T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



JUDO ANTRENÖRLERİNİN ÖZ YETERLİLİK ALGILARI VE REKREASYON KATILIMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

İLKNUR KOBAŞ TEPE

TEZ DANIŞMANI
PROF.DR. İLHAN TOKSÖZ

EDİRNE 2021

Tezin Adı: Judo Antrenörlerinin Öz Yeterlilik Algıları ve Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler

Hazırlayan: İlknur KOBAŞ TEPE

ÖZET

Bu araştırmada, Türkiye'deki aktif judo antrenörlerinin genel öz yeterlilik algıları ve rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen unsurlar incelendi. Bu amaç doğrultusunda, Türkiye Judo federasyonunun düzenlediği yıldızlar ve minikler Türkiye şampiyonası kategorisinde aktif görevde alan 138 antrenöre uygulanan anketlerden geri dönüş alınan 129 anket çalışmada kullanılarak, Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından geliştirilen "Öz-Yeterlik Ölçeği" kullanılarak antrenörlerdeki öz yeterlilik algıları, ekreasyon faaliyetlerine katılımları-değerlendirilmiştir. Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler ise Tütüncü ve ark (2011) tarafından geliştirilen ölçeği ile belirlenmiştir. Elde edilen veriler Kruskal -Wallis, t-testi, Mann-Whitney U ve One-Way ANOVA testleri kullanılarak bu iki değişken arasındaki fark ortaya konmuştur.

Çalışmanın sonucunda, söz konusu rekreasyon aktiviteleri ile ilgili olarak değerlendirmeye tabi tutulan antrenörlerin öz yeterlilik algıları açısından yeterli oldukları, ancak rekreasyon algıları açısından yaş, eğitim durumu, cinsiyet ve medeni durumları bakımından gruplandıklarında anlamlı farklılıklar gösterdikleri tespit edildi ($p<0.05$). Çalışma sonunda, Rekreasyon aktiviteleri bireylerin yaşam kalitelerini arttırarak onlara fiziksel, sosyal ve psikolojik yararlar da sağladığı alanda yapılan bilimsel araştırmalarla da desteklenerek judo antrenörlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının daha üst düzeye çıkartılabilmesi amacıyla bazı önerilerde de bulunuldu.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, judo, antrenör, sporcu, öz yeterlilik

Name of Thesis: Self-Efficacy Perceptions of Judo Trainers and The Factors Influencing Their Participations in Recreational Activities
Prepared by: İlknur KOBAŞ TEPE

ABSTRACT

In this research, general self-efficacy perceptions and the factors influencing their participation in recreational activities of active judo trainers in Turkey were examined. In accordance with this purpose, by gathering 129 questionnaires out of 138 trainers who actively take part in the category of little athletes Turkey Judo Championship organised by Turkey Judo Federation; self-efficacy perceptions of trainers and their participation in recreational activities were evaluated with "Self-Efficacy Inventory" developed by Gözüm and Aksayan (1999). The factors influencing the participation in recreational activities were determined with the inventory developed by Tütüncü et. al (2011). Tha data were analysed by usig Kruskal Wallis, t-test, Mann Whitney and One-Way ANOVA to reveal the difference between the variables.

As a result of the research, trainers were determined to be efficient with regard to self-efficacy perceptions for recreational activities; however they were determined to show significant differences with regard to age, educational status, gender and marital status variables in recreational perceptions ($p<0.05$). At the end of the research, the idea that recreation activities help people increase their life standards and enable them physical, social and psychological benefits was supported with the literature and some recommendations were given to judo trainers to level up their participations in recreational activities.

Keywords: Recreation, judo, trainer, athlete, Self-efficacy

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince her zaman büyük bir ilgi ve hoşgörü ile destek olan, bilgi ve deneyimleri ile çalışmama katkı sağlayan, danışman hocam, Sayın Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ' e, bana olan inancı, her konudaki desteği ve verdiği cesaret ile en sıkıntılı zamanlarımda daha iyisini başarma azmi oluşturan değerli zamanlarını ayırıp çalışmama bilgi ve görüşleri ile destek olan değerli dostum Prof. Dr. Belgin Elipek'e (Trakya Üniversitesi), yüksek lisans eğitimim boyunca her konuda destek aldığım ablam Öğr. Gör. Nilüfer Tokgöz'e (Trakya Üniversitesi), tezime destek veren değerli hocam Doç. Dr. Gökhan Ilgaz'a (Trakya Üniversitesi), tezimdeki anket çalışmalarına destek sağlayan Türkiye judo Federasyon Başkanlığı'na ve judo antrenör arkadaşlarıma, hayatıma anlam katan ve yoğun çalışma tempomda büyük anlayış gösteren sevgili aileme, sonsuz teşekkür ve minnetlerimi sunarım.

İlknur KOBAŞ TEPE

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
ÖNSÖZ ..... **iii**
İÇİNDEKİLER ..... **iv**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
GİRİŞ **1**

BÖLÜM I **3**
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE **3**
1.1. Judo Sporu 3
1.1.1. Judo Sporunun Tarihsel Gelişimi ve Temel Esasları 4
1.1.2. Judocunun Özellikleri ve Judo Sporunun Kazandırdıkları 4
1.2. Antrenörlük 5
1.2.1. Antrenörün Özellikleri ve Nitelikleri 5
1.2.2. Antrenör Tipleri 7
1.2.3.Antrenör ve Sporcu İlişkileri 7
1.3. Rekreasyon 9
1.3.1. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması 11
1.3.2. Rekreasyonun Sporla İlişkisi 12
1.4. Öz Yeterlilik Kavramı 13
1.4.1. Sporcuların Öz yeterlilik Gelişimlerinde Antrenörlerin Rolü 16

BÖLÜM 2 ..... **18**
MATERYAL VE YÖNTEM **18**
2.1. Araştırmanın Modeli 18
2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu 18
2.3. Veri Toplama Araçları 20
2.3.1. Öz Yeterlik Ölçeği: 20
2.3.2. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler Ölçeği: 20
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi 20

BÖLÜM 3.....**23**
3. BULGULAR.....**23**

BÖLÜM 4.....**35**
TARTIŞMA.....**35**
SONUÇ.....**45**
ÖNERİLER.....47
KAYNAKÇA.....**48**
EKLER.....**57**

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Araştırmaya Katılanların Antrenörlerin Dağılımı 19
Tablo 2.2 Aralıklar 21
Tablo 3.1 Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (Genel Dağılımı).....23
Tablo 3.2 Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (Yaşa Göre Dağılımı).....24
Tablo 3.3 Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (Cinsiyete Göre Dağılımı). .25
Tablo 3.4 Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (Medeni Durumuna Göre Dağılımı) 26
Tablo 3.5 Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (Eğitim Durumuna Göre Dağılımı) 27
Tablo 3.6 Öz Yeterliliği Etkileyen Faktörler (Genel Dağılımı).....28
Tablo 3.7 Öz Yeterliliği Etkileyen Faktörler (Yaşa Göre Dağılımı).....30
Tablo 3.8 Öz Yeterliliği Etkileyen Faktörler (Cinsiyete Göre Dağılımı).....31
Tablo 3.9 Öz Yeterliliği Etkileyen Faktörler (Medeni Durumuna Göre Dağılımı) 32
Tablo 3.10 Öz Yeterliliği Etkileyen Faktörler (Eğitim Duruma Göre Dağılımı) .33

GİRİŞ

Antrenörlük mesleğini yürütecek bireyler gerek bilgi ve beceri gerekse teknik donanım açısından oldukça kapsamlı nitelikleri taşıyan ve antrenörlük yaptıkları kişilere rol model oluşturacak yetkinlikte bireyler olmalıdır. Ayrıca, antrenörler güvenilir, lider, deneyim sahibi, iletişimi yüksek teknik-taktik bilgisi, organizasyon, psikoloji, sorunlarla başa çıkabilme ve kendini geliştirebilme gibi becerilere de sahip olmalıdır. İyi bir antrenörün işiyle ilgili profesyonel karar alabilecek karaktere sahip olmasının yan sıra, mesleğini yürütürken sürekli bir kendini yenileme ve gelişime açık tutma çabası içerisinde olması beklenir.

Son yıllarda çok çalışılmış "öz yeterlilik" terimi, eğitim, psikoloji ve örgütsel bilim alanlarında daha çok kullanılıyor olsa da sosyal öğrenme kuramı içerisinde de her zaman yer almaktadır (Scherbaum, Cohen-Charash & Kern, 2006). İlk olarak Bandura (1977) tarafından öz yeterlilik kavramına yer verilmiş ve insan davranışları ile motivasyonun yoğun bir sağduyu ile düzenlenmesi sonucu meydana gelen bu faktörün insan davranışlarını düzenleyen birincil faktör olduğu kabul edilmiştir (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Öz yeterlilik kavramına tanım olarak bakıldığında, bireylerin belirli bir performansı gösterebilmek adına gerekli olan etkinlikleri organize etmesi ve bu aktiviteyi başarılı bir biçimde yapabilme kapasitesi ile ilgili olarak kendine özgün yargısı veya kişilerin istedikleri sonuca ulaşabilmek adına bir durum hakkında sergileyecekleri beceri ve yeteneklerine dair inançları veya yapılacak bir eylemin planlanarak, konu hakkında gereken tecrübeler ve becerilerle ilgili olarak farkındalığa sahip olunması ve tüm mücadeleler sonunda elde edilecek olan başarının değerlendirilmesi neticesinde oluşacak istek ve konuya karşı güdülenme durum ve düzeyi olarak farklı şekillerde tanımlanmıştır (Bandura, 1997; Luszczynska vd., 2005; Yıldırım ve İlhan, 2010; Çapa-Aydın vd., 2013).

İnsanların yaşam kalitesi ve bunlara bağlı olarak şekillendiği düşünülen rekreasyon aktiviteleri de öz yeterlilik niteliklerini arttırabilecek önemli faaliyetlerdendir. Sosyal aktiviteler başta olmak üzere, katılımın sağlandığı bu

aktivitelerden kaynaklanan sosyal ilişkiler ve paylaşımlardan haz alma, bireyin kişisel gelişiminin artması ve bu sayede kendini daha fazla güvende hissetme, bireysel mutluluk, bireyin kendini yenilemesi ve tüm bunların neticesinde bireyin hayatını devam ettirdiği faaliyetler için harcadığı zaman dışında kalan serbest zamanlarında yapabileceği etkinlikler rekreasyon amaçlı olarak düşünülebilir (Altay-Süpürgeci, 2018). Antrenörlerin ise, rekreasyon aktivitelerine katılabilmesi veya daha iyi koşullarda bu aktivitelere dahil olabilmesi için bazı kriterlerin de sağlanması gerekir ki bunlardan en öncelikli olanları zaman, ekonomik güç ve rekreasyon alanlarının mevcut olmasıdır (Altay-Süpürgeci, 2018).

Şimdiye kadar, farklı alanlarda kişilerdeki öz yeterlilik ve rekreasyona katılımlarını etkileyen faktörler incelenmiş olmasına rağmen, bu çalışmada ilk kez Judo antrenörleri üzerine bir çalışma yapılmış olacaktır. Bununla birlikte her iki değişkenin de birbirlerini nasıl etkileyebileceği ya da olası ilişkilerinin ortaya konulmasıyla ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olması da çalışmanın önemini artırmaktadır.

BÖLÜM I

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Spor, yüzyıllardır insanların yaşamlarının içerisinde yer alan hem bireysel hem de toplumsal açıdan değerleri olan faaliyetler bütünüdür. Ayrıca, insanları ortak paydada buluşturan, yeteneklerinin farkına varmalarını sağlayan önemli bir kişisel ve toplumsal gelişim aracı olarak da nitelendirilebilir.

Bireyin sportif faaliyetler sayesinde kazandığı fiziksel gelişimin yanı sıra, ruhsal açıdan da tatmin olduğu spor aktiviteleri, aynı zamanda toplumsal açıdan da insanları ortak paydada buluşturabilmektedir. Tüm bu olumlu etkileri dikkate alındığında, sporun insan yaşamında önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Bireysel olarak yapılan sportif faaliyetlerden başka takım bazında yapılan spor aktiviteleri de bulunmaktadır. Bireysel olarak yapılan sporlardan biri de judo sporudur.

1.1. Judo Sporu

Judo bireyin psikolojik ve fizyolojik olarak maksimal gücünü en iyi kullanma sanatıdır. Judo sporunun kelime anlamına bakıldığında ise "**JU**: Kibarlık, nezaket, yumuşak, sert olmayan; **DO**: Yol, prensip" anlamına geldiği ve bu kelimelerden türetilen **JUDO'**nun "Nezaket yolu" olarak ifade edilebildiği görülür (Güzelimdağ, 2013).

Judo sporunun United Nations International Children's Emergency Fund (**UNICEF** -Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) tarafından çocuklara hediye edilen bir spor dalı da olması, bu sporun daha fazla ilgiyi ve dikkati üzerine toplamasına yol açmıştır. Judo sporu, olimpik spor dalı olarak değerlendirildiğinde, judonun diğer savunma spor dallarına göre dünya çapında en fazla bilinen ve en yaygın

savunma sporu olduğu ve yine olimpik kurallar bakımından sürekli güncellenerek ilerlemeye devam eden bir spor dalı olduğu görülür (Güzelimdağ, 2013).

1.1.1. Judo Sporunun Tarihsel Gelişimi ve Temel Esasları

Bu spor dalı, Japonya'da eski samuray savaşçılarının bir savaş tekniği olarak kullandıkları **jui-jutsu** antik sanatının modernize edilmiş şekli olarak ortaya çıkmış bir savunma sporudur. **Jui-jutsu**'nun ortaya çıkmasındaki ana faktör, halka getirilen silahlanma yasağı ve bunun sonucunda kişinin kendini savunma tekniği olarak geliştirdiği hareketlerdir. Bu tekniklerden yola çıkılarak geliştirilen judonun iki temel prensiplerinden biri denge ve kuvvete karşı koymama, diğeri ise karşı savunmadaki kişinin kuvvetinden faydalanarak üstünlük sağlamaktır (Güzelimdağ, 2013). Judo tekniklerinin uygulanabilmesi için, öncelikle rakibin dengesizlik haline getirilmesi gerekmektedir. Literatürde **Jui-jutsu**'nun sistemli bir yapıya kavuşarak spor dalı olarak kabul edilmeye başlanmasının 16. yüzyılın son yarısında olduğu ve 17. yüzyıldan başlayarak 19. yüzyıl başına doğru bu konuda eğitim veren çeşitli okulların kurulduğu bildirilir (Güzelimdağ, 2013).

1.1.2. Judocunun Özellikleri ve Judo Sporunun Kazandırdıkları

Judo sporu ile ilgilenen bireylerin yürek ve cesaret anlamına gelen **Shin**, teknik anlamına gelen **Gi**, dayanıklılık ve kuvvet anlamına gelen **Tai** temel özelliklerine sahip olmaları beklenmektedir Judo sporunun sporculara kazandırdığı en büyük katkılar arasında bireylerin birbirleri ile olumlu sosyal ilişkiler içerisine girmeleri, enerjilerini doğru biçimde kullanmayı öğrenmeleri, kendilerine olan güvenlerinin gelişmesi, stresten uzaklaşmaları, aldıkları disiplini hayat yaşantılarına yansıtmaları, daha sağlıklı bir beden ve dingin bir ruha sahip olmaları, ahlak ve sorumluluk duygularının gelişmesi, sorunlarla baş edebilme yeteneklerinin gelişmesi sayılabilir (http://gencjudoka.blogspot.com/2014).

Ayrıca judo sporu bireylere saygı, nezaket, kendine hâkim olma, dayanışma, dürüstlük, dostluk, cesaret, tevazu ve ciddiyet değerleri katmaktadır (https://www.judo.gov.tr/bilgi-bankasi/dokumanlar). Bu durum çocukların gelişimleri açısından da oldukça önemlidir. Ayrıca, bir judokanın zihinsel gelişiminde otokontrolün başarılması da önemli bir yer tutar (Callan ve Bradic, 2018).

1.2. Antrenörlük

Her tür spor dalında, aldıkları mesleki eğitim dâhilinde sporcuların eğitiminde yer alan ve sporun gelişiminde etkin role sahip olan, sporcunun birçok yönden gelişimini gözlemlemek ve bu doğrultuda gelişimine katkı sağlamak amacıyla onlara etkin yardımı olan kişilerdir.

Ayrıca, spor bilimcileri olarak antrenörler, sporcuların başarısı için taktik ve beceri faktörlerini geliştirme hedefinde olan eğitimde önemli bir yere sahip olan eğitimciler olarak da eğitimde önemli bir yere sahiptirler. Ayrıca antrenörlerin boş zamanlara olan bakış açılarının değerlendirilmesi konusunda da sporun ayrı bir önemi vardır (Spracklen, 2013). Böylelikle antrenörler, boş zamanları etkin kullanma, sporcularını da benzer şekilde yönlendirme çabasında olan eğitimciler olup, sporcularına boş zamanların farkına varma ve değerlendirme, kendini algılama, özgür irade ve karar verme, boş zaman kaynaklarını belirleme, sosyal açıdan etkileşime girme, rekreasyon aktivitelerine katılma gibi pek çok konuda da rehberlik etmiş olurlar (Ayyıldız-Durhan, 2020). Ayrıca, antrenör adaylarının da boş zaman eğitimleri de bu sayede sağlanmış olacaktır (Ayyıldız-Durhan, 2020).

1.2.1. Antrenörün Özellikleri ve Nitelikleri

İyi bir antrenörün sahip olması gereken en önemli özelliklerin başında, mesleki eğitimini almış olması, teknik ve taktik açısından yeterli olması, iyi bir

deneyim sahibi olması gelmektedir. Tüm bu mesleki ve teknik eğitimin ve deneyimin yanı sıra, iyi bir antrenörün liderlik vasfına da sahip olması ve sporcuları için pozitif rol-model özellikleri taşıması beklenir. Antrenörlerin liderlik vasfında yapması gerekenler ise, sporcusunun çalışmaları ile ilgili planlama yapmak, sporcularının takıma uyumu ve kendi aralarındaki ilişkilerini düzenlemek, takımın ilişki yönetimini kontrol etmek ve sporun sosyal yönünü de sporcularına kazandırmak şeklinde olmalıdır (Doğan, 2005).

Antrenörlerin sporcuları ile iyi ilişkiler içerisinde bulunması, sporcunun alana ilgisini arttırmasının yanı sıra, performanslarında ve başarısında da belirleyici olabilmektedir. Bu nedenle, spor branşlarının hemen hepsinde antrenörün ve sporcunun karşılıklı iletişimlerinin birbirine uyumlu olması önemlidir. Sporcunun antrenörü ile iletişimi pozitif açıdan değerlendirebilmesi içinse, antrenörlerin yeterliliği, bilgisi ve tecrübesi önemli bir faktör olarak algılanır. Diğer taraftan antrenörün sporcusuyla olan uyum ve bağlılığın sağlanabilmesi adına, antrenörün kendisinde var olan yeteneğin ve becerinin sporcuya aktarılarak başarı ve performansın gelişmesini sağlaması gerekmektedir.

İyi bir antrenörden beklenen en önemli görev, eğitmekte olduğu sporcusunun dâhil olduğu sportif branşın sadece teknik, taktik ve kondisyoner yetilerini arttırmak değil, akademik anlamdaki bilgi ve tecrübelerini de sporcularına aktarabilmesidir. Bu anlamda, sporcuları ile birlikte rekreasyon aktiviteleri de gerçekleştirerek, yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik faaliyetleri de sporcularına kazandırmaları önemlidir.

İyi bir antrenör de bulunması gereken özellikler hem kişilik hem de mesleki ve kültürel anlamdaki yeterliliğine dayanır. Bu açıdan, iyi bir antrenörün dürüst, olgun, zeki, sabırlı, güvenilir, dikkatli, çalışkan, esprili, otoriter, misyon/vizyon ve sorumluluk sahibi, bilgi sahibi, iyi gözlem yapabilen, danışman, rol-model, arkadaş, sporcularını teşvik edip yönlendiren, araştırma yönü güçlü, eğitici, iyi bir gözlemci, organizasyon kabiliyeti yüksek, sporcularını destekleyip motive eden, öfkesini kontrol edebilen, organizasyon yeteneğine sahip, iyi bir spor ve genel kültür bilgisi olan, etkin

iletişim kurabilen, ilk yardım tekniklerin bilen, antrenman bilgisine ve mesleki yeterliliğe sahip karaktere sahip olması gerekir (UKCSA, 2002).

1.2.2. Antrenör Tipleri

Antrenörler genel olarak 6 kategoriye ayrılabilir: aşırı disiplinli otoriter tip; demokratik ve rahat tip, hareketli ve gergin tip; rahat tip, iş yapan görünümünde olan ve gayret içerisindeki tip (Çalışkan, 2001).

1.2.3.Antrenör ve Sporcu İlişkileri

Antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, tüm spor branşların da gerek bireylerin gerekse takımın başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir (Çoban, 2019). Sporcuların gerek fiziksel gerekse psiko-sosyal gelişimleri açısından, antrenör ile sporcusu arasındaki ilişki oldukça önemlidir (Altıntaş ve Kaya, 2012). Sporcu veya takımın başarısı, kazanılan kupa veya kırılan rekorlarla ölçülmesine rağmen, başarıdaki en önemli faktörün antrenörün sporcular üzerindeki etkisinin ve sporcusu ile kurduğu iletişim becerisinin olduğu unutulmamalıdır (Çoban, 2019). Yukarıda sayılan özelliklere sahip bir antrenöre sporcusunun duyduğu pozitif güven, antrenör ile sporcu arasındaki sürecin olumlu bir şekilde yürütülmesinin yanı sıra, sporcunun motivasyonunu da arttıracaktır. Bu anlamda, antrenörle sporcusu arasındaki ilişkinin sporcusunun yeteneklerini fiziksel ve ruhsal açıdan besleyerek en üst seviyeye çıkaracak düzeyde olması ve ayrıca, sporcusunu günlük hayata uyumunu da üstlenecek nitelikte olması gerekir.

Rekreasyon aktiviteleri, sporcuların motivasyonlarını olumlu yönde etkileyen faaliyetlerdir. Ancak, bu konuda da antrenörün kültürel ve yaşam tarzı olarak belirli bir seviyede olması ve bunu sporcularına da aktarması önemlidir. Müsabakalar için gidilen şehirlerin veya ülkelerin tarihsel ve kültürel değerlerini de bilerek sporcularına

bu anlamda da katkı da bulunmaları, rekreasyon aktivitelerine önem vermesi, antrenör ve sporcu arasındaki ilişkiyi de güçlendirir.

Kısacası, etkili bir antrenöre düşen esas görevin, antrenörün benimsediği davranış özellikleriyle sporcularına kendini kabul ettiren, değerli ve güvenilir olduğunu hissettirmesidir (Çoban, 2019). Antrenörler, bu anlamda sporcularına liderlik yapan kişiler olmakla birlikte, sporcuların gerek beslenme gerekse uyku düzeninden, takım içi ilişkilerine kadar davranış, tutum ve alışkanlıklarıyla da yakından ilgilenmek durumundadır (Çoban, 2019). Antrenörün sporcusu ile arasında geliştirdiği karşılıklı saygı, sevgi ve güven ortamı, sporcu başarısında çok önemli yer almaktadır (Çoban, 2019).

Sporda elde edilecek yüksek performans ve başarıda, belirlenen hedeflerine varabilmek için kendince yöntemler kullanan antrenörler ve görevlerini en iyi şekilde yerine getirmeleri önemlidir (Çoban, 2019). Sporcularını en iyi tanıyan ve ihtiyaçlarını en doğru şekilde karşılayan antrenörler, sporcularının sadece sportif verimlilikle değil sporcunun kişisel problemlerinde de yanında olmalıdır (Yücel 2010). Bu ve benzeri değerlendirmeler sonucunda antrenörler, sporcularının hayatlarında ve meslek yaşamlarında yer alacak en önemli rol modellerden birisi olup, davranışları, sözleri, verdiği mesajları ile sporcularını etkileyen, tetikleyen ve motive eden özelliklere sahip olmalıdır (Arıpınar ve Donuk, 2011; Çoban, 2019). Antrenörle sporcuları arasında kurulan bu profesyonel ilişki sürecinde, karşılıklı olarak birbirlerinin duygu, düşünce ve davranışlarından etkilenmeleri kaçınılmazdır (Avcı vd., 2018). Antrenörün olaylar karşısındaki davranış şekli, ifade tarzı ve sorunları çözmek için kullandığı yöntemler sporcuları olumlu ya da olumsuz şeklide etkileyebilir (Çoban, 2019). Bu iletişimin kalitesi sporcuların üst düzeyde başarılı ve verimli olmalarına katkıda vermekte, sporcuların maksimal etkinlikte performans sergilemesine katkı sunmakta, aynı zamanda psiko-sosyal ve bedensel gelişimlerine destek verebilmektedir.

Antrenörlerin sporcu-antrenör ilişkisinde karşılaştıkları en önemli sorunlardan biri de ciddi problemleri olan bireylerdir. Takım içerisinde sporcuların basit problemleri olabilmekle birlikte, bazılarının ise ciddi problemleri olabilir ve bu

konuda antrenörün önlem alarak süreci yönetmesi kolay olmamaktadır (Çoban, 2019). Bu problemler yarışma stresi, sporcular arasında gelişen gerginlikler gibi olabilirken, sporcuların kişilikleri ile de ilgili olabilir ve bu gibi durumlarda antrenörlerden anlık çözümleri üretebilmeleri beklenmektedir (Çoban, 2019).

Sonuç olarak, sporcular kendi açılarından baktığında, antrenörleriyle olan ilişkilerinde antrenörlerinin alan yeterliliğini, bilgi ve tecrübesini ön planda tutarak bundan fayda sağlamak olarak görürlerken, antrenörler ise sporcularıyla arasındaki iletişim, uyum ve bağın etkinliği ile antrenörde var olan yetenek ve becerilerin eğittiği sporcusuna aktarılarak bunun karşılığında sporcusundaki başarının ve performansın geliştirilmesi olarak değerlendirmektedir (Çoban, 2019).

1.3. Rekreasyon

Rekreasyon terimi esasen Latince “recreatio” (yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma) kelimesinden köken almaktadır. Rekreasyonun literatürdeki tanımı içerisinde, genelde boş zamanlarında gerçekleştirilmekte olan somut aktiviteler ile bunların sağladığı fiziksel faydanın yanı sıra psikolojik faydaların da elde edilmesinin amaçlandığı ve gönüllülük esasına dayalı olarak yapıldığı görülür (Karaküçük, 2016). Türkçe’ de rekreasyonun tanım olarak karşılığı ise, serbest zamanların yaygın bir şekilde değerlendirilmesi şeklinde olup, bireylerin kişisel olarak ya da grup olarak serbest zamanlarında yaptıkları, gönüllülük esasına dayalı eğlenceli ve dinlendirici etkinlikler olarak verilmektedir (Kılbaş, 2004; Başoğlu, 2013). Daha çok keyif ve tatmin olma amacıyla yapılan, herhangi bir zorunluluk, baskı veya ekonomik çıkar olmaksızın yapılan faaliyetler bütünü olarak tanımlanan rekreasyon aktiviteleri, günümüzde bireysel veya grup olarak yapılan eğlenceli, ani tatmin duygusu sağlayan ve sonunda kişilerin yenilenme ihtiyacını karşılayan aktiviteler olarak bilinir (Karaküçük, 2016; Karaküçük ve Akgül, 2016).

Günümüz koşullarında daha fazla ortaya çıkan yoğun çalışma temposu ile hayat tarzlarındaki rutinleşme nedeniyle bireylerin olumsuz etkilenmesi gerek bedensel gerekse ruhsal açıdan rekreasyon faaliyetlerine ihtiyaç duymalarına neden olur. Bireylerin bu çevresel olumsuzlukları bertaraf etmek adına, kendi zorunlu ihtiyaçlarını karşılamak adına ayırdıkları zamanlar dışındaki serbest zamanlarını istekleri doğrultusunda ve gönüllü olarak, bireysel veya grup olarak yaptıkları etkinlikler olarak tanımlanmakta olup, bireylere etkin bir yaşam biçimi ve kültür sağlamaktadır (Hacıoğlu vd., 2003). Böylelikle rekreasyon aktivitelerinde bireyler, hem yoğun çalışma tempolarından ve rutin olarak sürdürdükleri hayat tarzlarından uzaklaşmak adına, hem de olumsuz çevresel etkilere karşı fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumak adına zorunlu ihtiyaçlar için harcadıkları zamanlar dışında kalan vakitlerini de bu gönüllü olarak yapacakları faaliyetlerle sağlamış olurlar (Karaküçük, 1999). Aynı zamanda rekreasyon aktiviteleri bireylerin boş zamanlarında, bulundukları mekândan uzaklaşarak dinlendikleri, farklı yaşantılar deneyimledikleri, kendilerini fiziksel ve psikolojik olarak yeniledikleri etkinlikleri de ifade eder (Hacıoğlu vd., 2003; Yetim, 2005; Torkildsen, 2010). Kısacası rekreasyon, bireylerin keyif alarak kendi istekleri doğrultusunda yaptıkları aktivitelerin tümüdür.

Kelly (2012) tarafından kişisel sağlık açısından toplum yararına olan faaliyetler bütünü olarak ele alınan rekreasyon' un Amerika'da ortaya çıkış sebebinin artan sanayileşmeyle birlikte bireylerde (özellikle çocuk ve genç) dinlenme alanlarının eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkan fiziksel ve sosyal sağlık sorunlarıdır.

Farklı boş zaman aktivitelerine karşı olan istek, rekreasyon' un ortaya çıkmasında en büyük etkendir. Rekreasyon aktiviteleri diğer etkinliklerden farklı kılan birçok etkin özelliği bulunmakla birlikte, rekreasyon aktivitelerin esas özellikleri; tamamen gönüllülük esasına dayalı, bireye özgür olduğu hissini veren, aktiviteleri sürdürme zorunluluğunun olmadığı hem açık hem de kapalı alanlarda farklı hava koşullarında yapabilirler. Rekreasyon faaliyetleri, belli bir beceriye sahip olma zorunluluğu gerektirmeyen, planlı veya plansız yapılabilen ve ayrıca organize olmuş mekân zorunluluğu olmayan aktivitelerdir. Rekreasyon faaliyeti, rekreasyon aktivitelerine katılım sonucu meydana gelen bir deneyimdir (Karaküçük, 1999).

1.3.1. Rekreasyon Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Rekreasyon etkinliklerinin sınıflandırılmasında aktif ve pasif aktivitenin yanı sıra zihinsel, fiziksel ve sosyal aktiviteler şeklinde de kategorize edilebilir. Karaküçük (1999) tarafından rekreasyon faaliyetleri üç ana başlık altında toplanmıştır:

Amaçlarına göre rekreasyon faaliyetleri;

- Bireylerin fiziksel ve psikolojik dinlenmelerine yönelik,
- Kültürel amaçlara yönelik (tarihi yerlerin gezilmesi gibi),
- Toplumsal ilişkileri güçlendirme ve geliştirme amacına yönelik,
- Sporu aktif olarak yapmaya ya da pasif şekilde taraftar olmaya yönelik spor aktivitelerine yönelik,
- Seyahat ve turizm amaçlı geziler,
- Sanat dallarıyla uğraşarak yapılan sanatsal aktiviteler

Çeşitli kriterler açısından rekreasyon faaliyetleri;

- Bireylerin yaş grubuna yönelik faaliyetler,
- Katılımcı sayısına (birey, gruplar, kitle ve aile gibi) göre yapılan faaliyetler,
- Rekreasyon faaliyetlerinin yapıldığı zamana göre (günlük, haftalık veya mevsimsel)
- Faaliyetin gerçekleştirildiği mekâna göre faaliyetler (açık mekanlar, kapalı mekanlar)
- Faaliyetlerin sosyolojik içeriğine göre (lüks faaliyetler veya geleneksel faaliyetler gibi).

Rekreasyon faaliyetlerinin özel işlevleri açısından;

- Ticari amaçla (katılım ücreti alınması) yapılan aktiviteler,
- Sosyal olarak birlikte yapılan rekreasyon aktiviteleri,
- Uluslararası seyahatler ve etkinliklere katılım olarak gerçekleştirilen aktiviteler,
- Estetik amaçlı yapılan rekreasyon faaliyetleri (sanat olayları gibi)

- Fiziksel olarak yapılan aktiviteler (sportif faaliyetler),
- Doğada yapılan rekreasyon aktiviteleri (avcılık, piknik, doğa yürüyüşü gibi araziye yönelik etkinlikler).

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisine Göre insan ihtiyaçları beş ana başlık altında bölümlendirilmiş olup, bunlar başlıklar piramit yöntemine göre alt basamaktan üst basamağa doğru fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi, güvenlik ihtiyacı, bir duruma ait olma ve bireyin sosyal ihtiyaçları ile bireydeki saygınlık ve statüye olan ihtiyaçların giderilerek bireyin kendisini geliştirme ihtiyaçları olarak belirtilir (Kazmier, 1979'den aktaran Karaküçük, 1999). Maslow'un belirttiği üzere, bireylerin alt basamakta yer alan ihtiyaçlarını gidermesinden sonra bir üst basamaktaki ihtiyaçların ortaya çıktığı ve bireylerin alt basamaktaki söz konusu ihtiyaçlarını karşılamadan başka basamaktakileri karşılayamadıkları bildirilir (Güney, 2011).

1.3.2. Rekreasyonun Sporla İlişkisi

Sağlık açısından ele alındığında sporun önemli bir faaliyet olması, tüm kesimlere hitap eden ve kolay ulaşılabilir aktivitelere sahip olması, sportif rekreasyonun güçlü yönleri arasındadır ve güncel yaşamın getirmiş olduğu hareketsizliğin neden olduğu sağlık problemlerinin giderilmesi için de önerilmektedir (Öztürk, 2018). Bu nedenle günümüzde, rekreasyon faaliyetleri olarak spor aktiviteleri gün geçtikçe daha popüler hale gelmiştir.

Özellikle gelişmiş ülkelerde spor aktivitelerinin önemli bir yer tuttuğu görülürken, bu ülkelerde sporun bir meslek olarak seçilmesi de daha yaygındır. Sporu, boş zaman faaliyeti olarak tercih eden bireylerin ise psikolojik olarak rahatlamasının mesleğinde de daha verimli olmasını sağladığı da bir gerçektir. Çünkü nitelik açısından ele alındığında sporun sadece boş zaman faaliyeti olmadığı, aynı zamanda eğitim,

fizyoloji, psikoloji, sosyoloji, sağlık gibi alanlarda da bireylere katkı sağladığı görülür (Ayhan vd., 2017).

Rekreasyon faaliyetleri arasında önemli bir yer tutan sporun, bireyler üzerinde sadece fiziki refahı değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal oluşumları üzerinde de pozitif etkileri olduğu aşikardır (Ayhan vd., 2017). Ayrıca, sportif aktivitelerin günümüzde sadece boş zaman aktivitesi değil, ekonomik ve ticari sektörde de önemli bir yer tuttuğu görülür (Yetim, 2005; Von Mackensen, 2007). Kitle sporunun dışında, bireysel faaliyet olarak da yapılabildiği için, sporun önemli bir rekreasyon faaliyeti olduğu ve bu nedenle rekreasyon aktivitelerinde bireylerin spora özendirilmeleri önemlidir (Karaküçük, 1999). Boş zaman terimi, kişiye ait zorunluluklardan arındırılmış zaman dilimi olarak tanımlanırken, rekreasyon terimi ise daha çok eğlenme ve yenilenme olarak ifade edilir ve spor, bir yarışma amacı içermediği takdirde iyi bir boş zaman değerlendirme aktivitesidir (Wang vd., 2008). Çünkü, boş zaman kavramı etkinlik olarak ifade edildiğinde rekreasyon kavramı ile aynı anlama gelir (Leitner ve Leitner, 1996).

Rekreasyon aktivitelerine katılacak olan bireylerin, zorunlu ihtiyaçları dışında kalan boş zamanlarını daha etkin olarak değerlendirebilmelerinde ve gerek bedensel gerekse ruhsal hazlarının karşılanmasında onlara yol gösterecek liderlerin olması önemlidir (Başoğlu, 2013). Ortaya çıkan bu ihtiyaca da antrenörlerin de rekreasyon liderleri olarak cevap vermeleri mümkündür (Arıkan, 2002).

1.4. Öz Yeterlilik Kavramı

Temel olarak bu terim, kişilerin sahip oldukları bilgilerini ve konuyla, ilgili becerilerini geliştiren, sadece bilişsel olarak değil, aynı zamanda kişilerin hem sosyal hem duygusal hem de ahlaki ve fiziksel yönden yetkin bireyler olarak yetişmelerini ve uygulama becerilerini arttıran bir kavram olarak ön plana çıkmıştır (Arseven, 2016).

Öz yeterlilik kavramı aynı zamanda kişinin belli bir performansı başarılı bir biçimde gerçekleştirebilmelerinde bireyin kendisine olan inancını ve yargısını da içeren bir kavram olup, kişinin akademik başarısının önemli bir belirleyicisi olmasıyla beraber, tüm hayatı boyunca sosyal yaşamında da kullanacağı önemli bir beceri olarak da tanımlanmaktadır (Arseven, 2016). Çünkü Bandura (1977) tarafından da belirtilen sosyal bilişsel kurama göre, kişilerin yaptıkları aktivitelerdeki en önemli içgüdüsel yapının kişinin kendisinde bulunan öz yeterlilik inançları olduğu belirtilir. Dolayısıyla kişinin öz yeterlilik inancının artması, beraberliğinde artan azim ve kararlılık olarak ortaya çıkacak ve üst düzey bir performans oluşumunu sağlayacaktır. Bireyler, söz konusu alandaki yetenekleriyle ilgili geliştirdikleri inançlar doğrultusunda o işi daha sonraları da başarılı bir biçimde yapacaklarına inanırlar (Arseven, 2016). Bu anlamda öz yeterlilik, aslında algılanan ve gözlenen bir beceri olmaktan ziyade, belirli şartlar altında bireyin kendi becerileri sayesinde "ne yapabilirim" sorusuna karşılık verdiği cevap ve bununla ilgili duyduğu içsel bir inanç olarak adlandırılabilir. Sonuç olarak, kişilerin öz yeterlilik inançları, aktivitedeki motivasyon ve davranışlarını etkileyerek yaşamlarını pozitif yönde etkileyecek olan faaliyetleri de yapma isteklerini tetikleyecektir.

Güçlü bir öz yeterliliğe sahip bireyler, karşılaştıkları zorluklara rağmen, daha fazla çaba gösteren kişilerdir (Schwarzer ve Fuchs, 2005). İnsanların kendileri hakkında verdikleri kararları yani öz yeterlilik algılarını, insanların yetenekleri, düşünceleri ve duygusal reaksiyonları konusunda çevreyle kurduğu ilişkileri belirler (Köksal, 2008). Yetersiz olduklarına inanan bireyler oldukları yerde dururlar ve potansiyel güçlükleri olduklarından daha da çok büyütürlerken, öz yeterlik algısı yüksek olan bireyler ise dikkatlerini toplayarak koşulların gerekliliklerine göre hareket ederler (Schwarzer ve Fuchs, 2005).

Öz yeterliliğin bilimsel açıdan tanımı ise "kişinin ileriye dönük durumları yönetebilmek adına gereksinim duyduğu hareket tarzlarını planlamasında ve gerçekleştirmesinde bireyin sahip olduğu yeteneklerine olan inancı" şeklinde ifade edilir (Bandura, 1977). Daha genel bir ifadeyle anlatılacak olursa, bir bireyin diğer

alanlardan farklı olan bir faaliyette yapabildikleri hakkında sahip olduğu inançların birleşimine öz yeterlilik denmektedir (Acar, 2020).

Kişilerin kendi öz yeterlilikleri ile olan algıları esasen 4 temel kaynağa dayanmaktadır: **doğrudan kendi deneyimlediği yaşantılar** (bireyin kendi tecrübelerinden kaynaklanan algı); **dolaylı yaşantılar** (başkalarının başarılı ya da başarısız deneyimlerine ait algılar); **sözel ikna** (teşvik, nasihatlar ve ya motivasyon kırıcı sözlerden kaynaklanan algı); **bireyin psikolojik durumu** (mevcut zamanda bireydeki stres ya da kaygı düzeyine bağlı algı) (Snyder ve Lopez, 2002; Yılmaz ve Köseoğlu, 2004; Arseven, 2016). Bu kaynaklardan, bireyin doğrudan deneyimledikleri en etkili olanıdır ve gözlemleme yoluyla edinilenlerden daha fazla etkilidir (Acar, 2020).

Antrenörlerin de hissetme, düşünme ve davranış biçimleri, öz yeterlik algılarına göre değişebilirken, bu algının derecesi eyleme geçme motivasyonunu arttırabilir ya da azaltabilir (Bandura, 1982). Bireylerin öz yeterlilik algılarını pozitif yönde etkileyen faktörlerin başında mutlu olmaları, zinde ve sakin olmaları gibi faktörler yer alırken, bireylerde görülen üzüntü, depresyon ve anksiyete gibi faktörler ise öz yeterlilik algılarını negatif yönde etkilemektedir (Maddux ve Meier, 1995; Treasure, Monson, Lox, 1996). Dolayısıyla bireylerin öz yeterlilik algılarının şekillenmesinde anlık veya süreğen duygu durumları da göz önünde bulundurulabilir (Maddux ve Meier, 1995; Treasure, Monson, Lox, 1996).

Sonuç olarak öz yeterlilik, gözlenebilen bir beceri, yetenek, genetik bir özellik veya öz saygı olmayıp, bireyin bir faaliyeti başarabilme konusundaki yapabilirliğine ait geliştirmiş olduğu içsel bir inançtır (Snyder ve Lopez, 2002). Bu anlamda öz yeterlilik esasen bir motivasyon olmayıp, motivasyonu arttırıcı bir etkendir ve zaman içerisindeki deneyimlerle geliştirilen bir bilinç altı olarak da algılanabilir (Synder ve Lopez, 2002; Lee, 2005). Kısacası, bireyin başarabileceğine ilişkin inancı, kişinin öz yeterliliğini güçlendirirken motivasyonunu da arttırır ve bu da kişinin başarısı üzerinde etkilidir (Acar, 2020).

1.4.1. Sporcuların Öz yeterlilik Gelişimlerinde Antrenörlerin Rolü

Kişilerde öz yeterlilik sağlanabilmesi adına antrenörlerin sahip olması gereken en önemli ilkelerin başında kişisel deneyim, tecrübe, yaşam tarzı, bilgi ve başarıların çeşitliliğine cevap verebilme yetileri ve eğitim teknikleri ile öğretim yöntemlerine olan hassasiyetleri gelmektedir (Zimmerman, 2000). Bu nedenle, antrenörlerin pek çok çeşitli öğrenme stratejilerinden **(hedef belirleme, strateji eğitimi, modelleme ve geri bildirim gibi)** faydalanmaları gerekmekte ve bu sayede öz yeterlilik konusunda pozitif algı geliştirmeye katkıda bulunacak yetenekte olmaları önemlidir (Schunk, 1995).

Antrenörlerin, sporcuların gerek antrenmanlarda ve gerekse müsabakalarda ulaşmaları gereken hedeflerin farkına varmalarını sağlamaları, öğrenme stratejileri içerisinde "*hedef belirleme*" için yapmaları gereken ilk adımdır (Arseven, 2016). Bu süreç içerisinde sporcuların hedefe ulaşma sürecinde geri bildirimde bulunmaları ve antrenörlerinse bu süreçte motivasyon arttırmak adına sporculara yakın zaman için hedef belirlemelerine izin vermeleri gerekmektedir (Arseven, 2016).

Antrenörlerin yapacakları bir diğer basamak ise "*strateji belirleme*" olup, sporcularının performanslarını artırmak adına belirli stratejilerden yararlanmayı öğrenmeleri ve bu nedenle antrenörlerin öğretim programları geliştirmeleri beklenir (Arseven, 2016). Bu yöntemde, sporcuların sorun çözmede geçtiği aşamaları sözlü olarak ifade etmeleri, sorunun temel öğelerinin farkına varmaları gibi becerilerini aktif hale getirmelerini sağlanarak faaliyetlerinde daha sistematik olmalarına yardımcı olunması amaçlanır (Arseven, 2016).

Bir diğer aşama olan "*modelleme*"de ise, antrenörlerin kendi bilişsel stratejileri sayesinde temel teknikleri modellemeleri, sporcuların öğrenmelerinde ve motivasyon eksikliklerinde ortaya çıkan sorunlara çözüm bulmaları beklenir (Zimmerman, 2000).

Son aşama olan "*geri bildirim*"de ise, antrenörlerin sporcularından başardıkları faaliyetler konusunda zamanında geri bildirim vermeleri beklenir (Arseven, 2016).

Antrenörler tarafından sporcularının öz yeterlilik algılarının gelişmesinde sıklıkla kullandıkları ikna yöntemi de önemli olan faktörlerden biri olup, sözlü ikna başta olmak üzere, değerlendirmeli olarak uygulanan geri-dönütler, beklentilerin değerlendirilmesi, kendi kendine konuşma ve pozitif imgeleme ile diğer bilişsel stratejilerden de yararlanılır (Feltz ve Lirgg, 2001). Ancak literatürde, ikna yöntemi ile ilgili olarak yapılan öz yeterlilik algılarının başarıya dayalı öz yeterlilik algılarından daha zayıf olduğu bildirilir (Feltz ve Lirgg, 2001). Bandura (1997) tarafından ise, ikna edici yöntemlerin zayıflatıcı etkilerinin güçlü olduğu ve özellikler bireylerin eksik olduklarına ikna edildikleri zorlayıcı aktivitelerden kaçındıklarını ya da aktiviteyi hızlı bir şekilde bıraktıklarını ifade eder. Burada ikna etme özelliğinin bireylerin öz yeterliliklerine etki etmesinde en büyük unsur, ikna edici pozisyonundaki kişinin uzman ve güvenilir olmasıdır ki antrenörler bu anlamda en önemli kaynaklardır (Bandura, 1977). Antrenörlerin ilham verici mesajları sayesinde tekrarlanan hataların yapılmaması sağlanırken, güvenilir antrenörlerin sporcularının başarılarını değerlendirdikleri bildirilir (Bandura, 1977).

Sonuç olarak, öz yeterlilik düzeyleri yüksek olan antrenörlerin, sporcu odaklı yaklaşımlardan daha fazla yararlanma, sosyal bilgi vermeye daha çok vakit ayırma ve öğretimlerini araştırmaya dayalı gerçekleştirme eğilimi göstermeleri konusunda oldukça başarılı oldukları gözlenir ve bu nedenle sporculardan ziyade antrenörlerin öz yeterlilik inançlarının geliştirilmesinin öncelikli olduğu göze çarpar (Arseven, 2016).

BÖLÜM 2

MATERYAL VE YÖNTEM

Bu araştırmada Türkiye'deki aktif judo antrenörlerinin genel öz yeterlilik algıları ve rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çoğunlukla sosyal bilimler ile ilgili araştırmalarda yer alan ve büyük guruplar ile çalışma olanağı sağlayan tarama modelleri "*araştırmacının bağımsız değişken ya da faktörler üzerinde manipülasyonunun olmadığı"* (Büyüköztürk, 2014)," *geçmişte veya halen var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesini"* amaçlayan ve zamanla gerçekleşen değişikliklerin ya da bir durumun gerçek nedenini belirleyerek betimlemeye çalışan araştırmalardır (Karasar, 2012).

2.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye Judo Federasyonunun programında yer alan minikler ve yıldızlar kategorisi 2018 yılı Türkiye şampiyonasına katılan antrenörlerden (n=129) oluşmuştur. Çalışma grubunu oluşturan antrenörlerin cinsiyet dağılımları %57 ünün (n=74) kadın ve %43'sının(n=55) erkek bireyler olarak tespit edildi. Düzenlenen ölçek, Türkiye Judo federasyonuna bağlı yıldızlar ve minikler (Türkiye judo şampiyonası) kategorisinde aktif antrenörlük görevinde bulunan kişilere uygulandı.

Ölçekte yer alan toplam 28 soruya 129 kişi tarafından verilen cevaplar, rekreasyon faaliyetleri katılımı ve öz yeterlilik açısından değerlendirilmek üzere cinsiyet durumu, yaş aralığı, medeni durum, mezuniyet durumu göz önüne alınarak gruplandırıldı (Tablo 3.1). Buna göre, cinsiyet: kadın-erkek; yaş dağılımı: 25 yaş ve altı, 25-44 yaşlar arası, 44 yaş ve daha üstü; medeni durumları: evli ya da bekar; eğitim durumları: lise, ön lisans, lisans, yüksek lisans ve doktora olarak gruplar değerlendirildi. Araştırmada elde edilen veriler tablolarda gösterildi Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Araştırmaya katılmış olan antrenörlerin dağılımları

Gruplar	Değişkenler	frekans	%
Cinsiyet	Kadın	74	57
	Erkek	55	43
Yaş aralığı	25 yaş ve altı	17	13
	25-44	96	75
	44 ve üstü	16	12
Medeni Durumu	Evli	78	60
	Bekar	51	40
Eğitim Durumu	Lise	7	5
	Önlisans	11	9
	Lisans	74	57
	Yüksek Lisans	31	24
	Doktora	6	5
Genel		129	100

Tablo 2.1 de araştırmaya katılan antrenörlerin %57' sinin (74) kadın, %43' nün (55) erkek olduğu, %75'nin (96) 25-44 yaş aralığında, %60'nın (78) evli ve %57'sinin (74) lisans mezunlarından oluştuğu görülmektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Öz Yeterlik Ölçeği:

Antrenörlerin öz yeterliliklerini belirlemek için Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından geliştirilen Öz Etkililik Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek "Davranışa Başlama" (8 madde - 2, 11, 12, 14, 17, 18, 20, 22), "Davranışı Sürdürme" (7 madde - 4, 5, 6, 7, 10, 16, 19), "Davranışı Tamamlama" (5 madde - 3, 8, 9, 15, 23), "Engellerle Mücadele" (3 madde -1, 13, 21) olmak üzere 4 boyut ve 23 maddeden oluşmaktadır. Maddeler "1=Beni hiç tanımlamıyor" ile "5=Beni çok iyi tanımlıyor" şeklinde likert olarak tasarlanmıştır.

2.3.2. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler Ölçeği:

Tütüncü vd. (2011) tarafından geliştirilen Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler ölçeği araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından biridir. "Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen faktörler ölçeği, "Fizyolojik Özellikler" (4 madde-3,1,2,4), "Alanların Durumu" (5 madde-29, 28, 31, 27, 30), "Negatif İçsel Deneyimler" (4 madde-16, 17, 13 ve 14), "Ekonomik Durum" (3 madde-25, 26 ve 24), Yan Nedenler (4 madde-18, 20, 21 ve 22), "Organizasyonel Faktörler" (5 madde-. 11, 9, 10, 8 ve 7), "Ruhsal Nedenler" (3 madde-15, 12 ve 19) olmak üzere 7 boyut ve 28 maddeden oluşmaktadır. Buradaki maddeler: ''Madde 1 = Kesinlikle Katılmıyorum" ile "Madde 5 = Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde likert olarak tasarlanmıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırma verileri Minikler Türkiye Judo Şampiyonasına katılan antrenörlerden, gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Araştırmada veri

toplama aracı olarak kullanılan ölçekler, müsabaka alanında antrenörler ile bire bir görüşülerek araştırmacı tarafından toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler,

Veriler betimleyici ve anlam çıkartıcı istatiksel yöntemlerle yorumlanmıştır. Ortalama ve standart sapma betimleyici istatistikleri oluştururken, anlam çıkartıcı istatistikler dağılımların normallik varsayımlarını karşılaması durumuna göre belirlenmiştir.

Bu çalışmada, uygulanan ölçeğin değerlendirilmesinde ise, ölçekte kullanılan aralık genişliği, dizi genişliğinin yapılacak grup sayısına bölünmesiyle formülden yararlanılarak hesaplanmıştır (Tekin, 1993). Burada ölçeğin aralık genişliği 5 (Her Zaman) – 1 (Hiçbir Zaman) / 5 = 0,80 olarak hesaplanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgularının değerlendirilmesinde esas alınan aritmetik ortalama aralıkları ise Tablo 2.2'de sunulmuştur.

Tablo 2.2. Çalışma Ölçeğinde Kullanılan Aralıklar

Aralık	Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileyen Faktörler Ölçeği	Öz-Yeterlik Ölçeği
1,00- 1,80	Kesinlikle Katılmıyorum	Beni Hiç tanımlamıyor
1,81- 2,60	Katılmıyorum	Beni biraz tanımlıyor
2,61- 3,40	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Kararsızım
3,41- 4,20	Katılıyorum	Beni iyi tanımlıyor
4,21- 5,00	Kesinlikle Katılıyorum	Beni çok iyi tanımlıyor

Çalışmada belirlenen toplam 5 faktör (genel durum, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum) ortalama ve standart sapma değerleri açısından ele alındı. Yaşlara göre gruplandırmalarda ortalama verilerden yararlanılarak gruplar oluşturuldu. Çalışmada, normal dağılım göstermeyen gruplar içinse non-parametrik testlerden **Kruskal-Wallis** testinden yararlanıldı. Buna göre elde edilen değerler $p<0.5$ durumunda anlamlı kabul edilerek tablolara işlendi. Anlamlı çıkan sonuçlarda farkın

kaynağını belirleyebilmek adına gruplar ikili olarak **Mann-Whitney U** testine tabi tutuldu. Bu uygulamada Bonferroni düzeltmesi uygulandı. Cinsiyet dağılımında da kadın ve erkek katılımcıların normallik varsayımına uygun olup olmadığı belirlendi. Bunun içinse normallik varsayımını sağlayan gruplar için **t-testinden** yararlanılırken, normallik varsayımını sağlamayanlar içinse **Mann-Whitney U** testi uygulanmıştır. Medeni durum için yapılan analizler için (fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel faktörler, ruhsal nedenler) normallik varsayımları yapılarak t-testinden yararlanıldı. Eğitim durumu açısından normallik varsayımlarının sağlayıp sağlamadığına bakılarak non-parametrik olan **Kruskall-Wallis** testi kullanıldı.

Öz yeterlilik analizleri için de ortalama ve standart sapmalar yine 5 farklı değişken için hesaplandı. Tek yönlü parametrik testlerden **One-Way ANOVA** kullanılarak anlamlı sonuçlar olup olmadığı değerlendirildi. Ayrıca, **t-testi**, **Mann-Whitney U** testi ve **Kruskall-Wallis** testleri verilerin değerlendirilmesinde kullanıldı.

BÖLÜM 3

3. BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın yöntem bölümünde ifade edilen veri toplama araçlarından elde edilen sonuçların analizleri yapılarak bu analizlerin yorumlanması gerçekleştirilmiştir. Buna göre elde edilen sonuçlar tablolar halinde sunularak metin içerisinde de yorumlanmıştır.

Rekreasyon katılımını etkileyen faktörlerin genel dağılımını belirlemek için toplam 7 unsur değerlendirildi. Bunun için, ölçeğin boyutlarına göre madde analizi yapılarak minimum ve maksimum değerleri belirlendi. Buna göre, ortalama ve standart sapma değerleri de hesaplanarak ortalama değerler ölçeğin madde sayısına bölünmüştür. Veri toplama aracından elde edilen sonuçlara göre, rekreasyon katılımı etkileyen faktörler genel olarak fizyolojik özellikler, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel faktörler ve ruhsal nedenler olmak üzere belirlenerek sonuçlar Tablo 3.1'de verildi.

Tablo 3.1. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler **(genel dağılım)**

İncelenen Maddeler	N	Min.	Maks.	Ort.	Std	Ort./ Madde Sayısı
Fizyolojik Özellikler	129	4,00	20,00	15,77	3,16	**3,94**
Alanların Durumu	129	11,00	23,00	17,78	2,49	3,56
Negatif İçsel Deneyimler	129	5,00	20,00	14,79	2,99	**3,69**
Ekonomik Durum	129	4,00	15,00	10,60	2,55	3,53
Yan Nedenler	129	4,00	20,00	14,95	2,97	**3,73**
Organizasyonel Faktörler	129	5,00	25,00	18,84	3,31	3,76
Ruhsal Nedenler	129	7,00	11,00	9,64	1,07	3,21
Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileme	129	52,00	125,00	102,36	11,70	**3,65**

Yapılan analizeler sonucunda, boyut ortalamaları madde sayısına bölündüğünde, en yüksek boyutun fizyolojik özellikler olduğu, bunu yan nedenler ile

negatif içsel deneyimlerin izlediği gözlenmiştir (Tablo 3.1). Genel olarak maddelerin ortalaması >3 olduğu için, sonuçlar yüksek değerler olarak nitelendirilebilir.

Rekreasyonu etkileyen faktörlerin yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskall -Wallis analizi yapılmış olup, elde edilen sonuçlar Tablo 3.2'de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (yaşa göre dağılım)

	Yaş Grupları	N	Ort.	Ki^2	Farkın Kaynağı
Fizyolojik Özellikler	25 ve altı	17	36,38	11,71*	2> 1
	26-44	96	69,58		
	45 ve üstü	16	67,94		
Alanların Durumu	25 ve altı	17	65,62	0,64	
	26-44	96	66,05		
	45 ve üstü	16	58,06		
Negatif İçsel Deneyimler	25 ve altı	17	41,88	10,58*	2> 1
	26-44	96	70,98		
	45 ve üstü	16	53,66		
Ekonomik Durum	25 ve altı	17	26,35	21,36*	2> 1
	26-44	96	70,73		3> 1
	45 ve üstü	16	71,66		
Yan Nedenler	25 ve altı	17	34,82	13,16*	2> 1
	26-44	96	69,17		3> 1
	45 ve üstü	16	72,06		
Organizasyonel Faktörler	25 ve altı	17	43,47	10,71*	
	26-44	96	71,17		
	45 ve üstü	16	50,84		
Ruhsal Nedenler	25 ve altı	17	47,50	7,80*	2> 1
	26-44	96	70,08		
	45 ve üstü	16	53,09		
Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileme	25 ve altı	17	28,91	20,35*	2> 1
	26-44	96	72,55		
	45 ve üstü	16	58,06		

*p<.05 anlamlı

Rekreasyon katılımını etkileyen faktörlerin yaşa göre anlamlı farklılıklar içerip içermediğini belirlemek adına yapılan Kruskall-Wallis analiz sonuçları değerlendirildiğinde, fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler ve ruhsal nedenler boyutunda 1. Grup ile 2. Grup açısından 2. Grup lehine

(26-44 yaş arası) anlamlı farklılıklar içerdiği tespit edilmiştir. Diğer gruplar arasında ise anlamlı farklar bulunmamıştır (Tablo 3.2). Ekonomik durum ve yan nedenler boyutuna bakıldığında ise, 3. Grup ile 1. Grup arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ve bu farkın 3. Grup lehine olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 3.2).

Rekreasyon katılımı etkileyen faktörlerin cinsiyete göre anlamlı farklar gösterip göstermediğini tespit etmek için, normal dağılım gösteren boyutlarda t testi, normal dağılım göstermeyen alt boyutlarda ise Mann Whitney U testinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.3 'te verilmiştir.

Tablo 3.3. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (cinsiyete göre dağılım)

	Cinsiyet	**N**	**Ort.**	**SS**	**Sd**	**T**
Alanların Durumu	Kadın	74	17,8378	2,28771	127	0,29
	Erkek	55	17,7091	2,75327		
Ekonomik Durum	Kadın	74	10,9595	2,20485	97,01	1,82
	Erkek	55	10,1091	2,90385		
	Cinsiyet	**N**	**Ort.**	**Toplam**	**U**	
Fizyolojik Özellikler	Kadın	74	59,61	4411,50	1636,50	
	Erkek	55	72,25	3973,50		
Negatif İçsel Deneyimler	Kadın	74	67,84	5020,00	1825	
	Erkek	55	61,18	3365,00		
Yan Nedenler	Kadın	74	69,19	5120,00	1725	
	Erkek	55	59,36	3265,00		
Organizasyonel Faktörler	Kadın	74	66,74	4939,00	1906	
	Erkek	55	62,65	3446,00		
Ruhsal Nedenler	Kadın	74	67,41	4988,50	1856,50	
	Erkek	55	61,75	3396,50		
Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileme	Kadın	74	68,50	5069,00	1776	
	Erkek	55	60,29	3316,00		

Gruplar arasında cinsiyete göre rekreasyon katılımını etkileyen faktörler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.3).

Rekreasyon katılımını etkileyen faktörlerin medeni duruma göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini tespit etmek için, normal dağılım gösteren boyutlarda t testi, normal dağılım göstermeyen boyutlarda ise Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (medeni duruma göre dağılım)

	Medeni Durum	**N**	**Ort.**	**SS**	**Sd**	**t**
Alanların Durumu	**Evli**	**78**	**18,2436**	2,25737	127	2,66*
	Bekar	51	17,0784	2,67464		
Negatif İçsel Deneyimler	**Evli**	**78**	**15,5128**	2,61734	127	3,54*
	Bekar	51	13,6863	3,19681		
Ekonomik Durum	**Evli**	**78**	**11,1154**	2,35753	127	2,93*
	Bekar	51	9,8039	2,65345		
Ruhsal Nedenler	Evli	78	9,6538	1,07904	127	0,237
	Bekar	51	9,6078	1,07849		

	Medeni Durum	**N**	**Ort.**	**SS**	**U**
Fizyolojik Özellikler	**Evli**	**78**	**72,47**	5652,50	1406,50*
	Bekar	51	53,58	2732,50	
Yan Nedenler	**Evli**	**78**	**70,88**	5528,50	1530,50*
	Bekar	51	56,01	2856,50	
Organizasyonel Faktörler	**Evli**	**78**	**72,53**	5657,00	1402*
	Bekar	51	53,49	2728,00	
Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileme	**Evli**	**78**	**74,73**	5829,00	1230*
	Bekar	51	50,12	2556,00	

*p <.05 anlamlı

Yapılan analizler sonucunda rekreasyon katılımını etkileyen faktörler medeni duruma göre anlamlı farklılıklar göstermekte olup, ruhsal nedenler boyutu haricinde tüm boyutlardaki farklılıklar anlamlı olarak belirlenmiştir. Farkın kaynağı açısından ise evliler de anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (Tablo 3.4).

Rekreasyon katılımını etkileyen faktörlerin eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar içerip içermediğini tespit etmek amacıyla normallik varsayımları incelenerek, bu varsayımlara göre Kruskall- Walles testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Rekreasyon Katılımını Etkileyen Faktörler (eğitim durumuna göre dağılım)

	Eğitim Durumu	**N**	**Ort.**	**Ki²**	**Farkın Kaynağı**
Fizyolojik Özellikler	Lise	7	71,14	3,14	
	Ön Lisans	11	66,36		
	Lisans	74	64,78		
	Yüksek Lisans	31	59,31		
	Doktora	6	87,42		
Alanların Durumu	Lise	7	53,86	7,74	
	Ön Lisans	11	43,82		
	Lisans	74	63,80		
	Yüksek Lisans	31	77,24		
	Doktora	6	68,42		
Negatif İçsel Deneyimler	Lise	7	45,43	10,04*	4 > 3
	Ön Lisans	11	53,32		
	Lisans	74	61,03		
	Yüksek Lisans	31	79,77		
	Doktora	6	81,92		
Ekonomik Durum	Lise	7	70,79	15,42*	4 > 3
	Ön Lisans	11	56,45		
	Lisans	74	56,01		
	Yüksek Lisans	31	85,24		
	Doktora	6	80,25		
Yan Nedenler	Lise	7	64,07	8,77	
	Ön Lisans	11	51,77		
	Lisans	74	60,79		
	Yüksek Lisans	31	73,63		
	Doktora	6	97,67		

(Tablo 3.5'nın devamı)

	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ki^2	Farkın Kaynağı
Organizasyonel Faktörler	Lise	7	58,00	4,70	
	Ön Lisans	11	47,59		
	Lisans	74	64,88		
	Yüksek Lisans	31	69,34		
	Doktora	6	84,17		
Ruhsal Nedenler	Lise	7	49,36	11,87*	4> 3
	Ön Lisans	11	51,32		
	Lisans	74	60,53		
	Yüksek Lisans	31	79,40		
	Doktora	6	89,00		
Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımı Etkileme	Lise	7	48,00	17,44*	4> 3
	Ön Lisans	11	49,73		
	Lisans	74	58,64		
	Yüksek Lisans	31	82,94		
	Doktora	6	98,58		

* p<.05 anlamlı

Yapılan analiz neticesinde negatif içsel deneyimler, ekonomik durum ve ruhsal nedenler boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 3.5). Tespit edilen farkın kaynakları incelendiğinde ise, 4. Grubun (Yüksek Lisans) 3. Gruba (Lisans) farkının olduğu gözlenmiştir.

Antrenörlerin öz yeterliliğini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi için, aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler saptanarak boyutların ortalaması madde sayısına bölünerek yorumlanmaya çalışılmıştır (Tablo 3.6).

Tablo 3.6. Öz yeterliliği Etkileyen Unsuralar (genel dağılım)

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS	Ort./ Madde Sayısı
Davranışa Başlama	129	10,00	40,00	24,06	7,57	3
Davranışı Sürdürme	129	10,00	35,00	22,26	6,04	3,18
Davranışı Tamamlama	129	9,00	25,00	18,29	3,92	3,66
Engellerle Mücadele	129	3,00	15,00	10,32	2,72	3,44
Öz-Yeterlik	129	51,00	106,00	74,92	14,64	3,25

Tablo 3.6 incelendiğinde, boyutların ortalaması >3 olarak tespit edilmiş olup, davranışı tamamlamanın en yüksek boyut olduğu gözlenmiştir. Bu boyutu ise engellerle mücadelenin ve davranışı sürdürmenin takip ettiği belirlenmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde ise öz yeterlilik 3.25 değerinde olup, ortalamanın üzerin de olduğu ifade edilebilir.

Öz yeterliliğin yaşa göre dağılımının anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi için normallik varsayımları incelenmiş ve Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Tablo 3.7.Özyeterliliği Etkileyen Faktörler (yaşa göre dağılım)

		N	Ort.	SS	Frekans
Davranışı Sürdürme	25 ve altı	17	23,7059	5,59871	0,745
	26-44	96	22,1771	6,23909	
	45 ve üstü	16	21,1875	5,26901	
Engellerle Mücadele	25 ve altı	17	11,5294	3,20386	2,025
	26-44	96	10,1667	2,63445	
	45 ve üstü	16	9,9375	2,48914	

	Yaş Grupları	N	Ort.	Ki^2
Davranışa Başlama	25 ve altı	17	68,24	0,147
	26-44	96	64,52	
	45 ve üstü	16	64,44	
Davranışı Tamamlama	25 ve altı	17	59,44	0,957
	26-44	96	64,81	
	45 ve üstü	16	72,06	
Öz-Yeterlik	25 ve altı	17	74,56	1,29
	26-44	96	63,42	
	45 ve üstü	16	64,34	

Yapılan analizler sonucunda öz yeterliliği etkileyen faktörlerin yaşa göre dağılımları açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (Tablo 3.7).

Öz yeterliliğin cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğini tespit etmek içinse, t testi ve Mann Whitney U testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.8'de sunulmuştur.

Tablo 3.8.Öz yeterliliği Etkileyen Faktörler (cinsiyete göre dağılım)

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	Sd	t
Davranışa Başlama	Kadın	74	23,6757	7,80079	127	0,671
	Erkek	55	24,5818	7,29203		
Davranışı Sürdürme	Kadın	74	21,3514	6,00099	127	1,99*
	Erkek	55	23,4727	5,93126		
Davranışı Tamamlama	Kadın	74	17,9459	4,01672	127	1,15
	Erkek	55	18,7455	3,76740		
Engellerle Mücadele	Kadın	74	9,8514	2,71315	127	2,30*
	Erkek	55	10,9455	2,62056		

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U
Öz-Yeterlik	Kadın	74	58,98	4364,50	1589,50*
	Erkek	55	73,10	4020,50	
	Total	129			

*p<.05anlamlı

Yapılan analizler sonucunda, davranışı sürdürme, engellerle mücadele ve öz yeterliliğin toplamında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.8). Farkın kaynakları incelendiğinde ise, davranışı sürdürmede, engellerle mücadelede ve genelde erkeklerin öz yeterlilik ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.8).

Öz yeterliliği etkileyen faktörlerin medeni duruma göre değerlendirilmesi için, t testi ve Mann- Withney U testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.9'da sunulmuştur.

Tablo 3.9.Öz yeterliliği Etkileyen Faktörler (medeni duruma göre dağılım)

	Medeni Durum	N	Ort	SS	Sd	t
Davranışı Sürdürme	Evli	78	21,7821	6,42367	127	1,1
	Bekar	51	22,9804	5,38327		
Davranışı Tamamlama	Evli	78	18,7436	3,90283	127	1,65
	Bekar	51	17,5882	3,87389		
Öz-Yeterlik	Evli	78	74,4487	14,86794	127	0,45
	Bekar	51	75,6471	14,40809		

	Medeni Durum	N	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	U
Davranışa Başlama	Evli	78	62,26	4856,50	17750,50
	Bekar	51	69,19	3528,50	
Engellerle Mücadele	Evli	78	66,65	5198,50	1860,50
	Bekar	51	62,48	3186,50	

Yapılan analizler sonucunda öz yeterlilik dağılımında medeni duruma göre anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (Tablo 3.9).

Öz yeterliliği etkileyen faktörlerin eğitim durumuna göre anlamlı farklar gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskall Wallis testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.10'da sunulmuştur.

Tablo 3.10. Öz yeterliliği Etkileyen Faktörler (eğitim durumuna göre dağılım)

	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki kare	
Davranışa Başlama	Lise	7	72,21	15,20*	Ön lisans> Lise
	Ön Lisans	11	103,50		Ön lisans> Lisans
	Lisans	74	63,72		Ön lisans> Yüksek Lisans
	Yüksek Lisans	31	56,35		
	Doktora	6	46,42		
Davranışı Sürdürme	Lise	7	67,36	15,82*	Ön lisans> Yüksek Lisans
	Ön Lisans	11	95,09		Lisans> Yüksek Lisans
	Lisans	74	68,88		
	Yüksek Lisans	31	48,27		
	Doktora	6	45,67		
Davranışı Tamamlama	Lise	7	95,86	13,98*	Lise> Yüksek Lisans
	Ön Lisans	11	83,05		
	Lisans	74	66,99		
	Yüksek Lisans	31	48,55		
	Doktora	6	56,33		
Engellerle Mücadele	Lise	7	94,86	14,58*	Lise> Yüksek Lisans
	Ön Lisans	11	45,00		
	Lisans	74	71,53		
	Yüksek Lisans	31	53,44		
	Doktora	6	46,00		
Öz-Yeterlik	Lise	7	85,50	19,89*	Ön lisans> Yüksek Lisans
	Ön Lisans	11	96,59		Ön lisans> Doktora
	Lisans	74	67,76		Lisans> Yüksek Lisans
	Yüksek Lisans	31	47,32		
	Doktora	6	40,50		

p <.05 anlamlı

Yapılan analiz sonucunda, incelenen her boyut için ve toplam açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.10). Farklılıklar açısından incelendiğinde ise davranışa başlama boyutunda ön lisans mezunlarının lise, lisans ve yüksek lisansa göre anlamlı farklılıklar taşıdığı; davranışı sürdürme boyutunda ise ön lisans ve lisansın yüksek lisansa göre anlamlı farklılıklar oluşturduğu; davranışı

tamamlama ve engellerle mücadele boyutlarında ise lise mezunlarının yüksek lisans mezunlarına göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu; genel öz yeterlilik toplamında ise ön lisansın yüksek lisans ve doktoraya, lisansın ise yüksek lisansa göre ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.10).

Sonuç olarak;

Çalışmada belirlenen toplam 5 faktör (genel durum, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum) ortalama ve standart sapma değerleri açısından ele alındığında,

Rekreasyon faaliyetlerine katılımda genel değerlendirmelerde istatistiksel açıdan anlamlı farklar bulunmazken, diğer değişkenler açısından ele alındığında, bazı anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre; yaşlara göre gruplandırmalar da fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel faktörler, ruhsal nedenlerin 25 yaş ve altı grupta ki-kare testi açısından anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Medeni durum açısından rekreasyon faaliyetlerine katılım değerlendirildiğinde ise, alanların durumu, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum evli medeni durumunda olanlar için t-testi açısından anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Eğitim durumu açısından değerlendirildiğinde ise, ekonomik durum, ruhsal nedenler lise mezunları için ki-kare testine göre anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Öz yeterlilik açısından veriler ele alındığında ise, genel durumun Man-Witnhney U testi açısından anlamlı olduğu; cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise davranışı sürdürmenin sadece kadın katılımcılar için t-testi açısından anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Öz yeterliliğin eğitim durumu açısından ele alındığı ki-kare testine göre ise, davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama, engellerle mücadelenin lise mezunları açısından anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Rekreasyon aktiviteleri bireysel açıdan kişisel gelişime katkıda bulunan önemli faaliyetler arasında yer alır. Rekreasyon aktiviteleri bireylerin yaşam kalitelerini arttırarak onlara fiziksel, sosyal ve psikolojik yararlar da sağlamaktadır (Çoruh, Toksöz ve Oğuzhan, 2016). Bununla ilgili olarak sporcuların konuyla ilgili bilgisini arttırmak ve öz yeterlilik algılarını geliştirmek için de antrenörler önemli bir unsur olarak görülebilir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, bu konuda literatürü destekler niteliktedir.

Şimdiye dek, toplumun serbest zaman aktivitelerine yönelik hangi tutumlar içerinde olduğu ve bu tutumun halkın sosyo-demografik yapılarına göre farklılık gösterip göstermediği üzerine yapılmış yerel çalışmalar da bulunmaktadır (Kaya ve Tutal, 2005; Sedova, 2011; Kurar ve Baltacı, 2014; Aydemir, Toksöz ve Oğuzhan, 2017). Ayrıca, bazı çalışmalar, öğrencilerin boş zaman aktivitelerini nasıl değerlendirdikleri yönünde yaş grupları açısından da değerlendirilmiştir (Ho, 2008; Özekes, 2011; Biechescu, 2014; Jaiswal ve Bahedia, 2016). Rekreasyon aktivitelerin seyahat gibi aktiviteleri kapsadığı da yine çalışmalar arasında yer almaktadır (Mosonyi, Könyves, Fodor ve Müller, 2013). Bu tarz rekreasyon aktivitelerinin farklı spor dallarıyla uğraşanlar açısından değerlendirildiği de görülür (Canlı, Toksöz ve Özmutlu, 2017). Bu çalışmada ise judo antrenörlüğü yapan bireylerin öz yeterlilik algıları ve rekreasyon katılımlarını etkileyen faktörler incelenmiştir.

Diğer spor dallarında olduğu gibi, judo sporu da bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunurken, aynı zamanda sportif rekreasyon açısından da önemli bir yere sahiptir. Bu sporu yürütecek antrenörlerin ise gerek bilgi ve beceri gerekse teknik donanım açısından kapsamlı nitelikleri taşıyan bireyler olmaları

beklenir. Bu anlamda antrenörlerin rekreasyona bakış açılarının değerlendirilmesi de önem arz etmektedir.

Batista vd. (2019) sıradan judo ve uyarlanmış judo olmak üzere antrenör davranışlarının sınıf zamanını yönetme öğretme davranışları ile ilgili araştırmalarında gerek sıradan judo gerekse uyarlanmış judo antrenmanların da judo antrenörlerinin davranışsal müdahalelerde farklılık göstermediklerini ortaya koymuşlardır ve bariz bir şekilde judo antrenörlerinin uyarlanmış kolektif judoya karşı olan pedagojik yaklaşımlarını ve öğretme davranışlarını ortaya koyduklarını belirtmişlerdir. Batista vd. (2019) bu araştırmalarında bireylerin göstermiş oldukları pedagojik yaklaşımların, antrenörlük öz-yeterlilikleri üzerinde etkili olabileceğini belirtir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, literatürü destekler niteliktedir.

Antrenörlerde bulunması gereken bir diğer özellik ise öz yeterlilik algılarının yerleşmiş olmasıdır. İnsan davranışları ile motivasyonun yoğun bir sağduyu ile düzenlenmesi sonucu meydana gelen bu faktör, antrenörlerin davranışlarını da düzenleyen birincil faktörlerdendir (Luszczynska vd., 2005). Söz konusu çalışma da, araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Rekreasyon aktiviteleri de bireylerin yaşam kalitesini şekillendiren ve bu anlamda öz yeterlilik niteliklerini arttıran önemli faaliyetlerdendir. Rekreasyon aktiviteleri içerisinde yer alan, sosyal aktiviteler başta olmak üzere, bireylere sosyal ilişkilerden haz alma, kişisel gelişimini sağlama, kendini güvende hissetme, mutluluk hissi duyma, kendini yenileme gibi olumlu etkiler, bireylerin rekreasyon faaliyetlerini niçin hayatlarına dahil etmeleri gerektiği sorusunun cevabıdır. Dolayısıyla, iyi bir antrenörde bulunması beklenen özelliklerden biri de rekreasyona olumlu bir bakış açısıyla yaklaşmalarıdır. Ancak, antrenörlerin rekreasyon faaliyetlerine katılabilmesi ya da bunları daha iyi şartlarda yapabilmeleri için bazı kriterlerin de oluşması gerekir ki bu kriterlerden en önemlisi zaman olmakla birlikte, ekonomik güç ve rekreasyon alanlarının mevcut olması da elbette ki çok önemlidir.

Rekreasyon aktivitelerinin sporcuların motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında, antrenörün kültürel ve yaşam tarzı olarak belirli bir seviyede olması ve bunu sporcularına da aktarmasının önemli olduğu düşüncesi ortaya çıkar. Bir antrenörün, sporcularına kazandırdığı bilgi ve tecrübenin yanında, antrenörün rekreasyon aktivitelerine de önem vermesi ve bunu sporcularına aktarması, antrenör ve sporcusu arasındaki ilişkiyi de güçlendirecektir.

Güngörmüş vd. (2006) tarafından Ankara'da bulunan Yüksek Öğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Öğretim Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Durumları araştırılmış ve buna göre araştırılan öğretim elemanlarının serbest zamanlarında açık alanda ve spor tesislerinde faaliyetler gösterdikleri kaydedilmiştir. Serbest zamanlarında spor yaptıkları, müsabakaları izledikleri, televizyon seyrettikleri, kitap, dergi ve gazete okudukları ancak yine de boş zamanlarında spor yapmayı daha dinlendirici buldukları ve sağlık açısından da olumlu etkiler sağladığına inandıkları belirtilmiştir (Güngörmüş vd., 2006). Çalışmada, söz konusu grubun serbest zaman aktivitelerine katılamama nedeni olarak zaman ve ekonomik yetersizliğin ön planda olduğunu belirttikleri bildirilmiştir (Güngörmüş vd., 2006). Çalışmamızda elde edilen sonuçlar da literatürü destekler niteliktedir.

Toklu (2010) tarafından yapılan bir çalışmada Tenis antrenörlerinin liderlik tarzları ile öz yeterlilikleri arasındaki ilişinin ortaya koyulması hedeflenmiş ve 177 tenis antrenörün öz yeterlilik durumları ve liderlik özellikleri yaş aralıkları açısından değerlendirildiğinde ise, aralarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmiştir. Özellikle bayan antrenörlerle erkek antrenörlerin sergiledikleri öz yeterlilikler arasındaki farkların anlamlı olmadığı belirtilmiştir (Toklu, 2010). Çalışmamızdaki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Daha önce Yerlisu-Lapa vd. (2012) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yaşamsal tatminleri ve serbest zaman motivasyonları ile boş zaman katılımları Kayseri İlinde incelenmiştir. Buna göre söz konusu grubun yaşamsal tatminleri, boş zaman motivasyonları ile serbest zaman aktivitelerine katılım sıklıkları

arasında pozitif ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, cinsiyete, serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığına ve sportif aktivitelere aktif/pasif katılıma göre serbest zaman motivasyonu arasındaki farkların anlamlı bulunduğu, ancak sosyal ve sanatsal/kültürel aktivitelere aktif/pasif katılım açısından anlamlı farkların bulunmadığı kaydedilmiştir (Yerlisu-Lapa vd., 2012).

Gül, Türkmen ve Ağaoğlu (2015) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye'deki Güreş Antrenörlerinin Sporculara Karşı Davranışlarının Analizi gerçekleştirilmiş ve antrenörlerin sporcular üzerinde etkili olabilmeleri için kendilerini sürekli olarak geliştirmelerinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu neticeler de çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Murat (2019) tarafından Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görevli Antrenörlerin Serbest Zamanlarına ait Tatmin Düzeyleri değerlendirilmiş ve buna göre, 188 antrenörün serbest zaman tatmin ölçeği alt boyutları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Buna göre, cinsiyet, çalıştırmış oldukları takımlar, antrenör kıdemleri, yaş ve eğitim değişkenleri tüm alt boyutlar bakımından anlamlı farklılıklar içermemektedir. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde ise, sosyal ve rahatlama alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiş, ancak diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farlılık tespit edilmemiştir (Murat, 2019). Antrenörlerin gelir durumları açısından ise, psikolojik, eğitim ve sosyal alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenirken, diğer alt boyutlarda farlılık görülmediği bildirilmiştir (Murat, 2019).

Çetin (2020) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, Türkiye'de Karate Sporcularının Algılanan Antrenörlük Davranışları incelenmiş ve sporcuların yeteneklerini geliştiren antrenörlere karşı olumlu davranışlar geliştirdikleri rapor edilmiştir.

Önceki yıllarda yapılan bir çalışmada, sporda kolektif çalışmaların yetersiz olduğu ve az sayıda araştırmada sporcuların öz yeterlilik algılarını geliştirmede antrenörlerin etkilerinin ele alındığından söz edilmiştir (Gould vd., 1989).

Yapılan bazı çalışmalarda ise, elit antrenörlük düzeylerinde sporcuların kendi öz yeterlilik algılarını geliştirmede ödüllendirme ifadeleri ve performans ilerlemelerinin talimatlandırılmasının negatif içsel konuşmalardan daha etkin ve teşvik edici olduğu bildirilir (Weinberg ve Jackson, 1990; Weinberg vd., 1992). Lise ve dengi yaş gruplarındaki bireylere antrenörlük yapan kişiler üzerindeki değerlendirmede öz yeterlilik geliştirmede sözlü ikna yönteminin etkin bir yöntem olduğu da bildirilmiştir (Weinberg ve Jackson, 1990; Weinberg vd., 1992). Tüm bu bulgular, Bandura (1977) tarafından belirtilen majör kaynaklara dayanan stratejilerden performans başarıları, modelleme (dolaylı deneyim), sözlü ikna ve kendi kendine telkin yöntemleri arasında yer alır. Ayrıca, antrenörlerin bireysel veya takım açısından bekledikleri yeterlilik beklentileri de sporcuların yeterlilik algı ve inançlarını belirlemede oldukça önemli bir rol oynar (Bandura, 1977). Literatürde belirtilen bu sonuçlar da çalışmamızı destekler niteliktedir.

Antrenörlerin takımları ve takımlarının yeterliliği üzerine olan ilişkiler de bazı çalışmalarda incelenmiştir (Chase, Lirgg ve Feltz, 1997). Yapılan araştırmada dört okul takımının müsabakalar öncesinde spesifik basketbol becerileri sergilemelerinde öz güvenleri hakkında sporculara sorular sorulmuş ve bunun yanı sıra antrenörlerden sporcularının bu becerileri üzerinde bir puanlama yapması istenmiştir. Araştırmada antrenörlerin takımlarının sahip oldukları becerilere ilişkin inancı olduğu gözlemlenmiş ve ayrıca, rakibin algılanan becerileri ne kadar yüksek ise antrenörün takımına karşı yeterliliği de bir o kadar düşük olduğu belirtilmiştir incelenmiştir (Chase, Lirgg ve Feltz, 1997).

Farklı bir araştırmada ise (Feltz, Chase, Moritz ve Sullivan 1999), antrenörlerin kendi antrenörlükleri üzerindeki yeterlilik inançları incelenmiştir. Bandura'nın (1997) öne sürmüş olduğu gibi; sporculardaki psikolojik sağlamlık öz-yeterliliğinin gelişiminin antrenörlerin yönetimsel yeterliliğinin etkisi altında olduğu

belirtilmektedir. Antrenörlük yeterliliği; sporcularının performans ve öğrenme becerilerini etkileme kapasitesine sahip olduklarına inanma durumları olarak tanımlanmaktadır (Feltz, Chase, Moritz ve Sullivan 1999). Çalışmamızda elde edilen sonuçlar, literatürle paralellik göstermektedir.

Feltz vd. (1999), Bandura'nın (1977, 1986, 1997) çalışmalarına ve Denham ve Michael'in (1981) öğretmen yeterliliği modeline dayandırılmış bir antrenörlük öz-yeterlilik modeli geliştirmiştir. Araştırmacıların antrenörlük yeterlilik kavramı dört boyuttan oluşmaktadır: motivasyon, teknik, oyun stratejisi ve karakter geliştirme yeterliliğidir (Feltz vd.,1999). Motivasyon yeterliliği antrenörlerin, sporcularının psikolojik becerileri ve motivasyonel durumlarını etkileme becerileri olarak tanımlanırken, teknik yeterlilik ise antrenörlerin eğitimci olma becerilerine karşı olan inançları olarak tanımlanır (Feltz vd., 1999). Oyun stratejileri yeterliliği müsabaka esnasında antrenörlerin sahip oldukları öz güven ve takımlarını başarılı bir performans sergilemelerini sağlama inancı olarak tanımlanırken, karakter-geliştirme yeterliliği de antrenörlerin sporcularının spora karşı pozitif tutum geliştirmelerini etkileme konusunda öz güvenini kapsamaktadır (Feltz vd., 1999).

Bandura (1977)'nın öz-yeterlilik kavramı ile paralel olarak, Feltz vd. (1999), antrenörlüğün dört yeterlilik boyutunun, bireyin geçmiş performansları ve deneyimlerinin, bir antrenörün sporcusunun algılanan becerisi ve algılanan sosyal destek etkisi altında olduğunu belirtmiştir. Feltz vd. (1999) ayrıca sırasıyla antrenörlük yeterliliğinin bir kişinin antrenörlük davranışları, oyuncuların antrenörlerinden memnuniyeti, antrenörün sporcusunun performansı ve oyuncuların öz-yeterlilik düzeylerinin etkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Literatür verileri, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Barber (1998), algılanan yeterlilik çerçevesinde kadın ve erkek lise antrenörlerinin antrenörlük yeterlilik düzeylerini ve antrenörlük yeterlilik bilgi kaynakları ile bir araştırma yapmıştır. Antrenörlerin Yeterlilik Bilgilerinin Kaynağı

Ölçeği ve bu çalışmaya özel olarak geliştirdiği, Algılanan Antrenörlük Yeterliliği Ölçeğini kullanmıştır (Barber, 1998). Ayrıca Barber (1998), kadın ve erkek antrenörlerin antrenörlük yeterlilik bilgi kaynakları hususundaki tercihlerinde az farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Söz konusu bulgular da çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Bugüne dek yapılan çalışmalarda, farklı spor dallarıyla uğraşan kişilerdeki öz yeterlilik ve rekreasyona katılımlarını etkileyen faktörler incelenmiş olmasına rağmen, bu çalışmada ilk kez Judo antrenörlerinin öz yeterlilik algıları ve rekreasyona katılımlarını etkileyen faktörler incelendi. Ayrıca, bu iki değişkenin birbirlerini nasıl etkileyebileceği ya da olası ilişkilere sahip olup olmadıkları da değerlendirildi.

Buna göre, Türkiye Judo federasyonuna bağlı yıldızlar ve minikler (Türkiye judo şampiyonası) kategorisinde aktif antrenörlük görevinde bulunan kişilere genel öz yeterlilik algıları ve rekreasyon faaliyetlerine katılımlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesiyle ilgili olarak hazırlanan ölçeğe ait sorular yöneltildi. Antrenörlerin öz yeterliliklerini belirlemek için Gözüm ve Aksayan (1999) tarafından geliştirilen Öz Etkililik Yeterlilik Ölçeği ile Tütüncü vd. (2011) tarafından geliştirilen Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Faktörler ölçeği kullanıldı.

Bu çalışmada, Türkiye Judo Federasyonunun faaliyet programında yer alan minikler ve yıldızlar Türkiye şampiyonasına katılan antrenörlerden (n=129) oluşan çalışma grubundan (n=74 kadın ve n=55 erkek bireyler) elde edilen veriler değerlendirildiğinde, çalışmada toplam 5 faktörün (genel durum, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum) önemli olduğu tespit edildi.

Ölçekte kullanılan soruları yanıtlayarak çalışmaya katılan antrenörlerin yaşa göre gruplandırılmalarında, özellikle 25 yaş ve altı gruptaki bireyler açısından fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel faktörler ve ruhsal nedenlerin rekreasyon katılımlarında etkili olduğu belirlenirken; medeni durum açısından evli olan grupta rekreasyon faaliyetlerine

katılımda alanların durumu, negatif içsel deneyimler ve ekonomik durumun etkili olduğu tespit edildi. Rekreasyona katılımda lise mezunları açısından ekonomik durum ve ruhsal nedenlerin önemli olduğu belirlendi.

Yapılan bu çalışmada, rekreasyon faaliyetlerine katılımını etkileyen faktörlerin tamamının (fizyolojik özellikler, negatif içsel deneyimler, ekonomik durum, yan nedenler, organizasyonel faktörler ve ruhsal nedenler) 25 yaş ve altı antrenörler tarafından önemli bulunma sebebinin, bireylerin eğitim durumları da dikkate alındığında, genelde yeni lisans mezunu oldukları ve pek çok farklı sebeplere odaklandıkları nedeniyle olabileceği düşüncesi doğmaktadır. Bu açıdan ele alındığında, lisansta verilen temel eğitimde rekreasyonun öneminin vurgulanması, sporla ilişkisinin daha net algılatılması ve sadece yarışma odaklı değil, kaliteli yaşam alışkanlıklarının edinilmesinde de rekreasyonun büyük önem taşıdığının, konuyla ilgili engellerin nasıl aşılması gerektiği konusunda da görüş bildirimlerinin yapılmasının önemli olduğu sonucuna varılmaktadır.

Evli olan çalışma grubunun rekreasyon faaliyetlere katılımda alanların durumu, negatif içsel deneyimler ve ekonomik durumun etkili olma sebebinin ise ailevi nedenlerden kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun için de rekreasyon faaliyetlerinde aile katılımlarının da olabileceği aktivitelerin sağlanması, ekonomik açıdan desteklenecek finansal kaynakların sağlanabilmesi adına iyileştirmelerin yapılması önerilebilir.

Rekreasyona katılımda lise mezunları açısından ekonomik durum ve ruhsal nedenlerin önemli olma nedeninin ise, lisans ve lisansüstü eğitimle spor alanında özel dallarda eğitim almış antrenörlerin sayısının artması nedeniyle, lise mezunu antrenörlerin daha fazla ekonomik kaygı duymaları nedeniyle olabileceği düşünülmektedir.

Öz yeterlilik açısından ise genel durum anlamlı bulunurken, kadın antrenörler için davranışı sürdürmenin önemli olduğu tespit edildi. Öz yeterliliğin eğitim durumu

açısından değerlendirilmesi neticesinde ise, lise mezunları açısından davranışa başlama, davranışı sürdürme, davranışı tamamlama ve engellerle mücadelenin önemli olduğu belirlendi.

Daha önce yapılan bir araştırmada, antrenörlerin eğitim-öğretim davranışlarının artmasıyla birlikte, antrenörlük yaptıkları spor dalını daha iyi özümsedikleri ve mesleki olarak daha fazla gelişim gösterdikleri sonucuna varılmış ve bu bakımdan bir antrenörün antrenörlük yaptığı spor dalında kendini geliştirmesinin onun öz yeterliğinin artmasına da neden olabileceği vurgulanmıştır (Köksal, 2008). Çalışmada ayrıca, antrenörlerin yaşları ile öz yeterlikleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunarak 30 yaş altı antrenörlerin öz yeterlilik algıları, daha büyük yaş gruplarına göre düşük bulunduğu bildirilmiştir (Köksal, 2008). Bunun nedeni ise, yaşın ilerlemesine bağlı olarak artan mesleki deneyim ve hayat tecrübesi ile açıklanmıştır (Köksal, 2008). Bu durum, yüksek öz yeterlik inancının bireysel performans üzerinde olumlu etkiler de gösterecektir (Öcel, 2002). Yine Köksal (2008)'ın yaptığı araştırma sonucunda kadın antrenörler ile erkek antrenörlerin öz yeterlikleri arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Bunun sebebinin çalışmada erkeklere oranla daha az sayıda kadın antrenörün çalışmaya katılmış olmasından ve bu nedenle istatistik sonuçların etkilenmiş olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Rekreasyon faaliyetleri arasında önemli bir yer tutan spor, her ne kadar başlı başına bir rekreasyon aktivitesi de olsa, bu işi meslek olarak edinmiş bireylerin farklı rekreasyon aktivitelerine bakış açısı ve bunu gerçekleştiriyor olmaları, monoton yaşam sürdürmelerini engelleyecektir. Bu anlamda, özellikle özel bir spor alanında antrenör olarak görev alan bireyler, geliştirmiş oldukları öz yeterlilik algıları ve beraberinde rekreasyona bakış açıları kapsamında fiziksel refahın yanında duygusal ve sosyal refahı da yaşayacaklardır.

Rekreasyon, serbest zaman sürecinde bireyin yapmış oldukları tüm faaliyetleri içeren bir tanım olduğundan, spordan daha geniş bir konsepti içine aldığı kesindir (Mobley, 2006). Bu nedenle, rekreasyon programları sadece sporcuları değil,

spor yapan ve ilgi duyan bireyleri de kapsayan bir faaliyet olduğu için, yerel yönetimlere bu konuda daha fazla iş düştüğü düşünülür (Mobley, 2006). Kısacası, antrenörlerin rekreasyon aktivitelerine katılımlarında ve bu konuya bakış açılarında, yerel yönetimlerin yanı sıra antrenörlerin bağlı bulundukları yönetimlerin de sağladığı imkanların büyük yer tuttuğu kanaatindeyiz. Nitekim bu çalışmada uygulanan ölçekte kullanılan sorulara verilen cevaplar değerlendirildiğinde, aktivitelere katılımlarında maddiyatın önemli bir etken olduğu dikkat çekmektedir.

Her bireyin yarışma sporlarına ilgi duyması ya da sportif aktivitelere katılma yeteneğine sahip olması beklenemez ve bu durumda rekreasyon faaliyetleri için sağlanan aktiviteler daha ön plana çıkar. Bu durumda hem katılımcı hem de seyirci açısından sporun sağlayacağı sportif rekreasyon, toplumda önemli bir rol oynamakta ve devletlerin de bu aktiviteleri desteklemesinin önemli olduğu sonucuna varılmaktadır (Mobley, 2006).

Bireylere hayatlarını kazanmaları için verilen eğitim dışında, yaşam kalitelerini yükseltecek faaliyetlere katılımlarını sağlamak açısından, eğitim kurumlarının müfredatlarına "serbest zaman eğitimini" konularının da ilave edilmesinin önemli olduğu bildirilir (Mobley, 2006). Ayrıca, bireylerin rekreasyon etkinliklerine katılmalarında içsel faktörlerin dışsal faktörlerden daha ön planda olduğu da unutulmamalıdır (Mutlu, 2008). Bu durum ise, antrenörün serbest zamanı algılama, bu zamanları değerlendirmeye yönelik geliştirdiği tutum ve bu faaliyetlere katılımın önündeki engellerin ortadan kaldırılmasının algılanması ile aşılabilir.

SONUÇ

Yapılan bu çalışmadan elde edilen veriler değerlendirildiğinde, söz konusu araştırma grubunda yer alan antrenörlerin öz yeterlilik algıları açısından yeterli olduğu, ancak rekreasyon faaliyetlere katılımda genellikle maddi imkanların öncelikli olduğu tespit edildi. Ayrıca, rekreasyon aktiviteleri sayesinde serbest zaman hizmetlerinin yeterliliğine dayalı, bireyin günlük yaşam kalitesini daha zevkli hale getirerek anlamlı tecrübeler geliştirmesinin sağlanmasıyla sporcuların gelecekteki iş yaşamını da olumlu yönde etkileyeceği kanaatine varıldı. Rekreasyon aktivitelerinin tüm dünyada birbirine benzer olduğu görülse de farklı toplumların kültürlerine göre farklılıklar gösteren aktiviteler olduğu da göz önüne alındığında, rekreasyon aktivite yelpazesinin daha geniş tutulmasının önemli olduğunun göz önünde bulundurulması gerektiği sonucuna da varıldı.

Rekreasyon faaliyetlerinde en önemli özelliğin gönüllülük esasına dayalı, bireylerin yaşam kalitelerine olumlu yönde etkileyecek aktivitelerin yapılmasının olduğu öngörülse de bazı rekreasyon faaliyetlerinin maddi açıdan belli maliyetlerinin olması, faaliyet yelpazesini sınırlayabilir. Bu nedenle, rekreasyon alanlarının arttırılması, ücretsiz olması, katılımlarda belli maddi desteğin sağlanması gibi durumların, antrenörlerin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarında olumlu etkiler yaratacağı ve rekreasyon konusu ile ilgili eğitimin desteklenmesi adına eğitim kurumlarının müfredatında bu konuya daha etkili yer verilmesi gerektiği düşüncesindeyiz.

Sağlıklı bir yeni neslin oluşmasında ekonomik nedenlerin yanı sıra devletin spor politikası da önemli bir yer tutmaktadır (Gümüş, 2016). Ayrıca, antrenörlerin geleceğin sporcularını yetiştirdikleri düşünüldüğünde, bu bireylerin ileriki dönemlerde serbest zamanlarını nasıl verimli kullanacaklarının algılanması adına, antrenörlerin önemi daha da öne çıkmakta ve bu nedenle antrenörlerde serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarının geliştirilmesinin sporcuları için de önemli olduğu sonucuna varılmaktadır (Murat, 2019). Bu nedenle, sağlıklı bir gelecek oluşturmak adına spor

faaliyetlerine yönelmiş bir nesil ve onlara her anlamda rehberlik edecek ve hayat standartları rekreasyon faaliyetleriyle yükseltilmiş antrenörlere gereksinim vardır.

ÖNERİLER

Bu ve benzer çalışmaların periyodik olarak tekrarlanmasının, antrenörlerin öz yeterlilik algılarının yanı sıra rekreasyon faaliyetlerine bakış açılarının değerlendirilmesi açısından önemli olduğu kanaatindeyiz. Bu nedenle sportif faaliyetler esnasında benzer ölçeklerin kullanılarak benzer çalışmaların sürekli tekrarlanması, antrenörlerin rekreasyon aktiviteleri konusunda desteklenmesi ve benzer faaliyetlerin eğitim-öğretim müfredatlarında daha sık yer alması önerilir. Ayrıca, sportif faaliyetlere ev sahipliği yapan yerel yönetimlerin de bu konuda rekreasyon faaliyetlerine çeşitlilik sağlaması ve maddi açıdan da destekleyecek katkılarda bulunmasının önemli olduğu kanaatine varılmıştır.

KAYNAKÇA

Acar, T. (2020). Öz Yeterlilik (Self-Efficacy) Kavramı Üzerine. Erişim: https://docplayer.biz.tr/2094979-Oz-yeterllk-self-effcacy-kavrami-uzerne-tulin-acar.html. Erişim tarihi: Ocak 2020.

Altay-Süpürgeci, İ. (2018). Yetişkin Kent Halkının Belediyelerin Serbest Zaman Etkinliklerinin Uygulanması ve Rekreasyonun Yaşam Kalitesini Arttırmadaki Etkisine İlişkin Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.

Altıntaş E., Kaya, H. (2012). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Drama Yöntemiyle Fen ve Teknoloji Dersinin İşlenmesine Yönelik Öz-Yeterlik ve Tutumları, Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 28(4):287-295.

Arıkan,Y. (2002). Polis Akademisi Öğrencilerinin Boş Zaman Faaliyetleri Üzerine Bir Araştırma, Polis Bilimleri Dergisi, 4(1): 157-170.

Arıpınar, E., Donuk, B. (2011). Fair Play. Otüken Yayınevi. İstanbul. 29 s.

Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi, Journal o fTurkish Studies, 11(19): 63-80.

Avcı, K.S., Çepikkurt, F., Kale, E. K. (2018). Examination of the relationship between coach-athlete communication levels and perceived motivational climate for volleyball players. Universal Journal of Educational Research 6(2): 346-353.

Aydemir N.,Toksöz İ.,Oğuzhan A.'Serbest zaman aktivitelerine yönelik tutumların incelenmesi: Edirne il merkezi örneği'Journal of Human Sciences,Vol 14,4 (Aralık 2017)

Ayhan, C., Eskiler, E. & Soyer, F. (2017). Aktif sporcuların rekreatif etkinliklere katılımlarına engel oluşturabilecek faktörlerin yaşam tatmini ve yaşam kalitesi üzerine etkisi, Erpa Int. Congresses on Education, Hungary, 164-175.

Ayyıldız Durhan, T. (2020). Antrenör adaylarının boş zaman eğitimi. Ulusal Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 1-17.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism in Human Agency, American Psychologist, 37(2):122-147.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise Of Control. W.H. Freeman and company. New York/USA.

Barber, H. (1998). Examining gender differences in sources and levels of perceived competence in interscholastic coaches. The Sport Psychologist, 12, 237-252.

Başoğlu, U.D. (2013). Liderlik Davranışları ile Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım İlişkisi: İstanbul İlinde Bir Uygulama. Turizm ve Araştırma Dergisi. 2(2): 73-86.

Batista, M. S., Lercas, A., Ferreira, D., Batista, B. S., & Petrica, J. (2019). Class time management and teaching behaviors-Comparison between regular judo and adapted judo. *E-Balonmano. Com: Revista de Ciencias del Deporte*, *15*(3), 207-220.

Bichescu, A. (2014) 'Leisure Timce Activities Of The Students At Resita University' Procedia- Social and Behavioral Sciences 117, 735-740

Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneysel desenler: Öntest-sontest, kontrol grubu, desen ve veri analizi.* Ankara: Pegem A.

Canlı, U. Toksöz, İ. Özmutlu , İ. (2017) Journal of Human Sciences, Basketbolcuların çoklu zeka alanları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve becerilerinin değerlendirilmesi

Callan, M., Bradic, S. (2018).Critical Judo Elements in Self-Control Development and Emotional Control. https://www.researchgate.net/publication/326606203

Chase, M. A., Feltz, D. L., Tully, D. C., & Lirgg, C. D. (1994). Sources of collective and individual efficacy in sport. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16, S18.

Chase, M. A., Lirgg, C. D., & Feltz, D. F. (1997). Do coaches' efficacy expectations for their teams predict team performance? The Sport Psychologist, 11, 8-23. Erişim tarihi: 22.10.2020

Çalışkan, G. (2001). Liderlik Açısından Antrenör Davranışlarının Sporcu Performansı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Çapa-Aydın, Y., Uzuntiryaki-Kondakçı, E., Temli, Y., Tarkın, A. (2013). Özyeterlik Kaynakları Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması, Elementary Education Online, 12(3): 749-758.

Çetin, A. (2020). Investigation of the Perceived Coaching Behaviors by the Karate Athletes in Turkey. Erişim tarihi: 22.10.2020. https://www.researchgate.net/publication/340038181

Çoban, M.S. (2019). Antrenör-Sporcu İlişkisini Etkileyen Faktörler (Türkiye Hentbol 1.Lig Örneği), Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Spor Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul.

Denham, C.H., & Michael, J.J. (1981). Teacher sense of efficacy: A definition of the construct and a model for further research. Educational Research Quarterly, 5, 39-63.

Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Nobel Kitabevi, Ankara.

Emine Asena Çoruh, İlhan Toksöz, Adil Oğuzhan "Examination of Social Media Using Indivudials Recreation Tendencies'European Journal of Physical Education and Sport Science; Volume 1, Issue 3, 2016' (Ocak 2016)

Feltz, D. L., & Riessinger, C. A. (1990). Effects on in vivo emotive imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, 132-143.

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). Development of the multidimensional coaching efficacy scale. Journal of Educational Psychology, 91,

Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. *Handbook of sportpsychology*, *2*(2001), 340-61.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11, 128-140.

Gözüm, S. Aksayan, S. (1999). Öz-etkililik-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe Formunun Güvenilirlik ve Geçerliliği, Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences 2(1): 21-34.

Gül, M. Türkmen, M. Ağaoğlu, S.A. (2015). The Analysis of Wrestling Coaches' Behavior Towards Their Athlete sin Turkey. https://www.researchgate.net/publication/298421242 Erişim: 22.10.2020

Gümüş, H. (2016). Rekreasyonel Alanların Kullanım Etkenlerinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güney, S. (2011). Davranış Bilimleri, 6. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.

Güngörmüş, H.A.Yetim, A.A. Çalık, C. (2006). Ankara'daki Beden Eğitimi ve Spor Öğrenimi Veren Yüksek Öğretim Kurumlarında Görev Yapan Öğretim

Elemanlarının Boş Zamanlarını Değerlendirme Biçimlerinin Araştırılması. Kastamonu Eğitim Dergisi. 14(2), 665-678.

Güzelimdağ, H. R. (2013). Temel Judo. Ankara: Türkiye Judo Federasyonu

Hacıoğlu, N, Gökdeniz, A. Dinç, Y. (2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi, Örnek Animasyon Uygulamaları. A. Gökdeniz (Ed.). Boş Zaman ve Rekreasyon Kavramlarının Analizi içinde. Ankara: Detay Yayıncılık.

Ho, T. K. (2008) A Study Of Leisure Attitudes And Benefits For Senior High School Students At Ping-Tung City And County In Taiwan. United States Sports Academy

Jaiswal, N., Bahedia, A. (2016). 'A Gender Study On The Leisure Time Activities (LTA) Pursued By The Youth' Stud Home Com Sci, 10(1-3), 26-33

Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon ve Boş Zamanları Değerlendirme. 3.Baskı. Gazi Kitabevi. Ankara.

Karaküçük, S. (2016). Rekreasyon Bilimi, Gazi Kitabevi, Ankara. 601 s.

Karaküçük, S. Akgül, B.M. (2016). Rekreasyon ve çevre. Gazi Kitabevi, Ankara.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kaya, K. Tutal, Y. (2005). 'Öğretmenlerin Boş Zamanlarında Sosyal ve Kültürel Etkinliklere Katılımları ile İlgili Tutumları (Isparta Örneği)' Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 10(2), 271-289

Kelly, J.R. (1989). Leisure (2nd ed.), Prentice Hall. New Jersey.

Kılbaş, Ş. (2004). Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Köksal, F. (2008). Antrenörlerin Liderlik Tarzları ile Öz Yeterlilikleri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.

Kurar, İ. Baltacı, F. (2014). 'Halkın Boş Zaman Değerlendirme Alışkanlıkları: Alanya Örneği' International Journal of Science Culture and Sport August Special Issue 2.

Leew, S. (2005). Encyclopediaof School Psychology, Sagepublication

Leitner, M.J. Leitner, S. (1996). Leisure, Enhancement. Haworth Press. 474 s.

Luszczynska, A. Scholz, U. Schwarzer R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. The Journal of Psychology, 139 (5): 439-457

Maddux, J.E.& Meier, L.J. (1995). Self-efficacy and depressionIn J.E. Maddux (Ed.), Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application (pp. 143-172). New York: Plenum.

Mobley, T.A. (2006). Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü, Erişim: http://www.skb.gov.tr/wp-content/uploads/2012/09/prof_dr_tony_a_mobley.pdf, Erişim tarihi: Ocak 2020

Mosonyi, Attila. Könyves, Erika. Fodor, Ibolyo. Müller, Anetta. (2013). 'Leisure Activities And Travel Habits of College Students In The Light Of A Survey' Applied Studies in Agribusiness and Comerce Agroinform Publishing House 7(1), 57-62

Murat, B. (2019). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde Görev Yapan Antrenörlerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi), Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Batman.

Mutlu, İ. (2008). Egzersiz Yapan Kişilerin Boş Zamanlarına Yönelik Tutumları Üzerine Bir Araştırma (Kayseri İli Örneği). Yüksek lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.

Öcel, H. (2002). Takım Sporu Yapan Oyunculardа Kolektif Yeterlik Öz-Yeterlik Ve Sargınlık İle Basarı Algı Ve Beklentileri Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özekes M. (2011). 'Ergenlik Döneminde Boş Zaman Aktivitelerinin İncelenmesi' Ege Eğitim Dergisi, 12(1), 1-21

Öztürk, Y. (2018). Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi. Sosyal Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi, 1(2). 31-42.

Sedova, N. N. (2011). The Leisure-time Activity of Citizens. Russian Education and Society, 53(5), 37–60.

Scherbaum, C. A. Cohen-Charash, Y. Kern, M. J. (2006). Measuring General Self-Efficacy: A Comparison Of Three Measures Using İtem Response Theory. Educational And Psychological Measurement, 66 (6), 1047-1063.

Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 7(2), 112-137.

Schwarzer, R. Fuchs, R. (2005). Self Efficacy and Health Behaviours, Conner M. Norman P. (editors), Predicting Health Behavior. Research and Practice With Social Cognition Models, Buchkingham Open Univercity Press, 163 s.

Snyder, C.R. Lopez, S.J. (2002).Hand book of positive psychology, Oxford university pres.

Spracklen, K. (2013). *Leisure, sports & society*. Macmillan International Higher Education.

Toklu, O. (2010) Tenis Antrenörlerinde Liderlik Özellikleri ve Öz Yeterlilik Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, Konya.

Torkildsen, G. (2010). Leisure & recreation management. London: Routledge.

Treasure, D.C., Monson, J., & Lox, C.L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. The Sport Psychologist, 10, 73-83.

Türkiye Judo Federasyon Başkanlığı
https://www.judo.gov.tr/bilgi-bankasi/dokumanlar erişim tarihi 25.11.2020

Tütüncü, Ö. Aydın, İ. Küçükusta, D. Nilgün, AVCI. İlkay, T. A. Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyon Faaliyetlerine Katılımını Etkileyen Faktörlerın Analizi. Spor Bilimleri Dergisi, 22(2), 69-83.

UKCSA (2002). United Kingdom Coaching Strategy Association, Sport Coach, Coaching. Erişim: http,//www.brainmac.demon.co.uk/coaching.htm Erişim Tarihi: 22.08.2020

Von Mackensen, S. (2007). Quality of life and sports activities in patients with haemophilia. Germany Haemophilia, 13 (Suppl. 2), 38-43.

Wang, E. S. Chen, L. S. Lin, J. Y. & Wang, M.C. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. Adolescence, 43(169), 177-184.

Weinberg, R. S.& Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 164-174.

Weinberg, R. Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. The Sport Psychologist, 6, 3-13.

Yerlisu-Lapa, T. Ağyar, E. Bahadır Z. (2012). Yaşam Tatmini, Serbest Zaman Motivasyonu, Serbest Zaman Katılım: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Üzerine Bir İnceleme (Kayseri İli Örneği). Spormetre (Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi) 2: 53-59.

Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. İstanbul: Yaylacık Matbaası.

Yıldırım, F. İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 21 (4): 301-308

YILMAZ, M. KÖSEOĞLU, P. Gerçek, C.& Soran, H. (2004). Yabancı dilde hazırlanan bir öğretmen öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe ye uygulanması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27(27).

Yücel, MG (2010). Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (güreş örneği) (Doktora tezi, Yüksek Lisans Tezi).

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. A social cognitive perspective. In B. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press

http://gencjudoka.blogspot.com/2014: (http://gencjudoka.blogspot.com/2014/11/hosuma-gide-bir-resim.html19). Erişim tarihi: 11.12.2020.

EKLER

Ek 1

Ek 2

ÖZ-ETKİLİLİK-YETERLİK ÖLÇEĞİ

Yönerge

Aşağıda herhangi bir durumda insanların nasıl davranacaklarını ve düşüneceklerini anlatan 23 ifade vardır. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyarak o maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ölçeği dikkate alarak yandaki rakamlardan uygun olanı yuvarlak içine alınız.

1-Beni hiç tanımlamıyor.

2-Beni biraz tanımlıyor.

3-Karasızım.

4-Beni iyi tanımlıyor.

5-Beni çok iyi tanımlıyor.

1.Yaptığım planları, gerçekleştireceğimden eminim.	1	2	3	4	5
2.Yapmam gereken bir işe girişememe gibi bir problemim vardır.	1	2	3	4	5
3.Bir işi bir seferde yapamıyorsam, yapıncaya kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
4.Kendim için önemli hedefler koyduğumda,nadiren başarırım.	1	2	3	4	5
5.İşleri yapıp sonuçlandırmadan yapmaktan vazgeçerim.	1	2	3	4	5
6.Zorluklarla karşılaşmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
7.Bazı işler çok karışık görünüyorsa yapmak için sıkıntıya girmem.	1	2	3	4	5
8.Hoşlanmadığım ancak yapmam gereken işler varsa bitirinceye kadar devam ederim.	1	2	3	4	5
9.Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onun üzerinde çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
10.Yeni bir şeyler öğrenmeye çalıştığımda, başlangıçta başarılı olamazsam hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
11.Beklenmedik problemler çıktığında üzerinde fazla durmam.	1	2	3	4	5
12.Benim için çok zor göründüklerinde, yeni şeyler öğrenmek için çaba göstermekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
13.Başarısızlık beni daha çok teşvik eder.	1	2	3	4	5
14.Bir şeyleri yapabilme konusunda kendime fazla güvenmem.	1	2	3	4	5
15.Ben kendime güvenen bir insanım.	1	2	3	4	5
16.Kolaylıkla vazgeçerim.	1	2	3	4	5
17.Hayatta ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelme yeteneğini kendimde bulamam.	1	2	3	4	5
18.Yeni arkadaş edinmek benim için zordur.	1	2	3	4	5
19.Tanışmak istediğim birisini görürsem, onun bana gelmesini beklemek yerine ben giderim.	1	2	3	4	5
20.Arkadaşlık kurulması güç, ilginç biriyle tanışırsam,o kişiyle arkadaş olmaktan hemen vazgeçerim.	1	2	3	4	5
21.Bana ilgi göstermeyen birisiyle arkadaş olmaya çalıştığımda kolaylıkla vazgeçmem	1	2	3	4	5
22.Sosyal toplantılarda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5
23.Arkadaşlarımı, arkadaş edinmede kişisel yeteneklerimle	1	2	3	4	5

Ek 3

REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMI ETKİLEYEN UNSURLAR

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından yürütülmektedir. Anketimizin amacı, dinlence (rekreasyon) faaliyetlerine katılımınızı etkileyen kalite unsurlarını saptamaktır. Anketimizi doldurmanız en fazla on dakikanızı alacaktır. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve elde edilen veriler gizli tutulacaktır. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Rekreasyon Faaliyetlerinde	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Ne Katılıyorum, Ne Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Fizyolojik Özellikler					
1. Sağlığımın iyi olması katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
2. Kendimi enerjik hissetmemi sağlar.	⑤	④	③	②	①
3. Kendimi sağlıklı hissetmeme yardımcı olur.	⑤	④	③	②	①
4. Fiziksel olarak yetkinliğimi artırır.	⑤	④	③	②	①
Alanların Durumu					
5. Rekreasyon alanları, katılım için uygundur.	⑤	④	③	②	①
6. Rekreasyon tesisleri yetersizdir.	⑤	④	③	②	①
7. Rekreasyon alanları kirlidir.	⑤	④	③	②	①
8. Rekreasyon alanları kalabalıktır.	⑤	④	③	②	①
9. Rekreasyon alanları bayanlara yöneliktir.	⑤	④	③	②	①
Negatif İçsel Deneyimler					
10. Kendime güvenim, bu faaliyetlere katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
11. Bu faaliyetlere katılmaktan çekinmem.	⑤	④	③	②	①
12. Yeteneğim bu faaliyetlere katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
13. Eski tecrübelerimin olumsuz olması, katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
Ekonomik Durum					
14. Rekreasyon faaliyetleri pahalıdır.	⑤	④	③	②	①
15. Rekreasyon faaliyetlerinde kullanılan ekipmanlar pahalıdır.	⑤	④	③	②	①
16. Bu faaliyetlere katılımımda ekonomik durumum önemlidir.	⑤	④	③	②	①
Yan Nedenler					
17. Mesafe rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
18. Zaman yetersizliğim rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
19. Fazla iş yüküm rekreasyon faaliyetlerine katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
20. Ulaşım olanaklarının yeterliliği, bu faaliyetler katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
Organizasyonel Unsurlar					
21. Arkadaşlarımla olan iletişim, katılımımda etkilidir.	⑤	④	③	②	①
22. Planlama yapmaktaki güçlükler, katılımımda etkilidir.	⑤	④	③	②	①
23. Faaliyetlerin nerede yapılacağının net olmaması, katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
24. Yeni yerlerden haberdar olmak, katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
25. Kültürel yapı katılımımı engeller.	⑤	④	③	②	①
Ruhsal Nedenler					
26. İsteksizliğim katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
27. Bu faaliyetlerle ilgilenmemem, katılımı etkiler.	⑤	④	③	②	①
28. Bu faaliyetleri tercih etmemem, katılımımı etkiler.	⑤	④	③	②	①