oluş düzeyleri daha fazla, memur olan babanın da iş hayatının yükü ve yoruculuğundan dolayı antrenör olarak yetişen evladına daha az ilgide bulunmasından dolayı sosyal iyi oluş düzeylerinin daha az olduğu anlamına gelmektedir diye söylenebilir.

-Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile anne mesleği değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre anne mesleği ev hanımı olan antrenörlerin, anne mesleği memur ve esnaf olan antrenörlere göre daha fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip oldukları sonucuna varılabilir. Bunun nedeni olarak da yetişmiş olan antrenörlerin çocukluk dönemlerinden itibaren annesi ev hanımı olanların çocuklarıyla tamamen kendilerinin ilgilenmeleri ve her zaman yanlarında olmaları ilerdeki yaşlarda antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu anlamına geldiğini diyebiliriz. Mesleği memur veya esnaf olan annelerin yorucu ve yoğun iş hayatı nedeni ile yetişmekte olan çocuğuna annesi ev hanımı olan bireylere göre daha az ilgi göstermesi sosyal iyi oluş düzeylerinin daha az olduğu anlamına geldiğini söyleyebiliriz.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile baba eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre baba eğitim durumu ortaokul mezunu olan antrenörlerin baba eğitim düzeyi okuryazar olan bireylere göre daha

fazla sosyal iyi oluş düzeyine sahip oldukları, baba eğitim düzeyi ortaokul mezunu olanların, ön lisans-lisans mezunu olan bireylere göre sosyal iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna varılabilir. Bunun nedeni olarak okuryazar olan bireylere göre ortaokul mezunu bireylerin eğitim düzeyinin biraz daha artması çocuk yetiştirmede önemli bir etken olduğu düşünülebilir. Baba eğitim düzeyi ön lisans-lisans olan bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin daha az olmasının nedeni ise eğitim etkeninin yanı sıra mezuniyetlerinden dolayı gelen yoğun ve yorucu iş hayatı olduğu düşünülebilir ve bu yüzden baba eğitim durumu ortaokul mezunu olan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu anlamına geldiğini söyleyebiliriz.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile anne eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre anne eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul mezunu bireylerin sosyal iyi oluş düzeylerinin anne eğitim durumu ön lisans – lisans mezunu olan bireylere göre daha fazla olduğu sonucuna varılabilir. Bununda nedeni olarak, eğitim düzeyi ön lisans-lisans olanların mezuniyetlerinden kaynaklı yoğun ve yorucu iş hayatının gelmesi yetiştirme aşamasında antrenörleri etkilemesi daha az sosyal iyi oluş seviyesine, eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul mezunu olanların daha çok ev hanımı olması ve yorucu iş hayatından uzak oldukları düşünülerek yetiştirme aşamasında antrenörler ile daha fazla ilgilenilmesi sosyal iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu anlamına geldiğini söyleyebiliriz.

- Araştırmaya katılan antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile aktif olarak spor yapma durumu değişkeni arasında anlamlı bir farkın olduğu anlaşılmıştır. Buna göre aktif olarak spor yapanların, aktif olarak spor yapmayanlara göre sosyal iyi olma düzeyleri daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir. Bunun nedeni olarak da aktif spor yapan bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının iyi olması, stres, kaygı gibi etkenlerden uzak olmaları ve yaşamlarında

bir düzen olması sosyal iyi oluş düzeylerinin aktif spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu anlamına geldiği söylenebilir.

b. *Antrenörlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinde*

- Genel anlamda araştırmaya katılan antrenörlerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin ortalamanın (Ort.=2,93) altında olduğu, bu nedenle antrenörlerin psikolojik kırılganlıktan oldukça uzak oldukları sonucuna varılabilir.

- Araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleki hizmet yılı, yerleşim merkezi, çalışılan kurum, gelir durumu, baba mesleği, anne mesleği, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu ve aktif spor yapma değişkenleri açısından istatistiki açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır.

c. *Antrenörlerin psikolojik kırılganlık ile Sosyal İyi oluş arasındaki ilişki*

- Sosyal iyi oluş ile psikolojik kırılganlık arasındaki doğrusal ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin olduğu ve korelasyon katsayısı incelendiğinde ise sosyal iyi olma ile psikolojik kırılganlık arasında istatistiksel olarak anlamlı fakat negatif yönlü ve zayıf düzey bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılabilir.

V.1.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmanın sonuçlarına ve araştırmacının kazandığı deneyimlere göre geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

- Çalışmamız gibi antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeylerini aynı çalışmada barındıran çalışmalara yer verilebilir. Ayrıca korelasyon için tüm değişkenler arası ilişkinin incelenebilir.

V.1.2.1. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu çalışmada antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ve psikolojik kırılganlıkları incelenmiştir.

- Farklı bölümlerle karşılaştırmalar yapılabilir.
- Araştırma genişletilerek daha büyük bir örneklem grubuna uygulanabilir.
- Bu araştırmada antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ve psikolojik kırılganlıkları bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Sonraki araştırmalarda antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeyleri ve psikolojik kırılganlıkları ile etkili olduğu düşünülen farklı değişkenler arasındaki ilişkiler de incelenebilir.
- Bu araştırmada veriler, antrenörlerin kendilerini değerlendirdikleri anket aracılığıyla toplanmıştır. Sonraki çalışmalarda, araştırmanın geçerlilik ve inandırıcılığını artırmak amacıyla çeşitleme stratejisi kullanılabilir. Görüşme ve gözlem gibi farklı veri kaynakları ile araştırmanın geçerliliği sağlanıp, daha zengin bir bilgi edinilebilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2007). Sınav Kaygısı ve Çözüm Yolları. İstanbul: Adeda Yayıncılık
- Adana, F., & Arslantaş, H. (2011). Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü.
- Aday, L. A. (2002). *At Risk In America: The Health And Health Care Needs Of Vulnerable Populations In The United States* (Vol. 13). John Wiley & Sons.
- Akdeniz, H. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Doktora Tezi.
- Akın, A., Demirci, İ., Çitemel, N., Sariçam, H., & Ocakçı, H. (2013, Mayıs). Sosyal İyi Olma Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği. 5. *Ulusal Lisansüstü Eğitim Sempozyumu* Mayıs, 10-11, Sakarya, Türkiye.
- Bilginer, B., Tuncer, A., & Apan, E. (1996). Adana Huzurevi ve Yeni baraj Sağlık Ocağı Bölgesindeki 65 yaş ve Üzeri Yaşlıların Demografik Özellikleri V. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Kitabı, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ABD, İstanbul*, 168-71.
- Bensiz, A. (2016). *Amatör futbolcuların algılarına göre antrenörlerin liderlik özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Borg, W.R. & Gall, M. (1989). *Educational research: An introduction*. New York: Longmen, p.939.
- Boyce, J. K. (2000). Let them eat risk? Wealth, rights and disaster vulnerability. *Disasters*, 24(3), 254-261.
- Canter, A., Imboden, J. B., & Cluff, L. E. (1966). The Frequency Of Physical İllness As A Function Of Prior Psychological Vulnerability And Contemporary Stress. *Psychosomatic Medicine*, 28(4), 344-350.
- Cramm, J. M., Van Dijk, H. M., & Nieboer, A. P. (2012). The importance of neighborhood social cohesion and social capital for the well being of older adults in the community. *The Gerontologist*, 53(1), 142-152.
- Crocker J. (2002). Contingencies Of Self-Worth: Implications For Self-Regulation And Psychological Vulnerability. *Self and Identity*, 1, 143–149.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Durkheim, E. (1897). (1951). *Suicide*. New York: Free Press.

- Ekşi, H., Bikeç, S. M., & Ümmet, D. (2017). Öğretmen Adaylarında Kendini Sansürleme, Psikolojik Kırılğanlık Ve Koşullu Öz Değer. *Pegem Atıf İndeksi*, 439-450.
- Eren, E. (1998). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Erözkan, A. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlıkları İle Sosyal Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 225-240.
- Erözkan, A. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Mükemmeliyetçilik Eğilimleri Ve Depresyon Düzeyleri. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 3(2), 76-88.
- Erözkan, A. (2009). The Predictors Of Depression In Eighth Grade Primary School Students. *Elementary Education Online*, 8(2), 334-345.
- Gün, A. (2014). *Türkiye’de Tff’nin Antrenörlük Kurslarında Eğitim Alan Antrenör Adaylarının Antrenörlük Kurslarındaki Tesisler, Kullanılan Malzemeler, İdari Personel Ve Eğitimciler Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi*: Yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Gamble, D. N. (2012). Well-Being In A Globalized World: Does Social Work Know How To Make It Happen?. *Journal of Social Work Education*, 48(4), 669-689.
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda Bilişsel Terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Gudjonsson, G. H. (2010). Psychological Vulnerabilities During Police Interviews. *Why are they important? Legal and Criminological Psychology*, 15, 161-175.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation Of Resources: A New Attempt At Conceptualizing Stress. *American psychologist*, 44(3), 513.
- Hoshi, M. (2008). Self-Transcendence, Vulnerability, And Well-Being In Hospitalized Japanese Elders.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (Eds.). (2005). *The science of well-being*. Oxford University Press, USA.
- Huppert, F. A. (2009). A New Approach To Reducing Disorder And Improving Well-Being. *Perspectives On Psychological Science*, 4(1), 108-111.
- Hünler, O. S. (2007). Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands. *Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University*.
- İkizler, H. C. (2006). Herkes İçin Sağlıklı Spor. H. C. Erdal Zorba içinde, *Herkes İçin Spor* (s. 115-168). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları ltd. ş.

- İmamoğlu, O. (1992). Spor-Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 67-70.
- İnal, A. N. (2004). Futbol 'da Eğitim Öğretim. *Nobel Yayın Dağıtım*, 2, 15.
- Ingram, R. E., Atchley, R. A., & Segal, Z. V. (2011). *Vulnerability To Depression: From Cognitive Neuroscience To Prevention And Treatment*. Guilford Press.
- Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-Stress Models. *Development of Psychopathology: A vulnerability-stress perspective*, 46.
- Ingram, R. E., & Price, J. M. (2010). *Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan*: Guilford Press.
- Kalkan, N. (2008). Ergenlerde Bilişsel Yapılar Ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Açısından Yorumlanması.
- Kandemir, D. (2017). *Elazığ İlinde Farklı Bireysel Spor Dallarında Görev Yapan Antrenörlerin Liderlik Tarzlarının İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Karagözoğlu, C. (2005). *Sporda psikolojik destek*: Morpa Kültür yayınları.
- Kaya, Ç. (2013). *Sosyal İyi Olma İle Duygusal Dışavurum Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Keyes, C. L., & Shapiro, A. D. (2004). Social well-being in the United States: A descriptive epidemiology. *How healthy are we*, 15(3), 350-372.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer publishing company.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood. *American journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Mongrain, M., & Blackburn, S. (2005). Cognitive Vulnerability, Lifetime Risk, and the Recurrence of Major Depression in Graduate Students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 747-768.

- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress Theories in the Context of life Stress Research: Implications for the Depressive Disorders. *Psychological bulletin*, 110(3), 406.
- Newton, M., & Fry, M. D. (1998). Senior Olympians' Achievement Goals and Motivational Responses. *Journal of Aging and Physical Activity*, 6(3), 256-271.
- Ngo, E. B. (2001). When Disasters and Age Collide: Reviewing Vulnerability of the Elderly. *Natural Hazards Review*, 2(2), 80-89.
- Öztürk, S. (2018). Güreş Antrenörlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi.
- Pearlin, L. I., & Johnson, J. S. (1977). Marital Status, Life-Strains and Depression. *American Sociological Review*, 704-715.
- Phifer, J. F. (1990). Psychological Distress and Somatic Symptoms After Natural Disaster: Differential Vulnerability among Older Adults. *Psychology and aging*, 5(3), 412.
- Phillips, B. D., Thomas, D. S. K., Fothergill, A., & Blinn-Pike, L. (Eds.) (2010). *Social Vulnerability to Disasters*. Boca Raton, FL: CRC.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik Kirilganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü.
- Scanlon, A., & Lee, G. (2007). The Use of the Term Vulnerability in Acute Care: Why Does it Differ and What Does it Mean? *Austrian Journal of Advance Nursing*, 24(3) 54-59.
- Sertbaş, K. (2014). A Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2).
- Shapiro, A., & Keyes, C. L. M. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better off?. *Social Indicators Research*, 88(2), 329-346.
- Sunay, H. (1998). Spor Eğitim Alt Yapısında Beden Eğitimi Öğretmeni Ve Antrenörün Önemi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43-50.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(4)
- Şahin, H. M. (2006). *Beden Eğitimi ve Spor sözlüğü*. istanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Ş.
- Tekin, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi [Analysis of Relationships

Among University Students' Psychological Wellbeing, Emotional Intelligence and Social Well-Being Levels]. *Sakarya Üniversitesi, Sakarya*.

- Temel, V. (2010). *Konya İline Ait Bireysel Ve Takım Spor Antrenörlüğü Yapan Bireylerin Liderlik Tarzlarının Karşılaştırılması*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor
- Terry, P. (1991). The Psychology of the Coach-Athlete Relationship. *Bull S (ed.) Sport Psychology, a Self-Help Guide*. Marlborough, Crowood.
- 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*, 145-159.
- Toklu, O. (2010). *Tenis Antrenörlerinde Liderlik Özellikleri ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uysal, R. (2015). Psikolojik Kırılganlık. Ü. A. Ahmet AKIN içinde, *Psikolojide Güncel Kavramlar -1- Pozitif Psikoloji* (s. 109-126). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- World Health Organization. (1947). Constitution of the world health organization: chronicle of the world health organization 1. *Geneva: WHO*.
- Yaşar, M. R. (2007). Depresyonun kadınlaşması. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(2), 251-281.
- Yeşilkanat, G. (2018). *Aleksitimi, Duygusal Denge Ve Depresyonun Kırılganlığa Etkisinin İncelenmesi*. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.
- Yurcu, G., Kasalak, M., & Akıncı, Z. (2015). Otel Çalışanlarının Sosyal İyi Olma Algılarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi: Antalya ili örneği. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(1), 6-14.
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: a New View of Schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103.

EKLER**BİLİMSEL ANKET**

Değerli katılımcı, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında “*Antrenörlerin Sosyal İyi Oluş Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlığa Olan Etkisinin İncelenmesi*” konusunda yüksek lisans tez çalışması yapmaktayım. Bu çalışma bilimsel bir amaçla kullanılacak olup, verdiğiniz cevaplar başka bir amaçla kullanılmayacaktır.

Araştırmanın amacına ulaşılabilmesi, sizlerin işbirliği ve yardımı ile mümkün olabilecektir. Araştırmaya göstereceğiniz ilgi, destek ve katkılarınız için içtenlikle teşekkür ederim.

Öğr. Kadir Sefa BAYRAKTAR

Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

KİŞİSEL ÖZELLİKLER

1- Cinsiyetiniz?

☐ Kadın ☐ Erkek

2- Yaşınız? (Lütfen Yazar Mısınız?)

3- Medeni Durumunuz?

☐ Bekâr ☐ Evli

4- Eğitim Durumunuz?

☐ Lisans mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu ☐ Doktora Mezunu ☐ Diğer

5- Meslekteki Hizmet Yılıınız?

☐ 5 yıl ve altı ☐ 6- 11 Yıl ☐ 12-17 Yıl ☐ 18-23 Yıl ☐ 24 yıl ve üzeri

6- Yaşamınızın Büyük Bir Bölümünü Geçirdiğiniz Yerleşim Merkezi

☐ Büyükşehir ☐ İl ☐ İlçe ☐ Köy-Kasaba

7- Çalışmış Olduğu Kurumu

☐ Gençlik Spor ☐ Kulüp ☐ Okul ☐ Diğer

8- Gelir Durumu

☐ 2000 TL ve altı ☐ 2001 – 3000 TL ☐ 3001 – 4000 TL ☐ 4001 TL ve üzeri

9- Babanızın Mesleği

☐ Memur ☐ İşçi ☐ Esnaf ☐ Çiftçi ☐ Emekli ☐ Serbest Meslek ☐ Diğer.....

10- Annenizin Mesleği?

☐ Memur ☐ İşçi ☐ Esnaf ☐ Ev Hanımı ☐ Emekli ☐ Serbest Meslek ☐ Diğer.....

11- Babanızın Eğitim Durumu

☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Orta Okul Mezunu

☐ Lise Mezunu ☐ Ön lisans-Lisans Mezunu ☐ Lisans Üstü Eğitim Mezunu

12- Annenizin Eğitim Durumu?

☐ Okur Yazar Değil ☐ Okur Yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Orta Okul Mezunu

☐ Lise Mezunu ☐ Ön lisans-Lisans Mezunu ☐ Lisans Üstü Eğitim Mezunu

13- Aktif Olarak Spor Yaptınız mı?

☐ Evet ☐ Hayır

14- Aktif Olarak Spor Yaptıysanız Hangi Tür Spor Yaptınız? (13. Soruya “Evet” işaretleyenler cevaplayacak)

☐ Bireysel Spor ☐ Takım Sportu

15- Aktif Olarak Spor Yaptıysanız En Üst Düzeyde Hangi Şampiyonaya Katıldınız? (13. Soruya “Evet” işaretleyenler cevaplayacak)

☐ Türkiye Şampiyonası ☐ Uluslararası Özel Turnuvalar

☐ Balkan Şampiyonası ☐ Akdeniz Oyunları

☐ Üniversite Oyunları ☐ Avrupa Şampiyonası

☐ Dünya Şampiyonası ☐ Olimpiyatlar

Sosyal İyi Oluş Ölçeği

(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Önemli ölçüde katılmıyorum (3) Çok az katılmıyorum (4) Kararsızım
(5) Bazen Katılıyorum (6) Önemli ölçüde katılıyorum (7) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir

Dünya bana fazla karmaşık geliyor.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi hiçbir gruba ait hissetmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Bana iyilik yapan insanlar karşılığını beklemezler.	1	2	3	4	5	6	7
Dünyaya katabileceğim değerli bir şeyler var.	1	2	3	4	5	6	7
Dünya herkes için daha iyiye gidiyor.	1	2	3	4	5	6	7
Kendimi çevremdeki insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Yaptığım şeylerin çevreme hiçbir yararı yok.	1	2	3	4	5	6	7
Dünyada neler olup bittiğine anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir toplumsal ilerleme olmuyor.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanlar diğer insanların sorunlarını umursamıyorlar.	1	2	3	4	5	6	7
Çevremdeki insanlar benim için bir rahatlık kaynağıdır.	1	2	3	4	5	6	7
Yaşadığım çevrede olacakları tahmin edebilmek benim için çok zor değildir.	1	2	3	4	5	6	7
İçinde bulunduğum toplum benim gibi insanları için yeterince ilerlemiyor.	1	2	3	4	5	6	7
İnsanların nazik olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
Topluma katkı sağlayacak önemli bir şeyim yok.	1	2	3	4	5	6	7

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.

1 2 3 4 5
Bana hiç uygun değil Bana tamamen uygun

Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissedirim.	1	2	3	4	5
Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	1	2	3	4	5

Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alıngan hissederim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adı Soyadı : Kadir Sefa BAYRAKTAR
Doğum Yeri ve Tarihi : Bergama - 23/04/1990
Üniversite : Konya - Selçuk Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu - Spor Yöneticiliği Bölümü
Elektronik posta : kadirsefabayraktar@gmail.com
İletişim Adresi : Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü / Karaman