



T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

**SPORCULARDA SOSYAL DESTEĞİN ZİHİNSEL DAYANIKLILĞI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

Recep KARA
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2019

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

SPORCULARDA SOSYAL DESTEĞİN ZİHİNSEL DAYANIKLILĐI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

Recep KARA
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Burdur, 2019





**MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**


YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 20.06.2019 tarih ve 2019/291-7 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 27.06.2019 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Recep Kara'nın Sporcularda Sosyal Desteğin Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü konulu tez çalışması Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Dr. Öğrt. Üyesi Ahmet ŞAHİN MAKÜ-Spor Bil. Fak. 
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Dr. Öğrt. Üyesi Barbaros Serdar ERDOĞAN MAKÜ-Spor Bil. Fak. 

ÜYE : Prof. Dr. Hasan ŞAHAN AÜ-Spor Bil. Fak. 

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM¹

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip, tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Recep KARA

Tarih

İmza

TEŞEKKÜR

Danışmanım sayın Dr. Öğretim Üyesi Sayın Ahmet ŞAHİN'e sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmada emeği geçen tüm sporcu kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Recep KARA

Sporcularda Sosyal Desteğin Zihinsel Dayanıklılığı Belirlemedeki Rolü (Yüksek Lisans Tezi)

Recep KARA

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünün incelenmesidir. Ayrıca cinsiyet, branş, yaş ve deneyim değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara, Antalya ve İstanbul'da aktif spor yaşamını sürdüren 346 sporcunun katılımıyla gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan sporcuların %71,7'si Erkek sporculardan oluşurken %28,3'ü kadın sporculardan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri, "Kişisel Bilgi Formu", Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve "Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği"nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi; diğer alt problem olan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre istatistiksel bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yaş, deneyim ve branş değişkenleri açısından ise istatistiksel bazı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sosyal desteğin sporcularda zihinsel dayanıklılığın bir belirleyicisi olsa son derece sınırlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Zihinsel Dayanıklılık, Spor

Sayfa Adedi : 49

Danışman : Dr.Öğr.Üyesi Ahmet ŞAHİN

The Role of Social Support in Determining Mental Toughness in Athletes

(Master Thesis)

Recep KARA

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the role of social support in determining mental toughness in athletes. In addition, gender, branch, age and experience variables to determine whether to differ significantly. Descriptive scanning model was used in the research. The study group of the study was realized with the participation of 346 athletes active in Ankara, Antalya and Istanbul in 2018-2019 season. While 71.7% of the participants were male athletes, 28.3% of them were female athletes. The data of the study was collected by using the Bilgi Personal Information Form ", the Multidimensional Social Support Scale and the Dayan Mental Toughness Scale form. SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) was used for statistical analysis of the data collected with the scale for the sub-problems whose answers were sought. In the first sub-problem, arithmetic mean and standard deviation were used to determine the social support and mental endurance levels of the athletes; t-test to determine whether it differs according to gender, branch and experience; variance analysis (ANOVA) was used to determine whether there was a significant difference according to the other sub-problem, age variable. In the analyzes, the significance value was taken as .05. According to the results of the study, it was observed that there was no statistical difference according to gender. There were some statistical differences in terms of age, experience and branch variables. As a result, if social support is a determinant of mental endurance in athletes, it can be said that it has an extremely limited effect.

Key Words : Social Support, Mental toughnes, Sport

Page Number : 49

Supervisor : Dr. Ahmet ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
KISALTMALAR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	2
1.2.1. Alt problemler.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
BÖLÜM II.....	5
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1.Kuramsal Çerçeve.....	5
2.1.1. Sosyal destek kavramı.	5
2.1.2. Sosyal destek ve ruh sağlığı.....	8
2.1.3. Sosyal destek ve sosyal yapı.....	8
2.1.3.1. Sosyoekonomik durum.	8
2.1.3.2. Medeni hal.....	9
2.1.2.3. Cinsiyet farklılıkları.	10
2.1.2.4. Yaş.	10
2.1.2.5. Sağlık durumu.	11
2.2. Sosyal Destek Mekanizmalarının Bazı Değerlendirmeleri	13
2.3. Destek Kullanılabilirliği Olarak Sosyal Ağlar.....	16
2.4. Morfoloji (Gerekli Koşullar) veya Erişilebilirlik Kriterleri	16
2.5. Destek İçeriğinin Etkileşimsel Özellikleri.....	17
2.6. Stres, Sosyal Destek ve Tamponlama Hipotezi.....	19
BÖLÜM III	21
YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21

3.2. Çalışma Grubu.....	21
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.4. Verilerin Analizi.....	25
BÖLÜM IV.....	27
BULGULAR VE YORUM.....	27
4.1. Sporcuların Cinsiyet, Yaş, Branş ve Deneyim Düzeyine Göre Sporcu.....	27
4.1.1.Sporcuların cinsiyetlerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular.....	27
4.1.2. Sporcuların branş kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular.....	28
4.1.3. Sporcuların deneyim kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular.....	29
4.1.4. Sporcuların Yaş kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular.....	30
4.1.5. Sporcuların ZDÖ VE SDÖ ilişkisine ait bulgular.....	31
BÖLÜM V.....	35
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	35
5.1.Sonuç ve Tartışma.....	35
5.2. Öneriler.....	37
KAYNAKLAR.....	39
EKLER.....	47
EK-1.....	48
ÖZGEÇMİŞ.....	49

KISALTMALAR

MAKÜ : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

PA : Psikolojik Antrenman

SD : Sosyal Destek

ZD : Zihinsel Dayanıklık



TABLOLAR DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1	22
Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	
Tablo 2	22
<i>Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı</i>	
Tablo 3	22
<i>Sporcuların Branş Özelliğine Göre Dağılımı</i>	
Tablo 4	23
<i>Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı</i>	
Tablo 5	24
ZDÖ ve SDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları	
Tablo 6	26
Ölçeğin Normallik Sonucu	
Tablo 7	27
Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri	
Tablo 8	28
Sporcuların Branş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları	
Tablo 9	29
Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları	
Tablo 10	30
Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve ANOVA Testi Sonuçları	
Tablo 11	31
<i>Sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar</i>	
Tablo 12	32
Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Güven) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	
Tablo 13	33
Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	
Tablo 14	33
Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları	

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya temel teşkil eden problem durumu, problem cümlesi ve alt problemler ile araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüzde gelişen bilim ve teknolojiye paralel olarak Spor Bilimleri alanında da bilim insanlarının çabalarıyla bilimsel gelişime devam etmektedir. Antrenman bilimleri fizyoloji, hareket, motor kontrol, beceri öğrenimi ve spor psikolojisi gibi Spor Bilimlerinin alt alanlarında bilim insanlarınca elde edilen bilgi ve bulgular performans geliştirme eğitim veya öğretim alanında birçok açıdan sporculara fayda sağladığı söylenebilir.

Spor psikolojisi alanında da son yıllarda güncel olarak çalışılan konulardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Temel anlamda zihinsel dayanıklılık, bireyin stres verici durumlar karşısında ortaya çıkan strese karşı koyma özelliği olarak tanımlanabilir. (Loehr,1982). Araştırmacılar zihinsel dayanıklılığın çok bileşenli bir yapıyı (Bull ve ark., 2005; Golby & Sheard, 2004) olduğu yoksa aksine tek boyutlu bir yapıyı olduğu konusunda farklı görüşlere sahiptirler. Aynı zamanda bazı araştırmacılara göre bir kişilik özelliği olan zihinsel dayanıklılık bir grup araştırmacı tarafından çevresel etkenlere bağlı psikolojik bir etken olarak tanımlanmaktadır (Crust , 2007).

Zihinsel dayanıklılık konusunda bir çok araştırmacının ortak görüşü doğrultusunda zihinsel dayanıklılığın engellerle başa çıkma, stresle baş etme stratejileri ve olumsuz psikolojik etkenlerle ilişkili olduğu ortak görüşü savunulmaktadır. Araştırmamıza konu olan bir başka değişken ise sosyal destektir. Zihinsel dayanıklılık kavramı ile teorik olarak ilişkili görünen sosyal desteğin incelenmesi bu araştırmanın temel problematiğini oluşturmaktadır. Sosyal destek kavramı hakkında ilgili alan yazında yer alan modeller incelendiğinde kuramsal bağlamda iki temel modelin var olduğu görülmektedir (Cohen ve Wills, 1985; akt: Demirtaş, 2007).

Sosyal desteğe ilişkin oluşturulan ilk model Temel Etki Modelidir. Bu model sosyal destek ve sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu modele göre, sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda, olumlu etkiye sahiptir. Aynı zamanda temel etki modeli, sosyal desteğin olmamasının birey üzerinde olumsuz etki yaratabilecek bir durum olduğu görüşünü savunulmaktadır.

Sosyal desteğe ilişkin oluşturulan ikinci model ise Tampon Modelidir. Tampon etki modelinde, sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararı azaltarak ya da dengeleyerek ruh sağlığını korumaktadır. Stres yaratıcı durumlar söz konusu olmadığı sürece, sosyal desteğin bulunmamasının sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumsuz bir etkisi yoktur. Ancak, yüksek düzeylerde stres yaratıcı durumlarda sosyal destek bireyin uyum sağlamasını ve koşullarla başa çıkmasını kolaylaştırarak stresin zararlı etkilerini azaltan bir tampon görevi yapmakta olduğu belirtilmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda sosyal desteğe ilişkin oluşturulan tampon model görüşlerine uygun olarak sporcularda zihinsel dayanıklılık ile sosyal desteğin pozitif yönlü bir ilişki içerisinde olabileceği düşünülmektedir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolü nedir?” sorusu oluşturmaktadır.

1.2.1. Alt problemler. Bu çalışmada aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

4. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

5. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

6. Sporcuların cinsiyet değişkeni açısından sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Sporcularda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılığı belirlemedeki rolünün incelenmesidir. Ayrıca araştırma kapsamındaki ikincil amaç ise sosyal destek ve zihinsel dayanıklılıkta bazı değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaların olup olmadığını belirlemektir.

1.4. Araştırmanın nemi

Zihinsel dayanıklılık, kişilerin sahip oldukları hedefleri belirli bir çaba ve kararlılık ile takip etmesini, bu hedeflere ulaşmaya çalışırken karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelmesini ve bu sırada olumlu ve uyumlu deneyimler yaşamasını sağlayan süreçler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Bell, Hardy, ve Beattie, 2013; Gucciardi, Gordon, ve Dimmock, 2009). Daha nceki araştırmalarda, araştırmacılar zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların ne çıkan avantaj ve dez avantajlarını belirlemeye yönelik olarak bireysel farklılıklar yerine ağırlıklı olarak nitel çalışmalara yönelmişlerdir (Gucciardi, Gordon ve Dimmock, 2008).

Elit sporcular örnekleminde yapılan iki farklı nitel çalışmadan elde edilen kanıtlar incelendiğinde (Bull ve ark., 2005; Connaughton ve ark., 2008), zihinsel dayanıklılığın gelişiminde motivasyon ortamı, ebeveyn etkisi, yetiştirme ve zorlu ortamlara (rekabetçi) maruz kalma gibi çevresel etkilerin önemli rolünü göstermektedir. Bu doğrultuda sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık gelişimi için ne kadar önemli olduğu görülmektedir.

Bu bağlamda nitel bir bakış açısının yanı sıra nicel bağlamda da bilgilerin elde edilmesi önemlidir. Özellikle lkemizde henüz bu konuda yapılan araştırma sayısı

“Dergi Park” veri tabanında yer alan “spor bilimleri dergileri” bağlamında incelenmiş ve “zihinsel dayanıklılık” ve “Sosyal Destek” ilişkisi konusunda hiçbir araştırmaya ulaşılamamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma hem ülkemiz hem de uluslararası literatür incelenerek, literatürde yer alan bilgiler ışığında ülkemiz örneklemindeki sonuçlarında değerlendirilerek ortaya konmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın amacı; sporcularda

Sosyal desteğin zihinsel dayanıklılık düzeyini belirleyici rolünün incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Araştırma örneklemini, ülkemizde farklı branşlardan spor takımlarında yer alan sporcular ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma araştırmacı tarafından belirlenmiş olan Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu’nun verileri doğrultusunda elde edilecek bilgilerle sınırlanmıştır.
3. Bu araştırmada elde edilecek tüm bulgular, ölçeklere ve kişisel bilgi formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisi taranarak araştırmanın kuramsal çerçevesi oluşturulmuştur.

2.1.1. Sosyal destek kavramı. Bazı araştırmalar sosyal ilişkilerin önemini anlamamızı geliştirirken, aynı zamanda şaşırtıcı bir dizi kavramsal ve operasyonel tanım üretmiştir (Gottlieb 1983; Turner, Frankel ve Levin 1983). Bazı araştırmacılar, sosyal desteğin çok yönlü bir yapı olduğu sonucuna varmış ve dikkate alınması gereken ve farklı sonuçlar doğurabilecek farklı türde sosyal destek türlerini tanımlamışlardır (Dean ve Lin 1977; Funch ve Mettlin 1982; Hirsch 1980; House 1981; Pinneau, 1975; Schaefer, Coyne ve Lazarus 1981). Vaux (1988: 28) son zamanlarda sosyal desteğin en iyi şekilde "meşru ve ayırt edici teorik yapılardan oluşan" bir meta yapı olarak görüldüğünü savunmuştur ve üç yapı belirtilmiştir: destek ağı kaynakları, destekleyici davranış ve desteğin öznel değerlendirmeleri. Bu boyutlar veya yapılar Barrera'nın (1986) sosyal bütünlük (bireylerin başkalarına veya onların sosyal çevresine olan bağlantısı), sosyal destek (başkalarının yardım sağlamada gerçekleştirdiği eylemler) ve algılanan sosyal destek arasındaki (1986) ayrımı ile yakından ilgilidir.

Sosyal destek fenomenlerinin nesnel olaylar ve etkinliklerin yanı sıra öznel unsurları içerdiği ve sosyal kurumların ve bağlamların öneminin anlaşılmasının nihayetinde sosyal ağların ve kaynakların algılanan sosyal destekle birlikte değerlendirilmesini gerekmektedir (Pearlin, 1989). Bununla birlikte, psikolojik refah için sosyal desteğin önemine işaret eden kanıtların, algılanan sosyal desteğe odaklanan çalışmalardan geldiği uzun zamandır bilinmektedir (örneğin, House, 1981). Nitekim, araştırmalar, sosyal desteği değerlendirmeyi amaçlayan endeksler ile psikolojik sıkıntıyı değerlendirenler arasında en güçlü ilişkilerin algılanan veya deneyimli sosyal destek

ölçütleri ile bulunduğunu göstermeye devam etmektedir (Kessler 1992). Wethington ve Kessler (1986: 85), stresli olayların etkisini tamponlamakta algılanan desteğin üstünlüğüne ilişkin özel kanıtlar sunmuşlardır. "Yalnızca destek kullanılabilirliği algılarının asıl destek işlemlerinden daha önemli olduğunu değil, ikincisi durumsal taleplerin pratik kararları kadar olduğu gibi ilkinde psikolojik uyumu teşvik ettiğini" de belirtmiştir. Algılanan desteğin en kalıcı ve çeşitli sonuçlarla güçlü bir şekilde ilişkili olması, bu boyuta dikkat çeken önemli bir değişken olarak odaklanmaktadır. Güvenilir bir şekilde ölçülen, algılanan sosyal destek, ağ özelliklerinin, diğer sosyal kaynakların ve destek işlemlerinin genel olarak rolünü ve önemini değerlendirmede en doğrudan kriteri temsil eder. Bu nedenle, sosyal destek epidemiyolojisi hakkındaki değerlendirmeler büyük ölçüde algılanan sosyal desteğe odaklanmaktadır, çünkü sağlık ve refah için önemli görünmektedir ve umut verici hedefler oluşturabilecek sosyal eylemler ve koşullara katkıda bulunmanın tanımlanmasında anlamlı bir kriteri temsil etmektedir.

Sosyal ağlar, çeşitli sosyal fonksiyonlara yol açar: sosyal etki, sosyal kontrol, sosyal baltalama, sosyal karşılaştırma, arkadaşlık ve sosyal destek. Bu bölüm sosyal ağlara ve sosyal desteğin sağlanmasına odaklanmaktadır. Sosyal destek terimi çeşitli şekillerde tanımlanmış ve ölçülmüştür. House'un (1981) yaptığı seminal çalışmaya göre, sosyal destek, dört geniş destekleyici davranış veya eylem türüne ayrılacak ilişkilerin işlevsel içeriğidir:

1. Duygusal destek, empati, sevgi, güven ve özen gösterilmesini içerir.
2. Araç desteği, ihtiyacı olan bir kişiye doğrudan yardımcı olan somut yardım ve hizmetlerin sağlanmasını içerir.
3. Bilgilendirme desteği, bir kişinin sorunları çözmek için kullanabileceği tavsiye, öneri ve bilgilerin sağlanmasıdır.
4. Değerlendirme desteği, öz değerlendirme amaçları için yararlı olan bilgilerin (diğer bir deyişle yapıcı geribildirim ve onaylama) sağlanmasını içerir.

Bu dört tür destek kavramsal olarak ayırt edilebilmesine rağmen, bir tür sağlayan ilişkiler çoğu zaman başka türler de sağlar, bu nedenle onları deneysel olarak ayrı yapılar olarak incelemeyi zorlaştırır. (Barrera, 2000; Cohen, Underwood ve Gottlieb, 2000.) Sosyal destek, sosyal ilişkilerin diğer işlevlerinden ayırt edilebilirdir (Burg ve

Seeman, 1994). Sosyal desteğin her zaman (desteğin sağlayıcısı tarafından) yardımcı olması amaçlanmıştır, bu nedenle onu kasıtlı olumsuz etkileşimlerden (örneğin, öfkeli eleştiri ve zorluk gibi sosyal baltalayıcı davranışlardan) ayırır.

Amaçlanan desteğin alıcı tarafından yararlı olarak algılanıp algılanmadığı ya da tecrübe edilip edilmediği ampirik bir sorudur ve aslında, iyi niyetli kişilerarası değişimlerin olumsuz algıları ve sonuçları tespit edilmiştir (Wortman ve Lehman, 1985). Ayrıca, başkalarının davranışlarının basit bir şekilde gözlemlenmesi (Bandura, 1986) veya alıcı tarafından başlatılan sosyal karşılaştırma süreçlerinden (Wood, 1996) oluşan sosyal etkiden ayrı kılan bilinçli bir şekilde sosyal destek sağlanmaktadır. Son olarak, sosyal destek sağlanması, özellikle de bilgilendirme desteği, alıcının düşünce ve davranışlarını etkilemeye çalışsa da bu tür bilgilendirme desteği, kişilere kendi haklarını verme hakkı için, kişilerarası bakım, güven ve saygı bağlamında sağlanır. Bu kalite, sosyal desteği, istenen kaynakları ya da onayları sağlama ya da engelleme kabiliyetinden kaynaklanan diğer bazı sosyal etki türlerinden ayırmaktadır. Her ne kadar sosyal ilişkilerin sağlık üzerindeki etkilerini araştıran birçok araştırma sosyal destek sağlanmasına odaklanmış olsa da daha geniş bir sosyal ağ yaklaşımının birçok avantajı vardır. Birincisi, bir sosyal ağ yaklaşımı, sosyal destek dışındaki sosyal ilişkilerin işlevlerini veya özelliklerini içerebilir (İsrail, 1982; Berkman ve Glass, 2000). Örneğin, güvensizlik, güçlükler, eleştiri ve tahakküm ile karakterize edilenler gibi olumsuz kişilerarası etkileşimlerin, olumsuz ruh hali (Fleishman ve diğerleri, 2000), depresyon gibi faktörlerle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğuna dair artan kanıtlar vardır (Fleishman ve diğerleri, 2000). Depresyon madde bağımlılığı gibi riskli sağlık davranışları ve bulaşıcı hastalıklara karşı duyarlılık sosyal destek eksikliğidir (Cranford, 2004; Oetzel, Duran, Jiang ve Lucero, 2007; Cohen ve srk., 1997). İkincisi, bir sosyal destek yaklaşımı genellikle aynı anda bir ilişkiye odaklanırken, bir sosyal ağ yaklaşımı, bir sosyal ilişkideki değişikliklerin diğer ilişkileri nasıl etkilediğinin araştırılmasına izin verir. Üçüncüsü, bir sosyal ağ yaklaşımı, yapısal ağ özelliklerinin değiştirilen sosyal desteğin miktarını ve kalitesini nasıl etkilediğinin araştırılmasını kolaylaştırmaktadır (McLeroy, Gottlieb ve Heaney, 2001). Bu bilgi, etkili destek arttırıcı müdahalelerin geliştirilmesinde önemli olabilir.

2.1.2. Sosyal destek ve ruh sağlığı. Sosyal destek, ruh sağlığı araştırmalarında son derece popöler ve çok önemli bir yapı haline gelmiştir. Cassel (1974, 1976) ve Cobb (1976) makaleleriyle başlayan sosyal desteğin incelenmesi ve önemi yüzlerce çalışmada yer almıştır ve her geçen yıl bu çalışmaların sayısı artmaktadır. House ve ark. (1988)'e göre sosyal destek, sağlık ve iyilik içindir görüşünü öne sürmüştür (House ve ark., 1988). Nitekim, Veiel ve Baumann'ın (1992: 1) yakın zamanda belirttiği gibi, sosyal destek hem zihinsel ve fiziksel bozuklukların sosyal etiyojisine ilişkin mevcut düşünceler üzerindeki etkisi hem de yayınların yoğunluğu ile ölçülen stresle başa çıkma biçimidir. Mevcut zihinsel sağlık araştırmalarında en önemli üç yapıdan biri sosyal destektir.

Yapılan araştırmalar, giderek artan sayıdaki cilt sayısı ve incelemeler, algılanan sosyal desteğin duygusal refah ile önemli bir şekilde ilişkili olduğuna dair çok az şüphe bırakmaktadır (örneğin, Cohen ve Wills 1985; Cohen ve Syme 1985; Dean ve Lin 1977; Gottlie, 1981; Kessler, Price ve Wortman 1985; Sarason ve Sarason 1985; Turner ve diğerleri 1983; Vaux 1988; Veiel ve Baumann 1992). Ayrıca, laboratuvar hayvan çalışmalarından, deneysel insan çalışmalarına, kesitsel ve uzunlamasına alan çalışmalarından elde edilen birleştirilmiş kanıtlara kadar yapılmış olan çalışmalarda sosyal destek ile zihinsel sağlık arasında gözlenen sürekli bağlantılar yer almaktadır (House 1981, 1987; Turner 1983).

Sosyal desteğin doğrudan refahı etkileyip etkilemediği veya strese maruz kalma sonuçlarına arabuluculuk yaparak ya da baskı yaparak etkilediği sorusu bir tartışma konusudur (House ve Kahn 1985; Cohen ve Wills 1985). Bu konudaki kolektif kanıtlar iki önermeye işaret etmektedir: (1) sosyal destek (stres düzeyinden bağımsız psikolojik iyi oluş için önemlidir), (2) destek (stres düzeyinin nispeten yüksek olduğu yerlerde daha fazla önem kazanmaktadır). Sosyal destek ve desteğin gerçek olma derecesi, strese maruz kalmanın doğasına ve diğer başka değişkenlere göre tanımlanan popülasyonun alt gruplarına göre değişmektedir (Turner 1983; Turner ve Noh 1983).

2.1.3. Sosyal destek ve sosyal yapı.

2.1.3.1. Sosyoekonomik durum. Sosyo-ekonomik durumun, sosyal çevrenin duyarlılığındaki ve genel olarak sosyal açıdan önemli fırsatlardaki farklılıklar ile

ilişkilendirilme eğiliminde olması, ilişkilerin yapılarının ve süreçlerinin de sosyo-ekonomik durum kategorileri arasında sistematik olarak değişebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, ilişkilerin yapılarının ve süreçlerinin, özellikle algılanan sosyal desteğin sınıf statüsüne göre ne ölçüde değiştiğine dair kanıtlar, seyrek ve çelişkilidir. Bazı veriler düşük sosyo-ekonomik durum bireylerinin daha düşük kalitede sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Belle 1982; Dohrenwend ve Dohrenwend 1970). Ancak büyük bir topluluk çalışmasına dayanarak, Ensel (1986) yakın ilişkilerin değerlendirilmesinde hiçbir sınıf farkı olmadığını bildirmiştir. Algılanan sosyal desteğin güvenilir iki maddeli bir ölçüsünü kullanarak, Ross ve Mirowsky (1989), sosyal destek sosyoekonomik statü bağlantısına ilişkin karışık kanıtlar gözlemlemiştir. Kontrol edilen diğer demografik değişkenlerle, eğitim düzeyi destekle pozitif yönde ilişkiliyken, aile geliri tamamen ilgisizdi. Destek kaynaklarındaki ve sosyal ağlardaki sosyo-ekonomik durum farklılıklarına dair mevcut kanıtlar da sınırlıdır ancak daha tutarlıdır. Fischer (1982), daha fazla gönüllü dernek, daha büyük ağlar ve ağ üyeleriyle daha fazla temas kurmakla ilişkili olarak daha yüksek gelir ve eğitim bulmuş ve diğer çalışmalar da benzer bulgular bildirmiştir (Dohrenwend ve Dohrenwend 1970; Eckenrode 1983; Moody ve Gray 1972). Bununla birlikte, sosyoekonomik gruplar arasında algılanan sosyal desteğin farklılıkları hakkındaki mevcut kanıtların, kendinden emin bir sonuca varmak için çok karışık ve sınırlı olduğu garanti görünmektedir.

2.1.3.2. Medeni hal. House'un (1981: 29) uzun zaman önce belirttiği gibi, “sosyal destek deneyimi için başkalarıyla istikrarlı bir ilişki kurmak. (evli olmak)” genellikle normatif beklentilerin sosyal destek verilmesini ve alınmasını içerdiği böyle bir ilişkinin varlığını tanımlar. Bu düşünceler, bazı araştırmacıların medeni durumu tam veya kısmi bir destek endeksi olarak kullanmasına neden olan sosyal destek alanındaki medeni durum farklılıkları varsayımı ile tutarlıdır (Eaton 1978; Gore 1978; Lynch 1977; Berkman ve Syme 1979). Bununla birlikte, bu varsayımı haklı çıkarmak için kanıtlar nicelik açısından zayıftır ve tamamen tutarlı değildir. Üç maddelik algılanan destek endeksine dayanarak, Ensel (1986) ve arkadaşları (Lin, Dean ve Ensel 1986), hem evli erkekler hem de evli kadınlar arasında en yüksek düzeyde destek olduğunu bildirmiştir. Olumlu bulgular Gerstel, Riessman ve

Rosenfield (1985) tarafından da bildirilmiştir. Evli erkekler ve kadınlar daha fazla güven bildirmiş ve destek kaynaklarını daha yeterli olarak algılamıştır. Evlilik konular arasında algılanan sosyal destek seviyelerinin daha yüksek olduğu, kontrol edilen diğer sosyal statüler Ross ve Mirowsky (1989) tarafından da bildirilmiştir. Bununla birlikte, duygusal destekle ilgili olarak medeni durum farklılıklarının aksine bulgular büyük şehirlerde yaşayan erkeklerin (Stueve ve Gerson 1977) ve hemşirelerin çalışmalarından (Norbeck 1985) ortaya çıkmıştır. Kanıt dengesi, evli bireylerin evlenmemiş olanlardan daha yüksek düzeyde destek aldıkları konusundaki geniş çapta tutulan varsayımı desteklemektedir. Fakat konuyla ilgili sonuçlardan elde edilen bulgular bu içeriklerin ek kanıt gerektirdiğini göstermektedir.

2.1.2.3. Cinsiyet farklılıkları. Her ne kadar çok sayıda çalışma cinsiyete göre sosyal destek verileri sağlamış olsa da yaşanan destek düzeyindeki cinsiyet farklılıkları sorunu da istikrarsız görünmektedir. Mevcut kanıtların oldukça kapsamlı bir incelemesine dayanarak, Vaux (1988: 169), "sosyal destek alanındaki cinsiyet farklılıkları konusundaki ampirik bulguların karışık ve tutarsız olduğu" sonucuna varmıştır. Bununla birlikte, diğerleri, kadınların erkeklerden daha fazla destekleyici ilişkiler deneyimleme eğilimi olduğuna dair mevcut çalışmalar bulunmaktadır (Leavy 1983; Flaherty ve Richman 1986). Ayrıca yakın tarihli bir topluluk çalışmasında, Ross ve Mirowsky (1989) kadınlar arasında erkeklerden daha fazla destek olduğu ve sosyal düzeylerin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte, kadınlar sırdaş ve diğer destek kaynakları bakımından avantajlı görünmekle birlikte, bu konuyla ilgili birçok çalışma, algılanan sosyal destek düzeyinde cinsiyete göre çok az ya da hiç fark olmadığını bildirmiştir (örneğin, Fusilier, Ganster ve Mayes 1986; Holahan ve Moos 1982; Turner ve Noh 1988). Bu nedenle, araştırmalar kadınların çeşitli şekillerde tasarlandıkları ve ölçtükleri sosyal destek konusunda avantajlı oldukları sonucuna varmışlardır.

2.1.2.4. Yaş. Bu alandaki mevcut araştırmaların çoğu, destek ağlarındaki yaş farklılıklarına veya sosyal destekten ziyade destek kaynaklarına odaklanmıştır. (Vaux 1988). Bu çalışmalar genellikle mevcut ağların ve kaynakların miktar ve kalitesinde bir düşüş olduğunu göstermektedir (Fischer 1982). Buna karşılık, sosyal destek

algıları veya değerlendirmelerine ilişkin bulgular oldukça tutarsız olmuştur; sonuç olarak, yaşta desteğin azaldığını belirten sonuçlar (Zautra 1983) yaşa göre farklılık olmadığını ve artan yaşla birlikte desteklerde artış olduğunu söylemiştir (Turner ve Wood 1985; Turner ve Noh 1988; Lin ve ark. 1986). Bu nedenle, yaş ve sosyal destek seviyesi arasındaki herhangi bir bağlantının gerçekliği ve doğası henüz belirlenmemiştir. Bu yazıda, algılanan sosyal desteğin sosyal dağılımı, bu önemli sağlıkla ilgili değişken ile bir tarafın sosyal sistemdeki yerini tanımlayan durumlar arasındaki bağlantıyı anlamada yararlı bir artış sağlama amacı ile incelenmiştir. Öte yandan, psikolojik stres ya da bozukluk için risk varyasyonlarını tanımlayan. Ailenin ve arkadaşların algılanan sosyal destek için uygun olma durumunun olası olması nedeniyle, bu kaynaklara ilişkin bulgular da bildirilmiştir.

2.1.2.5. Sağlık durumu. Stres altındaki durumların çoğunda ortak olan karakteristik özelliklerin, bireyin eylemlerinin istenen sonuçlara götürdüğü konusunda anlamlı bilgiler elde edilememiştir. Örneğin, bu koşullar rol çatışması, rol belirsizliği, engellenen özelemler ve kültürel süreksizlik durumlarında geçerli olacaktır. İnandığımız koruyucu faktörler, büyük ölçüde sosyal desteklerin doğasının, gücünün ve erişilebilirliğinin bir işlevidir. Bu iki faktör setinin ortak etkilerinin organizmanın fizikokimyasal hastalık ajanlarına (mikroorganizmalar, toksinler, kimyasallar, beslenme yetersizlikleri, vb. dahil) duyarlılığını önemli ölçüde belirlediği iddiasıdır. Bu durumda, bu psikososyal faktörleri doğrudan patojenik olarak değil, çok çeşitli hastalık sonuçlarına duyarlılığı belirleyen şartlandırıcı değişkenler olarak kavramlaştırıyoruz. Bu hastalık sonuçlarının spesifik tezahürleri, bireylerin genetik yapılarının ve karşılaştıkları fizikokimyasal hakaretlerin niteliğinin bir işlevi olacaktır. Eğer böyle bir formülasyon doğruysa, hastalığın önlenmesi için tasarlanan eylemlerin, erken vaka bulguları ve hastalığın tespit edilmesine yönelik çabalardan ziyade, bu psikososyal faktörleri değiştirme girişimlerine odaklanması gerektiğini gösterir. Bu faktörlerin modifikasyonu, hastalıkların çok çeşitli belirtilerinin önlenmesine yol açmalıdır. Öngörülen iki faktör arasından, sosyal desteklerin güçlendirilmesinin stres etkeni durumlarının ortaya çıkmasını azaltmaya çalışmaktan daha pratik olduğu daha ileri görünecektir. Bu nedenle, sosyal desteklerin niteliğinin daha fazla tanımlanması ve netleştirilmesi girişimleriyle

ilgilidir. İyileştirilmiş kavramsallaştırmanın, ölçümleri için daha yeterli enstrümanların geliştirilmesine ve tadilat girişimleri için yönlendirilmesine yol açabilmektedir. Bunun, sosyal desteklerin sadece stresli durumların varlığında koruyucu olacağına pek çok araştırmacı tarafından tanınmamasından kaynaklandığına inanılmaktadır. Bu nedenle, çalışmaların çoğu, bir tür sosyal desteğin yokluğunu hastalıkla ilişkilendirmeye yönelik girişimlerden ya da bazı öne sürülen stresli durumların hastalığa etkisiyle karşı karşıya kaldıklarını, ancak stresli durumun ortak özelliklerini nadiren incelemeleri ve hastalıklarla ilgili sosyal desteklerin niteliğini birlikte incelemişlerdir. Buna rağmen, bir dizi çalışma, dolaylı olsa bile, hastalık oluşumunda sosyal desteklerin bulunmadığına işaret eden kanıtları ikna edici şekilde makul şekilde ikna etmiştir. Örneğin Holmes, Seattle'daki en yüksek tüberküloz oranlarının, etnik gruplarından ötürü yaşadıkları mahallelerde (kabul edilemez azınlıklı sosyoekonomik sınıf mahallelerinde yaşadıkları zamanlarda bile) belirgin kabul edilemeyen azınlıklar olan insanlarda meydana geldiğini göstermiştir. Ayrıca bir odada yalnız yaşayan, birden fazla mesleki ve mesken hareketi olan ve daha sık bekar veya boşanmış olan etnik gruptaki insanlarda da sosyal destek bulunmamıştır. Kısacası, hastalık, çeşitli nedenlerden biriyle, ilişki kurabilecekleri arkadaş, aile veya yakın sosyal gruba sahip olmayan "marjinal" insanlarda daha sık görülüyordu. Şizofreni, çoklu kazalar, intihar ve tüberküloz dışındaki solunum yolu hastalıkları için de benzer bulgular bildirilmiştir. Aileden ayrılma ve II. Dünya Savaşı sırasında Londra'dan tahliye, Londra'daki çocuklar için aileleriyle birlikte yıldırım geçirmekten daha zararlı görünüyordu. Savaş çalışmaları, küçük grupların (müfreze, bombardıman ekibi) şiddetli savaş stresine maruz kalan üyelerin etkinliğini göstermiştir. Tanınacağı üzere, bu son çalışmalar, bir tür varsayılan stresli durum altında sosyal desteklerin etkisini, bir örnekte havaya uçurmayı ve diğerinde mücadele etmeyi gerçekten incelemiştir. Bununla birlikte, deneklerin aslında bu stresörlere maruz kalma dereceleri ölçülmemiştir; stresörlerin varlığı açık değil örtüktür. Bununla birlikte, yakın tarihli bir çalışmada hem stres faktörleri hem de destekler daha doğrudan olduğu söylenmiştir.

2.2. Sosyal Destek Mekanizmalarının Bazı Değerlendirmeleri

Hepimizin gördüğü ve sosyal destek kavramını kullanan çalışmaların çoğu, dolaylı veya açık bir şekilde desteği, aşağıdakilerden biri olarak tanımlama (veya varsayma) eğilimindedir:

1. Destek, bir insanın temel sosyal gereksinimlerinin (onay, saygınlık, başarı vb.) Çevresel sosyal destek kaynakları aracılığıyla memnuniyetinin "karşılanması" ya da takdir edilmesidir. (En iyi sınıflandırma ve tartışma konusundaki en iyi girişim, Henry Murray'ın Kişilik Keşfi'nde bulunur (Murray, 1938). Temel olarak, tüm insanlar ve tüm primatların yalnızca başkaları ile toplumsal etkileşim yoluyla karşılanabilecek ihtiyaçları vardır).

2. Destek, diğerlerinden gelen psikososyal destek kaynaklarının nispi varlığı veya yokluğu ile tanımlanır. Sosyal psikiyatride çalışmak, destek kaybının ölüm, ayrılık veya çevrede var olan sosyal ilişkileri bozan herhangi bir değişiklik yoluyla sağlığa zararlı etkilerine odaklanmıştır. Muhtemelen, sosyal destek kaybı aşağıdakiler tarafından önerilen ve bireyin karşılanmayan ihtiyaçlarına yol açmaktadır:

a. Eşleri için (özellikle kocaları) yüksek ölüm oranını belirleyen çalışmalar eşleri için mağduriyet (Beiser, 1971).

b. Ailelerle derinlemesine psikolojik görüşmeler, Boston West End'den kentsel yenileme çabalarıyla geçti. Bu bulgular, bu bireylerin, özellikle de kadınların, mağlupta görülene benzer bir keder sendromu yaşadığını göstermektedir. Hem depresyon hem de fiziksel semptomlar hareketten iki yıl sonra ve sonrasında ortaya çıkar. Fried ve Gleicher, bu sonuçların, eski mahallelerdeki kayıp tazminatların yenilerdeki açıklardan daha fazla açıklandığını savunuyor. Özellikle çalışmayan anneler sakinleri, artan iletişim, paylaşma ve maddi destek alışverişi, yani genellikle "karşılıklı yardım" olarak adlandırılan değişim yoluyla faydalandı. Yeni bir mahallede yer değiştirme, bu ihtiyaçların ancak zorlukla karşılandığı anlamına geliyordu.

c. Kurumsallaşmış nüfus arasındaki yıkıcı ve uygunsuz sosyal davranıştaki benzerlikleri açıklarken, Gruenberg (1967), "Sosyal Ayrılma Sendromu" nun, sosyal yükümlülükleri yerine getirmekte güçlük çeken bireyden arkadaşların, ailenin ve topluluğun desteğinin ilk geri çekilmesinden geldiğini iddia etmiştir. Destek

vermemeleri, bireyi yapabileceği inancına karşı cesaretlendirmekte, bu da kendine ya da kurumsallaşmasına bakmamaktadır.

d. Alexander Leighton ve meslektaşlarının (1959) çalışmaları, temel insan ihtiyaçlarının artık karşılanamaması halinde sosyal ilişkilerde değişikliklerin psikiyatrik engellilikle sonuçlandığı hipotezini desteklemektedir. Leighton (1959), bu ihtiyaçları "çalayayan tutumlar" olarak nitelendiriyor ve sosyal etkileşim kalıplarına müdahale eden fiziksel ve sosyal ortamdaki değişikliklerin sağlık durumunun kötüleşeceğini savunuyor.

e. Son olarak, bağlı ve bağlı olmayan üniversite öğrencileri arasında bir psikiyatrik kullanım araştırmasında, Segal ve ark. (1965) düzeltilmiş ve uyumsuz (MMPI kriterlerine göre) psikiyatrik kullanımın bağlı olmayanlar için anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bulguları, bağlı öğrencilerin günlük etkileşimlerinde saygınlık gereksinimlerini daha kolay karşıladıklarını söylerken yorumladı; terapi ziyaretlerini bir tür ikincil (yani profesyonel) sosyal destek olarak görülürse, bu yorum oldukça makul görülebilmektedir.

Diğer araştırmalar, çevresel kaynakların veya kaynakların varlığı veya yokluğu veya kişi ile sosyal çevresi arasındaki uyum üzerine odaklanmıştır. Bu yaklaşım sosyal entegrasyona odaklanır ve aşağıdaki gibi boyutları kapsar:

- 1) Destek arz sürekliliğinin olumsuz sonu: sosyal izolasyon;
- 2) sosyal katılım miktarı gibi "nesnel olarak" ölçülmüş davranışların kullanılması, (Schachte, 1959).
- 3) Çevrenin sosyal olarak kolaylaştırıcı veya engelleyici yönlerinin (yani, sosyal yapı, kurumlar, ilişki, normlar) destekleyici davranış üzerindeki kısıtlamaları belirleyenlerin kullanılması.

Durkheim, sosyal destek olgusuyla ve yokluğunun zihinsel sağlığı, yani intiharı nasıl etkilediğiyle ilgileniyordu. Belki de en çok bağımlı değişken olarak, yani bir bireyin yeterli bir şekilde bütünleşmesi için gereken sosyal yapı türlerinde destekle ilgileniyordu. Langner ve Michael 29'un zihinsel sağlık riski konusundaki çalışmaları, yine destek malzemelerinin, yani izolasyonun eksikliği ile ilgilidir. Çalışmaları, izolasyonun zihinsel hastalığa ya da zihinsel hastalığın izolasyona yol açıp açmadığını göstermez. Bununla birlikte, onların çalışmaları, en önemli ayrımın,

hiç arkadaş olmamasıyla bir veya daha fazlası arasında olması olduğunu ortaya koyuyor.

Akıl sağlığının olumlu boyutlarına odaklanan Bradburn, Caplovitz (1968) ve arkadaşları, yüksek bağlantının düşük bağlantılardan daha fazla mutluluğa sahip olduklarını belirledi. Bunun, üyeliğin gönüllü doğası ile açıklanabileceğini iddia ediyorlardır. İnsanlar tatmin edici olmayan ilişkileri sona erdirmekte özgür oldukları için, sürekli etkileşim memnuniyetsizliğe karşı dengelenmiş zihinsel sağlığı etkileyen olumlu tatminlere katkıda bulunur. Caplovitz (1965), sosyal ilişkilerden memnuniyeti göz önünde bulundurarak ihtiyaçların karşılanması konularını dolaylı olarak ele almaktadır. Üyeliğinin ölçüsünden memnun olmayan yüksek bağlantının memnuniyeti düşük bağlantıdan daha yüksek bir mutluluğa sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, bağlılık yoluyla toplantıya katılmanın üyelik ihtiyacını daha da arttırdığını öne sürmek için yorumlanabilir. Daha az memnun olanlar yüksek bağlantıdan daha fazla etkileşim ister ve bu nedenle üyelik için güçlü ihtiyaçlar vardır. Bu tür sorular, kapsamlı bir sosyal destek mekanizmaları modelinin kişisel ihtiyaç boyutunu ve ihtiyacın karşılanma seviyesinin belirlenmesini içermesi gerektiğini göstermektedir.

Mevcut literatür bize sosyal desteğin önemine dair kanıtlar sunmaktadır, ancak destek süreçlerinin dinamikleri hakkında çok az ipucu vermektedir. Hem kavramsallaştırmadaki zayıflık hem de ölçümün yetersizliği göz önüne alındığında, aşağıdaki değişken türlerini araştırmak için sistematik teorik ve ampirik dikkatin ele alınması çok önemli görünmektedir:

1. Kişinin psiko-duygusal ihtiyaçları, yani sosyal olarak karşılanabilen ve sosyal bir temeli olan ihtiyaçlar.
2. Destek kaynağı olarak ilişkiler; hem ilişki tipleri hem de tamamlayıcılık, zorunluluk, yani etkileşimin gerçekleştiği normatif yapı gibi bu ilişkilerin özellikleri.
3. Stres tipleri veya zararlı sosyal süreçler ve destekleyici davranış ve ilişkileri engelleyebilecek veya kolaylaştıracak yapısal özellikler dahil, çevrenin özellikleri.
4. Yukarıdaki üç değişken sınıfının etkileşimi. Kişi-Çevre Uygunluğu nasıl oluşur?

Bu yazının aşağıdaki bölümü ikinci ve üçüncü değişken sınıflarına ayrılacaktır.

2.3. Destek Kullanılabilirliği Olarak Sosyal Ağlar

Leighton'un entegrasyon ve ruh sağlığı konusundaki çalışmaları, Rosetans'taki grup etnik uyumluluğunun 30'u, 9 ve Matsumoto'nun Japon toplumundaki 35 gözlemi, bağımlılık gereksinimlerinin desteğin sağlık için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Tüm bunlar bizi Arsenian ve Arsenian 2'ye “zor” ve “kolay” kültürle ilgilendirir ve Leighton, sosyal sistemleri ihtiyaçları destekleyici olarak kolaylaştırır veya birleştirir. Sosyal desteğe çeşitli yaklaşımlar varken, geçmiş çalışmaların çoğu dağınık ve kümülatif değildir. Sosyal desteğin özellikleri nelerdir? Nasıl ölçülürler? Desteği kolaylaştıran toplulukların özellikleri nelerdir? Kişisel ihtiyaçlar ve nesnel sosyal çevre arasındaki uyumu en üst düzeye çıkarmak için ne tür sosyal koşullar gereklidir? Mitchell'in sosyal ağ teorisi en uygun ve faydalı görünmektedir, çünkü literatürün çoğunu keser ve çeşitli mekanizmaları ölçülebilir bir çerçeveye dahil eder. Bu çerçevenin, sosyal destek için fırsat oluşturan değişkenler arasındaki etkileşimi netleştirmeye yardımcı olduğu söylenmektedir.

Bir sosyal ağ, iletişim kurduğu insanları ve bu ilişkiler içindeki bağlantıları içerir. Sosyal ağların özellikleri ilk önce morfolojiktir ve ağdaki bağlantıları ifade eder. Morfolojinin boyutları, yoğunluk, ulaşılabilirlik ve aralıktır (Mitchell, 1969). İkinci özellik etkileşimli veya iletilmiş ölçütlerdir. Bu özellikler, bağlantıların doğasına, yani içeriklerine, yönlendirmelerine, dayanıklılıklarına, yoğunluklarına ve sıklıklarına atıfta bulunur. Tüm bu boyutlar aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

2.4. Morfoloji (Gerekli Koşullar) veya Erişilebilirlik Kriterleri

Destek, Güven kaynağı. Kişi veya grup ağları. Destek, güven kaynağı iki özellik uzunluğuna ve karmaşıklığına sahiptir:

a) Belirli bir bireyden veya gruptan diğerlerine giden en kısa yol nedir?

b) Çok mu basit ya da çok mu (bu, mevcut alternatif ya da ikame sayısını gösterir)? Ne kadar çok, o kadar iyi; ne kadar kısa, o kadar iyi.

Erişilebilirlik. Kişinin kendisi için önemli olan kişileri kullanabilmesi ve onlarla iletişim kurabilmesi. Ulaşılabilirlik, herhangi bir başlangıç noktasındaki herhangi bir sayıda adımda bir aralıkta önem içerir. En az sayıda adımda ulaşabileceğiniz temas sayısı arttıkça, daha fazla adımda ulaşılabilen küçük sayıların zıt sürekliliği

karşısında kompakt sayılır. Optimum koşullar kısa bir süre içinde çok sayıda bağlama gücü gösteren bireyler anlamlı temas sağlar.

Yoğunluk. Bu bağlılık anlamına gelir. Bunlar, ağda birbirlerini tanıyanların ve "kümenin" üyeleri arasında bağlantıların ne ölçüde mevcut olduğunu bildiriyorlar. Odak noktası sette yer alan ve birbirini tanıyan insanların oranı densellik olarak adlandırılmıştır.

Çeşitlilik. Doğrudan temas sayısı bir kaçtan fazlaya doğru sıralanabilir. Bunlar, heterojen temas tipleri için homojen olabilir, yani temaslar ortak değerleri paylaşabilir veya paylaşmayabilir. Örneğin, üyelerin her bir ağdaki sosyal arka planlarının aynı olması, destekleyici kolaylaştırma kolaylığı sağlar, ancak vurgu doğrudan yönlülük veya temas aralığının ne kadar acil olduğu konusundadır. Yukarıdakiler, bireyin ağının şeklini ifade eder ve mevcut destekleyici ihtiyaçların karşılanması için bir fırsat yapısı oluşturmak için gerekli koşulları sunar.

2.5. Destek İçeriğinin Etkileşimsel Özellikleri

Ağdaki kişilerin ilişkilerini verdikleri anlamları önemser. Destek, benlik saygısı, normatif onaylama, bağımlılık bağlılığı, ihtiyaç duyulduğunda beklentilerin açıklanması ve rahatsız edici etkilerin giderilmesi vb. için beslenmeyi sağlar. Destekleyici görevler ve stratejilerin daha iyi kavramsallaştırılması ve ölçülmesi gerekiyorsa yapılması gereken, en az on kategorideki destekleyici görevler ve stratejiler sorununu incelemelidir:

1. Dini ve diğer sosyal ritüeller gibi ritüeller, destekleyicidir.
2. Özellikle bireylerin desteklediği dini ve etik bir tür değerler ve inançlar.
3. Normatif fikir birliği, ortak normların destekleyici işlevi.
4. Kişilerarası değişimler, sosyal ağların destekleyici ihtiyaçları sağlama şekli.
5. Rol (ler) ve bağımlılık ihtiyaçları arasındaki uyum.
6. Desteğin samimiyeti-yakışmaz mekanizmaları. Gerçek yakınlık için fırsatlar.

7. Kendine, başkalarıyla etkileşimli olarak destek verme şekli.

8. Kendini, kimliğin bir yönü olarak kendisiyle etkileşimi açısından destekler. Bu bağlam, “Ben iyi stratejilerim” olan kendi kendine destek mekanizmalarının sınıflandırılması olacaktır.

9. Olumsuz etkilerin deşarjı olarak sosyal destek ve sosyal bağlamda duygusal deşarj stratejileri.

10. Evli, boşanmış ve benzeri gibi birinin statüsüyle ilgili sosyo-demografik açıdan sosyal destek.

Yönetme. Karşılıklılık miktarına karşılık gelir; etkileşimin yönü, örneğin, alt ya da üst yönetici; akışın yönü; başkalarını seferber etme yeteneği.

Yoğunluk. Derecesi olan bireyler yükümlülükleri yerine getirmek için hazırlanırlar;

Sıklık. Etkileşim sayısı aslında sayılır. Özet olarak, Mitchell'in kategorileri 1) morfolojiye - destek ve belirtilen boyutlar için mevcut yapıya ve 2) gerçek etkileşim boyutlarına atıfta bulunur. Bunlar, yapının özellikleri ve işlevin özellikleri, birlikte destek için fırsat yapısıdır. Varsayılan ilişkiler şunlardır: 1) Yapısal kullanılabilirlik arttıkça, sağlık korunumu da artar; ve 2) Destek işlevleri ne kadar büyük olursa, ağ o kadar iyi korur.

Bu ağ özelliklerinin gerçekte nasıl çalıştığı, önceden var olan stres düzeyinden, kişilik faktörlerinden ve alışılmış sosyal ağ becerileri modlarından da etkilenecektir. Kaplan²⁷, Lowenthal³³ ve Erickson'un çalışmaları üzerine inşa edilen bu kategorilerden bir samimiyet ölçeği geliştirilmesini önermiştir.¹⁵ Ayrıca, başa çıkma davranışı²⁰ ile ilgili literatürle bağlantılı olan bağlantıların daha yeterli bir bağlı kuruluş ihtiyacı toplantısı teorisinin geliştirilmesinde çok önemli olduğu ve uyum seviyesinin de önemli olduğu vurgulanmıştır. Yukarıdaki destek olanakları ve stratejilerinin bir örneği Kaplan'ın 28 Yeniden Değerlendirme Danışmanlığı gözleminde alınmıştır. Kısaca, Yeniden Değerlendirme Danışmanlığı, bir dizi destekleyici çaba ile kişisel sıkıntıları yönetme ve azaltma konusunda çalışan bir kendi kendine yardım sistemidir. Kaplan'ın gözlemleri, bu destekleyici çabaların, en azından aşağıdaki sosyal mekanizmaları içerdiği yönündedir:

1) kriz anında sıkıntılarını ifade etmek için çağrıda bulunacakları başkalarının doğrudan bir topluluk ağı;

2) kronik rahatsızlığı ifade etmek için sürekli bir eş danışma sistemi (her üye danışman ve / veya danışman rolü üstlenir);

3) kendi kendini onaylayan yorumları ve oyunları kullanarak özgüvenini artıran bir ideoloji ve uygulamalar seti;

4) yüksek moral ve iyileşmenin teşvik edildiği bir grup;

5) kendini ve başkalarını sevmeyi teşvik eden bir dizi toplantı ve ilgili stil; 6) bir kişinin taburcu (konuşma, sallama, yastık vurma, rol oynama, ağlama, vb.) Yapararak, mevcut sıkıntı yaratan sert davranış biçimlerinin üstesinden gelebileceği ve yaralanabileceği teorisi;

7) baskıyı gevşeten, örneğin kendini açıklamaya izin veren, öfkenin hissedilmesini ve ifade edilmesini sağlayan güvenliği sağlayan bir dizi uygulama;

8) gerçek duyguları açıklamayı, başkalarından sevgiyi talep etmeyi ve daha doğru ve pozitif bir kişisel imaj geliştirmeyi öğrenmeyi amaçlayan bir modelleme fırsatı.

2.6. Stres, Sosyal Destek ve Tamponlama Hipotezi

Son yıllarda sağlık bakımı ve hastalık etiolojisinde sosyal desteğin rolüne duyulan ilgi artmıştır (G. Caplan, 1974; Cassel, 1976; Cobb, 1976; Dean & Lin, 1977; Gottlieb, 1981, 1983; Kaplan, Cassel & Gore, 1977; Sarason ve Sarason, 1985). Çok sayıda araştırma, psikolojik ve maddi kaynaklar sağlayan eşleri, arkadaşları ve aile üyeleri olan kişilerin, daha az destekleyici sosyal bağlantıya sahip olanlardan daha iyi olduklarını göstermektedir (Broadhead ve ark., 1983; Leavy, 1983; Mitchell, Billings ve Moos, 1982). Her ne kadar birçok korelasyonel sonuç kendiliğinden nedensel yorumlamaya izin vermese de bu veriler hayvan araştırması, sosyal-psikolojik analog deneyler ve ileriye dönük anketlerden elde edilen sonuçlarla birlikte, sosyal desteğin refahın nedensel bir katkısı olduğunu göstermektedir (Cohen & Syme, 1985b; House, 1981; Kessler & McLeod, 1985; Turner, 1983; Wallston, Alagna, DeVellis ve DeVellis, 1983). Bir çok sayıda çalışma bir ilişkinin kanıtlarını sunmuş olsa da (yani, destek ile refah arasında pozitif bir korelasyon), teoride bu sonuç iki farklı süreçte gerçekleşebilir. Bir model, desteğin sadece stres altında olan insanlar için (veya öncelikle) refah ile ilgili olduğunu öne sürmektedir. Bu,

tamponlama modeli olarak adlandırılır, çünkü insanları “tamponları” destekleyen (stresli olayların potansiyel olarak patojenik etkisinden koruyan) kişileri korur. Alternatif model, insanların stres altında olup olmadıklarına bakılmaksızın sosyal kaynakların yararlı bir etkisi olmasını önermektedir. Bu model için kanıtlar, Stres X Destek etkileşimi olmadan desteğin istatistiksel bir ana etkisinin gösterilmesinden kaynaklandığı için, bu ana etki modeli olarak adlandırılır. Bu modellerin göreceli değerlerinin anlaşılması hem teorik olarak pratik hem de pratik öneme sahiptir çünkü her birinin müdahalelerin tasarımı için doğrudan etkileri vardır.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma deseni(modeli), çalışmanın araştırmanın grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Sporcuların Zihinsel dayanıklılıkları ve Sosyal destek düzeylerinin ilk olarak arasındaki ilişkinin ortaya konması ikinci olarak ise bazı değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlayan bu araştırma için tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde belirleyebilmektir (Karasar, 2009). Bu tür çalışmalarda daha çok olayın veya problemin mevcut durumu nedir ve neredeyiz sorularına cevap aranmaktadır (Çepni, 2007).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 sezonunda Ankara, Antalya ve İstanbul'da aktif spor yaşamını sürdüren 346 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan illerdeki tüm sporculara ulaşılabilirlik açısı düşünülerek çalışma grubunun seçimi, kolay ulaşılabilir örneklem tekniğine (Yıldırım ve Şimşek, 2011) göre belirlenmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırmaya Katılan Sporcuların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

	n	%
Erkek	248	71,7
Kadın	98	28,3
Toplam	346	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %71,7'si Erkek sporculardan oluşurken %28,3'ü kadın sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 2.

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

	n	%
18 yaş altı	158	45,7
19-25 yaş	146	42,2
25-30 yaş	27	7,8
31 ve üzeri	15	4,3
Toplam	346	100,0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %45,7'si 18 yaş altı, %42,2'si 19-25 yaş aralığında, %7,8'i 25-30 yaş aralığında, %4,3'ü ise 31 yaş ve üzerinde olan sporculardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 3.

Sporcuların Branş Özelliğine Göre Dağılımı

	n	%
Bireysel	156	45,1
Takım	190	54,9
Toplam	346	100,0

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %45,1'i bireysel sporlar ile uğraşırken %54,9 takım sporlarıyla uğraştığı görülmektedir.

Tablo 4.

Sporcuların Deneyim Düzeyine Göre Dağılımı

	n	%
10 ve altı	311	89,9
10 yıl üzeri	35	10,1
Toplam	346	100,0

Tablo 4 incelendiğinde araştırmaya katılan sporcuların %89,9'unun deneyimi 10 yıl ve altı, %10,1'inin ise 10 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu”, Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği. Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ölçmek amacıyla Sheard ark,(2009) tarafından geliştirilen ölçek, Altıntaş (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, “Mücadele gerektiren zor durumlarda hedefe ulaşmak için yeteneklere inanmayı ve rakiplerden daha iyi olduğunu düşünmeyi” ifade eden Güven; “belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme” anlamı taşıyan Devamlılık ve “baskı altında veya beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlılığı koruma, kontrollü ve rahat olma” kavramlarını içeren Kontrol alt boyutlarını içeren 14 sorudan oluşmaktadır. Ayrıca ölçek, bu kavramların yanı sıra toplam zihinsel dayanıklılık hakkında da bilgi sağlamaktadır (Altıntaş, 2015). Sporcular maddelerde yer alan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirtmek için 4'lü likert tipi bir değerlendirme yapmaktadırlar. Ölçekte ters sorular yer almaktadır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alfa Tekniği ile hesaplanmış ve Güven alt boyutu için 0.81; Devamlılık alt boyutu için 0.74; Kontrol alt boyutu için 0.71, toplamda ise 0.81 olarak tespit edilmiştir (Sheard ve ark., 2009; Altıntaş 2015:).

3.3.2. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği Zimet ve Dahlem tarafından 1988 de geliştirilmiştir. Eker ve Arkan tarafından 1995 te Türk toplumuna uyarlaması yapılmıştır. Ölçek, her eğitim düzeyindeki insanın algılayabileceği on iki maddeden oluşmuştur. Yüksek puanlar, algılanan desteğin yüksek oluşuna, düşük puanlar ise desteğin algılanmadığına ya da destekten yoksun oluşu belirtmektedir (Eker ve Arkan, 1995).

3.3.3. Kişisel bilgi formu. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından öğretmen adaylarının bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, branş, deneyim vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5'te verilmiştir

Tablo 5.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Bu araştırmadan elde edilen verilerle güvenilirlik analizleri tekrar yapılmış ve analizler sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2'de verilmiştir

Tablo 5.

ZDÖ ve SDÖ Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Faktörler	Madde sayıları	Güvenilirlik katsayıları (α)
ZD (Güven) ölçeği	6	.94
ZD (Devamlık) ölçeği	4	.93
ZD (Kontrol) ölçeği	4	.85
SD (Özel Kişi) ölçeği	4	.82
SD (Aile) ölçeği	4	.91
SD (Arkadaş) ölçeği	4	.75

Tablo 5'deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel'in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

Tablo 5'deki güvenilirlik analizi sonuçlarına bakıldığında ölçeğin tüm alt boyutlarında güvenilirlik katsayısının (α) .70 üzeri olduğu görülmektedir. Bu değer Yüksel'in (2009) çalışmasında elde ettiği güvenilirlik katsayısı değerleri ile paraleldir. Bu sonuçlara göre ölçeğin genel olarak güvenilir olduğu söylenebilir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmanın temel amacı çerçevesinde cevapları aranan alt problemlere yönelik ölçek ile toplanan verilerin gerekli istatistiksel analizleri SPSS 22.0 (Statistical Packet for Social Sciences) programından yararlanılarak yapılmıştır. Birinci alt problem kapsamında sporcuların sosyal destek ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama ve standart sapma; cinsiyete, branşa göre ve deneyime göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi; diğer alt problem olan yaş değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık değeri, .05 olarak alınmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi ve alt problemlerine yönelik cevap bulmak amacıyla "Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği", ve "Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği" uygulama yapıldıktan sonra elde edilen veriler ışığında alt problemlere ışık tutan kişisel bilgi formunda yer alan demografik özelliklerle puanları arasındaki ilişkilere korelasyon analizi ile bakılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 22.0 (Statistical Package for Social Sciences, Chicago, Illinois, United States) bilgisayar programı kullanılmıştır. Verilerden elde edilen puanları ile verilerin araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı test edilmiştir. Uygulama sonucunda veri setleri tek tek incelenerek hatalı ve eksik doldurulan ölçekler, uç değer analizleri sonucunda da belirlenen veriler analiz dışı bırakılarak kalan veriler üzerinden analizler yapılmıştır.

Verilerin analizine geçmeden önce alt problemlerde yapılacak analiz yöntemlerini belirlemek amacıyla verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını gösteren Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Ölçeğin Normallik Sonucu

Ölçeğin normallik sonucu	N	\bar{x}	Ss	K-S	p
ZD (Güven) ölçeği	346	3.05	.68	1.212	.106
ZD (Devamlık) ölçeği	346	4.14	.89	1.070	.194
ZD (Kontrol) ölçeği	346	3.72	.56	1.015	.207
SD (Özel Kişi) ölçeği	346	5.74	1.53	.876	.346
SD (Aile) ölçeği	346	5.36	1.58	.454	.251
SD (Arkadaş)ölçeği	346	5.07	1.67	.678	.278

K-S:Kolmogorov-Smirnov Z

Tablo 6’da görüldüğü gibi K-S testi sonucunda $p > .05$ olması ölçekteki veri dağılımının normal dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir (Özdamar, 2004; Büyüköztürk, 2007). Bu nedenle araştırmanın alt problemleri için parametrik test teknikleri seçilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulgularına ilişkin ve detaylara yer verilerek yorumlar bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular ve yorumlar, bu çalışmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

4.1. Sporcuların Cinsiyet, Yaş, Branş ve Deneyim Düzeyine Göre Sporcu

4.1.1. Sporcuların cinsiyetlerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular

Tablo 7.

Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri

	Cinsiyet	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	Erkek	248	5,1129	1,72659	-0,645	0,501
	Kadın	98	5,2423	1,55793		
Aile	Erkek	248	5,3740	1,43323	0,108	0,920
	Kadın	98	5,3546	1,68258		
Arkadaş	Erkek	248	5,0484	1,50090	0,548	0,585
	Kadın	98	5,1505	1,58592		
Güven	Erkek	248	3,0067	,70181	-1,765	0,078
	Kadın	98	3,1514	,64753		
Devamlılık	Erkek	248	2,7319	,55349	0,453	0,651
	Kadın	98	2,7041	,49657		
Kontrol	Erkek	248	3,2016	,63124	-0,781	0,463
	Kadın	98	3,2551	,55028		

Tablo 7 incelendiğinde kadın ve erkek sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların

zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.2. Sporcuların branş kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular. Sporcuların branşlarına göre dayanıklılık ve sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 8.

Sporcuların Branş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Branş	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	Bireysel	156	5,0449	1,79144	1,051	0,0294
	Takım	190	5,2355	1,58097		
Aile	Bireysel	156	5,3910	1,64615	0,252	0,800
	Takım	190	5,3500	1,38367		
Arkadaş	Bireysel	156	4,8558	1,77869	-2,468	0,014
	Takım	190	5,2592	1,25314		
Güven	Bireysel	156	2,9252	,72963	-3,031	0,003
	Takım	190	3,1482	,63836		
Devamlılık	Bireysel	156	2,6971	,53053	-0,842	0,399
	Takım	190	2,7461	,54340		
Kontrol	Bireysel	156	3,2692	,60277	1,454	0,146
	Takım	190	3,1737	,61245		

*p<.05

Tablo 8 incelendiğinde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özelkişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.3. Sporcuların deneyim kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular. Öğretmen adaylarının eğitim fakültesinde ya da pedagojik formasyon programında öğrenim görmelerine göre ÖMB derslerine ilişkin görüşlerini belirlemek amacıyla yapılan t testine ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 9.

Sporcuların Deneyim Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve T- Testi Sonuçları

	Deneyim grup	N	Ort.	S.s	t	p
Özel kişi	10 yıl altı	311	5,1158	1,67352	-1,090	0,282
	10 yıl üzeri	35	5,4500	1,72546		
Aile	10 yıl altı	311	5,3754	1,47463	0,219	0,800
	10 yıl üzeri	35	5,3071	1,78029		
Arkadaş	10 yıl altı	311	5,0354	1,54527	-1,779	0,082
	10 yıl üzeri	35	5,4500	1,27735		
Güven	10 yıl altı	311	3,0102	,69211	-3,574	0,001
	10 yıl üzeri	35	3,3810	,56818		
Devamlılık	10 yıl altı	311	2,7219	,54865	0,219	0,792
	10 yıl üzeri	35	2,7429	,43082		
Kontrol	10 yıl altı	311	3,2114	,60050	-0,436	0,665
	10 yıl üzeri	35	3,2643	,68852		

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.4. Sporcuların Yaş kategorilerine göre ZDÖ VE SDÖ'ye ilişkin bulgular. Sporcuların ZDÖ VE SDÖ düzeylerine ilişkin puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik alt problemde bağımlı ve bağımsız değişkenler ikiden fazla gruptan oluştuğu için varyans analizi testi (ANOVA) kullanılmıştır. Bulgular Tablo 9'de verilmiştir.

Tablo 10.

Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Sosyal Destek ve Zihinsel Dayanıklılık Puan Ortalamaları ve ANOVA Testi Sonuçları

		N	Mean	Std. Deviation	F	P
Özel kişi	18 yaş altı	158	4,9035	1,68279	5,303	,001
	19-25 yaş	146	5,2158	1,71420		
	25-30 yaş	27	5,4352	1,47021		
	31 ve üzeri	15	6,5833*	,44987		
	Total	346	5,1496	1,67933		
Aile	18 yaş altı	158	5,0775	1,59415	4,284	,005
	19-25 yaş	146	5,5445	1,34987		
	25-30 yaş	27	5,7593	1,48952		
	31 ve üzeri	15	6,0167*	1,53083		
	Total	346	5,3685	1,50556		
Arkadaş	18 yaş altı	158	5,0759	1,38339	1,232	,127
	19-25 yaş	146	5,0959	1,53641		
	25-30 yaş	27	4,6852	2,19000		
	31 ve üzeri	15	5,6167*	1,33920		
	Total	346	5,0773	1,52384		
Güven	18 yaş altı	158	2,9230	,72919	3,859	,010
	19-25 yaş	146	3,1279	,65303		
	25-30 yaş	27	3,3148*	,52366		
	31 ve üzeri	15	3,1000	,65405		
	Total	346	3,0477	,68904		
Devamlılık	18 yaş altı	158	2,6946	,53732	3,525	,015
	19-25 yaş	146	2,7089	,51531		
	25-30 yaş	27	3,0370*	,54023		
	31 ve üzeri	15	2,6167	,61140		
	Total	346	2,7240	,53741		
Kontrol	18 yaş altı	158	3,1630	,66049	2,271	,080
	19-25 yaş	146	3,2346	,55571		
	25-30 yaş	27	3,4815*	,48993		
	31 ve üzeri	15	3,1333	,65374		
	Total	346	3,2168	,60909		

Tablo 10 incelendiğinde 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özelkişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

4.1.4. Sporcuların ZDÖ VE SDÖ ilişkisine ait bulgular. Sporcuların ZDÖ ve SDÖ düzeyleri arasındaki ilişkisine ilişkin puan ortalamaların ve ilişki düzeyini belirlemeye yönelik araştırma amacı doğrultusunda pearson korelasyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 9’de verilmiştir.

Tablo 11

Sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkiye ilişkin sonuçlar

		Özel kişi	Aile	Arkadaş	Güven	Devamlılık	Kontrol
Özel kişi	r	1					
	p						
	N	346					
Aile	r	,297**	1				
	p	,000					
	N	346	346				
Arkadaş	r	,502**	,312**	1			
	p	,000	,000				
	N	346	346	346			
Güven	r	,013	,037	-,014	1		
	p	,806	,495	,802			
	N	346	346	346	346		
Devamlılık	r	-,064	-,136*	-,065	,297**	1	
	p	,239	,011	,229	,000		
	N	346	346	346	346	346	
Kontrol	r	,052	-,074	-,067	-,012	,201**	1
	p	,337	,171	,212	,828	,000	
	N	346	346	346	346	346	346

*, 0.05

Tablo 11 incelendiğinde sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkide sadece devamlılık ve aile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir.

4.1.5. Sporcuların ZDÖ VE SDÖ ilişkisine ait bulgular. Sporcuların SDÖ düzeylerinin ZDÖ düzeylerini belirlemedeki rolüne ilişkin araştırma amacı doğrultusunda Çoklu doğrusal regresyon analizi testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 12, 13 ve 14’te verilmiştir.

Tablo 12.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Güven) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	,019	,296	,767
Aile	,043	,737	,462
Arkadaş	-,036	-,569	,570

R=0,048; R²=0,002; Adjusted R²=0.006; F=11.265; p=0.852

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından hiç biri girmemiştir (F=11,265; P>0,05). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Güven) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 13.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Devamlılık) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	-,018	-,285	,776
Aile	-,126	-2,196	,029
Arkadaş	-,017	-,264	,792

R=0,139; R²=0,019; Adjusted R²=0,011; F=2,455; p=0,048

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Özel kişi ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece aile desteği alt boyutu girmiştir (F=2,455; P<0,05). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Aile desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Tablo 14.

Sporcuların Sosyal Destek Düzeylerinin Zihinsel Dayanıklılık (Kontrol) Düzeylerini Belirlemedeki Rolüne İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	β	T	P
Özel kişi	,129	2,056	,041
Aile	-,079	-1,373	,171
Arkadaş	-,108	-1,705	,089

R=0,140; R²=0,020; Adjusted R²=0,011; F=2,293; p=0,049

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Aile ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece özel kişi desteği alt boyutu girmiştir

($F=2,293$; $P<0,05$). Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Özel kişi desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.



BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçlar doğrultusunda önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

1) Kadın ve erkek sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Kadın ve erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık bağlamında ilgili alan yazın incelendiğinde alan yazında yer alan araştırmaların bazıları araştırma bulgularımızla çelişmektedir (Nicholls ve ark., 2009; Yazıcı, 2016; Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011). Çelişen bu araştırmalarda ağırlıklı olarak erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin kadın sporculardan yüksek olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda ilgili alan yazında yer alan Pehlivan (2014) tarafından yapılan araştırma bulguları araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir. Pehlivan (2014) tarafından belirtildiği üzere zihinsel dayanıklılığın cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği belirtilmektedir.

Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. İlgili alan yazın incelendiğinde takım sporlarında "ben" yerine

"biz" duygusunun ön plana çıktığı görülmektedir. Takım üyelerin birbirlerini hem her yönüyle tanımaları ve tamamlamaları bir gerekliliktir. Takım sporlarında karşılıklı etkileşim durumunun söz konusu olması ayrıca ortak bir amaç çerçevesinde iş birliğinde bulunma zorunluluğuna sahip olmaları bir takımı herhangi bir gruptan ya da yığından ayırmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, takım sporcularındaki üyelerin hem kendini hem de takım arkadaşını yakinen tanıması ve bu bağlamda bir güven ihtiyacının ortaya çıkması son derece doğal bir sonuçtur (Weinberg ve Gould, 2015). İlgili alan yazında yapılan araştırmalar incelendiğinde (Narimani ve Ghaffari, 2007; Nicholls ve ark., 2009; Biglari, Sanatkar, Bahari ve Montazeri, 2015) takım sporcularının, zihinsel dayanıklılık güven alt boyutu, bireysel sporcuların güven alt boyutuna göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda takım sporlarında güven duygusunun bireysel sporlara oranla daha yüksek çıkmasının doğal bir sonuç olduğu söylenebilir. Zaten görüldüğü üzere alan yazında yer alan araştırma sonuçları da araştırma bulgularımızı destekler niteliktedir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

3) 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. 18 yaş altı, 19-25 yaş, 25-30 yaş ve 31 ve üzeri yaş aralığında olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

4) 10 yıl altı ve 10 yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların sosyal destek alt boyutlarından olan özel kişi alt boyunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan aile alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Sosyal destek alt boyutlarından olan arkadaş alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. 10 yıl altı ve 10

yıl üzeri deneyime sahip olan sporcuların zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan güven alt boyutunda anlamlı bir fark görülmüştür. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark görülmemiştir. Zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından olan kontrol alt boyutunda da anlamlı bir fark görülmemiştir.

5) sporcularda ZDÖ ve SDÖ arasındaki ilişkide sadece devamlılık ve aile alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından hiç biri girmemiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Güven) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Özel kişi ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece aile desteği alt boyutu girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Devamlılık) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki negatif yönlü zayıf bir ilişkidir. Aile desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre modele sosyal destek alt boyutlarından Aile ve Arkadaş desteği alt boyutları girmemiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modele sadece özel kişi desteği alt boyutu girmiştir. Analizi sonuçlarına göre sporculara ait Zihinsel dayanıklılık (Kontrol) puanları ile sosyal destek alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki pozitif yönlü zayıf bir ilişkidir. Özel kişi desteğinin sporcuların zihinsel dayanıklılığına (Devamlılık) ilişkin toplam varyansın %2'sini açıklamaktadır.

5.2. Öneriler

1) Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında sosyal desteğin rolüne ilişkin yapılan bu araştırma sonucunda gelecekte bu konu çerçevesinde tasarlanacak olan araştırmaların tasarımına bir öneri olarak gözlem ve görüşme yoluyla da bilgiler toplanarak bu konu derinlemesine incelenebilir.

2) Araştırma sonucunda; Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin artırılmasında sosyal desteğin özellikle aile ve özel kişi alt boyutlarında ortaya çıkan küçük ilişkisellik alanda çalışan antrenör ve uzmanlar tarafından göz önünde bulundurulabilir.



KAYNAKLAR

- Arsenian, J. & Arsenian, J. M. (1995). Tough and easy cultures. *Psychiatry* 11: 377.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1986.
- Barrera, M. (2000). "Social Support Research in Community Psychology." In J. Rappaport and E. Seidman (eds.), *Handbook of Community Psychology*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Barrera, M. Jr. (1986). "Distinctions Between Social Support Concepts, Measures, and Models." *American Journal of Community Psychology* 14:413-46.
- Beiser, M. (1971). A study of personality assets in the community. *Arch. Psychiatry* 24:244, 1971.
- Belle, D. (1982). "The Stress of Caring: Women as Providers of Social Support." Pp. 496-505 in *Handbook on Stress: Theoretical and Clinical Aspects*, edited by L. Goldberger and S. Breznitz. New York: Free Press.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I. & Seeman, T. E. "From Social Integration to Health: Durkheim in the New Millennium." *Social Science and Medicine*, 2000, 51, 843–857.
- Berkman, L. & S. Leonard, S. (1979). "Social Networks, Host Resistance and Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents." *American Journal of Epidemiology* 109:186-204
- Biglari, S, Sanatkaran, A, Bahari, M. S. & Montazeri, M. (2015). The Comparison Of Team And Individual Male Athletes, Mental Toughness At Different Levels Of Skills, *International Journal Of Basic Sciences, Applied Research*. Vol. 4 (2), 127-132.
- Bradburn, N. C. (1964). *Reports on Happiness*. Chicago, Aldine Press.
- Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Crimmon, R., Heyden, S., Tibblin, G. & Gehlbach, S. H. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*, 117, 521- 537.

- Burg, M. M. & Seeman, T. E. (1994). "Families and Health: The Negative Side of Social Ties." *Annals of Behavioral Medicine*, 16, 109–115.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health*. New York: Behavioral Publications.
- Cassel, J. C. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.
- Cassel, J. (1974). "Psychosocial Processes and 'Stress': Theoretical Formulations." *International Journal of Health Services* 11:179-87.
- Cassel, J. (1976). "The Contribution of the Social This content downloaded from Environment to Host Resistance. " *American Journal of Epidemiology* 14:107-23.
- Cohen, S. & Syme, S. L. (Eds.). (1985b). *Social support and health*. New York: Academic Press.
- Cohen, S., Underwood, L. G. & Gottlieb, B. H. (eds.). (2000). *Social Support Measurement and Intervention*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S. & Thomas, A. Ws. (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98:310-57.
- Cranford, J. A. (2004). "Stress-Buffering or Stress-Exacerbation? Social Support and Social Undermining as Moderators of the Relationship Between Perceived Stress and Depressive Symptoms Among Married People." *Personal Relationships*, 2004, 11, 23–40.
- Dean, A. & Nan, L. (1977). "The Stress- Buffering Role of Social Support: Problems and Prospects for Systematic Investigation." *Journal of Nervous and Mental Disease* 165:403-17.
- Dean, A, & Nan, L. (1977). "The Stress- Buffering Role of Social Support: Problems and Prospects for Systematic
- Dohrenwend, B. S. & Bruce, P. D. (1970). "Class and Race as Status-Related Sources of Stress." Pp. 111-40 in *Social Stress*, edited by S. Levine and N. A. Scotch. Chicago: Aldine.

- Eaton, William, W. (1978). "Life Events, Social Supports, and Psychiatric Symptoms: A Reanalysis of the New Haven Data." *Journal of Health and Social Behavior* 19:230-34.
- Eckenrode, J. (1983). "The Mobilization of Social Support: Some Individual Constraints." *American Journal of Community Psychology* 2:509-28.
- Ensel, W. M. (1986). "Social Class and Depressive Symptomatology." Pp. 249-66 in *Social Support, Life Events, and Depression*, edited by N. Lin, A. Dean, and W. Ensel. Orlando, FL: Academic Press.
- Erickson, E. H. (1959). *Identity and the Life Cycle*. Psychological Issues Monograph No. 1, New York, International University Press.
- Farrokhi, A., Kashani, V. & Motasharei, E. (2011). Comparison of Mental Toughness Of Contact And Non-Contact Men And Women Athletes In Different Skill Levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*. 3(8), 71-86.
- Fischer, C. S. (1982). *To Dwell Among Friends*. Chicago: University of Chicago Press.
- Flaherty, J. A. & Judith, A. R. (1986). "Effects of Childhood Relationships on the Adult's Capacity to Form Social Supports." *American Journal of Psychiatry* 143:851-55.
- Fleishman, J. A. (2000). "Coping, Conflictual Social Interactions, Social Support, and Mood Among HIV-Infected Persons." *American Journal of Community Psychology*, 28(4), 421-430.
- Funch, D. P. & Curtis, M. (1982). "The Role of Support in Relation to Recovery From Breast Surgery." *Social Science and Medicine* 16:91-98.
- Fusilier, M. R., Daniel, C. G. & Bronston, T. M. (1986). "The Social Support and Health Relationship: Is There a Gender Difference?" *Journal of Occupational Psychology* 59:143-53.
- Gerstel, N., Catherine, K. R. & Rosenfield, S. (1985). "Explaining the Symptomatology of Separated and Divorced Women and Men: The Role of Material Conditions and Social Support." *Social Forces* 64:84-101.

- Gore, S. (1978). "The Effects of Social Support in Moderating the Health Consequences of Unemployment." *Journal of Health and Social Behavior* 19:157-65.
- Gottlieb, B. H. (1981). *Social Networks and Social Support*. Beverly Hills: Sage. Investigation." *Journal of Nervous and Mental Disease* 165:403-17.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies: Guidelines for Mental Health Practice*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hamburg, D. A., Coelho, G. V. & Adams, J. E. (1974). Coping and adaptation. In *Coping and Adaptation*. D. V. Coelho, D. A. Hamburg, and J. Adams, Eds. New York, Basic Books.
- Hirsch, B. (1980). "Natural Support Systems and Coping With Major Life Changes." *American Journal of Community Psychology* 8:159-72
- Holahan, C. J. & Rudolph, H. M. (1982). "Social Support and Adjustment: Predictive Benefits of Social Climate Indices." *American Journal of Community Psychology* 22:157-62.
- Holmes, T. (1972). An observational study of reevaluation counselling, in process. See also, Thomas J. Scheff: *Reevaluation Counselling: Social Implications*. Seattle, Rational Press.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- House, J. S. (1987). "Social Support and Social Structure." *Sociological Forum* 2:135-46.
- House, J. S., Debra, U. & Karl, L. (1988). "Structures and Processes of Social Support." *Annual Review of Sociology* 14:293-318.
- House, J. S. & Kahn, R. L. (1985). "Measures and Concepts of Social Support." Pp. 83-108 in *Social Support and Health*, edited by S. Cohen and S.L. Syme. New York: Academic.
- Israel, B. A. "Social Networks and Health Status: Linking Theory, Research, and Practice." *Patient Counseling and Health Education*, 1982, 4, 65-79.

- Kessler, R. C. & McLeod, J. D. (1985). Social support and mental health in community samples. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 219- 240). New York: Academic Press
- Kessler, R. C., Richard, H. P. & Camille, B. W. (1985). "Social Factors in Psychopathology." *Annual Review of Psychology* 36:531-7
- Kessler, R. C. (1992). "Perceived Support and Adjustment to Stress: Methodological Considerations." Pp. 259-71 in *The Meaning and Measurement of Social Support*, edited by H. O. F. Veiel and U. Baumann. New York: Hemisphere Publishing.
- Langner, T. & Michael, S. *Life Stress and Mental Health*. New York, Free Press, 1960.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11, 3-21.
- Leavy, R. L. (1983). "Social Support and Psychological Disorder: A Review." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54:438-46.
- Leighton, A.: *My Name Is Legion*. New York, Basic Books, 1959.
- Lin, Nan, Alfred Dean, & Walter Ensel. 1986. *Social Support, Life Events, and Depression*. Orlando, FL: Academic Press
- Lin, Nan, A. D. & Walter, E. (1986). *Social Support, Life Events, and Depression*. Orlando, FL: Academic Press.
- Lynch, James. 1977. *The Broken Heart*. New York: Basic Books.
- McLeroy, K. R., Gottlieb, N. H. & Heaney, C. A. (2001). "Social Health." In M. P. O'Donnell and J. S. H. (2001). *Health Promotion in the Workplace*. (3rd ed). Albany, New York: Delmar.
- Mitchell, J. C. (1969). *Social Networks and Urban Situations*. Manchester, Manchester University Press.
- Mitchell, R. E., Billings, A. G. & Moos, R. H. (1982). Social support and well-being: Implications for prevention programs. *Journal of Primary Prevention*, 3, 77-98.

- Moody, P. M. & R. M. Gray. (1972). "Social Class, Social Integration, and the Use of Preventive Health Services." Pp. 250-61 in *Patients, Physicians, and Illness*, edited by E.G. Jaco. New York: Free Press
- Narimani, M. & Ghaffari, G. (2007). *The Comparison Of Aggression And Mental Toughness Between Martial Athletes: Football Players And Non-Athletes. 6th International Congress On Physical Education And Sport Sciences.*
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. & Backhouse, S. (2009). *Mental Toughness In Sport: Achievement Level, Gender, Age, Experience, And Sport Type Differences, Personality And Individual Differences*, 47,73–75.
- Norbeck, J. S. (1985). "Types and Sources of Social Support for Managing Job Stress in Critical Care Nursing." *Nursing Research* 34: 225-30.
- Oetzel, J., Duran, B., Jiang, Y. & Lucero, J. (2007). "Social Support and Social Undermining as Correlates for Alcohol, Drug, and Mental Disorders in American Indian Women Presenting for Primary Care at an Indian Health Service Hospital." *Journal of Health Communication*, 12, 187–206.
- Pearlin, L. (1989). "The Sociology Study of Stress." *Journal of Health and Social Behavior* 30:241-56.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Manisa.*
- Pinneau, S. R. Jr. (1975). "Effects of Social Support on Psychological and Physiological Stress." Ph.D. dissertation, Department of Psychology, University of Michigan, Ann Ar- bor, MI.
- Ross, C. E. & Mirowsky, J. (1989). "Explaining the Social Patterns of Depression: Control and Problem Solving-or Support and Talking." *Journal of Health and Social Behav- ior* 30:206-19.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1985). *Social Support: Theory, Research, and Applications.* Boston: Martinus Nijhof.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (Eds.). (1985). *Social support: Theory, research and applications.* The Hague, The Netherlands: Martinus Nijhof.

- Schachter, S. (1959) *Psychology of Affiliation*. Palo Alto, Stanford University Press.
- Schaefer, C., James, C. C. & Richard, S. L. (1981). "The Health-Related Functions of Social Support." *Journal of Behavioral Medicine* 4:381-406.
- Segal, B., Weiss, E. & Sokol, R. (1965). Emotional adjustments, social organization, and psychiatric treatment. *Am. Sociol. Rev.* 30:584.
- Stueve, C. A. & Kathleen, G. (1977). "Personal Relations Across the Life Cycle." Pp. 79-98 in *Networks and Places*, edited by C.S. Fischer, R.M. Jackson, C.A. Stueve, K. Gerson, and L. McAllister Jones, with M. Baldassare. New York: Free Press.
- Turner, R. (1983). Direct, indirect and moderating effects of social support upon psychological distress and associated conditions. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Trends in theory and research* (pp. 105-155). New York: Academic Press.
- Turner, R. J. (1983). "Direct, Indirect, and Moderating Effects of Social Support Upon Psychological Distress and Associated Conditions." Pp. 105-55 in *Psychosocial Stress: Trends in Theory and Research*, edited by H. Kaplan. New York: Academic Press.
- Turner, R. J. & Samuel, N. (1983). "Class and Psychological Vulnerability Among Women: This content downloaded from The Significance of Social Support and Personal Control." *Journal of Health and-Social Behavior* 24:2-15.
- Turner, R. J. & Samuel N. (1988). "Physical Disability and Depression: A Longitudinal Analysis." *Journal of Health and Social Behavior* 29:263- 77.
- Turner, R. J. & D. William, W. (1985). "Depression and Disability: The Stress Process in a Chronically Strained Population." Pp. 77-109 in *Research in Community and Mental Health*, volume 5, edited by J. Greenley. Greenwich, CT: JAI Press.
- Vaux, A. (1988). *Social Support: Theory, Research, and Intervention*. New York: Praeger.

- Veiel, Hans, O. F. & Urs, B. (1992). "The Many Meanings of Social Support." Pp. 1-7 in *The Meaning and Measurement of Social Support*, edited by H.O.F. Veiel and U. Baumann. New York: Hemisphere Publishing.
- Wallston, B. S., Alagna, S. W., DeVellis, B. M. & DeVellis, R. F. (1983). Social support and physical health. *Health Psychology*. 4, 367-391.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2015). *Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri*, Editörler: Mustafa Şahin, Ziya Koruç, Nobel Akademik Yayıncılık: Ankara.
- Wethington, E. & Ronald, C. K. (1986). "Perceived Support, Received Support, and Adjustment to Stressful Life Events." *Journal of Health and Social Behavior* 27:78-89.
- Wood, J. V. (1996). "What Is Social Comparison and How Should We Study It?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537.
- Wortman, C. B. & Lehman, D. R. (1985). "Reactions to Victims of Life Crises: Support Attempts that Fail." In I. G. Sarason and B. R. Sarason (eds.), *Social Support: Theory, Research, and Applications*. Dordrecht, The Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Yazıcı, A. *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sporda PsikoSosyal Alanlar Programı Yüksek Lisans Tezi*, 2016, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. M. Güçlü).
- Zautra, A. (1983). "Social Resources and the Quality of Life." *America Journal of Community Psychology* 11:275-90.



EKLER

EK-1

Sevgili Öğretmen Adayı,

Ölçekteki yönergeleri dikkatle okuyarak lütfen her maddeyi yanıtlayınız. İlgili ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.

Recep KARA
MAKÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü
TEZLİ YÜKSEK LİSANS ÖĞRENCİSİ

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Branş:

Takım Spor

Bireysel Spor

-3. Öğretim Türü:

1. Öğretim

2. Öğretim

4. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?:

.....

5. Yaşınız:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Recep KARA

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Ana Bilim Dalı

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : -

Projeler : -

Çalıştığı Kurumlar : -

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih :

