



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

FUTSAL OYUNCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE
STRES ALGILARININ ARAŞTIRILMASI

Harikar Ahmed Abbas ABBAS

Yüksek Lisans Tezi

VAN - 2010

Van, 2020

FUTSAL OYUNCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRES ALGILARININ ARAŞTIRILMASI

Harikar Ahmed Abbas Abbas

2020



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

FUTSAL OYUNCULARININ PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRES
ALGILARININ ARAŞTIRILMASI

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL ENDURANCE AND STRESS
PERCEPTIONS OF FUTSAL PLAYERS

Harikar Ahmed Abbas ABBAS

Dr.Öğr.Üyesi Ersin ARSLAN


Yüksek Lisans Tezi

Van, 2020

KABUL VE ONAY

Harikar Ahmed Abbas ABBAS tarafından hazırlanan "Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık ve Stres Algılarının Araştırılması" başlıklı bu çalışma, 24/02/2020 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı (Danışman)


Dr. Öğr. Üyesi Ersin ARSLAN

Jüri Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN

Jüri Üyesi


Dr. Öğr. Üyesi Hilal KILINÇ BOZ



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Bu çalışmanın amacı üniversitelerin futsal takımlarında oynayan sporcuların psikolojik dayanıklılığı ile stres algılarının araştırılmasıdır. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini 2018-2019 sezonunda Türkiye Üniversiteler arası 1. Lig müsabakalarına katılan 7 erkek ve 7 kadın toplam 14 takımlarında oynayan futsal oyuncularını katılmıştır. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak seçilen 64 kadın ve 86 erkek futsal oyuncusu olmak üzere toplamda 150 oyuncu oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan “Psikolojik Dayanıklılık” ve “Algılanan Stres” ölçekleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik için verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, gruplar arasındaki fark için student t-testi, değişkenler arası pearson korelasyon katsayı, değişkenlerin anlamlılık düzeyini incelemek için tek örneklem t-testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ alınmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan bütün futsalcıların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek sporcularda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadın sporcularda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Son olarak futsalcılarda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinde iki cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmamıştır $p < 0.05$.

Anahtar sözcükler: futsal, stres algısı, psikolojik dayanıklılık.

Abstract

The aim of this study is to investigate the psychological endurance and stress perceptions of players playing in the futsal teams of universities. Relational screening model was used in the research. This universe of Turkey in the 2018-2019 season survey Intercollegiate 1 in 7 men and 7 women who participate in competitions League futsal players in total 14 teams participated. The sample of the study consisted of a total of 150 players, including 64 female and 86 male futsal players selected using the random sampling method. "Psychological Resilience" and "perceptions of Stress" scales, which are the dependent variables of the research, were used. For descriptive statistics, arithmetic mean of the data, standard deviation, student t-test for difference between groups, pearson correlation coefficient between variables, and single sample t-test to examine the significance level of variables. SPSS 20 package program was used in all statistical analyzes and $p < 0.05$ was taken as the level of significance. At the end of the study, it was observed that there was a significant correlation between the perceptions of stress and psychological resilience of all futsalists in favor of psychological resilience. It was observed that there is a significant relationship between the perceptions of stress and psychological endurance variables in favor of psychological endurance in male athletes. It was observed that there is a significant relationship between the perceptions of stress and psychological endurance variables in favor of psychological endurance in female athletes. Finally, there were no statistically significant differences between the two sexes in the perceptions of stress and psychological resilience in futsalists.

Keywords:futsal, stress perceptions, psychological endurance.

Teşekkür

Yüksek Lisans eğitimim süresince hiç bir zaman emeğini ve zamanını benden esirgemeyen her zaman kapısını açık tutan ve bana bu alanda birçok şeyi öğreten değerli danışmanım Dr.Öğr.Üyesi Ersin ARSLAN' a çok teşekkür ederim. Ayrıca bana desteklerini ve güler yüzlülüğünü her zaman gösteren Dr. Öğr.Üyesi Zekiye ÖZKAN' a çok teşekkür ederim. Yine Öğr.Gör. Mehvan KHALİD, Öğrt.Gör. İsa KÖSEN ve Öğr. Gör. Ali AL-ZAKHOLI hocalarıma ve Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinin Eğitimi Bilimleri Enstitüsünün bütün personeline, Anneme, babama ve kardeşlerime çok teşekkür ederim.

Bu hayatta her zaman beni destekleyen ve bana yardımcı olan hayat arkadaşım ve yoldaşım olan eşime ve biricik kızıma teşekkür ederim.



İçindekiler

Öz.....	i
Anahtar sözcükler.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür	iii
İçindekiler.....	iv
Tablolar Dizini	vi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	vii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Cümlesi.....	2
Alt Problemler	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
Bölüm 2 Genel Bilgiler.....	4
Genel psikoloji tanımı ve içeriği.....	4
Spor Psikolojisi.....	4
Spor Psikolojisinin 3 Temel Özelliği	5
Sporda Motivasyon	5
Genel Psikolojik Dayanıklılık Tanımı	7
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	9
Sporda Psikolojik Dayanıklılık	11
Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Bazı Özellikler	13
Stres Kavramı ve Stres Nedenleri	14
Sporda Stresin Belirtileri	16
Fiziksel Stresin Belirtileri	16
Davranışsal Stresin Belirtileri	17
Psikolojik Stresin Belirtileri	17
Stres ile Spor ve Sporcu İlişkisi.....	17
Sporda Stresle Başa Çıkma.....	19

Stresin Şiddetine Etki Eden Faktörler	21
Futsal	22
Futsalın Tarihi	22
Türkiye’de Futsal.....	23
Futsalda performansı etkileyen çevresel faktörler	24
Futsal Oyun Kuralları	25
Bölüm 3 Yöntem.....	28
Araştırmanın Modeli.....	28
Evren ve Örneklem	28
Veri Toplama Yöntemi	28
Veri Toplama Aracı	28
Verilerin Analiz	29
Bölüm 4 Bulgular ve Sonuç	30
Sonuçlar.....	33
Bölüm 5 Tartışma ve Öneriler	37
Kaynaklar	38
EK-A: Algılanan Stres Ölçeği	45
EK-B: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	46

Tablolar Dizini

Tablo 1	<i>Çalışmaya Katılan Bütün Futsalcıların Demografik Özellikleri.....</i>	30
Tablo 2	<i>Çalışmaya Katılan Bütün Futsalcıların Stres Algıları ile Psikolojik Dayanıklılık Veri Sonuçları.</i>	30
Tablo 3	<i>Çalışmaya Katılan Erkek Futsalcıların Stres Algıları ile Psikolojik Dayanıklılık Veri Sonuçları.</i>	31
Tablo 4	<i>Çalışmaya Katılan Kadın Futsalcıların Stres Algıları ile Psikolojik Dayanıklılık Veri sonuçları.....</i>	31
Tablo 5	<i>Cinsiyete Göre Futsalcıların Stres Algıları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin Karşılaştırılması.</i>	32

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ABD	: Amerika birleşik devletleri
AO	: Aritmetik Ortalama
CM	: santimetre
dB	: Desibel
FİFA	: Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
FİFUSA	: Uluslararası Futsal Federasyonu
GR	: Gram
M	: Metre
N	: Olgu
R	: Korelasyon
P	: İstatistiksel Yanılma Düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi)
SS	: Standart Sapma
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu

Bölüm 1

Giriş

Sporun, devletlerin ve milletlerin imajlarına ve gençlerin global topluma uyum sürecinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Spora katılım sağlayan faktörlerden birisi uluslararası alanda kazanılan başarılar olduğu bilinmektedir. Nitekim, kazanılan ulusal ya da uluslararası bir başarıdan sonra insanların sokaklara dökülmesi bu görüşü destekleyici mahiyettedir. Spor bilimlerinde yıllardır sporcuların ve takımların genellikle fiziksel, fizyolojik teknik ve taktik özellikleri üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Her ne kadar bu tür çalışmalar hala yoğunluğunu korusa da günümüzde sporcu psikolojisi üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar özellikle de Türkiye'de dikkat çekici bir şekilde artarak devam etmektedir. Burada özellikle de sporcu üzerindeki fiziksel çalışmaların onların performansını ne kadar arttırdığı konusunda büyük bir bilgi birikimi bulunmaktadır (Bülbül, 2015).

Günümüzde sporcuların bir spor müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrasındaki psikolojilerinin değerlendirilmesi ve anlaşılması oldukça önem kazanmıştır. Çünkü artık sadece fiziksel ve taktiksel antrenmanlarla müsabakaya hazırlanmak yeterli görülmemektedir. Öyle ki bu tür antrenmanların müsabaka içi etkilerini artırabilmek, sporcuların motivasyonlarının en üst seviyeye çıkartılmasından geçmektedir. Gerek ağır antrenmanların ve gerekse de müsabaka öncesi stresin kontrolünde oyuncuların psikolojilerinin anlaşılabilmesi ve iyi yönde yönetilmesi teknik heyetin ve kulüp yöneticilerinin en önemli meselelerinden biri olduğu bilinmektedir (Bülbül, 2015).

Sporda başarıya ulaşmak sporcunun kendi potansiyelini en üst seviyede kullanabilmesi ile mümkündür. Öncelikle sonuç odaklı müsabakaya hazırlanmak yani sırf kazanmaya yönelik düşünce tarzı ile hazırlanmak sporcunun doğru düşünmesini ve yeteneklerini ortaya koymasını engelleyebilir.

Bütün bunlarla başa çıkmak oyuncuların psikolojik hazırlıkları yapılırken her şeyin kendi ellerinde olduğunun hatırlatılması ve telkin edilmesi yani başarının ve başarısızlığın kendi kontrolünde olduğu gerçeğidir. Bu düşünce yapısı sporcunun öz güvenini arttıracığından müsabakadaki herhangi bir hareketi veya tekniği

uygulamada vücudunun da ona olumlu yönde tepki vereceği beklenir (Bülbül, 2015).

Son yıllarda birçok spor dalında sporcu yapılarında önemli derecede değişiklikler göze çarpmaktadır. Kısaca günümüz sporcuları ile önceki sporcuların psikolojik yapıları karşılaştırıldığında açıkça büyük farklılıklar görülmektedir. Profesyonelliğin üst düzeyde yaşandığı bu yıllarda, maddi kazanç ve kayıpların sporcular üzerindeki etkileri onlarda ciddi baskı oluşturmaktadır. Bu türden baskının üstesinden gelinmesi sporcuların bu baskı ortamını en iyi şekilde yönetmekten geçmektedir. Uluslararası müsabakalarda ülkesini ve orada yaşayan milyonları temsil eden bir sporcunun sırtındaki bu ağır yükün sadece fiziksel ve taktiksel antrenmanlar yaparak üstesinden gelebileceğini düşünmek doğru olmayacaktır. Oyuncuların saha içi performanslarının birçok faktörden etkilendiği öteden beri bilinmektedir. Bunlardan en önemlileri rakibin durumu, maçın önemi, taraftar tezahüratları, yaralanma korkusu ve müsabakanın televizyondan canlı yayınlanması sayılabilir (Bülbül, 2015).

Bu bilgiler doğrultusunda hareket ederek futsal oynayan oyuncuların psikolojik dayanıklılık ve stres algılarını hangi seviyede olduğunu belirlemek ve cinsiyete göre değişkenliklerine bakılarak bu alanda literatüre katkı sağlamaktır.

Problem Cümlesi

Futsal oyuncularının psikolojik dayanıklılık ve stres algılarının araştırılması.

Alt Problemler

- Futsal oynayan sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyeleri nedir?
- Futsal oynayan sporcuların stres algıları seviyeleri nedir?
- Futsal oynayan sporcuların psikolojik dayanıklılığı ile stres algılarının arasındaki ilişki var mıdır?
- Cinsiyetlerine göre sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında fark var mıdır?
- Cinsiyetlerine göre sporcuların stres algıları seviyeleri arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı üniversite takımlarında oynayan futsal oyuncuların psikolojik dayanıklılık ve stres algılarının araştırılması. Çalışma, bu alanda daha sonraki yapılacak araştırmaların geliştirilmesinde araştırmacılara önemli bir temel sağlayabilecek olumlu etkileri olan teorik bir çerçeve ve sonuçlar sağlayabilir. Ayrıca literatüre katkı sağlamış olacak.



Bölüm 2

Genel Bilgiler

Genel psikoloji tanımı ve içeriği

Psikoloji canlı varlıkların sergilemiş olduğu duyma, düşünme ve davranışları inceleyen bilimdir. Psikoloji biliminin ilk kez kullanılmaya başladığından günümüze kadar birçok psikolog ve sosyal bilimci bu bilimin tanımını ve konu sınırında farklı görüşler ortaya atmıştır. Bir fikir birliğine varılamamıştır. William James'e göre Psikoloji bilimi "ruhsal yaşamı (mental life) araştıran bir bilimdir" demiştir. Psikoloji 2 kelimedenden oluşmakta olup "ruh bilimi" anlamını taşımaktadır. fakat bu kelime mistik bir varlığın olması nedeniyle bir çok psikolog bu terimin, bugünkü psikoloji biliminin konusunu tam anlatamadığını savunmaktadır (Baymur, 1993).

Çağdaş bir bilim olarak ortaya çıktıktan sonra psikoloji farklı dönemlerde farklı kişilerle farklı şekilde tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu tanımların en fazla kullanılanlar şunlardır:

- Psikoloji, zihinde geçen bilinç olaylarının inceleyen bir bilim alanıdır.
- Psikoloji, insan ve hayvanların davranışlarının bilimsel olarak inceleyen bir bilim dalıdır.
- Psikoloji, insan ve çevresi arasındaki ilişkileri inceleyen bir bilimdir.
- Psikoloji, kişiler arası ilişkileri inceleyen bir bilimdir (Tural, 1991).

Günümüzde modern psikoloji tanımlamak gerekirse; davranış ve bu davranışların altında yatan nedenleri bilimsel yöntemlerle inceleyen bilim dalıdır. Psikolojinin tanımını yapmak zor olduğundan, temel olarak psikologlar insanların davranış biçimlerinin nedenleri ile ilgilenmektedirler (Bülbül, 2015).

Spor Psikolojisi

Spor psikolojisi "sporun insan davranışları üzerine etkisi" spor yaparken insan davranışlarıyla ilgili soruların cevaplarını araştıran egzersiz ve spor bilim dalının alt kategorisi olarak çalışılmaktadır. Diğer bir tanımla psikoloji bilim ilkelerinin spor ortamına uygulanmasıyla ve ortaya çıkan sonuçları değerlendiren,

spor dallarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimi olarak tanımlanmaktadır (Koruç, 1990).

Spor Psikolojisinin 3 Temel Özelliği

- Psikolojinin çalışma konusu olan, spor psikoloji bir bilim dalıdır.
- Spor psikolojisi yarışmacı sporcu davranışının yanı sıra egzersiz, serbest zaman ve zindelik için yapılan fiziksel aktiviteler yani rekreasyonel aktivite çalışmalarını da içerir.
- Bir meslek olan spor psikolojisi, kuramsal ve uygulamalı bir bilimdir (Moran, 2004).

Sporcuların karşılaştığı çeşitli sorunların üstesinden gelmede bu alanda uzmanlaşmış spor psikologlarından yardım alınmaktadır. İlk kez Kanada'nın Montreal şehrinde 1976 yılında olimpiyatlarda Amerika takımında psikoloğa görev verilmiştir. Bu tarihten sonra 1984 yılında da kış ve yaz olimpik takımları da psikologlardan düzenli bir şekilde yardım almayı kabul etmişlerdir (Bülbül, 2015).

Sporda Motivasyon

Motivasyon insan tabiatının başlıca tartışılan konularından biridir. Motivasyon kelimesi "hareket ettirme" anlamına gelen "movere" kelimesinden türetilmiştir, Canlıyı bazen canla başla bir davranışta bulunmaya bazen de bir davranışı yapmaktan alıkoymaya iten bir etken olduğu belirtilmektedir (Özbaydar, 1983).

Çalışma ortamında işin verimliliği, okulda öğrencilerin çalışma durumları spor kulüplerinde oyuncuların antrenman ve ya müsabaka başarılarının devamlılıkları ve bunun gibi bir çok alanda kişilerin davranışları psikolojik motivasyonları ile açıklanabilir. Belirgin biçimde motivasyon, kişinin yapacağı herhangi bir işte diğerleri ile yarışma içine girmesi veya işini yapmada belli bir mükemmelliğe erişmesi anlamında kişisel faktörler, sosyal değişkenler ya da algılamaların oynadığı rol olarak değerlendirilmektedir (Glyn, 1992).

Spora özgü olarak motivasyon, sporcunun değişik şartlarda istenilen bir hareketi veya performansı en iyi şekilde icra etmesini ve bu durumu uzun süre

muhafaza ettirilmesini sağlayan faktörler ve süreçler olarak kullanılmaktadır (Bryant, 1983).

Sporcuların motivasyonları yaptıkları hareketin zorluğuna, kendi becerilerine, amacına ve motivasyonel iklime göre farklılık göstermektedir. Genelde güç bir harekete veya güçlü bir rakibe karşı motivasyon, kolay olana nazaran daha yüksek olabilmektedir. "Müsabakalarda rakibin yeteneklerinin algılanma seviyesinin diğer tarafın motivasyonuna etkileri vardır" (Glyn, 1992).

Tespit edilen hedefin elle tutulur olması motivasyonu etkileyen önemli bir faktördür. Herhangi bir spor faaliyetinden önce yapılan hedef tespitinin motivasyon ve başarıya etkisi üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda, tam olarak tarif edilmiş ve meydan okumayı içeren nitelikteki hedeflerin belirlenmesi, basit ve iddialı olmayan hedeflere göre sporcular daha çok başarıya ulaştırdığı tespit edilmiştir (İkizler, 1997).

Genel Psikolojik Dayanıklılık Tanımı

Bütün insanlar hayatları boyunca değişik zorlu olaylarla karşılaşmaktadır. Bu olaylar doğal afet olabileceği gibi bir kısmı da değişik beşeri olaylardır. Bu olaylar sevdiği bir kimsenin ölmesi alışılmış yaşam tarzında meydana gelebilecek bir vaka veya ebeveynlerden birinin boşanması gibi olaylar olabilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014).

Bu durum karşımıza bireyin zorlu yaşam olayları karşısında mücadele etmeye ve uyum sağlamaya yönelik davranışlar göstermesini gerektiren bir süreç karşılık gelen psikolojik dayanıklılık kavramını çıkarmaktadır (Masten, 2001).

Son yıllarda, davranış bilimleri alanında psikolojik dayanıklılık kavramı stresi azaltan ve olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak yoğun ilgi çekmektedir. Bundan dolayı hem kavram çözümlenmesi hem de araştırma sırasından kendini göstermektedir (Sezgin, 2012).

Psikolojik dayanıklılık genel anlamda başarıyı ve uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Hunter, 2001).

Bu kavramda tehdit, travma, ailesel veya arkadaşça ilişki sıkıntıları, parasal problemler veya sağlık sorunları gibi sıkıntılar bireyin strese karşın psikolojinin dayanıklılığı bireyin adaptasyon işlevi olarak ortaya çıkmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004).

Farklı açılardan psikolojik dayanıklılık, zorlu hayat tecrübeleriyle bireyin kendi şahsını toparlayarak yaşama direnmesini (Garnezy, 1991) veya gelişen zorlu koşullar karşısında gelen felaketlerin üstesinden gelmektir (Wagnild ve Young, 1993).

Psikolojik dayanıklılık, ilk olarak stresin negatif yönlerini aza indiren ve adaptasyonu gerektiren bireyin kişilik faktörlerini ortaya çıkarmaktadır. (Jacelon, 1997).

Bu çerçevede birçok araştırmada kalıtımsal özelliklere yoğunlaşarak bazı bireylerin daha dayanıklı olarak doğduğunu söylemektedir. (Block ve Block, 1980).

Ancak bu görüşü, araştırmalar sonucunda psikolojik dayanıklılığın sonradan öğrenilebilir, kişisel özelliği olduğu belirtilmiştir ve bu görüşü çürütmüştür (Beardslee ve Podorefsky, 1998).

Psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam süresinde karşılaşılan problemlerle gerçeği algılayarak farkına varan, öğrenilen ve gelişim süreci kapsayan bir kavram olmuştur (Masten ve ark., 1990).

Literatürde, psikolojik dayanıklılık terimi çeşitli görüş perspektifleriyle ve çeşitli tanımlarla açıklanmaya çalışılmış olsa da bunların hepsi bir teoriye dayandırılmaktadır (Nancy ve ark., 2006).

Psikolojik dayanıklılık her ne kadar bireylerin problemler karşısında psikolojik riskleri oluşturan farklı durumlar olsa da ayrıca iyi sonuçları da görülmektedir. Bu sonuçlara göre faydası olan koruyucu etkenler, işlevleri ve mekanizmaları psikolojinin dayanıklılığı olarak görülebilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık tam olarak bir özellik değil bir süreci ifade eder (Henderson ve Milstein, 1996).

Psikolojik dayanıklılığın anlamak için negatif şartlara karşın olumlu adaptasyonun oluşmasını sağlayan tüm kısımlarının oluşturduğu rolleri ortaya koyması gerekmektedir. Dayanıklılık çoğu zaman olumlu yada olumsuz sonuçlarına ve bu sonuçlar sebeplerine bağlı bir şekilde oluşmaktadır. Bu parametrelere göre alan yazında 3 ana başlık altında toplanmıştır:

- Risk faktörleri.
- Koruyucu faktörler.
- Olumlu sonuçlar.

Psikolojik dayanıklılık, ilgili yorumlara bakıldığı zaman bu dayanıklılık kişilerin birçok riskli etkenlerin etkisi altında kalmaları sonucu, koruyucu etkenler yöntemiyle risk barındıran olaylarda negatif sonuçlarına olumlu adaptasyon sağlaması yada normal gelişim sonuçlarının elde edildiği durumlar neticesinde meydana gelmektedir. Bundan dolayı psikolojik dayanıklılık tanımı için risk faktörlerinin ve pozitif sonuçlarının anlaşılması gerekmektedir (Masten, 1994).

Risk faktörleri; Risk oluşturan negatif sonuçları önceden tahmin edebilen bir faktör olarak zorlu yaşamı belirtmek için kullanılmaktadır. Araştırmacıların bazıları bu riskle ilişkili çevre ve kişinin özelliklerine göre ayırım yapmışlardır. Bu özelliklere göre riskin doğasında risk faktörlerinin ağırlığı ve sayısı psikolojik dayanıklılık yorumları bakımından aydınlatıcıdır. Psikolojik dayanıklılık kişinin içinde bulunduğu stres durumlarının ağırlığı ve kötülük dereceleri göz önünde alındığında zaman anlamlıdır. Bir kişinin problemlerden dolayı yaşadığı sıkıntılar artarken kişinin yaşamış olduğu bu zorluklarla başa çıkabilmesi için gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekir. Psikolojik dayanıklılık bireylerdeki pozitif gelişmeleri ve bu gelişmelerin sonuçları kapsarken risk bireyin şimdiye kadar karşılaşmadığını ve bunların her türlü negatif sonuçlarını belirtir. (Kaplan, 1999).

Farklı bir deyişle risk, negatif hayat şartları karşısında, olumsuz sonuçları önceden ön gören bir değişkeni anlatmak için kullanılmaktadır. Risk faktörleri; bireyle alakalı risk faktörleri, aileyle alakalı ve toplumsal faktörler olmak üzere risk üç grupta tanımlanmaktadır (Flaherty, 1992; Rutter, 2006; Coleman ve Hagell, 2007).

Bireyle alakalı risk faktörlerini zekanın düşük seviyede olması, endişeli bir karakter, sağlık problemleriyle yaşama, kişide görülen güvenin düşük olması benlik saygılarının düşük seviyede olması etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması bireyin kendisini kontrol etme yeteneğinin az olması bireyin etkili bir şekilde ifade edememesi stresli kişiliğe sahip olunması ve uyumsuz davranışlar sergilenmesini ifade eder. Aileyle alakalı risk faktörlerinin aile ile ilgili hastalıklar aile büyüklerinin boşanması bir ebeveyne ait olması ve ebeveynler – çocuklar arasında olumlu bir ilişkinin oluşmaması, katı yada tutarsız olan bir disiplin

düşüncesinde olan kardeşleri arasında negatif ilişkileri olan, ailesi içerisinde her türlü şiddet ve istismarı içerir.

Toplumsal risk faktörleri, sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması evde, okulda yada başka hizmetlerin yetersizliğini toplum olarak pozitif rol modellerinin eksikliğini madde kullanımını göç ve işsizlik gibi toplumsal olayları ile şiddetin olduğu çevrede bulunmayı içerir. Tüm bu risk faktörleri kişinin gelişmesinde bir ya da daha fazla problemin ortaya çıkma olasılığını arttıran gelişime yönelik tehditleri ifade eder (Masten ve Reed, 2002).

Herhangi bir travmatik ya da olumsuz yaşantının tek başına tehditleri meydana getirmesi beklendik bir durum değildir. Bunun yerine stres kaynaklarının birikimli süregelen ve yaygın olarak ortaya çıkmaları risk faktörünü artırır ve olumsuz sonuçların meydana gelmesine sebep olur (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005).

Koruyucu faktörler. Koruyucu faktörler kişinin hayatında olumsuz sonuçların ortaya çıkma olasılığını azaltan kişinin hayatında sahip olduğu olumlu faktörleri ifade eder. Aynı zamanda koruyucu faktörler bireyin ya da içinde bulunduğu ortamın olumlu sonuçları yansıtan özelliklerini temsil eder (Beauvais ve Oetting, 1999; Masten ve Reed, 2002).

Koruyucu faktörler aynı zamanda stres durumları ile baş edebilmede etkilidir. Etkili baş edebilme, psikolojik dayanıklılığın en etkili belirtisi olarak kabul edilmektedir (Mandleco ve Peery, 2000).

Olumlu sonuçlar. Literatürde olumlu sonuç, yeterlilik kavramı ile eş anlama gelmektedir. Bu iki kavram, oluşan çevre şartlarına bağlı olarak, bireyin gelişim sürecini güvenilir bir şekilde sürdürmesi için bireyin tesirli ve güvenilir bir adaptasyon oluşturması manasına gelir (Masten ve Coatsworth, 1998).

Eğer kişiden karşılaşılan zorluklar karşısında mücadele etmesi ve sonunda da yaşanan zorluğun üstesinden gelmesi isteniyorsa ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin psikolojik dayanıklılığına değil stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlara atfedilmesi gerekir (Masten ve Reed, 2002).

Sporda Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığın spesifikliğinden dolayı bu alanda yapılan birçok çalışmaların spora ve elit sporculara ulaşılması ve uygulanması oldukça zordur. Bunun nedeni sporcuların kendi ihtiyaçları doğrultusunda istemli olarak müsabakalara katılmayı seçmeleridir. Son birkaç yıldır araştırmacılar spesifik olarak sporcularda psikolojik dayanıklılığı araştırmaya başlamışlardır (Luthar ve ark., 2000; Fletcher ve Sarkar, 2012; Galli ve Vealey, 2008).

Sporda psikolojik dayanıklılık çalışmalarında öncüsü olduğu çalışmalardan bir tanesi Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan araştırmada profesyonel sporcuların psikolojik dayanıklılık beklentileri ve deneyimleri görüşme yöntemi ile belirlenmiştir. Dört farklı olumsuzluk belirlenmiştir; sakatlık, hastalık, performansta düşüş ve kariyerde geçiş. Bulgular sporcuların olumsuzluklarda istenmeyen duygular ve mental çöküşler ile başa çıkmayı etkileyen birçok kişisel kaynaklı ve sosyo-kültürel faktör olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kalitesinin pozitiflik, kararlılık, rekabet, bağlılık, olgunluk, sebat, spor için tutku ve sosyal destek için güçlü bağlardan etkilendiğini rapor etmişlerdir.

Cox (2012)'a göre zihinsel olarak dayanıklı bir sporcunun temel özellikleri olduğuna inanılan on iki özelliği vurgulamıştır. Aşağıdaki özellikler her bir özelliğin önem sırasına göre sıralanır:

- Rekabet hedeflerinize ulaşma becerinizde sarsılmaz bir inancın olması.
- Başarının artacağı kararının bir sonucu olarak performans setlerinden geri sıçramak.
- Sizi rakibinizden daha iyi yapan benzersiz niteliklere ve yeteneklere sahip olduğunuza dair sarsılmaz bir inancınız olsun.
- Başarılı olmak için doyumsuz bir arzu ve içsel güdülere sahip olmak.
- Rekabete özgü dikkat dağınıklığı karşısında eldekilere tamamen odaklanmış durumda.
- Beklenmeyen, kontrol edilemeyen olayların (rekabeteözel) ardından psikolojik kontrolün yeniden kazanılması.
- Fiziksel ve duygusal ağrının sınırlarını zorlamaya devam ederken, teknik ve çabayı sıkıntıya maruz bırakırken (eğitim ve yarışmada).

- Rekabet kaygısının kaçınılmaz olduğunu ve onunla başa çıkabileceğinizi bilerek kabul etmek.
- Rekabet baskısı.
- Başkalarının iyi ve kötü performanslarından olumsuz etkilenmemesi.
- Kişisel yaşamdaki dikkat dağınıklığı karşısında tamamen odaklanmış durumda.
- Bir spor odağını gerektiği gibi açıp kapama.

Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Bazı Özellikler

Yaş. Gelişimsel spor psikolojisi araştırmalarından elde edilen kanıtlar, genç ve yaşlı yetişkinlerin, kendi algılarında, sosyal etkilerinde, duygusal tepkilerinde, motivasyonların da spor ve egzersiz katılımı ile ilgili öz düzenlemelerinde farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu nedenle, yaş gibi gelişimsel faktörlerin rolü, potansiyel olarak psikolojik dayanıklılığı etkiler (Weiss 2004).

Tecrübe. Spor katılımındaki yılların deneyimi, bireyin başarıya ulaşması için temel olan bir dizi farklı değişkene etki eder. Örneğin sporcunun elit performansa yükselmesi ancak uzun yıllara dayanan deneyimlerle oluşur. Bu yürütülen uygulama miktarı ve yılların verdiği tecrübe ile elde edilen bilgi düzeylerinden kaynaklanmaktadır. Sporun gelişim aşamasında müsabakalardan alınan sonuçlar sporcuların elde ettiği deneyimlerle zihinsel dayanıklılığı geliştirdiğini gösterirken çok fazla baskı ve stresle başa çıkmak zorunda kaldıkları da görülmektedir (Ericsson 2006).

Stres. Elit sporcular düzenli olarak yüksek stres seviyelerine maruz kalırlar. Spordaki stres çeşitli alanlardan gelebilir zaman talepleri yaşamak için beklentiler kazanmaya çalışmaktır. Bir sporcunun nasıl değerlendirdiği ve sonradan stresle başa çıktığı sadece atletik performansını değil genel spor memnuniyetini de etkileyebilir. Müsabakalarda ki rekabet sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak tepki göstermesine neden olarak performans yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilir. Fiziksel bir bakış açısından bunlar aşağıdakileri içerir; artan kas gerginliği, solunum problemi, artan yorgunluk, azaltılmış kas koordinasyonu. Zihinsel açıdan bakıldığında; azalmış konsantrasyon, bozulmuş karar verme ve

taktik yargı, azaltılmış güven, zihinsel olarak kendini verme, stres, uyarılma ve anksiyete, bu durumu tanımlamak için kullanılan terimlerdir. Dünyanın en büyük oyuncuları bile, baskının büyük olduğu zamanlarda endişeli olmayı kabul ediyorlar, ama genellikle kaygılarıyla başa çıkmak için psikolojik stratejiler geliştirdiler. Zihinsel olarak zorlu sporcuların stres faktörlerini daha az yoğun olarak değerlendirebildiklerini, daha iyimser bir bakış açısı ve daha düşük bir stres tepkisine yol açtığını öne sürüyorlar (Kaiseler ve ark., 2009).

Stres Kavramı ve Stres Nedenleri

Stres kavramı tarihin belki en eski kavramlarından biridir. Çünkü stres kavramı tarih öncesine dek gitmektedir. Ancak bu kadar eski bir kavram olmasına karşılık tanımı pek kolay yapılamamış, araştırmacılar bu konuda zorlanmışlardır. Öyle ki araştırmacılardan bazıları her insana özgü bir stres olduğunu belirterek kavramın ne kadar kaygan bir zemini ifade ettiğinin altını çizmişlerdir. Son yıllarda ise stres sözcüğünün kullanımının özellikle arttığı ve bunun hızlı ve güçlü bir ivme kazandığı görülmüştür. Stres, çevreden gelen uyarıcıları (stressor) tanımlamak için kullanıldığı kadar (Çok stresli bir işim var gibi) bazen de içsel bir duyguyu, bir tepkiyi (stres belirtisi) ifade etmek için de kullanılmaktadır (Bugün çok stresliyim gibi).

Daha sık ve yoğun olarak ise hem uyarıcıyı hem de tepkiyi içerecek bir biçimde karşımıza çıkmaktadır (bu stresli iş beni stresli yaptı). Bütün bunlara ek olarak "Belirli oranda stres performansı olumlu yönde etkileyebilmektedir" cümlesinde olduğu üzere yeri geldiğinde baskı ile eş anlamlı olarak kullanılmakta ve stresin de olumlu olabileceği işaretlenmektedir (Akman, 2014).

Stres bir terim olarak 14. Yüzyıl da sıkıntı, güçlük anlamıyla kullanılmış olsa da bilimsel bağlamda ilk kez kullanımı 17. yüzyılın fizikçi ve biyologlarından Robert Hook'ta görülür. Hook, insanoğlunun yapmış olduğu köprü gibi birtakım oluşumların üzerinde yükleri taşımaları gibi ve aynı zamanda deprem, rüzgar gibi doğal güçlere karşı dayanıklı olabilmeleri için nasıl tasarlanmaları gerektiği üzerinde durmuştur. Hook bu anlamdaki çalışmalarında "yük" sözcüğünün yapısının üzerindeki ağırlık "stres"i ise yükün bindiği alan ve "gerilim" kelimesi de yapıdaki yük ve stresin karşılıklı etkileşiminden doğan bozulma diye tarif etmiştir. Günümüze gelinceye dek psikoloji fizyoloji sosyoloji gibi diğer disiplinlerdeki

kullanımındaki birçok değişikliğe uğramış olsa da stres kelimesi sosyolojik biyolojik veya psikolojik sistem üzerindeki dış yük veya talep olarak ifadelendirilmiştir (Lazarus, 1993).

Bugün her yaş ve kesimden insanları çok telaffuz ettiği bir kavram olan stres, artık modern toplumun hastalığı olarak kabul edilmiştir ve “vücuda yüklenen özel olmayan herhangi bir isteme karşı vücudun gösterdiği reaksiyon” diye tarif edilmiştir. Bilimsel bir terim olarak bakıldığında herhangi bir olumsuz anlamı içermese de stres günlük hayattaki kullanımıyla kişinin hayatını güçleştiren ve sağlığını olumsuz etkileyen bir hal olarak ifa edilmektedir. Stres, endişe, baskı, gerilim çelişki, çatışma, sıkıntılı olma, engellenme, zorlanma vb. gibi birtakım olumsuzluk ve istenmeyen hallerle özdeşleştirilen stres aslında sürekli ve her halde kötü ve arzu edilmeyen bir şey olarak görülmemeli ve değerlendirilmemelidir (Çakır, 2006).

Yukarıda da işaret edildiği üzere stres gündelik hayatta ve konuşmalarda daha çok rahatsız edici ve sıkıntılı durumları ifade için kullanılsa da gerçekten de sürekli kötü ve istenmeyen bir durum değildir.

Aşırı derece olmayan stresin kişide uyanık olma yarışmaya girme ve öğrenme gibi yaşamsal etkinliklerde çok yararlı katkı ve etkilerde bulunduğu ifade edilmektedir (Işıkhan, 2004).

Stres bazı zamanlarda hayatı renklendirmekte ve bunun bir sonucu olarak bireyler için etkili bir güdüleyici durumuna geçmektedir. Gerçekten de kişiler stresin etkisindeyken kendi enerjisini yıkıcı nitelikte kullanabileceği gibi yapıcı bir güç olarak da kullanabilmektedir. Başarılı insanları streslerini yapıcı ve yaratıcı bir formata dönüştürebilen kişiler diye tanımlamak da mümkündür. Stres ne pozitif ne de negatiftir. Onu pozitif veya negatif ve yahut da nötr bir olgu olarak belirleyen kişilerin çevresel beklentileri ve kişisel yorumlarıdır. Çevresinden kendine odaklanmış beklenti baskısı kişinin stres ve kaynağını negatif görmesi demektir ki bu da büyük ihtimalle stresin olumsuz etkisi altına girmeleri demektir. Stresi aklın pozitif bir kategorisi olarak değerlendiren kişiler ise onu hayatın doğal akışı içindeki herhangi bir olay veya olgu olarak karşılamayı davranış olarak edinmiş olabildikleri gibi daha da ileri geçerek onu yararlı iyi ve hoş bir şey olarak da değerlendirebilirler (Rowshan, 2002).

Başta da işaret edildiği üzere stres kavramının tanımı ve niteliği üzerinde fikir birliğine varılamamış olmasına rağmen onu kişilerin iç ve dış çevredeki değişiklikleri tehdit, mücadele ya da tehlike olarak algıladığı durum olarak tarif edebiliriz. Kişi bu durumda uygun kaynaklara sahipse yeni duruma uyum sağlayabildiği ve böylece dengesini sürdürdüğü aksi durumda ise yani kaynaklarını yetersiz bulup gerekli ve sağlıklı dengeyi sürdüremediği bir süreç söz konusudur. Kişilerin belirli durum ve koşullarda stres düzeyleri farklı olabilmektedir. Geçmişte benzer bir deneyimin yaşanmış olması kişilik özellikleri söz konusu durum üzerindeki kontrol algısı, sağlık durumu gibi etmenler bu düzeyi belirlemektedir. Bütün bu açılardan bakıldığında stres sürekli olarak değişen ve kendisini zorlayan çevre koşullarına karşı kişinin fiziksel ve ruhsal varlığı ile karşıya kaldığı yıpranma diye tanımlanabilir. Stres, bu durumda, bireylerin fiziksel ve sağlık koşullarını şu veya bu yönde etkileyen duygusal bir gerginlik ve huzursuzluk olarak özetlenebilir (İşçen, 2006).

Sporda Stresin Belirtileri

Stresin belirtileri her kişide aynı biçimde görülmez. Stres kişiden kişiye değişen belirtiler göstermektedir. Bu belirtiler çok sık bir şekilde görülmeye başladığında o birey çok stresli demektir. Stresi kontrol etmenin ilk adımı ise onun farkında olabilmektir. olması gereken şey de kişinin kendi duygusal, fiziksel, zihinsel ve sosyal özelliklerini çok iyi bir şekilde analiz etmesi gerekmektedir. Bu analizlerin sonuçlarına göre normal dışı belirtiler varsa bu belirtilerin bilincinde olarak stresle en iyi bir şekilde başa çıkabilmek adına davranması ve bunda da başarılı olmasıdır (Güçlü, 2001).

Fiziksel Stresin Belirtileri

Stresin fiziksel belirtileri, artmış adrenalin düzeyi demektir ve buna bağlı olarak görülen belirtilerdir. Genellikle diyet, yorgunluk, enfeksiyon, yetersiz dinlenme gibi durumlarda oluşur. Bu tür bir durumlarda organizmanın fizyolojik kan basıncı, kas gerginliği, ter bezleri ve kalp atış sayısının hızlı bir şekilde arttığı gözlemlenir. Nefes alıp verme hızlanır ve göz bebekleri büyür. Ayrıca kaslara ve beyine çok fazla oksijen gitmesi için kandaki alyuvar sayısında artış gerçekleşir. İç organlarda kan miktarı azaldığı için odaklanma zayıflar, zihinsel dikkat azalır, sindirim yavaşlar, algılamada yanılğı ve unutkanlık gözlemlenir (Hughes, 1997).

Davranışsal Stresin Belirtileri

Stresin davranış olarak belirtileri şunlardır: dişlerini gıcırdatma, çok yüksek sesle konuşmak veya çok hızlı konuşmak, esnemek, tırnağını yemek, sık sık göz kırpmaya, kaşları çatma, seri bir şekilde yürümek, şahsi etkinliğin azalması, unutkanlık, çok sık işe gelmeme, kişisel bakım ve dış imajına özen göstermeme, alkol ve sigara kullanma veya bunlardaki artış, endişelenme, hiçbir şeyden mutlu olamama, sabırsızlık, devamlı bir eleştirme durumudur (Ceylan, 2006).

Psikolojik Stresin Belirtileri

Sporda kötü stresin azaltılması ne kadar gerekli ise iyi stresin de artırılması genel performans açısından o derece önemlidir. Sporcunun özgün durumlarına ilişkin taleplerde örneğin, Kazanmak için koşmalıyım veya Son yarışta çıkış zamanının kötüydü gibi daha çok kendisine ilişkin duyguları kapsamaktadır (Ceylan, 2006).

Sporcu bazı hallerde kendinde ruhsal anlamda güvensizlik hisseder ve karamsar olur, yetersizlik algılamalarına bağlı olarak korkma hissine kapılır. Bu his yarışma da veya antrenmanda kendi performansını gösterememesine yol açabilecektir. Sporcu teknik ve taktik hareketlerde hatalar yapabilir ve konsantre olma gerçekleşmez. Koordinasyon yetisi bozulur (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres ile Spor ve Sporcu İlişkisi

Stres ve spor iç içe geçmiş iki olgu gibidir. Stres sadece elit sporcularda görülmez. Aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapan kişilerde görülür. Stres sporun bütün alanında katılımcılarla yan yana olmaktadır. Ancak baştan beri izah edilen hususlar sporcular için de geçerlidir. Stresin dengeli miktarı fiziksel etkinliği artırır. İyi streste birey hafif bir şekilde titrer. Bu minimum seviyede canlılığa zarar vermez, aksine organizmanın dayanma gücünü zirveye taşır. Kötü stres sporda da istenmeyen şeydir. Kötü stres , berbat, sıkıntılı ve ıstırap verici unsurdur. Bu tür bir yaşantı da bireyin bilişsel, davranışsal, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde de farklı şekillerde azalma görülür. Bilişsel seviyede yaşanan stresin sporcuyla negatif düşünmeyi ve pozitif düşünceyi reddetmeye başlar. Bu durum kendi beceri ve performansını negatif bir biçimde etkilemektedir. Fizyolojik düzeyde streste ise kaslarda gerginlik, gevşeyememe, gerilim, baş ağrıları, mide

krampları ve uyku bozuklukları görülmektedir. Spor ve stres iç içe geçmiş bir olgudur. Stres sadece belirli sporcularda görülmez. Aynı zamanda da sporu rekreatif etkinlik olarak yapan kişilerde de görülür. Stres sporun her tarafında katılımcılarla yan yana olmaktadır. Ancak baştan beri izah edilen hususlar sporcular için de geçerlidir. Stresin dengeli miktarı fiziksel etkinliği artırır. İyi streste kişiyi hafif bir titreme tutar. Bu optimal düzeydeki canlılığa zarar vermez, aksine organizmanın dayanma gücünü zirveye taşır. Kötü stres sporda da istenmeyen şeydir. Kötü stres sıkıntılı ve ıstırap verici unsurdur. Stresli bir yaşamda kişinin davranışsal, bilişsel, duyuşsal ve fiziksel işlevlerinde bir azalma görülür. Algısal seviyesinde yaşanan stresin sonucu sporcu olum hareketlere ve düşünceye yönelmeye başlar. Bu durum karşısında sporcunun olumsuz düşünmesine ve olumlu düşünceyi reddetmesine başlar. Bu durum karşısında yetenekleri ve performansı olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu durumun fiziki seviyede ise kaslarda gerginlik bir türlü gevşeyememe, baş ağrısı, gerilim, uyku bozukları ve mide krampları görülmeye başlar (Ceylan, 2015).

Stres davranışsal seviyede zamanlamayı tutturamaması, reaksiyon zamanının uzaması, dikkat ve konsantrasyon eksikliği meydana gelmektedir. Bilişsel seviyede saldırganlık, endişe, suçluluk duygusu, öfke, suçluluk, korku ve hüzünden oluşmaktadır. Bireylerde oluşan stresler kişilerin yaşları, deneyimleri ve içinde buldukları şartlara göre farklılık göstermektedir. Çocuklar için spor söz konusu olduğunda yetişkinlerden farklı bir şekilde stresi problem sayabilirler. Bu durumun tam tersi de olabilir. Yetişkinler, ergenler ve çocuklar da psikoloji ve fiziki olarak aynıymış gibi stresli ve sıkıntılı olabilirler. Yetişkinlerin kullanmış oldukları antrenman yöntemleriyle çocuklar da kullanan antrenörlerde potansiyel stresli durumlar oluşturmuşlardır. En etkili sorunlardan biri otoriter olan antrenman yöntemidir. Sporcu düzene sokmak amacıyla kötü fiziksel davranış arasındaki ince çizgi günümüz antrenör-sporcu krizlerinin en tartışmaya açık etmenlerindedir (Nihan, 2007).

Sporda Stresle Başa Çıkma

Sporcuların yarışma stresine tepkilerinin bir diğer özelliği de başa çıkma amaçlı olmasıdır. Başa çıkma stratejileri bireyin strese tepkisini belirtirken başa çıkma biçimi de bireyin stresin değerlendirmesinden sonra kullanacağı başa çıkma

stratejisinin seçimini etkileyen hali ifade etmektedir. Başa çıkma biçimi de bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini ifade eder (Endler ve Parker, 1990).

Spor psikolojisi araştırmalarında stresle başa çıkma konusunda en çok ilgi gören özellik trait ve süreç (process) adı verilen yaklaşımlardır. Carver, Scheier ve Weintraub özellik yaklaşımını şöyle tanımlar: “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır ancak zaman ve ortam değiştiğinde aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı seçer” (Penley ve ark., 2002).

Süreç veya transaksiyonel yaklaşım ise stresle baş etmenin kişinin içsel ve dışsal çevrenin etkileşimini kapsayan dinamik ve tekrarlayan bir süreçtir. Başa çıkma belirli içsel ve dışsal talepleri idare etmede kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal çabalar bütünüdür. Bu tanımın 3 özelliği vardır. Birincisi, bu tanım özellik yaklaşımına dayanmamakta, süreç yönelimli bir anlam taşımaktadır. Bireyin herhangi bir stres karşısında nasıl tepki vereceğine ve düşüneceğine bunun doğrultusunda ne yaptığına ve nasıl değiştiğine odaklanmış olmaktadır. İkincisi, anahtar özelliği ise kişinin durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği ve hangi stresle başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine odaklanmış olmaktadır. Üçüncü, önemli nokta da bu tanımda başa çıkma stratejisi iyi veya kötü olarak tarif edilmez (Folkman ve ark., 1986).

Başta çıkma stresi yönetmeye yönelik tüm hareketleri kapsar. Transaksiyonel süreç ve özellik başa çıkma modelleri sporda başa çıkma stratejilerini çalışan araştırmacılara kuramsal bir çerçeve sunar. Transaksiyonel model başa çıkmayı çevresel talepler, bireyin talepleri algılaması ve bireyin bu talepleri ele alma veya yönetme yeteneği arasındaki ilişkilerle açıklar. Bu model bireyin durumu değerlendirmesi ve başa çıkma tepkileri arasındaki etkileşimi de kapsar. Sporcular yarışma veya müsabaka esnasında potansiyel stresle karşılaşmaya kalmaktadır. Bunlar acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleri gibi olgu ve olaylardır (Nicholls ve ark. 2015).

Sporda iyi stresin artırılması ve kötü stresin azaltılması genel anlamda sporcunun performansı bakımından önemli ve sonuçları belirleyicidir. Pearson'a göre sporun stres olmasındaki en önemli faktör spora ve spor yapan kişiye bağlı olmaktadır. Yani stres hem spor yapana kişiye hem de durumuna özel bir niteliktir. Bu duruma göre sportif özel stres kaynakları, rekabet, motivasyon ve

organizasyonlar oluşturan atletik sporlar ve eğlenme amaçlı faaliyetler ve yönlendirmeleri kapsayan “oyun sporları” olarak tanımlanmıştır. Sporunun stres kaynağı olarak, bireyin amacı ve değerlerini bozma veya tehlikeye atma, bireyin fiziksel sağlığında belirsizlik oluşturma, bireyin kimliğini korumasını tehdit etme ve bireyin sosyal çevresini kontrol etmesini etkileme gibi hususlar sayılabilir (Ceylan, 2015).

Sporunun stresle başa çıkma teknikleri strese verilen tepkinin önemli bir faktörü olmaktadır. Bir çok kişi stresle baş edebilme çabaları ve seçimi verilen stresöre uygulamalarından değişiklik arz etmektedir. Stresle baş edilme yetenekleri insanların yaşamış oldukları deneyimlerden zarar görmeleri engellenmeye çalışılmakta ve bu kişilere stresle başa çıkma yönünde katkı sağlar. Ayrıca stresle başa çıkma stratejileri sporunun yaralanma veya sakatlanma riskini arttıran negatif hayati vakalara karşı koruyacak ve eğer sakatlanma gerçekleşmişse bu durumu rehabilitasyonla daha iyi uyum gerçekleştirmesine katkı sağlayacaktır (Michelle, 2014).

Araştırmacılar, stresle baş edebilme problemlerini ve duygu odaklı baş edebilme becerilerini merkeze almışlardır. Problemlerle baş edebilme, kaygıya sebep olan problemin doğrudan yönetilmesi demektir. Problem merkezli başa çıkma sporcularda stresörün etkilerini ortadan kaldıran etkili adımları kapsar ve doğrudan hareketi başlatmaya, kişinin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı yada onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar (Penley ve ark., 2002).

Stresin Şiddetine Etki Eden Faktörler

Stresin şiddetine etki eden bir çok faktör vardır. Bunlar, talep ve isteklerin önemi ve çokluğu, sürekliliği, stres koşulunun bir tehdit gibi görünmesi, bireyin direnci, stres koşulundan kaynaklanan korkunun şiddeti, bireyin güvenebileceği ve yardım göreceği çevre gibi faktörlerdir.

Bireyin hayatındaki değişiklikler ve bu değişikliklerle olumsuz zorlanma özelliklerindeyse ve bu durum kişiyi adaptasyona zorluyorsa büyük bir stresör olabilmektedir (Bernstein, 1994).

Stresle başa çıkma yöntemlerine aile ve arkadaş grubunun etkisi konusunda yapılan araştırmalarda farklı bulgulara rastlanmıştır. Bireylerin diğer kişilerle

kurduğu yakın ilişkiler, ergenlerin uyumda baş edebilmeleri için model olmaktadır. Bu durum da uyumlu çözümler bulan ebeveynler, ergenlerin bu durumlarla başa çıkmaları için model olmaktadır. Katı ya da pasif baş edebilen ebeveynler ise ergenlere bu yönden model olacaktır. Ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini belirlemede ailesinin rolü büyüktür (Johnson, 1991).

Stres faktörünün birden çok olması ve süresinin fazlalığı stresin şiddetinde artırmaktadır. Sürekli yorgunluk ve bitkinlik, geçici yorgunluk ve bitkinlikten daha fazla strese neden olur. Stresin şiddeti stres koşulunun zorluğu ve bireyin bu durumu algılayış biçimine bağlı olarak da değişebilir (Rowshan, 2000).

Birey ortaya çıkan her hangi bir stres faktörüne, normal fonksiyonu bozulmadan karşı koyar, strese karşı toleranslı olmasını bilirse stresin şiddeti azalacaktır. Eğer birey psikolojik olarak direnme ve olaylara hakim olma gücünden mahrumsa, hafif düş kırıklığı veya baskı, stresin şiddetli bir biçimde yaşanmasına sebep olacaktır. Kişisel yetersizliklerin yanı sıra dış çevresel desteklerin de eksikliği bireyin kendini daha yalnız ve güçsüz hissetmesine neden olurken strese karşı koyma kapasitesini de azaltır. Herhangi bir olay neticesinde toplumdan soyutlanan birey aynı şartlarda desteklenen bireye oranla stresi daha fazla yaşayacaktır. Bu yüzden bireylerin yakın arkadaşlıklar kurması ve onlardan destek alması strese karşı koymasında bireye yardımcı olacaktır (Şahin, 1995).

Futsal

Futsal, kapalı salon futbolunun uluslararası olarak FIFA ve UEFA tarafından tanınan ve desteklenen versiyondur. Portekizce Futebol De Salao veya İspanyolca Futbol De Sala sözcüklerinden gelen FUTSAL, FİFA ve UEFA'nın 5 kişilik kapalı salon futbolunun parlayan yeni yüzüdür. Başta Brezilya olmak üzere, İspanya, İtalya, Portekiz ve Doğu Avrupa ülkelerinin büyük çoğunluğu olmak üzere birçok ülkede çok popülerdir (Sert, 2015).

Futsalın temel özelliklerinden biri de az sıçrayan dört numaralı ağırlaştırılmış deri topa oynanmasıdır. Futsal oyuncu sayısı basketboldaki 5 şer kişiyle oynanmaktadır. Bundan dolayı çok hızlı ve hareketli bir oyundur. Oyunun hızından ve hareketinden dolayı ofsayt da bulunmaz. Bütün bunların yanı sıra kalelerin ve

topun büyüklüğü oyuncu değişikliği sınırlamaları ve oyun süreleri de farklıdır. Oyun iki devre ve yirmişer dakika oynanmaktadır. Hakem her düdüğü çalmasında oyun süresi durur. Kale ve top futboldaki kale ve toplardan daha küçüktür. Oyun oynanırken oyuncu değişikliği olabilir ve oyun durmaz. Oyuncu değiştirmede bir sınırlama yoktur, istediği kadar değiştirebilir (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Futsalın Tarihi

Futsalın tarihi 1930 yılına, Uruguay Montevideo'ya kadar gitmektedir. 1930 tarihinde Juan Carlos Cariani, gençler için futbolun beşer kişilik bir kopyasını uyarlamıştır. Futsal oyunu, özellikle Güney Amerika'da, ülke olarak ta Brezilya'da beklenilenden daha hızlı gelişim göstermiştir. Bu gelişim en büyük katkılarını Brezilya futbolundan çıkan yetenekli oyuncularında açıkça görülebilmektedir. Pele, Socrates, Zico, Ronaldinho, Ronaldo, Bebeto ,Robinho gibi çok değerli Brezilyalı yıldız futbolcuların yeteneklerini futsal ile geliştirmişlerdir (Çağlayan ve Mehtap, 2010).

Bin dokuz yüz altmış beş yılındaki ilk uluslararası müsabakası olan Güney Amerika Kupasını Paraguay kazanmıştır. Brezilya 1979 yılına kadar altı Güney Amerika Kupasının da şampiyon olmuştur.

Brezilya 1980 ve 1984 yılında düzenlenen Pan Amerikan Kupasını kazanarak futsal da iyi bir noktada olduğunu ispatlamıştır (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Futsal Federasyonu ABD'de 1983 yılında Osvaldo Garcia'nın öncülüğünde kurulmuştur. O tarihlerde Minisoccer (Mini Futbol) adıyla söylenen oyuna sonradan futsal adı verilmiştir. İlk Dünya kupası FIFUSA tarafından 1982 yılında Brezilya'nın başkentinde düzenlenmiş olup Brezilya'nın şampiyonluğuyla sonuçlanmıştır. 1985 yılında ikinci Futsal Dünya Kupası İspanya'da, üçüncüsü 1988 yılında Avustralya'da yapılmıştır. Futsal 1989 yılında FİFA organizasyonlarında yer almıştır. 1989 tarihinde Hollanda, 1992 yılında Hong Kong da yapılan müsabakalar olmuştur (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Bir diğer önemli turnuva ise İspanyonların 1996 yılında yapmış olduğu ve şampiyon olduğu turnuvadır. Bu turnuvadan sonra 1999 yılında ikişer yıl arayla düzenlenmiştir (<http://www.futsalakademi.com> 2017).

Türkiye’de Futsal

Türkiye, futsal’ la üniversite sporları federasyonu başkanı Prof. Dr. Kemal Tamer ve asbaşkan Atilla Puler’ un girişimleriyle 2002 yılında tanışmıştır. Futsal üniversite sporları federasyonu yarışma takvimine 2002-2003 yıllarında alınmış ve ilk defa Muğla’ da on beş takımın katılımıyla gerçekleşmiştir (Ocak ve Buğdaycı 2012).

Türkiye Futbol Federasyonu, futsalı Ekim 2006 da Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) genel koordinatörü Gündüz Tekin Onay öncülüğünde yapılan toplantıda tanımıştır. Bu tarihten sonra Türkiye Futbol Federasyonu, Futsal’da istediği seviyeye bir türlü gelememi. Ligi olmayan bir ülkede önceleri futbolu bırakmış eski futbolcularla, zaman zaman yurt dışındaki gurbetçi futbolcularla, futsal milli takımı oluşturulmuş, fakat bir türlü istenilen başarı yakalanmamıştır (Ocak ve Buğdaycı 2012).

Futsal turnuvası 2007 yılında ulusal Avrupa şampiyonası elemeleri öncesi ilk uluslararası maç ise Azerbaycan’la oynadı.

İlk galibiyetini yine o sene Avrupa şampiyonası ön elemeleri maçlarında Finlandiya’da Arnavutluk takımına karşı 6-3’lük skorla almıştır. Fakat Avrupa şampiyonası finallerine katılma hakkını sadece 2012 yılında Hırvatistan’da düzenlenen turnuvada elde edilmiştir. 3 takımlı zorlu rakiplerinin bulunduğu grupta İtalya ve Rusya’ya yenilerek gruptan çıkma başarısı göstermemiştir. Türkiye’nin en büyük başarısı bu turnuvaya katılmak olarak gösterilebilir (Salımı 2015).

Türkiye’de bölgesel futsal ligi Türkiye futbol federasyonu ve Efes Pilsen sponsorluğun da 2008 yılından bu yana resmi olarak düzenlenmektedir. Efes Pilsen futsal ligi olarak adlandırılan bu organizasyon 2009-2010 sezonunda 16 bölgede 8’er takımlı gruplar ile 128 takımın katılımı ile yapılmıştır. Bu liglere katılan takımların çoğunluğunu yine üniversite takımları oluşturmaktadır. İlk şampiyon Gazi Üniversitesi olurken ülkemizi ilk defa Avrupa’da UEFA Futsal Cup’ ta temsil etmiştir (<http://www.futsalakademi.com>2017).

Futsalda performansı etkileyen çevresel faktörler.

Gürültü.Bireylerin psikolojik ve fizyolojik dengesini bozan algı ve işitme sağlığını negatif yönde etkileyebilen çevre hoşnutluğunu ve sakinliğini yok eden, iş performanslarını düşüren bir tür kirliliktir (Arıkan, 2010).

Gürültü dünya yüzeyinde sürekli varlığını gösteren ve sanayi, endüstri ile birlikte çok zararlı dozlara kadar yükselmiştir. Teknolojinin gelişmesine paralel olarak gelişen ülkelerde günümüzde çok önemli bir sorun haline gelmiştir. Gürültünün ölçü birimi Bel'dir. Fakat uluslararası ses şiddeti birimi olarak Bel'in onda biri kadar değeri gösterilen Desibel (dB) kullanılmaktadır (Arıkan, 2010).

Spor yapılan ortamlarda seyirciler tarafından çıkarılan sesler çok yüksek bir gürültüye ve durumdan seyirciler, sporcuların fizyolojik ve psikolojik olarak sağlığını önemli bir derecede etkilemektedir. Seslerin yoğunluğu ve şiddeti (85 dB'den fazla) olduğu zaman kulakta çınlama uğultu gibi rahatsızlıklar baş göstermektedir (Akgün, 1993).

Aydınlatma.İnsanın etkin ve rahat yaşaması çalışabilmesi şartlarından bir tanesi de uygun ışık ortamı yani aydınlatmadır. Algıların %80 ile %90'ı görme olarak gerçekleşir. Görmenin durumlarını ise ışık ve renk oluşturur. Bu nedenden dolayı çalışan insanların en uygun aydınlatma ortamlarında çalışması görme yeteneği ve göz sağlığı açısından yeteneklerini korumaları önemlidir. İnsanlarda en önemli algılama göz ile gerçekleşir (Çetin ve ark., 2006).

İnsanlar çalıştıkları işlerde işin ayrıntılarını göremeyecek derecede olurlarsa yani görececek aydınlıkta olmadıkları zaman kaza riski de artar, sportif anlamdaki performansları da uygun seviyede ortaya çıkmaz. Aydınlanmadaki gaye kişiler çevrelerindeki cisimleri iyi bir biçimde tanımak ve görebilmelerini sağlamaktır (Güler, 1997).

- Aydınlatmanın İyi Yapılması
- Göz sağlığımızı korur
- Güvenliğimizi sağlar
- Kazaları minimuma indirir
- Gözün görme becerisini artırır
- Yaşamdaki rahatlığı artırır
- İş verimindeki potansiyeli artırır (Erdem, 2007).

Futsal Oyun Kuralları

Futsal oyun Sahası; Futsal saha ölçüleri uzunluk en az 25 m en çok 42 m, genişlik en az 15 m en çok 25 m'dir. Uluslararası müsabakaların oynandığı saha ölçüleri ise uzunluk en az 38 m - en çok 42 m genişlik en az 18 m - en çok 25 m'dir. Oyun alanı çizgilerle belirlenir. Bu çizgiler sınırladıkları alana dahildir. Uzun olan iki kenar çizgilerine taç çizgisi, daha kısa olan diğer iki kenar çizgilerine ise kale çizgisi denir. Tüm çizgiler 8 cm genişliğindedir. Orta saha yuvarlağının çapı 3 m'dir (Ocak ve Buğdaycı 2012).

Altı metre yarıçapındaki çeyrek çemberler her bir kale direğinin dış kenar merkez alınarak çizilmelidir. Çeyrek çemberler kale çizgisinden başlayarak kale direkleri dış kenarından itibaren kale çizgisine dik açıyla çizilen 6 metre uzunluğundaki iki hayali çizgi ile birleştirilmelidir. Her bir çeyrek çemberin üst kısmı kale direkleri arasındaki kale çizgisine paralel 3,16 m uzunluğunda bir çizgi ile birleştirilmelidir. Bu çizgilerle gol çizgisi arasında kalan alan ceza alanıdır (www.tff.org 2017).

Ceza alanı içinde kale çizgisine 6 metrelik mesafede bir penaltı noktası vardır, ikinci penaltı noktası ise 10 metre mesafededir. Kale ölçüleri içten ölçülmek kaydıyla iki direk arası 3 m yerden yüksekliği 2 m gol çizgisi ile ağ arasındaki mesafe en az 80 cm kale direklerinin kalınlığı 8 cm olmalıdır. Korner çizgileri 25 cm çaplı çeyrek daireler olarak çizilir. Her iki takımın beşer metrelik oyuncu değişikliği alanı orta saha çizgisinden beşer metre uzaklıkta olmalıdır. Böylece süre hakeminin görüş alanı açık kalır (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Futsal topu. Futsal topu yuvarlak deri veya deriye benzer bir malzemedendir yapılı, çevresi 62- 64 cm, ağırlığı 400-440 gr, basıncı deniz seviyesinde 0,4 - 0,6 atmosfer (400-600 g / cm²) olmalıdır. Top 2 metrelik bir yükseklikten bırakıldığında birinci zıplamada en az 50 cm ve en fazla 65 cm zıplaması gerekir. Oyun içinde zarar gören top hakem kararıyla değiştirilir (<http://www.futsalakademi.com> 2017).

Oyuncu sayısı. Futsal, Beşer kişilik iki takım olmak üzere biri kaleci olacak şekilde iki takım arasında oynanmaktadır. Takımlarda ki oyuncu sayısı 3 ten azsa müsabaka başlatılmaz. Müsabaka başladıktan sonra takımlardaki oyuncu sayısı 3'ün altına düşerse oyun başka bir tarihe ertelenir. FİFA ve Federasyonların düzenlemiş olduğu müsabakalarda yedek oyuncu sayısı en fazla 7'dir. Oyun başladıktan sonra oyuncu değişiklik hakkı sınırsızdır. Oyun esnasında değiştirilen

bir oyunca çıktıktan sonra başka bir oyuncunun yedeği olarak oyuna girebilir (Ocak ve Buğdaycı, 2012).

Oyun süresi. Ma 20' Şer dakikalık iki devreden oluşur. Takımların her devrede birer dakika mola hakkı bulunmaktadır. İki devre arası 15 dakikadan fazla olamaz. Oyun süresi penaltı atışları ve faullerden kaynaklı uzayabilir (Sert, 2015).



Bölüm 3

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma iki değişken arası ilişkisel tarama modeli kullanılarak sporcuların psikolojik dayanıklılık ve stres algılarının araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu çalışma kapsamında 2018-2019 senesinde Türkiye Üniversiteler arası 1.Lig müsabakalarına katılan 7 erkek ve 7 kadın takımı olmak üzere toplam 14 takımda oynayan futsal oyuncuları katılmıştır. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak seçilen 64 kadın ve 86 erkek futsal oyuncusu olmak üzere toplamda 150 sporcu oluşturmuştur.

Veri Toplama Yöntemi

Araştırmacı tarafından tüm katılımcılara, uygulanan anketler ve çalışma hakkında gereken bilgilendirmeler yapıldıktan sonra; takımlarda oynayan erkek ve kadın sporcularla birebir görüşme sonucunda kendilerine verilen anketleri gereken önemi göstererek doldurup araştırmacıya teslim etmişler. Çalışmaya katılan tüm sporculara; psikolojik dayanıklılık ve stres algıları düzeylerini belirlemek amacıyla Friberg ve ark. (2005) tarafından geliştirilmiş olan "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" ve Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiş olan "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Kişisel bilgi formu: Bu form araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet ,yaş , eğitimi, spor yaşı, anne ve baba eğitimleri, lisanslı olup olmadığı) ilişkin bilgilerden oluşmaktadır. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Friberg ve ark. (2005), tarafından geliştirilmiş olup Basım ve Çetin (2011), tarafından dilimize çevrili yapılmıştır.

Toplam otuz üç maddesi bulunan ölçek; yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar olmak üzere toplam altı boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Bu boyutlara göre maddelerin dağılımı; yapısal stil; 3, 9,

15 ve 21'inci maddeler, gelecek algısı; 2, 8, 14 ve 20'nci maddeler, aile uyumu; 5, 11, 17, 23, 26 ve 32'nci maddeler, kendilik algısı; 1, 7, 13, 19, 28 ve 31'inci maddeler, sosyal yeterlilik; 4, 10, 16, 22, 25 ve 29'uncu maddeler ve sosyal kaynaklar da; 6, 12, 18, 24, 27, 30 ve 33'üncü maddeler olmak üzere toplam 33 maddeden oluşur.

Bir diğer ölçek ise, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Toplam ondört maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için oluşturulmuştur. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden pozitif ifade içeren 4, 5, 6, 7, 9, 10, ve 13'üncü maddeler tersten puanlandırılmaktadır. ASÖ, Eskin (1993) tarafından dilimize çevrilerek psikometri özelliklerin çalışılması ve bu çalışmalar sonucunda yeterli düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistik için verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, gruplar arasındaki fark için student t-testi, değişkenler arası pearson korelasyon katsayı, değişkenlerin anlamlılık düzeyini incelemek için tek örneklem t-testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bölüm 4

Bulgular ve Sonuç

Tablo 1

Çalışmaya katılan bütün futsalcıların demografik özellikleri.

Cinsiyet	N	Yaş ortalaması
Erkek	86	22.43
Kadın	64	20.92

Tablo 1’de çalışmaya katılan 86 erkek sporcunun yaş ortalamaları 22.43 aynı zamanda çalışmaya katılan 64 kadın sporcular ise yaş ortalamaları 20.92 olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Çalışmaya katılan bütün futsalcıların stres algıları ile psikolojik dayanıklılık veri sonuçları.

Değişken	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Hesaplanan (r) değeri	Tablo (r) değeri	p
Stres Algıları	150	27.02	5.49	-0.354	0.159	0.000*
Psikolojik Dayanıklılık		121.36	18.18			

Tablo 2’de çalışmaya katılan bütün futsal oyuncularının stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında; stres algısı aritmetik ortalama 27.02 ve standart sapma 5.49, Psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 121.36 ve standart sapma 18.18 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 3

Çalışmaya katılan erkek futsalcıların stres algıları ile psikolojik dayanıklılık veri sonuçları.

Değişken	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Hesaplanan (r) değeri	Tablo (r) değeri	P
Stres Algıları	86	27.45	4.89	-0.296	0.217	0.006*

Psikolojik Dayanıklılık	119.30	17.73
----------------------------	--------	-------

Tablo 3'te çalışmaya katılan erkek sporcuların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında; stres algısı, aritmetik ortalama 27.45 ve standart sapma 4.89, Psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 119.30 ve standart sapma 17.73 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 4

Çalışmaya katılan kadın futsalcıların stres algıları ile psikolojik dayanıklılık veri sonuçları.

Değişken	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Hesaplanan (r) değeri	Tablo (r) değeri	P
Stres Algıları	64	26.45	6.20	-0.402	0.250	0.001*
Psikolojik Dayanıklılık		124.12	18.56			

Tablo 4'te çalışmaya katılan kadın sporcuların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında, stres algısı, aritmetik ortalama 26.45 ve standart sapma 6.20, Psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 124.12 ve standart sapma 18.56 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0.05$).

Tablo 5

Cinsiyete göre futsalcıların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin karşılaştırma sonuçları (Independent t-testi).

Değişken	Cinsiyet	N	Aritmetik ortalama	Standart sapma	Tablo (r) değeri	P
Stres Algıları	Kadın	64	26.45	6.20	1.104	0.132
	Erkek	86	27.45	4.89		

Psikolojik	Kadın	64	124.12	18.56		
Dayanıklılık	Erkek	86	119.30	17.73	-1.615	0.457

Tablo 5'te çalışmaya katılan futsal oyuncularının gösterilen t-test sonuçlarına göre stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinde verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında; iki cinsiyet arasında da istatistiksel anlamda farklılıklar yoktur ($p < 0.05$). Streste erkeklerin puan ortalaması 27.45, standart sapma 4.89, kadınların puan ortalaması 26.45, standart sapma 6.20, yine psikolojik dayanıklılık değişkeninde kadınların puan ortalaması 124.12, standart sapma 18.56, erkeklerin puan ortalaması 119.30, standart sapma 17.73 olduğu tespit edilmiştir.

Sonuçlar

- Çalışmaya katılan bütün futsalcılarda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Erkek futsalcılarda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Kadın futsalcılarda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında psikolojik dayanıklılık lehinde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
- Futsalcılarda stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinde iki cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.
- Genel olarak psikolojik dayanıklılığı iyi olan sporcuların stres algısı da düşük olur kanaatine varılmıştır.

Bölüm 5

Tartışma ve Öneriler

Bu çalışma Türkiye üniversite takımlarında oynayan erkek ve kadın futsal sporcuların psikolojik dayanıklılığı ile stres algılarının araştırılması amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamıza katılan bütün futsal oyuncularının stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında; stres algısı aritmetik ortalama 27.02 ve standart sapma 5.49, psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 121.36 ve standart sapma 18.18 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Literatürde farklı örneklerde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde; Çalışkan ve ark. (2018). üniversite öğrencilerinin stres algıları ile ilgili yaptıkları çalışmada erkeklerin algılanan stres düzeyi kadınlara göre daha düşük olduğu ifade edilmektedir.

Hortaçso (2003) kadın sporcuların erkek sporculara oranla psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha fazla olması, toplumdaki kadın ve erkeğin önündeki farklılıklar sonucunda kadın ve erkeğin olaylara bakış açılarının farklı olması beklenen bir durumdur. Erkeklerin yapıları ve duyguları gereği mantık odaklı tepkiler vermesi, aşırı duygulu olması ve bunlardan dolayı yardım istemekten kaçınma durumundadırlar. Bundan dolayı özellikle çalışma ortamında birçok sorunu atlatabilmek için toplumsal bazı özellikleri nedeniyle erkekler sorunların çözülmesi için yardım istemekten kaçınması, zamanla üzerindeki baskı ve stresin artmasıyla psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine sebep olur. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığın kuruyucu bir ögesi olarak sosyal desteğe sahip olmak, sosyal desteklerin kadınlar arasında daha yaygın olması itibarıyla kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olabileceğiyle açıklanabilir.

Çalışmamıza katılan erkek sporcuların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında; stres algısı, aritmetik ortalama 27.45 ve standart sapma 4.89, psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 119.30 ve standart sapma 17.73 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Şahin (2017) yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Çalışmamıza katılan kadın sporcuların stres algıları ve psikolojik dayanıklılık verilerin istatistiksel karşılaştırılmasında, stres algısı, aritmetik ortalama 26.45 ve standart sapma 6.20, psikolojik dayanıklılık, aritmetik ortalama 124.12 ve standart sapma 18.56 olduğu ve psikolojik dayanıklılık lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.05$).

Bayram ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada öğrencilerinin cinsiyete göre algıladığı stres ölçeği puanları incelendiğinde erkek ve kadın öğrencilerin puanları arasında farklılık bulunmadığı ifade edilmektedir.

Çalışmamıza katılan tüm futsal oyuncularının stres algıları ve psikolojik dayanıklılık değişken verilerinin istatistiksel karşılaştırılmasında; erkek ve kadın arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p<0.05$). Streste erkeklerin puan ortalaması 27.45, standart sapma 4.89, kadınların puan ortalaması 26.45, standart sapma 6.20, yine psikolojik dayanıklılık değişkeninde kadınların puan ortalaması 124.12, standart sapma 18.56, erkeklerin puan ortalaması 119.30, standart sapma 17.73 olduğu tespit edilmiştir.

Hannah ve Morrisey (1986). genç bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarıyla cinsiyetlerinin bağlantılı olması sonucuna varılan araştırmada, kadınların stres seviyelerinin erkeklere oranla daha fazla olduğu görülmüştür.

Tümlü ve Receptoğlu (2013) 94 öğretim elemanı üzerinde yaptıkları araştırmada üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkeninden anlamlı olarak etkilenmediğinin bildirmişlerdir.

Harrisson ve ark., (2002) cinsiyetin psikolojik dayanıklılık hakkında etkisinin olmadığını rapor etmişlerdir.

Maddi ve ark., (2006) yaptıkları 4 farklı çalışmada sonucunda kolej öğrencileri ve çalışan yetişkinlerden psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ifa etmiştir.

Sezgin (2012) 347 öğretmenlerle yaptığı araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş parametrelerine göre

anlamli farkliliklar gostermediğini bildirmiştir. Bununla beraber, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdem arasında da anlamli ilişkilerin olmadığını bildirmiştir. Araştırmacı bunun muhtemel nedeni olarak öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın farklı kişilik özelliklerinin yanında kişisel ve örgütsel değişkenler tarafından etkilenebileceğini ve bu parametreler ile ilişkilendirilerek psikolojik dayanıklılığın araştırılması gerektiğini vurgulamıştır.



Öneriler

- Farklı yaş gruplarında buna benzer çalışma yapılabilir.
- Farklı branşlarda buna benzer çalışma yapılabilir.
- Farklı branşlar karşılaştırılabilir.
- Sadece kadın ya da erkek sporcularda yapılabilir.
- Bireysel ve takım sporu yapanlar karşılaştırılabilir.



Kaynaklar

- Akgün, N. (1993). *Egzersiz fizyolojisi*, Ankara: GSGM. Yayınları.
- Akman, S. (2004). Türk Psikoloji Bülteni. *Özel Gündem Stres*, 10(34-35), 40-54.
- Arıkan, E. (2010). *Basketbolda şut yüzdesine etki eden bazı faktörlerin incelenmesi*. Niğde Üniversitesi:Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2002). *Stres ve başa çıkma yolları*. 21. Baskı İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114.
- Baymur, F. (1993). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkilap Yay.
- Bayram, L., Keskin, Ö. D. Y., ve Derebaşı, D. G. (2016). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(14), 291-302.
- Beardslee, W. R. and Podorefsky, M. A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self understanding and relationships. *Am J Psychiatry*, 145:63-69.
- Beauvais, F. and Qetting, E.R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. Glantz, M. D. and Johnson, J. L. (Eds.). *Resilience and development: positive life adaptations* (101-107). New York: Kluwer academic/ plenum publishers.
- Bernstein, D. A. (1994). *Psychology*. New Jersey: Houghton mifflin company.
- Block, J. H. and Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. WA Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: Minnesota Symposia on Child Psychology* 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bryant, J. (1983). *Psychology in contemporary sport*. II. Edition, Prentice-Hall, USA.
- Bülbül, A. (2015). *Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık seviyelerini incelenmesi ve karşılaştırılması*. Gedik Üniversitesi: Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

- Ceylan, M. (2015). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Ege Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Cohen, S., Kamarck, T. and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 385-396.
- Coleman, J. and Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. University of Oxford: Senior Research Fellow.
- Cox, R. H. (2012). *Psychological skills training*. (7th ed.) New York: McGraw-Hill.
- Çağlayan, H. S. ve Mehtap B. (2010). Üniversite bayan futsal takımı sporcularının epistemolojik inançlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 37-48.
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. Çukurova Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Çalışkan, S., Aydoğan, S., Işıklı, B., Metintaş, S., Yenilmez, F., ve Yenilmez, Ç. (2018). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve ilişkili olabilecek faktörlerin değerlendirilmesi. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 3(2):40-49.
- Çetin, F. D., Gümüş, B. ve Özbudak, B. (2006). *Aydınlatma özelliklerinin ergonomik açıdan değerlendirilmesi*. Dicle Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Endler, N. S. and Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Erdem, S. (2007). *Aydınlatma mühendisliğine ileri yöntemlerle çözüm teknikleri*. Gazi Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Ericsson, A. K. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. 1 (1), 683-703.

- Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behavior, and the suicide probability scale. *Journal of Clinical Psychology*; 49: 515-522.
- Flaherty, M. (1992). Risk and resilience in young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 529-550.
- Fletcher, D. and Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel Schetter, C., DeLongis, A., and Gruen, R. (1986). The dynamics of stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50; 992, 1003.
- Friborg, O., Barlaug, D. and Martinussen, M. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Futsal Akademi. (2015). *Futsal oyunu*. <http://www.futsalakademi.com.dnya-tarihic1ix6>, Erişimtarihi:14.11.2019.
- Galli, N., and Vealey, R.S. (2008). Bouncing back from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- Garnezy, N. (1991) Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *Am Behavior Science*, 34:416-430.
- Glyn, C. (1992). *Motivation in sport and exercise*. Human Kinetics Publishers, Illinois, USA.
- Goldstein, S. and Brooks, R. (2005), Why study resilience? In S. Goldstein and Robert B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1th. Ed.) (3-17). New York: Springer.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2), 38-109.
- Güler, Ç. (1997). *Ergonomiye giriş*. Ankara: Çevre Sağlığı Temel Kaynak Dizini, No:45.
- Hannah, T. E. and Morrissey, C. (1986). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344.
- Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., and Semenic, S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing

- assistants andre gistered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6),584-591.
- Henderson, M. and Milstein, M. (1996). Resiliency in schools. Making it happen for students and educators. California: *Corwin Press*.
- Hortaçso, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar*. İmge Kitabevi, Ankara.
- Hughes, B. (1997). *Günlük hayatın stresine son*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Hunter, A.J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adole scents. *J Pediatr Nurs*, 16:172-179.
- Işıkhani, V. (2004). *Çalışma hayatında stres ve başa çıkma yolları*. Ankara: Sandal Yayınları.
- İkizler, C. (1997). *Sporda başarının psikolojisi*. III. Baskı. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- İşçen, P. (2006). *Onkologların çatışma eğilimlerinin empatik becerilerinin iş doyumlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *J Adv Nurs*, 25:123-129.
- Johnson, V. and Pandina, R. J. (1991). Effects of family environment on adole scents ubstanceuse, delinquency and coping styles. *Am J Drug Alcohol Abuse*, Vol. 17, 71–88.
- Kaiseler, M. and Nicholls, A. (2009). Mental toug hness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiv eness in sport. *Personality and Individual Differences*. 47 (1), 728–733.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. *Resilience and Development*. New York: Positive Life Adaptations Books.
- Koruç, T. (1990). *Türk Psikoloji Bülteni*, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Mandleco, B. L. and Peery, J. C. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(2), 99-115.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. and Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). Resilience in development. (Ed: C.R. Snyder and S.J. Lopez) the handbook of positive psychology. *Oxford University Press*.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, and E. W. Gordon (Eds.). Educational resilience in inner-city America: Challenges And Prospects (3- 25).
- Masten, A.S., Morison, P., Pellegrini, D., ve Teliegen, A. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. *Cambridge University Press*, New York, (236-256).
- Michelle, A. S. (2014). Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes. West Virginia University: Ms thesis.
- Moran, A.P. (2004). Sport and exercise psychology, A critical introduction. Routledge, New York.
- Nancy, R. A., Ermalynn, M. K., Mary, L. S. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues Compr Pediatr Nurs*, 29(2):103-125.

- Nicholls, A. R., Holt, N.L., and Polman, R.C.J. (2015). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The Sport Psychologist*, 19, 111-130.
- Nihan, A. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisan tezi.
- Ocak, Y. ve Buğdaycı, S. (2012). *Futsal*. Bedray Yayıncılık, İstanbul, s:1-25.
- Özbaydar, S. (1983). *İnsan davranışının sınırları ve spor psikolojisi*. I. Baskı. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Penley, J. A., Tomaka, J., and Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health related outcomes: A meta-analytical review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25; 551, 603.
- Rowshan, A. (2000). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rowshan, A. (2002). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Resilience In Children*. 9(4), 1–12.
- Salımı, F. (2015). *Futsalda seçilen bazı testlerin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Ankara Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sarkar, M. and Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *J Sports Science*; 32,(15), 1419-1434.
- Sert, R. (2015). *Salon futbolcularında şut yüzdesine etki eden bazı faktörlerin incelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Sezgin, F.(2012). İlköğretim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20,(2), 489-502.
- Şahin, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 28-35.
- Şahin, H. (1995). *Yetiştirme yurtlarında kalan ve aileleriyle yaşayan liseli gençlerin stresle başa çıkma stratejileri*. Hacettepe Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.

- Taşçı, M. (2014). *Engelli sporcularla çalışan antrenörlerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Tural, S.(1991). *Zamanın elinden tutmak*. Ankara. Ecdad Yay.
- Tusaie, K., and Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holist nurs pract*, 18,3-8.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yüksek öğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Türkiye Futbol Federasyonu. (2014). [<https://www.tff.org/Futsal-Oyun-Kurallari-TR.pdf>], ErişimTarihi: 14.11.2019.
- Wagnild, G. M. and Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *J NursMeas*, 1: 165-178.
- Weiss, M.R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology*. Morgantown: Fitness Information Technology.

EK-A: Algılanan Stres Ölçeği

Maddeler	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1.Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2.Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4.Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5.Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı					
6.Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7.Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8.Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9.Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10.Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11.Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12.Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13.Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14.Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK-B: Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...						
Her zaman bir çözüm bulurum						Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...						
Başarılması zordur						Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda						Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte						Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...						
Benimkinden farklıdır						Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...						
Hiç kimseyle tartışmam						Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...						
Çözmem						Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...						
Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Önemli değildir						Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim						
Çok mutlu						Çok mutsuz
12. Beni ...						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...						
Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum						
Ümit verici						Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...						
Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...						
Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...						

Zayıftır						Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...						
Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...						
Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...						
Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...						
Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...						
Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...						
Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaşımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...						
Zordur						Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...						
Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

.25.1.021.2020

Harikar Ahmed ABBAS





VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

24/02/2020

Tez Başlığı / Konusu: Futsal Oyuncularının Psikolojik Dayanıklılık ve Stres Algılarının Araştırılması

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 58 sayfalık kısmına ilişkin, 24/02/2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Similarit Report intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 19. (yüzde on dokuz) dur.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

24.02/2020

Harikar Ahmed Abbas ABBAS

Adı Soyadı : Harikar Ahmed Abbas ABBAS
Öğrenci No :169403026
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Programı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Dr.Öğrt.Ü. Ersin ARSLAN.

24/02/2020....

ENSTİTÜ ONAYI
U.Y.GÜN DÜR