



**SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI VE BAŞA ÇIKMA
STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Yunus ŞAHİNLER

Kütahya – 2019

T.C.
KÜTAHYA DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI VE BAŞA
ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Danışman:
Prof. Dr. Adnan ERSOY

Hazırlayan:
Yunus ŞAHİNLER

Kütahya - 2019

Kabul ve Onay

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim/Anasanat Dalında
YÜKSEK LİSANS TEZİ ÇALIŞMA RAPORU olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....

Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ

(İmza)

Üye.....

Prof. Dr. Adnan ERSOY

(İmza)

Üye.....

Dr. Öğr. Üyesi Sinan AKIN

(İmza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

İmza

Doç. Dr. Ayhan KAHRAMAN

Enstitü Müdürü

Bilimsel Etik Bildirimi

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım ‘‘Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ve Başa ıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

...../...../2019

Yunus ŞAHİNLER

Özgeçmiş

Yunus ŞAHİNLER, 08.08.1992 tarihinde Gaziantep’te doğmuştur. İlkokulunu Gaziantep’in Şahinbey ilçesinde, Ortaokulu Oğuzeli’nde ve liseyi ise Konya’da tamamlamıştır. 2015 Eskişehir Anadolu üniversitesi Sosyoloji Bölümü ve 2017 yılında Isparta Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümünden mezun olmuştur. Yüksek lisans eğitimini ise, 2017 yılında Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında başlamıştır.



Teşekkür

Bu tezin hazırlanmasında ve bütün bilimsel çalışmalarında bilimsel düşünce disiplini içinde bilgi birikimi, tecrübe ve önerilerini esirgemeyen, sabırla ve anlayışla bana zaman ayırıp yardımlarını sunan değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Adnan Ersoy' a, Tenis Milli Takım Hocamız Hakan Diler' e ve Ali Karagöz' e teşekkürü bir borç bilirim.

Tez hazırlanma sürecinde hem istatistiksel olarak hem de genel bilgi ve görüşleriyle bana destek olan Dr. Öğr. Üyesi Oğuzhan Yüksel' e ve Dr. Öğr. Üyesi Sinan Akın' a ve spor psikolojisi konusunda desteğini esirgemeyen Prof. Dr. Erkut Konter'e teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca anketlerin uygulanmasında ve tez yazım sürecinde bana destek olan Öğr. Gör. Mustafa Topraklı' ya ve Öğr. Gör. Erkan Çimen' e yardımlarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan ve bugünlere gelmemde en büyük pay sahibi olan aileme ve dostlarıma canı gönülden teşekkür ederim.

ÖZET

SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIKLARI VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ŞAHİNLER, Yunus

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Adnan ERSOY

Haziran, 2019, 85 sayfa

Bu çalışmanın amacı; sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının ve başa çıkma stratejilerinin genel ve alt boyutları dahilinde farklı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya Kütahya, Isparta ve Burdur ilinde yaşayan 71 kadın sporcu ve 177 erkek sporcu olmak üzere toplam 248 sporcu katılmıştır. Araştırmada, katılımcılara yönelik olarak kişisel bilgi formu; Amirkhan (1990) tarafından geliştirilen, Aysan (1994) tarafından Türkçe'ye çevirisi yapılan "Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin Sosyal Destek, Problem Çözme ve Kaçınma olarak 3 alt ölçeği vardır. Ölçekte 33 adet soru ve 3'lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. 1-Hiç, 2-Biraz, 3-Çok olma durumunu işaret eder. Ayrıca, Madrigal vd. (2013) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği'nin (ZDÖ); Erdoğan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış şekliyle yararlanılmıştır. Bu ölçek ise 11 adet soru ve 5'li Likert tipinden oluşmaktadır. Bunlar; 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum. Araştırmada ölçek veri toplama tekniği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi alt boyutları ile ilgili çözümler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi olan (Anova) testi uygulanmıştır. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı post-hoc analiz tekniklerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Ayrıca iki ana faktör olan zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi alt boyutları dahilinde Korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, sporcuların cinsiyet değişkeni ve aylık gelir durumları ile zihinsel dayanıklılıkları arasında fark bulunmazken; sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre, spor yapma yılı ile, lisanslı olarak yaptıkları branş ile, eğitim durumları ile, duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların cinsiyet değişkeni ve aylık gelir durumları değişkeni ile başa çıkma stratejileri (alt boyutlarıyla birlikte) arasında farklılık tespit edilmezken, sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumu ile, spor yapma yılı ile, lisanslı olarak yaptıkları branş ile, eğitim durumları ile duygu durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Son olarak; zihinsel dayanıklılık ve genel başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında ilişki tespit edilmezken, zihinsel dayanıklılık ile genel başa çıkma stratejisi ve alt boyutlarından problem çözme ve kaçınma arasında ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Dayanıklılık, Başa Çıkma, Spor, Spor Psikolojisi

ABSTRACT**THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MENTAL RESISTANCE AND THE OUTPUT STRATEGIES OF THE SPORTS****ŞAHİNLER, Yunus****Master Thesis, Department Of Physical Education And Sports****Thesis Advisor: Prof. Dr. Adnan ERSOY****May, 2019, 85 pages**

The aim of this study is to examine the mental endurance and coping strategies of athletes according to different variables within the general and sub-dimensions. A Toplam of 248 athletes, 71 female athletes and 177 male athletes living in Kütahya, Isparta and Burdur provinces participated in the study. In the research, personal information form for participants; The Coping Strategy Scale developed by Amirkhan (1990) and translated into Turkish by Aysan (1994) was used. The scale has 3 subscales: Social Support, Problem Solving and Avoidance. The scale has 33 questions and a 3-point Likert-type assessment. 1-None, 2-A little, 3-indicates the status of being too. In addition, the Mental Resilience Scale developed by Madrigal et al (2013); Erdoğan (2016) used the version adapted to Turkish. This scale consists of 11 questions and 5-point Likert type. These; 1-Strongly Disagree, 2-Disagree, 3-Undecided, 4-Agree, 5-Strongly Agree. Scale data collection technique was used in the study. SPSS 21.0 statistical package program was used to evaluate the data. Frequency and mean values were used. Data collection tools were tested for normal distribution. Parametric tests were used because it is suitable for normal distribution. Independent samples t-test and one-way analysis of variance (Anova) test were used for the analysis of the participants' demographic characteristics, mental resilience and coping strategy sub-dimensions. Tukey HSD multiple comparison test, one of the descriptive post-hoc analysis techniques, was performed to determine the groups from which significant difference was determined after one-way ANOVA. Correlation analysis was also performed within the two sub-dimensions of mental stability and coping strategy.

According to the results of the study, there is no difference between the gender variable and monthly income and mental endurance of the athletes; According to the status of athletes actively doing sports, the year of doing sports, with the branch they have licensed, their educational status, emotional states and mental resistance were found to be different. In addition, while there is no difference between the strategies of coping with the gender variable and monthly income status of the athletes (along with its sub-dimensions), the status of whether the athletes actively do sports, the year of doing sports, the branch they are doing under license, their educational status and their emotional states coping strategies. Finally; While there was no relationship between mental resilience and social support situations from general coping strategies, there was a relationship between mental resilience and problem solving and avoidance from general coping strategy and sub-dimensions.

Keywords: Mental Endurance, Coping, Sport, Sport Psychology

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ İLİŞKİSİ

1.1. SPOR KAVRAMI	4
1.1.1. Sporun Tanımı	4
1.1.2. Sporun Gelişimi	5
1.1.3. Sporun Özellikleri.....	6
1.1.4. Sporun Psikolojik Özellikleri	8
1.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMI	12
1.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması	12
1.2.2. Zihinsel Dayanıklılıkla İlgili Alan Çalışmaları	16
1.3. BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ.....	21
1.3.1. Kavramın Tanımlanması	22
1.3.2. Başa Çıkma Stratejisi İle İlgili Alan Çalışmaları	24

İKİNCİ BÖLÜM ARAŞTIRMA

2.1. PROBLEM CÜMLESİ	32
2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	32
2.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	32
2.4. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER.....	32
2.5. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM.....	36
2.6. ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	36
2.7. SINIRLILIK	36

2.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZLER.....	37
2.9.BULGULAR	38
2.9.1. Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin Bulgular	40
2.9.2. Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular	43
2.9.3. Korelasyon Sonuçları.....	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM TARTIŞMA

3.1. TARTIŞMA.....	59
SONUÇ.....	68
EKLER.....	72
KAYNAKLAR	77
DİZİN	85

TABLOLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1: Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	38
Tablo 2.2: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Fark	40
Tablo 2.3: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark	41
Tablo 2.5: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark	42
Tablo 2.6: Sporcuların Eğitim Durumları İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark	42
Tablo 2.7: Sporcuların Duygu Durumları İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark	43
Tablo 2.8: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark	43
Tablo 2.9: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark	43
Tablo 2.10: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark	44
Tablo 2.11: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark	44
Tablo 2.12: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark	45
Tablo 2.13: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark	45
Tablo 2.14: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark	45
Tablo 2.15: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark	46
Tablo 2.16: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark	46

Tablo 2.17: Sporcuların Spor Yapma Yılı ile Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark	46
Tablo 2.18: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark	47
Tablo 2.19: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark.....	47
Tablo 2.20: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark.....	48
Tablo 2.21: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark.....	48
Tablo 2.22: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark	49
Tablo 2.23: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark	49
Tablo 2.24: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark.....	50
Tablo 2.25: Sporcuların Eğitim Durumları İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark	50
Tablo 2.26: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Fark	51
Tablo 2.27: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark.....	51
Tablo 2.28: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark.....	51
Tablo 2.29: Sporcuların Duygu Durumları İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark	52
Tablo 2.30: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark.....	52
Tablo 2.31: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark.....	53
Tablo 2.32: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark.....	53

Tablo 2.33: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark.....	53
Tablo 2.34: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark.....	54
Tablo 2.35: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark.....	54
Tablo 2.36: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark.....	55
Tablo 2.37: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Başa Çıkma Stratejisi Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları	55
Tablo 2.38: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Problem Çözme Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları	56
Tablo 2.39: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Sosyal Destek Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları	56
Tablo 2.40: Zihinsel Dayanıklılık İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Kaçınma Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları	57

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1.1: 4C modeli	17
Şekil 2.1: Araştırma Modeli	33



KISALTMALAR

Ark.	: Arkadaşları
BSÖ	: Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği
KBF	: Kişisel Bilgi Formu
KO	: Kareler Ortalaması
KT	: Kareler Toplamı
Vd.	: Ve Diğerleri
VK	: Varyans Kaynağı
ZDÖ	: Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği



TEZ METNİ

GİRİŞ

Spor, bireyin psikolojik ve fizyolojik şekilde sağlıklı olmasını sağlayan, sosyal yaşamını düzenleyip, zihinsel olarak belirli bir seviyeye getirmesine yardımcı olan pedagojik, sosyal ve biyolojik bir kavramdır (Çalık vd., 2015: 15). İnsan sağlığı için spor çok önemlidir. Spor kelimesi Latince bir terimdir. Latince 'de dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamında olan 'Disportare' veya 'Deportare' kelimesinden oluşmuştur. Önceleri İngiltere'de Disport ve Desport olarak bilinen kelimeler 17. Yüzyıldan sonra ilk hecenin aşınmasıyla birlikte şimdiki haline gelmiştir. Sporun bazı faydaları; insanın ruhsal ve fiziksel sağlık düzeyini geliştirmek, kişilik gelişimini sağlamak, yetenek, beceri ve bilgi sağlayarak çevreye uyumu için destek olmak, toplumlar ve uluslararası kaynaşma ve dayanışmayı sağlamaktır. Spor, mücadele etmek, heyecan duymak ve yarışmada üstünlük sağlamak amacıyla yapılan fiziksel faaliyetlerdir (Onan, 2017:5). Spor; İnsan gücünün başarı ve başarı için kullanılması ve olağan kurallar çerçevesinde düzenli fiziksel aktivite yapılması. Spor, bir kişinin, zaman alıcı ve yer benzeri bir ortamda, bir sporcu olarak bir veya birkaç kişide gözlenen değişiklikler ve bir takım hedefler bakımından gözlem hareketini içeren organize bir davranıştır.

Dayanıklılık; belirli bir egzersiz yoğunluğu durumunda, kas yorgunluğu veya yorgunluğu olmadan bu, aktivitenin devamı anlamına gelir. Dayanıklılık, performansın en önemli unsurlarından biri olarak kabul edilir. Uzun süreli egzersizi, genellikle düşük yoğunluklu çalışmaları içeren çalışmalar, dayanıklılıkla ilgilidir. (Akıl, 2007:2). Zihinsel dayanıklılık; zor durumlarla karşı karşıya kalan bir kişinin, çabuk toparlanma, stresin olumsuz etkilerini en alt seviyeye indirme, ortama uyum sağlama, üst derece konsantrasyon ve psikolojik güç olarak bilinmektedir (Altıntaş, 2015: 9). Sporcuların kazanma ve kaybetme gibi olumsuz duyguları beraberinde; kaygı, korku, stres ve motivasyon gibi bazı psikolojik faktörlere neden olmaktadır. Günümüzde sporcuların fiziksel performansları yetersiz kalabilmektedir. İnsanın biyolojik, fizyolojik psikolojik ve sosyal bir varlık olmasından dolayı sporcuların fiziksel performanslarının yanı sıra zihinsel performanslarını artırıcı antrenmanlar yapılmaktadır (Yazıcı, 2016:1; Erdoğan ve Kocaekşi, 2015: 57-64). Zihinsel stabilite genellikle sporcuların zihinsel ihtiyaçları ile rekabet etme ve antrenman gibi koşullarda rakiplerine göre daha iyi başa çıkmalarına olanak sağlayan doğal veya ileri bir psikolojik güç olarak bilinir. Başka bir tanımda,

zihinsel stabilite; eksiklikler, başarısızlıklar, çatışmalar ve bir dizi olumsuz olayda kendini iyileştirme ve olumlu bir psikolojik potansiyeli geliştirme kabiliyeti gibi artan sorumluluktur (Güvendi vd. 2018:71). Zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir terimdir. Bahsedilen özelliklerin hepsi ayrı birer terim olmalarına rağmen bütün bu ifadeler zihinsel dayanıklılık çatısı altında toplamaktadır. Ancak bu derecede farklı kavramları yapısında bulundurması zihinsel dayanıklılık kavramının ifade edilmesini zorlaştırmaktadır (Kurtay, 2018:26).

Tüm bu açıklamalardan sonra, bu çalışmanın amacı, sporcuların zihinsel dayanıklılığını ve başa çıkma stratejisini incelemek ve bunların farklı değişkenleri etkileyip etkilemediği araştırılmak, bununla birlikte zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi arasındaki farklılığı değerlendirmek ve önerilerde bulunmaktır.



BİRİNCİ BÖLÜM

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ İLİŞKİSİ

1.1. SPOR KAVRAMI

Spor öncelikle insanın fiziki ve zihinsel yeteneklerini bir bütün olarak ele alan bir kavramdır. Sporun amacı sağlıklı, verimli, geleceğe güvenle bakabilen bir toplum meydana getirebilmektir. Bununla birlikte spor kişiler üzerinde yaratıcı, yapıcı ve sağlıklı birey olma, toplumu birbiriyle bütünleştirme rolü olan bir araçtır. Sporun insanlara olan bu faydaları dolayısıyla günümüzde insanların vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnsanlığın doğuşundan bu yana sporun yeri hep çok etkili olmuştur. Sporun birçok farklı tanımı yapılmıştır. Spor hem yeteneklerini geliştirir hem de kişinin becerilerini artırırken belli kurallar içerisinde bu becerilerini meslek edinimi içinde kullanabilen ve tüm bunları yaparken toplumu kaynaştıran sosyal ve kültürel bir parçadır (Çırak, 2017:34-35).

1.1.1. Sporun Tanımı

Spor, temel olarak insanın sağlıklı kalmak, eğlenmek ve serbest zamanını değerlendirmek için yapmakta olduğu bir aktivitedir. Spor; oyun, oyalanma, eğlenme, dinlenme ve günlük işlerden uzak durma anlamında kullanılmaktadır (Ekmekçi vd., 2013:95). Spor terimi Latince kökenlidir. Latince dağıtmak, birbirinden ayırmak anlamına gelen 'Disportare' veya 'Deportare' kelimesinden meydana gelmiştir. Önceleri İngiltere'de Disport veya Desport şekliyle ifade edilen kelimeler 17. Yüzyıldan itibaren çok kullanılmasına istinaden aşınarak şimdiki haline gelmiştir. Spor, kültürel ve ekonomik gelişmenin temel etkeni olan insanın mental ve fiziki sağlık düzeyini geliştirip kişilerin gelişimine katkıda bulunup, kabiliyet, beceri ve bilgi edinimi sağlayarak çevreyle uyumluluğu arttırmak, toplumlar ve uluslararası bütünleşmeyi ve dayanışmayı sağlamak, belirli kurallar dahilinde rekabet etmek, heyecan uyandırmak ve yarışmalarda üstünlük sağlamak amacıyla yapılabilen faaliyetler bütünüdür (Onan, 2017:5).

Spor, sağlık, rekreasyon veya performans gibi çeşitli nedenlerle yapılsa bile, her zaman rekabet ve mükemmelliği içerir. Spora ilgi duyan insanlar veya gruplar, belirli şartlar için rakip oyuncularla, doğal koşullarla veya en azından kendileri ile rekabet eder (İnal, 2000: 24). Spor, insanları bütünleştirip ve kaynaştıran ve kişilerin fiziksel ruhsal ve zihinsel niteliklerinin bulunduğu, yaşının ve kapasitesinin gerektirdiği verimliliğe ulaşabilmesi amacıyla yapmakta olduğu faaliyetler bütünüdür. Spor kişilerin belirli kurallar çerçevesinde fiziki aktivitelerini ve motorik becerilerini sosyal, mental ve ruhsal

davranışlarını geliştiren ve bunları belirli kurallar dâhilinde müsabaka yapmalarını amaçlayan biyolojik, fizyolojik, pedagojik bir ilgi alanıdır (İnal, 2000).

Bir başka tanıma göre spor; insanların mücadele azminden faydalanarak başarılı olmak amacıyla düzenli kurallar içinde yaptığı fiziksel aktivitelerdir. Spor, sporcu olarak bir veya daha fazla insanın belirlenmiş bir yerde ve zamanda, bir hareketin gözlenebilen değişikliklerde ve seriler şeklinde bir amaca bağlı olarak gösterilebilen organize insan davranışlarıdır. Spor, insanın doğasındaki saldırganlık dürtüsünün denetim altına alınmasıyla savaşın, barışçıl amaçlı bir evresidir (Alıncak, 2012:5).

Kişilerin eğitimde psikomotor duyuşsal ve bilişsel açıdan yaptığı katkılar sebebiyle son zamanlarda spor, önem kazanmış ve insan hayatına büyük katkılar sağlamıştır. Sporun, bireylere sosyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik olarak katkıda bulunmasından dolayı spor bilimlerinin önemi gitgide artmıştır. Sporun toplumsal hayatta daha çok yer alması nedeniyle bir bilim dalı olarak büyük gelişmeler kaydettiği söylenebilir (Mirzeoğlu, 2003:64).

Sporla uğraşanlar bakımından mücadeleci, zihinsel bedensel ve teknik bir gayret, seyirciler için ise istek ve heyecan yaratan bir süreç olduğundan dolayı spor; ortopedi, anatomi, psikoloji, biyomekanik ve sosyoloji gibi bilimlerle birlikte gelişen ve devam eden bir bilimsel kavramdır (Tekin, 2009). Sportif basarıda, bedensel ve fizyolojik, teknik ve taktiksel, zihinsel ve psikolojik faktörlerin etkisi olduğu bilinmektedir (Karademir, 2010: 655).

Hergüner (2016), “Spor; çeşitli amaçlarla, farklı alanlar kullanılarak, bireysel ve takım şeklinde, araçlı ve araçsız yapılabilen, planlı çalışmayı veya kurallara uymayı gerektiren, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri veya sayı ile ifade edilebilen, psikolojik ve bedensel mücadeleye dayalı, performansı bir üst seviyeye çıkaran, sosyalleştirici, eğitici ve öğretici psiko-motor faaliyetlerdir” şeklinde ifade edilebilen bir kavramdır (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016).

1.1.2. Sporun Gelişimi

İnsanın doğayla mücadelesi aynı zamanda sporun doğuşunu da başlatmaktadır. Tarihte rastlanılan ilk spor örnekleri araçlı ya da araçsız fark etmeksizin saldırı ve savunma amaçlı gerçekleşmiştir. Bu durumun en belirgin örneği, avcılarının neredeyse elli

bin yıl önce geliştirdikleri ve *Mezolitik Çağ'daki* toplumların da önemli bir yetenek olarak gördükleri okçuluğun, M.Ö. 3000 yıllarında tunç teknolojisinin bir ürünü ve Mısır'da prenslerin ve soyluların hedef atışlarında kaydettikleri başarıların özenle ve titizlikle yapılan müsabakalar halini almasıdır (Ekmekçi vd., 2013:95).

Günümüzde en temel bedensel aktivitelerin başında olan spor; geçmişte Akdenizli denizcilerin limanda geçirdikleri eğlenceli zamanları ve denizde karşı karşıya kaldıkları zorlukları aktarabilmek için kullanılan argo bir terim olarak günlük dilimize geçmiştir. Spor, belirli kurallar dâhilinde bireysel ya da takım halinde yapılan boş zaman aktiviteleri veya mesleki olarak bütün zamanı değerlendirebilecek; kişiyi duygusal ve fiziki açıdan geliştiren, sosyalleşmeye yardımcı olan, rekabet, dayanışma ve kaynaşma amacı olan kültürel bir kavram olarak nitelendirilebilir (Onan, 2017:5). Sporun insanların hayatına girmesi, okullarda beden eğitimi ve sporun bir sonucu olarak, günlük yaşamda fiziksel egzersizlerin ve sağlık bakımı için çeşitli uygulamaların kullanıldığı açıkça ortaya çıkmıştır. İlk olarak, Amerika'da başlayan spor yatırımı eğitimin ötesine geçmeye başladı ve bu nedenle ülkeler spor alanında bir politika izlemeye yönelik çeşitli girişimlerde bulundular. Modern Olimpiyatların başlangıcı, sporun geniş bir izleyici ve felsefe arasında yayılmasına yol açtı. Spor olgusu, hizmet, üretim ve ticaret anlamında bir sektör haline geldi ve büyüdü (Basım ve Argan; 2009: 5).

Boş zamanların değerlendirilmesinde aktif rol oynayan spor, teknoloji ile birlikte gelişerek geniş kitlelere hitap etmiş ve bununla birlikte spor ile uğraşan, ilgilenen kişiler ve kurumlar zaman geçtikçe değişmiş ve kulüpler işletmelere, seyirciler ve taraftarlar ise tüketicilere dönüşmüşlerdir. 1990'lı yıllara gelindiğinde profesyonel spor kulüplerinin şirketleşmesi ve halka açılması, bilet fiyatlarını bir hayli yükseltmiş ve yayın hakları ile birlikte spor endüstrisi ekonomiye önem vermiş ve kar marjından dolayı diğer endüstrilerinde ilgisini çekmeye başlamıştır (Alkibay; 2005: 84).

1.1.3. Sporun Özellikleri

Spor günümüzde, insan yaşamında daha sağlıklı, dengeli ve kaliteli bir şekilde devam edebilmesi için gereklidir. Spor aktivitelerinin de kültürel aktiviteler kadar bireyleri psikolojik olarak gündelik hayata hazırladığı günümüzde kabul görmektedir. Küresel bir olgu olan spor, toplumların Sosyo-ekonomik durumlarına bağlı olarak

popülerleşmektedir. Artık günümüzde küreselleşmenin getirdiği tüketim olgusuna sporun da önemli katkıları vardır (Ekmekçi vd. 2013: 91).

Globalleşme ile birlikte gelişen profesyonelleşme ile birlikte spor aktiviteleri yalnızca oyun olmanın yanında ekonomik olarak da işleyen bir sisteme dönüşmüştür. Böylece, kapitalist düzen spora hükmetmiş başarıma isteği ve kazanma duygusu sportif unsurları önemsizleştirmiştir (Talimciler; 2008: 89).

Sporda başarılı olabilmek amacıyla fiziksel olarak yetenekli bireylerin seçimi yapılarak, bu bireyler güçlü, dayanıklı ve belli kurallar dâhilinde yapılan antrenmanlarla geliştirilmelidir. Böylelikle spor, yarışma öncelikli, üst düzey oyun, yoğun rekabet ve kas çalışmalarını zorunlu hale getirmektedir. Spor, başarının yükseltilmesi, bireysel yönden daha yüksek noktaya getirilmesi için gerçekleştirilen yoğun çabalar bütünüdür. Müsabakalarda gösterilen mücadelelerde bunun en güzel örneklerindedir. Spor, kişilik ve karakter özelliklerinden oluşan, bireyin gelişimine katkı sağlamak amacıyla önerilen disiplin ve tekniktir (Çırak, 2017:36).

Eğer sportif aktiviteler boş zamanların değerlendirilmesi için bir alt sektör olarak düşünülürse, esas sorun sporun kolektif açıdan hizmet veya ürün olarak topluma nasıl sunulacağı olacaktır. Bu durumda sportif aktivitelere katılım önemli olduğundan devletin spora müdahalesi ve çeşitli düzenlemeler yapması şart olacaktır. Bir başka açıdan, eğer spor ticari bir aktivite olarak düşünülürse, spor sektöründe sportif ürün ve hizmet üreten işletmeler (yani kulüpler) ile birlikte bu hizmetleri ve ürünleri tüketenlerin (yani taraftarların) tutumları dikkate alınmaktadır. Bu durumda geleneksel olarak çeşitli ekonomik teknikler veya prensipler devreye girmektedir. En sonunda, kamusal spor alanlarında veya sportif olarak kullanılan spor araçları bir alt sektör olarak incelenmektedir. Geleneksel sektör analizleri bu bağlamda önemli bir hal almaktadır (Üçışık; 2000:1).

Günümüzde spor yapmaya ve izlemeye duyulan ilginin gittikçe artması, çağdaş toplumsal hayatın dikkat çeken başlıca özelliklerinden bir tanesidir. Öyle ki sporun sosyolojik yönü, din, dil, ırk ve cinsiyet ayrımı yapmaksızın gerek spor sahalarına gerekse televizyon başına, hem de dünyanın çeşitli yerlerindeki milyonlarca insanı bir araya getirebilen ve kaynaşıp bütünleşmesini katkıda bulunan başka bir olgu bulunmamaktadır. Modernleşmede spor, eğitimcilerin, bireylerin kişilik oluşumunun ve bireysel

yeteneklerinin gelişimlerini arttırmak için önerdikleri bir disiplin ve teknik olarak kabul görür (Alıncak, 2012:6).

1.1.4. Sporun Psikolojik Özellikleri

Spor alanlarında sporcuların davranışların nedenlerini incelemek için spor psikolojisi kavramı ele alınmıştır. Spor faaliyetleri esnasında bedenini ve hareketlerini, bilinçli olarak kontrol etmek spor psikolojisinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Spor psikolojisi sporcuların sportif ortamlarda yaşadığı birçok açıdan ele alarak ortaya koyduğu deneysel ve teorik çalışmalarla sporcuların eğitilmesini ve performanslarının artmasını katkıda bulunmaktadır (Kurtay, 2018: 14-15).

İnsan hem bedensel ve fizyolojik, hem de psikolojik, sosyolojik ve kültürel özelliklere sahip olan bir varlıktır. Bu sebeple, spor ortamında sporcunun mental ve duygusal olarak bulunduğu durum, performansı ile yakın ilişkilidir. Sporcu kelimesinin anlamına baktığımızda “performans” kelimesini ilk sıralarda görebiliriz. Verimlilik, bir insanın tüm yetenek ve yeteneklerinin anlamlı, başarılı ve maksimum performans elde etmek için kullanılmasıdır. İnfazın yüksekliği, kişinin sahip olmadığı gücün biçimine ve yoğunluğuna, fakat harcadığı gücüne bağlıdır. Bu doğrudur çünkü maksimum performans% 100 psikolojik, fiziksel ve fiziksel değildir (Başer, 1996:92). Zihinsel faktörler içinde, konsantrasyon becerisi, baskı durumunda basa çıkma, karşılaşılan sıkıntılarda toparlanabilme, güven, isteklendirme ve karşılaşmaya hazırlık gibi psikolojik durumlar etkili olmaktadır (Goldenberg, 1998: 5).

Önceleri oyun, oyalanma ve isten uzaklaşmak için gerçekleştirilen sportif aktiviteler günümüzde, yüksek performansa, başarıya bağlı yoğun bir rekabet ortamı içinde yapılan sistematik aktiviteler haline gelmiştir. Sporcu, sadece fiziki yapısını değil, psikolojik yapısının da bütün özelliklerini kullanarak ve geliştirerek en yüksek performansa ulaşmayı amaçlamalıdır. Bu bakımdan sportif basarıda, psikolojik özellikler büyük önem arz etmektedir (Sucan, 2012: 7). Psikolojik olarak değerlendirirseniz, spor benlik saygısının gelişimine katkıda bulunur, zihinsel stresi azaltır, daha mutlu ve daha cesaret verici bir yaşamı azaltır, endişeli psikolojik durumu azaltır, agresif veya hiperaktif bir durumdan daha sakin bir yapıya geri döner (Zorba, 2006).

Spor yalnızca fiziksel olarak yapılan bir faaliyet değildir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş ve zihinsel sağlık da önem arz etmektedir. Spor çocukların deneyimlerini, yaratıcılıklarını ve sorumluluk duygusunu geliştirir. Bununla birlikte iş birliği, yardımlaşma, oyun kurallarına ve arkadaşlarına saygı gösterme gibi davranışları geliştirir. Spor yardımıyla çocuklarda beklenen sosyal davranışlar, benlik gelişimi noktasında pozitif yönlü bir artış gözlenmektedir (Çırak, 2017:36). Bazı kişiler çevresel tüm olumsuzluklara rağmen “ayakta kalabilmekte” ve çevreyle etkileşimlerini başarılı bir şekilde sürdürebilmektedirler. Yılmaz (resilient) kişiler olarak isimlendirilen bu insanların sık sık şaşkın olmadıklarını, hızlı bir şekilde felaket ve olumsuz çevresel koşullardan kurtulabileceklerini ve hatta kurtulabileceklerini vurguladılar (Bayrakdaroğlu, 2014: 3).

Sporun psikolojisi, spor icra edenlerde öğrenme sürecini hızlandırma, antrenmanların verimliliğini artırma, hedeflenen performansların psikolojik olarak önünde duran bilim dalıdır. Bütün uygarlıklarda gerek spor yaparak gerek seyircisi olarak birçok insan spor ile uğraşmaktadır. Spor psikolojisi küresel aktivitelerin birçoğu üzerinde durur, yarattığı teorik ve deneysel sonuçları öncelikle sporcu eğitimlerinde bilimsel yöntemlere katkıda bulunmak için eğiticilerin hizmetine vermektedir (Koruç, 1992: 96).

Psikolojik gelişim ve sosyal gelişim birbirine bağlıdır. Spor, toplum, kurallar, meslekler, gelenekler ve gelenekler yoluyla, iyi ve kötü, yanlış tanıma ve aynı zamanda bir kişiliğe sahip olma yoluyla insanlar. Bu bağlamda, spor antik çağlardan günümüze bir etik ve kültür okulu olarak kabul edilir. Bir kişinin kişiliğini ve kişisel ve sosyal gelişimini etkileyen, insan içgüdüsünün dürtüsel, saldırgan, yıkıcı, kabul edilemez dürtülerini olumlu yönde değiştiren, spor, irade gücünün kontrolü, başarılı olma arzusu, ilerleme arzusu gibi duyguları ileten bir kavramdır (Alıncak, 2012: 7).

Spor, doğası gereği mücadeleyi ve başarı için ödülleri kapsamaktadır. Bu durumda, sporcuların heyecan ve kaygı yaşamalarında çok fazla etkili olmaktadır. Sporda performans, sporcuların fiziksel, teknik ve taktik becerilerini stresli ve kaygılı durumlarda ortaya koyma kapasiteleriyle belirlenir. Bu anlamda stres fiziksel, teknik ve taktik özelliklerin sergilenişinde çokça önemli olmaktadır. Birçok sporcu, fiziksel olarak çok çalışmalarına rağmen, sonuç alamadıklarında kaygı, stres, isteklendirme gibi faktörlerin

ne kadar önemli olabileceğinin bilincine varırlar. Stres olgusu günlük yaşamımızda en çok kullanılan kavramlardan biri haline geldi. Buna örnek olarak “takımımız çok stresli koşullarda mücadele etti, kendini gereksiz yere strese sokup duruyor, seyircilerin verdiği stres çok fazlaydı” vb. birçok örnek verilebilir (Çavdarlı, 2013: 6-7).

Spor psikolojisi, sporculardaki antrenmanın etkinliğini arttırmak, öğrenme sürecini hızlandırmak ve verimlilikteki zihinsel engelleri ortadan kaldırmak olan bir spor bilimleri dalıdır. Birçok insan, hem spor hem de seyirci olarak, medeniyet düzeyinde, dünya genelinde spor yapmaktadır. Spor psikolojisi, birçok küresel ilgi alanıyla ilgilenir ve sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin gelişimini teşvik etmek için eğitimcilerin hizmetinde deneysel ve teorik sonuçlar sunar (Eygü, 2009: 2).

Spor sadece bir kişinin fiziksel ve zihinsel hazırlığı için kullanılmaz, aynı zamanda bireylerin ortak davranışı ve sorumlu davranış ve ayrıca disiplin gibi özellikler geliştirir (Acun, 2018:8). Sosyo-psikolojik gelişim farklı değildir. Spor yoluyla bir insan toplumu, kuralları, toplumu, meslekleri ve gelenekleri inceler, iyiyle kötüyü, iyiyle kötüyü birbirinden ayırır ve aynı zamanda kişiliğini oluşturur (Alpman, 2001: 98).

Son zamanlarda spora olan ilgi ve alakanın artması ile birlikte, sportif performansın açıklanması ve geliştirilmesinde önemli bir faktör olan spor ve egzersiz bilimlerindeki gelişim ve ilerlemenin de bu ilgiyi arttırdığı düşünülmektedir. Literatürde belirtildiği üzere, spor ve egzersiz bilimlerinin en önemli alanlarından biri spor ve egzersiz psikolojisidir. Türkiye’de spor psikolojisi ile alakalı ilk yayın; 1943 yılında Maarif Vekilliği, Beden Terbiyesi Umum Müdürlüğü tarafından çevrilen ve yayımlanan “sporun fizyo-patalojisi” isimindeki kitabın, 173-188 sayfalarında görüldüğü belirtilir, bunun yanında 1943-44 yıllarında İstanbul’da günümüzdeki ismiyle Robert Koleji’nde beden eğitimi öğretmeni olan ve spor eğitimini Macaristan’da tamamlayan İlhami Polater’in Ulus gazetesinde spor psikolojisi ile alakalı yazılar çıkardığı bilinmektedir. Daha sonralarda Lütfü Öztabağ 1973 ve 1974 yıllarında yayınladığı “Spor Psikolojisi ve Antrenörlük Psikolojisi”- adlarında iki eserle karşılaşmaktadır (Başer, 1998: 5).

Sporun kuralları ile birlikte çalışmak, kişilerin disipline edilebilmesi ve kuralların öğrenilmesi için çok önemlidir. Bu nedenle spor, eski zamanlardan günümüze kadar bir ahlak dersi olarak yer almıştır. Spor, bireyleri irade sahibi edip, ilerleme isteğiyle, başarıya arzusu gibi duyguları bireylere kazandırır ve bireylerin içgüdülerinde

yer alan, saldırgan eğilimi gösterme, yıkıcı olma, tahammülsüz ve kırılcı özelliklerini pozitif yöne çekerek birey ve toplumu geliştirmesiyle birlikte kişilerin birey olması yolunda çok etkili bir kavramdır (Alpman, 2001:98). Spor aktiviteleri, kişilerin kendilerini gerçekleştirmesi ve sosyal bir çevre oluşturmalarına olanak sağlar. Bireysel veya grup şeklinde fiziksel aktivitelere katılımın, kişilik gelişimi üzerinde çok fazla olumlu etkileri vardır. Faaliyetlerin demokratik bir ortamda gerçekleşmesi ile beraberinde çalışma ve sorumluluk alma gibi demokratik değerler gelişir (Bar, 2016: 45).

Sporda kötü stres azaltılırken, iyi stresin artırılması, genel olarak performans yönünden son derece önemlidir. Sporcunun özgün durumlarıyla ilgili isteklerde örneğin, "Kazanmak için koşmalıyım" ya da "Son yarışta çıkış zamanın kötüydü. " gibi daha çok şahsıyla ilgili duygu ve düşünceleri kapsamaktadır. Sporcu bu gibi durumlarda kendinde, psikolojik yönden güvensiz ve karamsar hissediyor, korku yetersiz hissetmeye başlıyor. Hepsi antrenman veya yarışma sırasında performansla yol açmayacaktır. Sporcu teknik ve taktik hareketlerde hatalar yapıp, konsantre olamaz ve böylece koordinasyonu bozulabilir.

Spor psikolojisi, sporcuların, antrenörlerin, yöneticilerin, taraftarların ve spor ile ilişkisi olan diğer tüm insanların spor ortamlarında bilişsel, duyuşsal ve davranışsal tepki ve davranışlarını araştıran bilimsel bir çalışma dalıdır (Kolukısa, 2017: 16). Spor psikolojinin merkezi problemi, hareket davranışı ve spor eylemlerini içeren sistem içindeki tüm aktivitelerdir. Diğer yönüyle spor psikolojisi özel bir eylem bilimidir. Spor eylemlerinin en belirgin özelliği elde etmeye (başarı-performansa) yönelik olmasıdır. Bu sebeple spor psikolojisi, hem salt spor etkinliklerinin hareket ve eylem yasalarına uygunluğunu hem de sportif başarının yükseltilmesinde psikolojik koşulların etki ve katkısını da araştırır (Eygü, 2009: 5). Spor psikolojisinde stresin çok düşük veya çok yüksek şiddette algılanması bireylerin kötü bir performans sergilemelerine neden olur. Bu sebeple kişi veya sporcular aşırı stresten de yetersiz stresten de kaçınmalı ve performansını olumlu şekilde etkileyecek stres seviyesini bulmaya çalışmalıdır. Optimum stres seviyesi en iyi performans aralığıdır. İnsanlar günlük yaşamlarında ve sporcular spor yaşamları boyunca kendilerini bu uygun değer stres aralığında tutabilirlerse performanslarının ve yaşam kalitelerinin buna bağlı olarak olumlu etkilendiğini ve performanslarının tutarlılığında ciddi bir gelişme oluşturduğunu görecektir.

Spor psikolojisi çalışmalarının birçok farklı alanları bulunmaktadır. Bu alanlar özellikle sporun amatör veya profesyonel olarak yapılmasına göre değişiklik gösterebilmektedir. Öncelikle performans gerektiren sporlar ile herhangi bir kaygıya sahip olunmadan ve sadece zevk veya sağlıklı olma gibi amaçlarla gerçekleştirilen sporlara yönelik psikolojik yaklaşımlar birbirinden farklı olacaktır (Kolukısa, 2017: 16).

1.2. ZİHİNSEL DAYANIKLILIK KAVRAMI

Dayanıklılık; yapılan bir egzersizde kas yorgunluğu olmadan veya yorgunluğa rağmen, antrenmana devam etme özelliğine denir. Performans unsurları içinde dayanıklılık önemli bir yere sahiptir. Düşük şiddetle icra edilen, uzun süreli olan egzersizler dayanıklılıkla ilişkilidir (Akıl, 2007: 2).

Spordaki dayanıklılık iki şekilde görülür (Akıl, 2007: 2):

- Genel dayanıklılık
- Özel dayanıklılık

Genel dayanıklılık, spor dallarında sporcularda bulunması gereken bir özelliktir. Bundan farklı olarak özel dayanıklılık spor dallarının özelliklerine göre, farklı spor dalı için olması gereken taktik ve teknik uygulamaları ile birlikte yapılan kombine yürütülen dayanıklılık türüdür. Spor yapanlar için spor dalları çokça, başarısızlık ve buna bağlı stres gibi olumsuz durumları içerisinde barındırır. Bu nedenle, spor yapanların başarılı olabilmeleri için daha çok çalışmaları ve ivedilikle toparlanmaları gerekir. Son yıllarda sporda rekabetin değer kazanması ve bu durumun gitgide artması ile sporcular, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlendirmek için çaba sarf etmektedirler. Böyle bir durumda başarıya ulaşmada sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı bunun yanı sıra psikolojik faktörlerinde etken olduğu görülmektedir. Başarılı performansa önemli bir psikolojik katkı maddesi olarak “zihinsel dayanıklılık” vurgulanmıştır (Güvendi vd. 2018:71).

1.2.1. Zihinsel Dayanıklılık Kavramının Tanımlanması

Günümüzde spor sonuçları, bir sporcunun antrenman sırasında gösterdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik etkinlikte ifade edilmektedir. Yüksek performans için, bir sporcunun fizyolojik veya psikolojik yetenekleri hedefe uygun olarak belirli bir

seviyeye kadar geliştirilmeli ve yükseltilmelidir. Spordaki başarı, iyi sonuçların sonucudur. İyi performans, durum, teknik, taktik ve daha fazlası psikolojik faktörlerin bir kombinasyonu ile mümkün olabilir (Güvendi vd. 2018: 71).

Zihinsel dayanıklılık; başarısızlıklar, çatışmalar ve artan sorumluluk gibi bazı olumsuz olaylardan kurtulma kabiliyeti ve eski olmak için geliştirilebilecek olumlu bir psikolojik potansiyel olarak ifade edilebilir (Luthans, 2002).

Zihinsel istikrar genellikle, sporcuların rekabet ve antrenman açısından rekabet ve antrenman gibi koşullarda rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olan doğal veya gelişmiş bir psikolojik güç olarak tanımlanır. Başka bir tanımda, zihinsel stabilite; başarısızlıklar, çatışmalar ve artan sorumluluk gibi bir dizi olumsuz olayda kendi kendini iyileştirme gücü ve eski olmak için geliştirilebilecek olumlu psikolojik potansiyel özelliği taşır (Güvendi vd. 2018:71). Zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, kararlı olmayı, öz güveni, cesareti, duygusal kontrolü, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, kişinin fiziksel sınırlarını zorlamasını içine alan bir kavramdır. Bahsedilen özelliklerin her biri ayrı birer kavram olmalarına rağmen bütün bu ifadeler zihinsel dayanıklılık çatısı altında birleşmektedir. Fakat bu derecede farklı kavramları yapısında tutması zihinsel dayanıklılık kavramının ifade edilmesini zorlaştırmaktadır (Kurtay, 2018: 26).

Kural olarak, başarı veya uyum süreci olarak tanımlanan zihinsel güç, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumu koruyan bir faktör olarak kabul edilir. Aynı zamanda, zihinsel stabiliteyi, bir kişinin iyileşme kabiliyetini ya da zorlu yaşam deneyimleri karşısında felaketlerin üstesinden gelme kabiliyetini belirlemek de mümkündür. İnsanlar karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında olumsuz duygular yaşarlar, ancak temel olarak yaşamlarını değiştirebilecek durumlara ve yaşamlarını değiştirebilecek durumlara adapte olabilirler. Uyumun sağlanmasındaki ana etken, insanların belli adımların atılmasını gerektiren sürekli bir süreç olan, çaba ve zaman gerektiren sürekli bir süreç olan zihinsel istikrar kavramıdır (Altıntaş, 2015: 9).

Bazı psikologlar zihinsel dayanıklılığın yapısında odaklanma, dikkat dağıtıcı durumlarla baş edebilme gücü ve olumsuz durumların üstesinden gelme gibi olguların olduğunu söylerken bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığın oluşumunda güven,

kararlılık, duygusal kontrol, cesaret gibi özelliklerin yer aldığını söylemişlerdir. Aynı zamanda zihinsel dayanıklılığı sporcunun hedefine ulaşabilmesi için yüksek düzeyde motivasyonun sürdürülebilmesi için psikolojik bir yeterlilik şeklinde görmüşlerdir (Kurtay, 2018: 25). Zihinsel dayanıklılıkları fazla olan bireyler, işlerine ve günlük aktivitelerine daha sıkı bağlanır, yaşamlarını kontrol altında tutmak için beklenmeyen değişiklikleri fırsata çevirebilirler. Dayanıklılık olgusu düşük olan kişilerde, dışsal kontrol odağı, uzaklaşma ve değişikliklere karşı direnç çokça görülemez (Altıntaş, 2015: 9).

“Kişilik Yapısı Kuramı” Zihinsel dayanıklılık kavramına katkıda bulunmada önemli bir yere sahip olan, Kelly (1955) tarafından yazılmıştır. Bu kurama göre, bireyler kendilerini, dünyayı, olayları algılama çalışıp ve bu çabaların bir sonucu olarak dünyayı yorumlamakta kullandıkları farklı tablolar oluşturmaktadır. Kelly (1955) kuramını “kişinin süreçleri (duygu, düşünce, davranış ve yaşantı) psikolojik olarak, olaylara ilişkin beklenti yollarıyla kanalize edilir” biçimindeki kesin bir önerme ve bu önermeye bağlı olarak 11 alt önerme biçiminde ortaya çıkarmıştır. (Kelly, 1955). Bir başka deyişle, “Kişilik Yapısı Kuramı” bireylerin oluşturdukları bu tablolar ile birlikte karşılaştıkları güç durumlar ve olayları alt etme sürecini açıklar (Altıntaş, 2015:10). Araştırmacılar, zihinsel dayanıklılığın davranış ve psikolojik yönden aralarında fazlaca yakın fark olduğunu dile getirmişlerdir. Zihinsel dayanıklılığın yalnızca psikolojik yönden değerlendirilmeyeceğini kişinin davranışlarını da etkilediğini belirterek bu yakın ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Örnek olarak bir isteğin gerçekleşmesi konusunda ısrarcı olmanın, baskıyla başa çıkabilmenin ve başarısızlıkların üstesinden gelebilme yeterliliğinin bireyin zihinsel dayanıklılık gücüne ilişkili olduğunu vurgulamışlardır (Kurtay, 2018:26). Önceleri kişiliğin bir parçası olarak kabul gören zihinsel dayanıklılık kavramı zaman içinde sporcular için psikolojik performans göstergesi olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Altıntaş, 2015: 12-13).

Psikolojik açıdan dayanıklı sporcular; son derece kararlı, rekabetçi, kendisini motive edebilen, stres oluşturan durumlarda konsantrasyonunu bozmayan ve bu durumlar ile net bir biçimde başa çıkan, gitgide güçleşen durumlarda direnç gösterme ve başarısız olduktan sonra bile özgüvencini yüksek seviyede koruyabilen bireyler olmaya müsaitlerdir (Yardımcı vd. 2017: 81). Zihinsel açıdan dayanıklı olabilen sporcular; son derece rekabetçi, kendisini motive edebilen, kararlı, baskı oluşturan durumlarda

konsantrasyonunu bozmayan ve bu koşullara etkin biçimde başa çıkabilen, gitgide güçleşen koşullara karşı direnç gösterebilen ve başarısız olduktan sonra bile öz inancını yüksek seviyelerde tutabilen kişiler olma yönünde ilerlerler (Crust ve Clough, 2011). Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılıklarını yüksek tutan sporcuların; sakin, rahat ve enerji ile dolu hissetmelerini sağlayan iki beceriyi geliştirmeyi öğrendikleri gözlemlenmektedir. İlk olarak, kriz anında ve olumsuz durumlarda pozitif enerjilerini arttırma yeteneği ikinci olarak ise, baskılar, sıkıntılar ve doğru rekabet ortamlarının oluşması için pozitif olarak düşünmeyi öğrenmişlerdir (Kayhan vd. 2018: 57).

Zihinsel dayanıklılık, son zamanlarda spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin üzerinde çokça durduğu bir olgu olmuştur ve sürekli olarak atletik başarı amacıyla önemli bir ön şart şeklinde görülmeye başlanmıştır (Jones vd. 2007). Spor alanı değerlendirildiğinde uluslararası seviyede yarışan sporcular farklı şekillerde baskılarla karşılaşabilmektedirler. Stres faktörleri spor ve rekabet ortamından ileri geldiği gibi bireysel yaşam olaylarıyla da ilişkilendirilebilir. Bu gibi durumlarda fark atan sporcuların performansı psikolojik sağlık kavramıyla değerlendirilmiştir (Seydioğulları, 2018: 7). Zihinsel dayanıklılık sporcuların performansları sırasında karşı karşıya kaldıkları zorluklarla baş etmeleri, motivasyonlarını, konsantrasyonlarını, kendine güvenlerini, duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmeleri ve olumlu şekilde sürdürebilmeleri kolaylaştıran bir zihinsel yetenektir (Erdoğan, 2016: 661). Zihinsel dayanıklılık kavramı son yıllarda egzersiz ve spor psikolojisinin araştırma ve uygulama alanında popülerlik kazanmıştır. Kişiliğin bir parçası olarak değerlendirilen zihinsel dayanıklılık yönündeki ilk araştırmalar profesyonel sporcuların ve antrenörlerin deneyimlerini ve gözlemlerini temel almıştır (Gucciardi ve Hanton, 2016). Zihinsel dayanıklılığın tanımı pozitif psikolojik nitelikler ve başarı için önemli olan zihinsel beceriler ile yapılmıştır (Seydioğulları, 2018: 9). Zihinsel dayanıklılık temeli sağlam olan atletik özelliklerin ya da üst düzey fiziksel durumun yerine geçemez fakat diğer etmenlerde eşitlik oluğunda zihinsel dayanıklılık konusunda çalışmalar yapan performansçı veya takım başarılı olacaktır. Üstelik zihinsel dayanıklılık şampiyon performansçılar yetiştirilmesinde de önemlidir. Fiziksel yeteneklere sahip atletler zihinsel dayanıklılık aracılığı ile çok başarılı atletlere dönüşebilirler (Yazıcı, 2016: 9).

Sporunda, yüksek düzeyde zihinsel dayanıklılığın sportif başarı, zorlu koşullar karşısında daha fazla mücadele edebilme ve yüksek ağrı toleransı ile ilişkili olduğuna dair

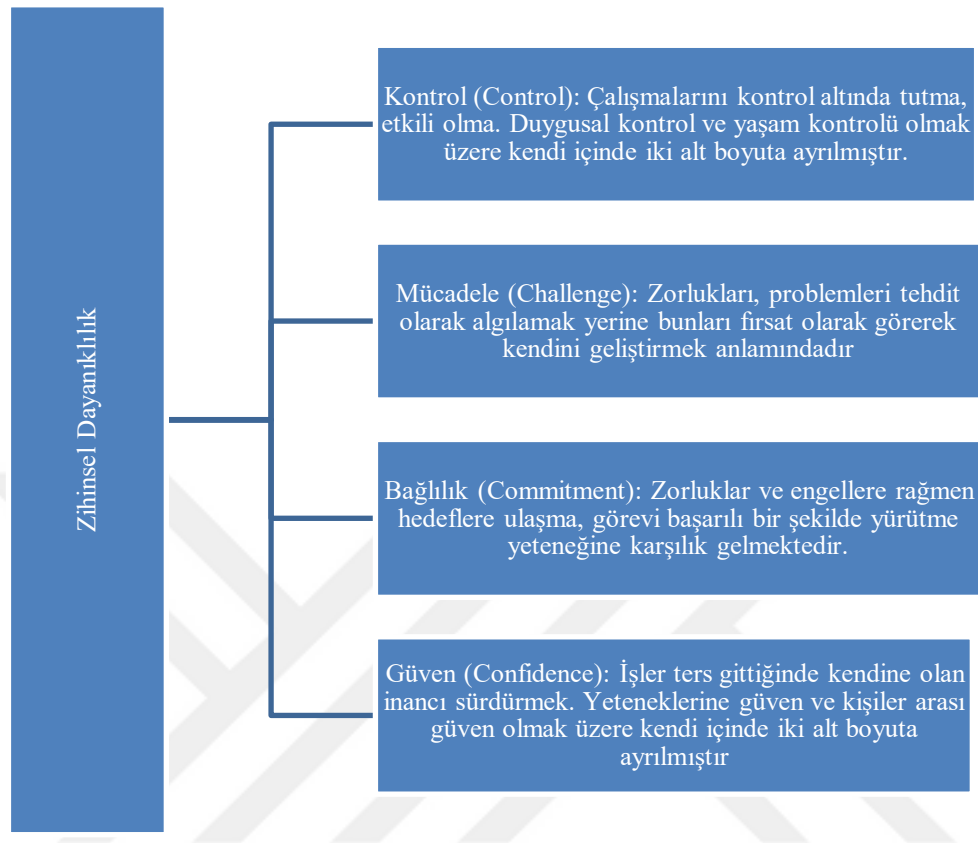
sonuçlar görülmektedir. Zihinsel olarak istikrarlı sporcular, bir kural olarak, oldukça rekabetçi, istikrarlı, motive olmuş, baskının neden olduğu durumlarda yoğunlaşmayı sürdürebilmekte ve başarısızlıklardan ve aksaklıklardan sonra bile, gittikçe zorlaşan koşullar karşısında yüksek derecede güven duymalarını sağlamak için böyle bir durumla etkin bir şekilde başa çıkabilmektedir (Crust ve Clough, 2011).

1.2.2. Zihinsel Dayanıklılıkla İlgili Alan alışmaları

Zihinsel dayanıklılık kavramı spor psikolojisi alanında hem araştırmacıların gerek uygulamacıların ilgisini çekmesiyle birlikte bu kavramla ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Bu bölümde zihinsel dayanıklılığın konu edinildiği ilk çalışmalardan başlayarak bu yapı ile ilişkilendirilen ve bu yapının gelişimine etki eden çalışmalar ele alınacaktır.

Bu çalışmalardan alanda en çok ilgi gören Clough ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen 4C modeli olmuştur. Sözü edilen modele göre zihinsel dayanıklılığın dört alt boyuttan oluştunu açıklamışlardır. Bu yapıyı oluşturan söz konusu 4 boyut Şekil 1’de açıklanmıştır.

Şekil 1.1: 4C modeli



Kaynak: Clough, Earle ve Sewell, 2002

Şekil 1.1’de görüldüğü üzere zihinsel dayanıklılık; kontrol, mücadele, bağlılık ve güven boyutlarından oluşmaktadır. Bununla birlikte güven boyutu, yeteneklere güven ve kişiler arası güven; kontrol boyutu ise yaşam kontrolü ve duygusal kontrol olmak üzere kendi içinde iki alt boyuta ayrılmıştır (Clough ve ark. 2002).

Jones vd.’ne (2007) göre ZD’ nin özellerini (hedef belirleme, baskı, stres, başarısızlığı idare etme) konuma göre kullanım yapısını sırasıyla tanımlamışlardır. Bunlar;

1. Yarışma öncesi (ör. Hedef belirleme)
2. Yarışma sırasında (ör. Baskı ve stres ile baş etme)
3. Yarışma sonrasında (ör. Başarısızlığı idare etme), olarak açıklamışlardır.

Sheard ve arkadaşlarının (2009) araştırmasında ise zihinsel dayanıklılığın kavramsallaştırılması 4C modeline benzer şekilde üç temel bileşeni ileri sürmüşlerdir. Bunlar; güven (sporunun hedeflerine ulaşma kabiliyetine dair genel inancı, zorlu ve baskıcı durumlarda rakibinden farklı ve daha iyi olduğu), devamlılık (hedeflerin belirlenmesi ile eğitim ve rekabet taleplerinin karşılanması için sorumluluk alma) ve kontrol (sporunun durum üzerinde kontrol sahibi olduğu ve arzu edilen bir sonucu sağlayabildiği) kavramları olmuştur.

Fourie ve Potgieter (2001), 160 elit sporcudan ve 131 eğitmenden zihinsel olarak dayanıklı olan sporcularda bulunması gereken özellikleri listelemeleri ve sıralamaları istenmiştir. Çeşitli analizler yapılmış ve bunun sonucunda zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan oluştuğu saptanmıştır. Bu yapılarda, “baş etme becerisi, isteklendirme düzeyi, bilişsel beceri, güven, yarışmacılık, fiziksel ve psikolojik gereksinimler, disiplin, takım uyumu, hazırlık yetenekleri, psikolojik dayanıklılık, inanç ve etik” olarak belirlenmiştir. Çalışmada ucu açık olan sorulara katılımcıların verdiği yanıtlar doğrultusunda antrenörler için en önemli yapının “konsantrasyon”, sporcular için ise önemli olan yapının “çaba ve azim” olması durumu çalışma saptamalarının ve yorumlarının eleştirilere uğramasına neden olmuştur. Bu nedenle, bu çalışma spor alanında zihinsel dayanıklılık ile alakalı ilk yayındır. Buna rağmen spor ortamı bazındaki davranış kuramlarına temel oluşturamamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

Yarayan vd. (2018); Üst düzeyde kişisel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini ve aralarındaki yaş, cinsiyet, eğitim durumu, spor yapma sürelerine bağlı olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak için yaptığı çalışma sonucunda; bireysel sporcuların, takım sporcularına nazaran psikolojik ve zihinsel dayanıklılıklarının daha üst düzeyde olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, yaş, cinsiyet, spor yapma süresi ve eğitim düzeyi, değişkenleri üzerinde inceleme yapıldığında gruplar içindeki istatistiklerde anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir.

Pehlivan (2014)'ın yaptığı çalışmada; zihinsel dayanıklılık envanteri güven alt boyutuna göre futbol branşındaki sporcuların güven ortalamaları, basketbol branşı güven ortalamalarından daha yüksektir. Devamlılık alt boyutunda atletizm ve futbol branşlarındaki sporcuların ortalamaları, basketbol branşındaki sporcuların ortalamasından daha yüksektir. Kontrol alt boyutuna göre ise branş değişkeni anlamlı bir

farklılık oluşturmamıştır. Aynı zamanda bazı branşlarda zihinsel dayanıklılık daha fazla ön plana çıkabilmektedir.

Altıntaş (2015)'a göre, sporcuların yalnızca fiziksel performansları değil aynı zamanda; zihinsel dayanıklı olmaları da önemsenmelidir. Çünkü spor ortamındaki olaylar (antrenman, yarışma) sporcular üzerinde farklı psikolojik etkiler yaratabilir

Orhan (2018); bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın bir diğer amacı ise ele alınan psikolojik faktörlerin; branş türü, cinsiyet ve millilik durumuna göre farklılığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırmanın sonuçları ise şöyledir;

- Bireysel sporcularda duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı pozitif yönde yatkın olmadığı bulunmuştur.
- Takım sporlarında duygusal zekânın, zihinsel dayanıklılığı yatkın olmadığı bulunmuştur.
- Duygusal zekâ alt boyutlarından; duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı açısından bireysel sporcuların, takım sporcularına göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.
- Zihinsel dayanıklılık, güven alt boyutunda ise takım sporcularının, bireysel sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.
- Duygusal zekâda, duyguların kullanımı ve zihinsel dayanıklılıkta güven açısından erkek sporcuların, kadın sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.
- Milli sporcuların, zihinsel dayanıklılıkta güven ve devamlılık açısından milli olmayan sporculara göre daha avantajlı olduğu bulunmuştur.
- Duygusal zekânın, milli sporcu olup-olmama değişkenine göre anlamlılığı bulunmamıştır.

Kuan ve Roy (2007), 40 wushu sporcusu üzerinde zihinsel dayanıklılık, hedef yönelimi ile ilgili yaptığı çalışmada; görev yönelimli olan sporcuların zihinsel dayanıklılık puanları, ego yönelimli sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Connaughton vd. (2008) yapmış olduğu araştırma sonucunda; zihinsel dayanıklılığın uzun vadede gelişen ve bağımsız değil kombine bir şekilde çalışan, çok sayıda altta yatan mekanizmadan oluştuğu belirlenmiştir. Genel olarak, bu altta yatan mekanizmalar; motivasyonel iklim (zevk alma, uzmanlık), çeşitli kişiler (antrenörler, akranlar, akrabalar, üst düzey sporcular, spor psikologları, takım arkadaşları), spor içi ve dışı deneyimler, psikolojik yetenekler ve stratejiler ve de başarmak için bitmek bilmeyen bir istek ve içselleşmiş güdüler olarak belirlenmiştir. Aynı zamanda, zihinsel dayanıklılık oluştuktan sonra zihinsel dayanıklılığı korumak için 3 temel faktör gereklidir bunlar; başarmak için bitmek bilmeyen bir istek ve içselleşmiş güdüler, spor ve spor harici kişileri içeren bir destek ağı ve temel ve gelişmiş psikolojik yeteneklerin verimli kullanımı.

Yardımcı vd. (2017) Amerikan futbolu yani korumalı futbol sporcularının yalnızlık durumları ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri bazı durumlara bağlı olarak karşılaştırılmıştır. Araştırma sonunda, Amerikan Futbolu yapan sporcuların kilo, boy ve yaş farklılıklarına göre yalnızlık durumlarının ters düzeyde olduğu, bu sporcuların sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş-boy farklılıklarına bağlı doğru orantılı olarak, değerler arttıkça sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin pozitif doğru ilerlediği gözlemlenmiştir. Spor yapan kişilerde, sporda yalnızlık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ve manidar bir fark olduğu, sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığında yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Altıntaş (2015)'ın sporcuların çeşitli endüstrilerde zihinsel stabilitesini belirlemede motivasyon düzeyi ve hedef oryantasyonunun rolü, motivasyon düzeyi ve hedef oryantasyonu incelendiğinde, zihinsel direnç, motivasyon, görev oryantasyonu ve optimal ruh hali performansı arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Yazıcı (2016)'nın çalışmasında ise profesyonel basketbol oyuncularının zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki fark bazı değişkenler açısından incelenmiş ve erkeklerin, kadınlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğu, duygusal zekânın sosyal beceriler alt boyutu ile zihinsel dayanıklılık devamlılık alt boyutu arasında pozitif fark, medeni hâl durumu ile zihinsel dayanıklılığın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Onan (2017) profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmelerinin benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev

yönelimi arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında ki ilişkiye; futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında ki ilişkiye bakmıştır. Futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasında anlamlı fark ve farklılık bulunmamış; benlik saygısı ile anlamlı farklılık bulunmuştur. Futbolcular ile teknik direktörün performans beklenti ve değerlendirmeleri arasında anlamlı fark ve farklılık bulunmuştur.

Jones vd.(2007) sporda mental dayanıklılığı; rekabetçi ve stresli bir durum altında, baskıdan zevk alabilen, zorlu durumlardan sonra bile kendini toplayabilen, kendine güvenini koruyabilen, performansını olumsuzluklar karşısında etkin gösterebilen sporcu özellikleri olarak tanımlamışlardır. Sporcuların yalnızlık düzeyinin, sporda mental dayanıklılık, öz değerlilik ve kendine yeterlilik gibi ortak etmenleri de olumsuz etkilediği görülmektedir.

Kayhan vd. (2018) Bireysel ve takım sporlarıyla ilgili olan sporcuların, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile ilgili algılarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bir tarama yöntemi olarak genel tarama yöntemi kullanılarak yapılan bu araştırmaya Rize il merkezinde bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen 155 sporcu gönüllü olarak yer almıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında kişisel spor veya takım sporları yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor yapma yılına göre istatistiksel olarak çok fazla farklılıklar oluşturmadığı saptanmıştır. Bu katılımcıların zihinsel dayanıklılık durum puanlarının sıra olarak farklı oranlarda olduğu, lakin puanların arasındaki farkın az olduğu saptanmıştır.

1.3. BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ

Bir insanın karşılaştığı problemlerle başa çıkabilmek, bebeklikten başlayıp çocukluk ve ergenlikte desteğe ihtiyaç duyan yaşam boyu bir beceridir (Bedel ve Kutlu, 2018:109). Başa çıkma kavramına atfedilen teorik içerikler incelemeye alındığında, başa çıkmanın öncelikle bir savunma mekanizması olarak kavramsallaştırıldığı görülmektedir. Bu açıdan en önemli görevi gerilimi azaltmak ve bireyin dengesini sağlamaktır. Karar alma modelleri yönünden başa çıkma, enformasyonu arama ve değerlendirmeye

yöneliktir. Bir sağlık faktörü olarak başa çıkma ise bireyin zararlı çevresel koşulları en aza indirmesini, olumsuz olayları tolere edip düzeltmesini, kendine ilişkin olumlu imajını, duygusal dengesini ve çevresindekilerle tatmin edici düzeydeki ilişkilerini sürdürmesini sağlamaktadır (Folkman, 1982:98 akt Açıkgöz, 2014:66)

1.3.1. Kavramın Tanımlanması

Baş a çıkma, kelimesi köken olarak, eski Yunanca 'da olan "kolahos" kelimesinden gelmektedir. Kelimenin anlamları, "karş ılamak, karşı karşıya gelmek ya da çarpmak" biçimindedir. Literatür taraması olarak icra edilen bir çalışmada, baş a çıkma kavramının, kaynakların doğru bir biçimde kullanılması, aktif davranışlar sergileme ve doğru çözümlerle taleplerin azaltılması gibi durumları içine aldığı sonucuna ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2009:28).

Baş a çıkma stres vericilerinin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme veya bu gerilime dayanmak için gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Alıncak, 2012:16) Baş a çıkma durumu; "stres faktörleriyle meydana gelen duygusal çöküşü azaltma, yok etme veya bu gerilimle baş a çıkmak amacıyla sergilenen duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü" olarak adlandırılabilir. Baş a çıkma iki temel işlevden oluşur: Birincisi, problemin esas kaynağıyla ilişkili baş a çıkma durumlarını kullanarak strese sebebiyet veren sorunlarla baş a çıkmaya yarayan "sorun temelli baş a çıkma", bir diğ eriyse temel kaynağın neden olduğu duygusal etkiyle baş a çıkma durumlarından oluşan "duygusal temelli baş a çıkma" dır (Baş oğ ul, 2016:14).

Baş a çıkma stratejileri stresli olarak değ erlendirilen olaya kiş inin verdiği gerçekçi baş a çıkma tepkisidir. Baş a çıkma şekli ise sporcunun tercih ettiği, iş ine yarayan baş a çıkma metodudur; sporcunun bundan önceki müsabakalarda deneyimlediği stresli durumların ya da stres yaratıcıların her birine verdiği tipik baş a çıkma tepkisini ölçmektedir. Baş a çıkma stratejileri, kuramsal olarak sınırsız sayıda olabileceğ inden dolayı bunların sınırlanma çabaları çeş itli yöntemsel ve görg ülü zorlukları beraberinde getirmektedir. Bu alandaki araşt ırmacılar arasında kavramların tanımlanması açısından yeterli bir tutarlık bulunmadığı şeklindeki görüşler yayg ınlık kazanmaktadır. Örneğ ek olarak baş a çıkma süreci ile stresin sebep olduğu belirti tablosu arasında açık bir kavramsal ayırım yapmak bile bazen zor olabilmektedir (Çavdarlı, 2013:25).

Basa çıkma stratejileri, kuramsal olarak sınırsız sayıda olabileceğinden dolayı bunların sınırlanma çabaları birçok yöntemsel ve görgülü zorlukları beraberinde getirmektedir. Bu alandaki araştırmacılar arasında kavramların tanımlanması açısından yeterli bir tutarlık bulunmadığı yolundaki görüşler yaygınlık kazanmaktadır (Çetin, 2009:63). Başa çıkma stratejisi kişinin bilişsel ve davranışsal çabalarını ve stres yaratan durumunu yönetme biçimidir. Başa çıkma stratejileri üç işlemde geçerek gerçekleşen bir süreçtir. Bu sürecin birinci aşaması bireyin olumsuzlukları algılaması, sonraki aşaması olumsuzlukların kişi için potansiyel bir tehdit oluşturması, sonuncusu ise kişinin olumsuz durumlarla başa çıkmaya çalışmasıdır (Lazarus ve Folkman, 1984: 141 akt. Aydın, 2015:36-37).

Stres verici olayların ya da durumların sebep olduğu iç gerilim ve bu gerilimin ortaya çıkardığı kimi rahatsızlıklar, organizmayı yine önceki haline dönebilmek üzere gayret göstermeye ve stratejiler geliştirmeye koşullandırmaktadır. Bu başa çıkma stratejileriye esas olarak iki başlık altında toplanır. Bunlar; (1) duygu odaklı başa çıkmayla (2) problem odaklı başa çıkmadır. Problem odaklı başa çıkma durumunda mevcut probleme odaklanılarak çözüme ilişkin cevaplar oluşturulmaya çalışılır. Duygu odaklı başa çıkma durumunda ise probleme çözüm aramaktan çok duygularda oluşan değişiklikleri kontrol ederek duygusal dengeyi korumaya çalışmak birincil esastır (Karataş, 2016:14-15). Sorun odaklı başa çıkmak, stresin kaynağına inerek, kişinin aktif biçimde stres yapan hadiseyi bertaraf etmeye yönelen bilgiye ve planlı hadiseye giden mantıksal analizleri kapsar. Sorun odaklı başa çıkma stratejileri, konumunu değiştirmek amacıyla agresif durumda olabileceği gibi, sorun çözümüne yönelik soğukkanlı, detaylı ve rasyonel çabalar şeklinde de olabilmektedir. Soruna odaklı başa çıkma başlığında, otokontrol mekanizması, sorumluluk sahibi olma, planlı biçimde problem çözme, soruna pozitif yaklaşma gibi eğilimler bulunmaktadır. Duygusal odaklı başa çıkma başlığında, kaçmak-kaçınmak, inkâr etmek, sorundan uzak durmak, keyif alıcı kaçınmak, sosyal destek ihtiyacı hissetmek, yüzleştirici başa çıkmak, takıntılı düşünmek, mental anlamda sorunlara hazır olmamak gibi yönelmelerdir. Bu yönelmelerden olan inkâr etmek, gerçekliği reddetmek, görmemezlikten gelmek durumlarıdır. Uzak durmak, stres yapan durumlar ve olaylar hakkında düşünmeyi istememe eylemlerini içerir. Kaçmak ve kaçınmak ise, yemek yiyerek, içki ve sigara içerek, ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabalarını içerir (Aydoğdu, 2013:32-33).

Başa çıkma stratejilerinin uygulanması temel olarak, karşılaşılan çatışma sebebini eleme, yok sayma, ortadan kaldırmak için aşırı çaba sarf etme ya da soruna müdahalede bulunma gibi çeşitli çözüm yollarının kullanılmasıyla çatışmanın kişi açısından çözüme ulaştırılması sürecini ifade etmektedir (Açıkgöz, 2014:66).

Başa çıkma stratejileri, stresli durum üzerinde doğrudan etki gösteren problem odaklı ve duygusal tepkileri düzenleyen duygusal odaklı olmak üzere iki temel kısımda değerlendirilebilir. Problem odaklı baş etme stratejilerinin daha sorun çözmeye yönelik olduğu, kişiyi daha çok geliştirdiği; duygusal odaklı stratejilerin ise savunucu ve gelişimi engelleyici işlev gördüğüne ilişkin genel bir inanç bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle aktif ve pasif tutumlar olarak ikiye ayırmak muhtemeldir. Aktif stratejiler sorunun kendisinin değiştirilip düzeltilmesini hedefleyen davranışsal veya psikolojik yanıtları kapsar. Bu yönden değerlendirilirse başa çıkma stratejileri uyuma yönelik olanlar ve olmayanlar diye de tanımlanabilir (Kabahasanoğlu, 2014:28-29).

1.3.2. Başa Çıkma Stratejisi İle İlgili Alan Çalışmaları

Bedel ve Kutlu (2018) ortaokul öğrencilerinin sorunları alt etme stratejileri ile öğrendikleri sosyal desteğin aralarındaki ilişkiyi araştırmak ve algıladıkları sosyal desteğin sorunları alt etme stratejilerine yardım edip etmediğini anlamak amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; aile, arkadaş ve öğretmenden öğrenilen sosyal destek ile aktif başa çıkma arasında artan yönde ve arkadaşlardan öğrenilen sosyal destek ile kaçınan başa çıkma arasında azalan yönde manidar bir fark gözlemlenmiştir. Bununla birlikte; aileden, öğretmenden ve arkadaştan öğrenilen sosyal destek oranı, aktif başa çıkmanın %13'üne işaret etmektedir.

Başoğul (2016) depresyon teşhisi konulan bireylerin başa çıkma stratejileri, özgüven ve depresyona girme düzeylerine olan etkiyi saptamaktır. Çeşitli analizler yapılmış, bunun sonucunda; Depresyonla Başa Çıkma Programı'nın özgüven ve depresyon düzeylerinde ve başa çıkma stratejilerinde zamanın ve grupların etkisinin manalı olduğu; girişim gruplarında depresyondaki azalmanın özgüven oranındaki kaçınma ve yükselme stratejisini kullanmadaki düzeyin azalması ile ilgili olduğu saptanmıştır. Analizlerin üçüncü ayında etkinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Eryılmaz (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kişilik özellikleriyle başa çıkma stratejilerinin ergenlerdeki öznel iyi oluş düzeyinin yordanması amaçlanmıştır. Çalışma örneklemini, Ankara’da bulunan iki lisede öğrenimlerine devam eden ve yaşları 14 ile 18 arasında değişen ergenlerden meydana gelmektedir. Çalışma grubu 292 kız ve 249 erkek ergen toplamda 541 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada, Başa Çıkma Yolları Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre, dışa dönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleriyle problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejisinin ergenlerdeki öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı yönde fark yarattığı bulunmuştur.

Karatekin (2013) çalışmasında üniversite öğrencilerinin benlik yapılarının başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Gazi Üniversitesi ve Ankara Üniversitelerinde öğrenim gören 147 erkek, 247 kız toplamda 394 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada; Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği Kısa Formu, Benlik Yapıları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, başa çıkma stratejisi olarak araç olarak sosyal destek kullanmak, olumlu anlamda yeniden yorumlama ve kendini sınırlandırma benlik yapıları bakımından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Başa çıkma stratejilerinin benlik yapılarına göre yaşam doyumu ile ilişkisinin araştırıldığı bulgulara şöyledir; Bağımlı İlişkisel Benlik sahibi kişilerin Dine Yönelme, Planlama Stratejisi ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma ile Yaşam Doyumu arasında anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır.

Lee (2011) Negatif hayat durumları yaşamayan erkek ve kadınlarda başa çıkma stratejilerini ve psikolojik durumuna etkisini incelediği araştırmaya 16-25 yaş aralığında 428 kişi dahil olmuştur. Dahil olan bireyler, Negatif Yaşam Olayları Ölçeğine ve Başa Çıkma Tutumları Ölçeğine cevap vermişlerdir. Araştırmalara göre kadınlar olumsuz hat durumları karşısında daha duygusal problemler yaşarken erkekler kaçmaya ve madde bağımlılığına yönelmişlerdir. Bu araştırmada başka bir sonuç da araştırmaya dahil olanların olumsuz hayat şartları karşısında üretemeyen stratejiler yapmak yerine problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek bulma davranışları sergiledikleridir.

Harvatin’in (2009) psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma isimli araştırmasına 26 öğrenci katılmıştır. Katılımcılar Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Kısa Başa Çıkma Envanterini yanıtlamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre toplam dayanıklılık puanları ile

toplam başa çıkma puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat genel dayanıklılık performansı ile mizah arasında anlamlı bir bağlantı vardı. Ayrıca, sürdürülebilirliğin alt boyutları ile davranışsal yoksunluk ve suçluluk arasında negatif bir korelasyon ve mizah ile pozitif bir fark vardı. Çalışmanın bir diğer sonucu ise psikolojik stabilite ile yaş, cinsiyet ve sınıf arasında anlamlı bir fark olmamasıdır

Karataş (2016) Bu çalışmanın amacı, özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşamaları için psikolojik stabilite seviyelerini ve stratejilerini cinsiyet, yaş, medeni hal, endüstri ve iş deneyimi açısından incelemektir. Çalışmada özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik kararlılık düzeyleri araştırılmış ve psikolojik kararlılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasındaki fark araştırılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin psikolojik istikrar düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. Öte yandan, başa çıkma stratejileri ile yaş ve eğitim süresi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer sonucu ise, özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin zorluklarının üstesinden gelme stratejileri ile psikolojik kararlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğudur.

Aydın (2015) içgüdüsel alımlardan sonra suçluluk ve utanç duygularının yaşanıp yaşanmadığını ve bu duygularda dikkate alınan başa çıkma stratejilerini belirlemektir. Ayrıca bu duyguların ve başa çıkma stratejilerinin yeniden satın alma niyeti üzerindeki etkisini de tespit etmeyi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda İstanbul ve Marmara Üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilere anket çalışması yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; içgüdüsel alımlar suçluluk ve utanç duygularına, bu duygular başa çıkma stratejilerine ve yeniden satın alma niyetine etki etmektedir. Suçluluk duygusunun içgüdüsel alımları ve parasal harcamaları azaltma planı; utanç duygusunun vazgeçme, zihinsel kaçış, başkalarını suçlama, sosyal destek arama, mantığa bürüme ve zihinsel telafi üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca zihinsel telafi dışındaki başa çıkma stratejilerinin yeniden satın alma niyetine etkili olduğu belirlenmiştir.

Ballıkaya (2009) çalışması ile antrenörlerin stresi alt etme biçimlerini belirlemeye yöneliktir. Araştırmaya 31 futbol antrenörü, 37 basketbol antrenörü, 20 atletizm, 37 voleybol, 33 tenis ve 13 güreş antrenörü olmak üzere toplam 171 antrenör katılmıştır. Antrenörlerden 136'sı erkek, 35'i kadındır. Yaş dağılımı en büyüğü 59 en

küçüğü 20 ve ortalama yas 34.44 olarak belirlenmiştir. Antrenörlerin 130'u üniversite, 41 tanesi ise lise ve lise mezunudur. Bu Antrenörlerin çalıştıkları lig seviyeleri ulusal ve bölgesel olarak ayrılmıştır. Bunların 45'i ulusal, 126'sı bölgesel liglerde görev almaktadır.

Kabahasanoglu (2014) şizofreni hastalarının bakım verenlerinin başa çıkma stratejileri ve ruhsal hastalığa yönelik inançlarının algıladıkları yük, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bakım verenlerin ruhsal hastalığa yönelik inançları ve başa çıkma stratejileri ile yük, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Çetin (2009) Süper yüksekokulu ve beden eğitimi öğrencilerinde var olan karar alma biçimlerini, stresle başa çıkma seviyeleri ile sosyal beceri düzeylerini belirlemek, üç farklılık arasındaki ilişkiyi belirlemek; öğrencilerin kendi seviyelerine göre bunların benzerlik veya farklılık gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlamıştır. Öğrencilerin karar alma sürecindeki karar verme ve öz saygı tarzları ve stresle başa çıkma durumları ve bunların toplam puanları arasında; karar stresle başa çıkma tarzları ve bunların toplam puanları ile sosyal beceri düzeyleri ve toplam puanları arasında istatistiksel biçimde azımsanmayacak derecede çok bir şekilde ilişkiler olduğu saptanmıştır.

Çavdarlı (2013) lisanslı sporcu lise öğrencilerinin sporda görev ve ego yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulguların tartışma ve yorumu dört ana bölümde toplanmıştır. Birinci bölümde, ölçeklerin faktör analizlerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumu; ikinci bölümde, sporcuların hedef yönelimleri ile cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor dalı değişkenleri arasındaki ilişkilerin tartışma ve yorumu yapılmıştır. Üçüncü bölümde, sporcuların stresle başa çıkma stratejileri ile cinsiyet, yaş, spor yaşı ve spor dalı değişkenleri arasındaki ilişkilerin tartışma ve yorumu; üçüncü bölümde ise, sporcuların hedef yönelimleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerin tartışma ve yorumu yapılmıştır.

Açıkgöz (2014) Bir işte çalışan annelerin arz etme durumunda karşılaştığı problemlerden birisi olarak görülen iş-aile ve aile-iş çatışmalarıyla başa etme stilleri aracılığıyla ne kadar etkin yönetebildiğini incelemekte ve bu çatışmanın daha etkili yönetimine uygun öneriler bulmayı amaçlar. Bu nedenle araştırmaya 125'i erkek, 175'i

kadın olmak üzere toplam 300 sporcu katılmıştır. Duygu odaklı, sorun odaklı ve fonksiyonel olmayan başa çıkma stratejileri biçiminde üç adet kategoriden faydalanılarak bu strateji çeşitleri ile aile ve iş çatışması, iş ve aile çatışması arasındaki ilişkileri incelemek için regresyon adı verilen analiz türü seçilmiştir. Çalışan annelerin oluşturduğu 326 kişilik bir örnek grup aracılığıyla gerçekleşen analizler, çocuklarını okul öncesi eğitimden orta öğretime çeşitli biçimde eğitim gören kişilerden seçilmiştir. Özellikle toplumsal ve örgütsel olarak, çalışan annelere daha çok destek verilmesi gerektiği gözlemlenmiştir.

Terzi (2005) bu çalışması ile kişisel iyi olmayla ilişkili psikolojik dayanıklılık modelini test etmiştir. Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 395 öğrenci araştırmaya katılmışlardır. Öğrencilere, çalışma kapsamında 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği-IIIR', 'Bilişsel Değerlendirme Ölçeği', 'Benlik Saygısı Ölçeği', 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçekleri' ve 'Sürekli Kaygı Envanteri' uygulanmıştır. Araştırma ile birlikte stresli hayat koşullarını bilimsel değerlendirme, stresle baş etme, psikolojik dayanıklılık bireysel özelliği iyi olmayı dolaylı yoldan etkilediği ortaya çıkmıştır.

Stasiowski (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iyimserlik ve dayanıklılığın başa çıkma stratejileri ve üzüntü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılar Ekvator'a ikinci bir dil olarak İngilizceyi öğretmek için giden 41 kişiden oluşmaktadır. Araştırmanın hipotezini "yüksek iyimserlik ve yüksek dayanıklılık daha düşük düzeyde üzüntüyü ifade eder." cümlesi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarında düşük düzeydeki üzüntü yüksek düzeyde iyimserlikle ilişkili bulunmuştur. Araştırmada başa çıkma stratejilerinin dayanıklılık ve iyimserlikle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır.

Motan ve Gençöz (2009) psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması kapsamında 100 üniversite öğrencisine, 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', ve 'Başa Çıkma Yolları Ölçeği' uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği için yapılan faktör analizinde, iç tutarlığı yüksek 2 boyut elde edilmiştir. Bu boyutlar özgün kavramlarla paralel biçimde, "Yükümlülük" ve "Mücadelecilik" olarak isimlendirilmişlerdir. Orijinal ölçekte bağımsız bir faktör olan "Kontrolü elinde tutma" boyutu maddelerinin diğer iki boyuta yüklendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık özelliğinin çok boyutlu bir kavram olduğu desteklenmiştir. Ancak boyutların orijinal ölçekle birebir elde edilememesi, literatür ile tutarlı olarak psikolojik

dayanıklılık özelliği yapısının kültüre özgü sorgulanması yönünde önemli bir bulgu elde edilmiştir.

Aydoğdu (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, başa çıkma stratejileri ve bağlanma stilleri arasındaki fark ele alınmıştır. Araştırma için Gazi Üniversitesinde Eğitim Fakültesinde öğrenimlerini sürdüren 246 kız, 100 erkek toplamda 346 öğrenci çalışma grubu olarak seçilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ), fark Ölçekleri Anketi, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Bir diğer sonuç ise üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarıyla başa çıkma ve bağlanma stilleri ölçek puanları arasında anlamlı bir korelasyon olduğudur.

Alıncak (2012), sporcu performansında etkileri olduğú düşünölen stres düzeylerinin ferdi ve takım sporcularında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Ayrıca çalışmada branş kategorisine göre yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından da farklılıklara bakılmıştır. Araştırmada belirlenen amaçlara ulaşabilmek için konu ile ilgili literatür taraması yapılmış, sporcuların ayırt edici özelliklerini belirlemek için bilgi toplama formu ve stresle başa çıkma düzeylerini tespit etmek amacıyla da “Stresle Başa çıkma Stratejileri Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın materyalini, 2010-2011 sezonu içerisinde, Gaziantep ilindeki spor kulüplerinde bireysel ve takım sporlarında faaliyet gösteren toplam 360 sporcu oluşturmuştur. Çalışma sonucunda; Takım sporlarına katılanların iyimser bir yaklaşımla ve sosyal destek bulma yaklaşımıyla bireysel sporculardan daha yüksek puan aldđđ ve bazı sporlara katılanların takımın kendine güven yaklaşımında daha yüksek puanlar aldđđı tespit edilmiştir. Mütevazı yaklaşım. Ana gruptaki tüm sporcuların, kendinden emin bir yaklaşımla yüksek puanlar aldđđı belirtildi. Cinsiyet değişkenine gelince, erkeklerin kadınlara göre olaylara yaklaşma eğiliminde oldukları ve iyimser oldukları, problemleri daha sakin ve gerçekçi olarak değerlendirme, problemin ve çözümlerinin önemini değerlendirme, aktif ve mantıksal çaba gösterme ve stratejiler arasında bağlantı bulunmadđđı sonucuna varılmıştır.

Eryılmaz (2009), kişilik özelliklerinden duygusal dengesizliğin, sorumluluğun ve dışa dönüklüğün ve duygu ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin, ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini bir Path Modeli ile belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışma sonucunda; dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile duygu ve problem odaklı başa çıkmanın ergenlerin öznel iyi oluşları üzerindeki doğrudan etkileri istatistikî olarak anlamlı bulunmuştur: Kişiliğin duygusal dengesizliği öznel iyi oluşun en önemli faktörlerinden biri olarak kabul edildi. Ergenlerin duygusal dengesizliği arttıkça, öznel iyi oluş azalır. Sorumluluk ve kişisel niteliklerin dışa vurumu, ergenlerin öznel iyi oluşlarını düşük ve olumlu bir düzeyde etkiler. Duygusal yönelimli başa çıkma, ergen öznel iyi oluşu düşük ve olumsuzdur; Probleme yönelik başa çıkma düşük ve olumlu bir etkiye sahiptir.



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA

2.1. PROBLEM CÜMLESİ

Araştırmanın problem cümlesi; “Zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi arasında ilişki var mıdır?”

2.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın öncelikli amacı sporcuların zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi arasındaki farklılığı incelemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da ele alınan psikolojik faktörlerin; branş türü, cinsiyet, aktif olarak spor yapıp yapmama durumu, baba eğitim ve anne eğitim durumuna göre farklılığını ortaya koymaktır.

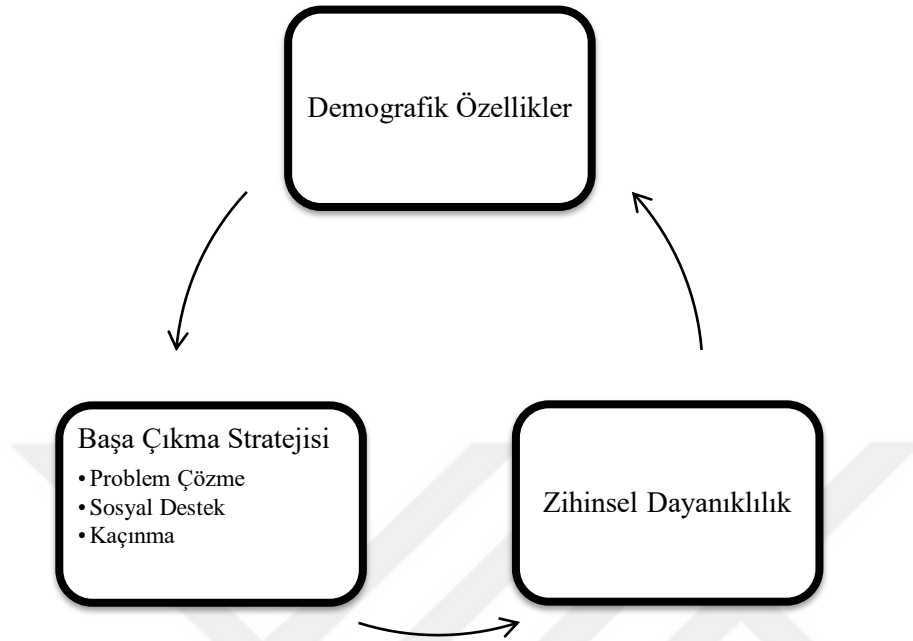
2.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Araştırma her iki psikolojik faktörün birçok demografik değişken ile ve kendi aralarındaki ilişkiyi ortaya koyması bakımından oldukça önemlidir. Araştırmada en büyük kısıt zaman ve örneklem azlığıdır. Bu yüzden gelecek araştırmalarda örneklem genişletilebilir.

2.4. ARAŞTIRMA MODELİ VE HİPOTEZLER

Araştırma modeli aşağıdaki gibidir;

Şekil 2.1: Araştırma Modeli



Araştırma hipotezleri şu şekildedir;

H1: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur.

H2: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H3: Sporcuların spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H4: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H5: Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H6: Sporcuların duyu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H7: Sporcuların aylık gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

H8A: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H8B: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H8C: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H8D: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H9A: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H9B: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H9C: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H9D: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H10A: Sporcuların spor yapma yılı ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H10B: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H:10C: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H10D: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H11A: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H:11B: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H11C: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H11D: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H12A: Sporcuların eğitim durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H12B: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları fark yoktur.

H12C: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H12D: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H13A: Sporcuların duyu durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H13B: Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H13C: Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H13D: Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H14A: Sporcuların aylık gelir durumu ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

H14B: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

H14C: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

H14D: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

H15A: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejisi arasında fark yoktur.

H15B Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından problem çözme arasında farklılık yoktur.

H15C: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından sosyal destek arasında farklılık yoktur.

H15D: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından kaçınma arasında farklılık yoktur.

2.5. ARAŞTIRMA EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Bu araştırma, Kütahya, Isparta ve Burdur ilinde yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını; cinsiyet, spor yapma yılı, aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre, lisanslı olarak yapılan branş, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve genel duygu durumları değişkenlerine göre incelemek amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmış bir araştırmadır. Araştırmaya Kütahya, Isparta ve Burdur ilinde yaşayan 71 kadın ve 177 erkek sporcu olmak üzere toplamda 248 sporcu katılmıştır.

2.6. ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ

Araştırma ölçek veri tekniği ile Kütahya, Isparta ve Burdur'daki sporculara yönelik olarak yapılmıştır. Katılımcıların soruları gönüllü olarak cevaplamışlardır. Sorular söz konusu üç ildeki beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan, mezun ve aynı yerde spor yapmaya devam eden sporculara uygulanmıştır. Sorular mülakat tekniği ve yüz yüze olarak yapılmıştır.

2.7. SINIRLILIK

Araştırmada yalnızca üç ildeki sporculara yönelik yapılmıştır. Ancak çalışma genişletilip daha fazla örneklem üzerinde çalışmalar yapılabilir. Ayrıca çalışmada zaman kısıtı söz konusu olmuştur.

2.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE ANALİZLER

Bu araştırmada toplam üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlardan ilki örnekleme ilişkin demografik özellikleri ölçmek için “Kişisel Bilgi Formu (KBF), zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek için “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” ve stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için “Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği (BSÖ)” dir. Ölçeklere ilişkin kısa bilgiler aşağıda verilmiştir.

“Başa Çıkma Stratejisi Ölçeği”, Amirkhan (1990)’ın geliştirdiği, Aysan (1994)’ın Türkçe’ye çevirdiği ve geçerlilik, güvenilirlik çalışmasıyla birlikte yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Sosyal Destek Arama, Problem Çözme ve Kaçınma olarak 3 alt ölçeği vardır. Bu alt ölçeklerden 11 tane madde bulunmaktadır ve puanlamalar 11 ile 33 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçekte 3 adet Likert tipi bir değerlendirme vardır. 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olma durumunu işaret eder. Alt ölçeğin Toplam puanlarının yüksek olmasıyla tanımlanan niteliğin artması doğru orantılıdır. Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin diğer alt ölçeklerine bağlı olarak 81-.83 arasında değişmektedir (Amirkhan, 1990; Aysan, 1994: 1166).

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği: Madrigal vd. (2013) tarafından geliştirilen Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği’nin (ZDÖ) Erdoğan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış şekliyle yararlanılmıştır. Bu ölçek ise 5 adet Likert tipinden oluşmaktadır. Bunlar; 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Karasızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Ölçek 11 maddeden ve tek faktörden (zihinsel dayanıklılık) oluşmaktadır. 11 maddenin faktör yükleri .314-.524 arasında değişmektedir. Tek faktörün açıklanan varyansı ise %47.23’tir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach’s Alpha katsayısı ile test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. Ölçek 11 madde ile iç tutarlılığı katsayısı $\text{Alpha}=.86$ göstermiştir (Madrigal vd. 2013 akt. Erdoğan, 2016:656).

Araştırmada ölçek veri toplama tekniği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Normal dağılıma uygun olduğu için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine göre zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi alt boyutları ile ilgili çözümlenmeler için bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi olan (Anova) testi uygulanmıştır. Tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tanımlayıcı post-hoc analiz tekniklerinden Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. Ayrıca iki ana faktör olan zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi alt boyutları dahilinde Korelasyon analizi yapılmıştır.

2.9.BULGULAR

Tablo 2.1: Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	71	28,6
	Erkek	177	71,4
	Toplam	248	100,0
Yaş	<17	3	1,2
	18-21 yaş	137	55,2
	22-24yaş	72	29
	25-28 yaş	24	9,7
	29-32 yaş	7	2,8
	33 ve üstü	5	2,0
	Toplam	248	100,0
	Aktif olarak spor yapıyor musunuz?	Evet	190
Hayır		58	23,4
Toplam		248	100,0
Spor yapma yılınız	1-3yıl	36	14,5
	4-6yıl	11	4,4
	7-9 yıl	28	11,3
	10-12 yıl	22	8,9
	13-15 yıl	128	51,6
	16 yıl ve üstü	23	9,3
	Toplam	248	100,0
Eğitim Durumunuz	Lise	53	21,4
	Üniversite	188	75,8
	Lisansüstü	7	2,8
	Toplam	248	100,0
Yetiştirdiğiniz çevre	Köy	21	8,5
	Kasaba	6	2,4
	İlçe	68	27,4
	İl	79	31,9
	Büyükşehir	74	29,8
	Toplam	248	100,0
Lisanslı Olarak Yaptığınız Spor Branşı	Tenis	19	7,7
	Masa Tenisi	12	4,8
	Futbol	48	19,4
	Basketbol	31	12,5
	Voleybol	44	17,7
	Atletizm	13	5,2

Tablo 2.1: (devam) Araştırma Örnekleminin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

		Frekans	%
	Hentbol	10	4,0
	Güreş	13	5,2
	Badminton	4	1,6
	Bocce	3	1,2
	Fitness	2	,8
	Yüzme	7	2,8
	Bilek Güreşi	2	,8
	Taekwando	11	4,4
	Boks	5	2,0
	Karete	3	1,2
	Judo	4	1,6
	Wushu	4	1,6
	Ekstrem	4	1,6
	Halter	3	1,2
	Çim Hokeyi	1	,4
	Jimnastik	3	1,2
	Bisiklet	2	,8
	Toplam	248	100,0
Aylık gelir düzeyiniz	< 1404 TL	100	40,3
	1450 -2000 TL	54	21,8
	2001-3000 TL	43	17,3
	3001- 4000 TL	36	14,5
	4001 Ve Üzeri	15	6,0
	Toplam	248	100,0
Baba eğitim durumu	Okur Yazar Değil	9	3,6
	İlkokul	62	25,0
	Ortaokul	59	23,8
	Lise	73	29,4
	Üniversite	44	17,7
	Lisansüstü	1	,4
	Toplam	248	100,0
Anne eğitim durumu	Okur Yazar Değil	16	6,5
	İlkokul	85	34,3
	Ortaokul	67	27,0
	Lise	60	24,2
	Üniversite	20	8,1
	Toplam	248	100,0
Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız	Sakin	80	32,3
	Hiper aktif	50	20,2
	Sinirli-Agresif	46	18,5
	Sosyal	50	20,2
	İçe Dönük	22	8,9
	Toplam	248	100,0

Araştırma grubu cinsiyet değişkenine göre sınıflandırıldığında kadınların 71 (%28,6), erkeklerin ise 177 (%71,4) sporcuların olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-21 yaş grubunda olan sporcuların 137 kişiyle grubun %55,2'sini oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde en az katılımın ise 17 yaşında olan sporcularda olduğu ve 3 kişiyle grubun %1,2'sini oluşturduğu tespit edilmiştir. Aktif olarak spor yapıp yapmama değişkeninde evet diyenler 190 (%76,6) sporcuyla hayır diyenler ise 58 (%23,4) sporcu olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma yılı değişkeninde 13-15 yıl arasında 128 (%29) sporcuyla en fazla katılımı, en az katılımı 4-6 yıl arasında (%2,8) sporcunun oluşturduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninde en fazla 188 (%75,8) sporcunun üniversite, 7 (%2,8) sporcunun ise lisansüstü olduğu tespit edilmiştir. Yetiştigi çevre değişkeninde en az katılımın 6 (%2,4) sporcuyla kasabada olduğu, en fazla katılımın ise 79 (%31,9) sporcuyla ilde olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı olarak yapılan spor branşına göre futbolun 48 kişiyle grubun %19,4'ünü oluşturarak en fazla katılımı gerçekleştirdiği tespit edilmiştir. En az katılımın ise çim hokeyi 1 kişiyle %0,4'ünü oluşturduğu tespit edilmiştir. Aylık gelir düzeyi değişkenine göre sınıflandırıldığında en yüksek 1404 TL gelir ile 100 (%40,3), en düşük 4001 ve üzeri ise 15 (%6) sporcuların olduğu tespit edilmiştir. Baba eğitim durumu değişkenine göre sınıflandırıldığında en yüksek lise ile 73 (%29,4), en düşük lisansüstü ise 1 (%0,4) sporcuların olduğu tespit edilmiştir. Anne eğitim durumu değişkenine göre sınıflandırıldığında en yüksek ilkokul ile 85 (%34,3), en düşük okuryazar olmayan ise 16 (%6,5) sporcunun olduğu tespit edilmiştir. Günlük hayatta kendini tanımlama değişkenine göre en yüksek sakin ile 80 (%32,3), en düşük içe dönük ile 22 (%8,9) sporcunun olduğu tespit edilmiştir.

2.9.1. Zihinsel Dayanıklılığa İlişkin Bulgular

Tablo 2.2: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki Fark

Cinsiyet	N	Ort. S.S.	T	P
Erkek	177	2,61 ±,45	,897	,371
Kadın	71	2,55 ±,40		

p>0.05

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre zihinsel dayanıklılık boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit

edilmemiştir ($p=0.371>0.05$). Erkek sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanı (ortalama=2,61) kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=2,55) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.3: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Zihinsel Dayanıklılık	N	Ort. S.S.	T	P
Evet	190	2,56±,42	-2,23	,026*
Hayır	58	2,71±,50		

* $p<0.05$

Yapılan t testi sonucunda aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre zihinsel dayanıklılık boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0.026<0.05$). Ancak farklılığın yönüne baktığımızda şaşırtıcı olarak spor yapmayanların zihinsel dayanıklılıkları spor yapanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor yapanların zihinsel dayanıklılık boyutu ortalama puanı (ortalama=2,56) spor yapmayanların zihinsel dayanıklılık boyutu ortalama puanından (ortalama=2,71) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.4: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
1-3yıl	29	3,8339 ,65197	2,627	*,025
16 Yıl ve Üstü	6	4,3485 ,42413		
4-6yıl	65	3,4657 ,89830	2,835	*,025
10-12 Yıl	56	3,7906 ,83606		

* $p<0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda 16 yıl ve üstü spor yapanların, 1-3 yıl arası spor yapanlara göre arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Bununla birlikte 4-6 yıl arası spor yapanların 13-15 yıl arası spor yapanlara göre arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 2.5: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Tenis	19	4,1435 ,54908	1,806	,018*
Judo	4	2,8864 ,89497		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptığı branş türüne göre Judo ile Tenis arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.6: Sporcuların Eğitim Durumları İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Üniversite	188	3,7166 ,87968	2,990	,012*
Lisansüstü	7	4,5325 ,35376		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda eğitim durumu lisansüstü olan sporcuların zihinsel dayanıklılık durumları ile eğitim durumu lise olan sporcular arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.7: Sporcuların Duygu Durumları İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Sakin	80	2,5841 ,90757	3,934	,004**
Sosyal	50	3,8891 ,88394		

**p<0.01

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.01). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda duygu durumları açısından; sakın olanların sosyal olanlara göre zihinsel dayanıklılık durumları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.8: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Zihinsel Dayanıklılık Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
< 1404 TL	100	3,7327 ,95011	,831	,507
1450 -2000 TL	54	3,7290 ,79125		
2001-3000 TL	43	3,7992 ,65901		
3001- 4000 TL	36	3,6894 ,78696		
4001 Ve Üzeri	15	3,9576 ,91805		
Toplam	248	3,7507 ,84221		

p>0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre zihinsel dayanıklılık genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

2.9.2. Başa Çıkma Stratejilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2.9: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Genel Başa Çıkma Str.	N	Ort. S.S.	T	P
Erkek	177	1,72 ±,265	1,745	0,185
Kadın	71	1,70 ±,246		

p>0.05

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.185>0.05$). Erkek sporcuların Genel Başa Çıkma Stratejileri düzeyi ortalama puanı (ortalama=1,72) kadın sporcuların Genel Başa Çıkma Stratejileri düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=1,70) daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.10: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Kaçınma Durumları	N	Ort.	S.S.	T	P
Erkek	177	1,75	±,315	1,021	0,313
Kadın	71	1,78	±,309		

$p>0.05$

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre kaçınma durumları boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.313>0.05$). Erkek sporcuların kaçınma durumları düzeyi ortalama puanı (ortalama=1,75) kadın sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=1,78) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.11: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Problem Çözme	N	Ort.	S.S.	T	P
Erkek	177	1,80	±,150	1,456	0,285
Kadın	71	1,82	±,156		

$p>0.05$

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre problem çözme boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p=0.285>0.05$). Erkek sporcuların problem çözme düzeyi ortalama puanı (ortalama=1,80) kadın sporcuların problem çözme düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=1,82) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.12: Sporcuların Cinsiyet Değişkeni İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Sosyal Destek	N	Ort. S.S.	T	P
Erkek	177	1,65 ±,252	1,723	0,113
Kadın	71	1,72 ±,274		

p>0.05

Yapılan t testi sonucunda cinsiyet değişkenine göre sosyal destek boyutunda kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p=0.113>0.05). Erkek sporcuların sosyal destek düzeyi ortalama puanı (ortalama=1,65) kadın sporcuların sosyal destek düzeyi ortalama puanlarından (ortalama=1,72) daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.13: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Zihinsel Dayanıklılık	N	Ort. S.S.	T	P
Evet	190	2,46 ±,42	2,23	,023*
Hayır	58	2,61 ±,50		

*p<0.05

Yapılan t testi sonucunda aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.023<0.05). Farklılığın yönüne baktığımızda spor yapmayanların Genel Başa Çıkma Stratejileri spor yapanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.14: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Kaçınma	N	Ort. S.S.	T	P
Evet	190	2,16 ±,35	2,10	,013*
Hayır	58	2,31 ±,43		

*p<0.05

Yapılan t testi sonucunda aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre kaçınma durumları boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.013<0.05). Farklılığın yönüne baktığımızda

spor yapmayanların kaçınma durumları spor yapanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.15: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Problem Çözme	N	Ort. S.S.	T	P
Evet	190	2,12 ±,40	1,93	,003**
Hayır	58	2,23 ±,47		

**p<0.01

Yapılan t testi sonucunda aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre problem çözme boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0.01). Farklılığın yönüne baktığımızda spor yapmayanların problem çözme durumları spor yapanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.16: Sporcuların Aktif Olarak Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Sosyal Destek	N	Ort. S.S.	T	P
Evet	190	2,60 ±,35	2,03	,043*
Hayır	58	2,72 ±,50		

*p<0.05

Yapılan t testi sonucunda aktif olarak spor yapıp yapmama değişkenine göre sosyal destek boyutunda spor yapanlar ve yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p=0.043<0.05). Farklılığın yönüne baktığımızda spor yapmayanların sosyal destek durumları spor yapanlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2.17: Sporcuların Spor Yapma Yılı ile Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
1-3yıl	29	1,6865 ,26717	2,326	,013*
10-12 Yıl	56	3,7381 ,25178		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda spor yapma yılı açısından, 1-3 yıl arası ile 10-12 yıl arasında spor yapmış olanların anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2.18: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
16 yıl ve üstü	6	1,6515 ,25979	2,423	,020*
4-6yıl	65	3,7524 ,31879		

* $p<0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre kaçınma durumları genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda spor yapma yılı açısından, 4-6 yıl arası ile 16 yıl ve üstü spor yapanlar arasında anlamlı şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.19: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
4-6yıl	65	1,6755 ,35464	2,178	,015*
13-15 Yıl	20	3,6409 ,34958		

* $p<0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre problem çözme durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda spor yapma yılı açısından,

4-6 yıl arası ile 13-15 yıl spor yapanlar arasında anlamlı şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.20: Sporcuların Spor Yapma Yılı İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
7-9 Yıl	72	1,9614 ,25733	2,122	,003**
10-12 Yıl	56	3,7403 ,34385		

**p<0.01

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların spor yapma yılı değişkenine göre sosyal destek durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda spor yapma yılı açısından, 7-9 yıl arası ile 10-12 yıl spor yapanlar arasında anlamlı şekilde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2.21: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Tenis	19	3,7687 ,29488	1,906	,012*
Fitness	2	1,3485 ,06428		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda branş türü açısından; Tenis ve Fitness sporcularının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2.22: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Basketbol	31	2,7449 ,30281	1,701	,042*
Fitness	2	1,2273 ,19285		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre kaçınma durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda branş türü açısından; Basketbol ve Fitness sporcularının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

Tablo 2.23: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Güreş	13	2,6364 ,37299	1,906	,023*
Bilek Güreşi	2	1,0909 ,12856		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre Problem Çözme durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda branş türü açısından; Güreş ve Bilek Güreşi sporcularının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir

Tablo 2.24: Sporcuların Lisanslı Olarak Yaptıkları Branş İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Futbol	48	2,7424 ,34290	1,443	,013*
Judo	4	1,5000 ,39626		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş değişkenine göre sosyal destek durumları genel ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda branşlar içerisinde judo branşı ile futbol branşı arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.25: Sporcuların Eğitim Durumları İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Lise	53	1,7397 ,23015	2,350	,025*
Lisansüstü	7	2,6061 ,26301		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre Genel Başa Çıkma Stratejileri ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda lisansüstü ile lise eğitim seviyesindeki sporcuların anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Tablo 2.26: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Lisansüstü	7	1,9844 ,31233	2,350	,027*
Üniversite	188	2,1663 ,34759		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre kaçınma durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda eğitim durumu lisansüstü olanlar ile üniversite olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.27: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Lise	53	1,0562 ,33944	2,459	,015*
Lisansüstü	7	2,5455 ,22268		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre Problem Çözme Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda eğitim durumu lise ve lisansüstü olanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir

Tablo 2.28: Sporcuların Eğitim Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Üniversite	188	2,3344 ,31316	2,108	,014*
Lisansüstü	7	1,9883 ,34759		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların eğitim durumlarına göre Sosyal Destek Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda eğitim durumu üniversite ve lisansüstü olanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir

Tablo 2.29: Sporcuların Duygu Durumları İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Sakin	80	2,8087 ,24926	3,765	,003**
İçe Dönük	22	1,0548 ,27423		

** $p<0.01$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.01$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda duygu durumu içe dönük olanlar ile sakin olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.30: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Sakin	80	2,3341 ,30195	2,543	,026*
Sosyal	50	1,8000 ,31970		

* $p<0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre Kaçınma Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda sosyal ve sakin olanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Tablo 2.31: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Sosyal	50	2,7218 ,37971	2,453	,042*
Hiper Aktif	50	1,6655 ,30036		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre Problem Çözme Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda sosyal olanlar ile Hiper-aktif olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.32: Sporcuların Duygu Durumları İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
Sinirli-Agresif	46	1,7372 ,31505	3,322	,027*
İçe Dönük	22	2,8554 ,36109		

*p<0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların genel duygu durumları değişkenine göre Sosyal Destek Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Bu farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için varyansların homojenliği varsayımı sağlandığından dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey kullanılmıştır. Yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda sinirli-agresif olanlar ile içe dönük olanlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2.33: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Genel Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
< 1404 TL	100	1,7509 ,25527	,781	,577
1450 -2000 TL	54	1,6790 ,26953		
2001-3000 TL	43	1,7555 ,23699		
3001- 4000 TL	36	1,7239 ,24121		
4001 Ve Üzeri	15	1,6727 ,28615		
Toplam	248	1,7274 ,25534		

p>0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre Genel Başa Çıkma Stratejileri ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2.34: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Kaçınma Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
< 1404 TL	100	1,7718 ,28353		
1450 -2000 TL	54	1,7273 ,34470	,654	,329
2001-3000 TL	43	1,8288 ,35775		
3001- 4000 TL	36	1,7904 ,26511		
4001 Ve Üzeri	15	1,6727 ,33806		
Toplam	248	1,7687 ,31233		

$p>0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre Kaçınma Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2.35: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Problem Çözme Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
< 1404 TL	100	1,7100 ,35614		
1450 -2000 TL	54	1,6044 ,28374	,821	,743
2001-3000 TL	43	1,7019 ,32977		
3001- 4000 TL	36	1,7020 ,35015		
4001 Ve Üzeri	15	1,5697 ,31203		
Toplam	248	1,6760 ,33465		

$p>0.05$

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre Problem Çözme Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 2.36: Sporcuların Aylık Gelir Durumu İle Başa Çıkma Stratejilerinden Sosyal Destek Durumları Arasındaki Fark

Grup	N	Ort. ± Std. H.	F	P
< 1404 TL	100	1,7709 ,30012		
1450 -2000 TL	54	1,7054 ,31538	,759	,132
2001-3000 TL	43	1,7357 ,25391		
3001- 4000 TL	36	1,6793 ,32777		
4001 Ve Üzeri	15	1,7758 ,44519		
Toplam	248	1,7375 ,31004		

p>0.05

Yapılan Anova testi sonucunda sporcuların aylık gelir durumları değişkenine göre Sosyal Destek Durumları ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

2.9.3. Korelasyon Sonuçları

Tablo 2.37: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları ile Başa Çıkma Stratejisi Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Basa çıkma Stratejisi (Genel)
Zihinsel Dayanıklılık	Korelasyon	1	-,138*
	P		,029*
	N	248	248
Başa çıkma Stratejisi (Genel)	Korelasyon	-,138*	1
	P	,029	
	N	248	248

*p<0.05

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile genel başa çıkma stratejisi arasında zayıf, negatif yönlü ve anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir [r(248)=-0,056; p<0,05].

Tablo 2.38: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Problem Çözme Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Problem Çözme
Zihinsel dayanıklılık	Korelasyon	1	-,135*
	P		,033*
	N	248	248
Problem çözme	Korelasyon	-,135*	1
	P	,033	
	N	248	248

*p<0.05

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejisi alt boyutlarından problem çözme arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir [$r(248) = -0,135$; $p > 0,05$]. Buna göre zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların problem çözme durumları düşüktür. Aynı şekilde zihinsel dayanıklılıkları düşük olan sporcuların problem çözme durumları yüksektir şeklinde ifade edilebilir.

Tablo 2.39: Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Sosyal Destek Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Sosyal Destek
Zihinsel Dayanıklılık	Korelasyon	1	-,056
	P		,380
	N	248	248
Sosyal Destek	Korelasyon	-,056	1
	P	,380	
	N	248	248

p>0.05

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejisi alt boyutlarından sosyal destek durumları arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki olmadığı görülmektedir [$r(248) = -0,056$; $p > 0,05$].

Tablo 2.40: Zihinsel Dayanıklılık İle Başa Çıkma Stratejileri Alt Boyutlarından Kaçınma Arasındaki İlişkiye İlişkin Korelasyon Sonuçları

		Zihinsel Dayanıklılık	Kaçınma
Zihinsel Dayanıklılık	Korelasyon	1	-,139*
	P		,029*
	N	248	248
Kaçınma	Korelasyon	-,139*	1
	P	,029	
	N	248	248

*p<0.05

Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejisi alt boyutlarından kaçınma durumları arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir [$r(248) = -0,139$; $p < 0,05$]. Buna göre zihinsel dayanıklılıkları yüksek olan sporcuların kaçınma durumları düşüktür. Aynı şekilde zihinsel dayanıklılıkları düşük olan sporcuların kaçınma durumları yüksektir şeklinde ifade edilebilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

3.1. TARTIŞMA

Bu çalışmada sporcuların cinsiyet, spor yapma yılı, aktif olarak spor yapıp yapmama durumları, lisanslı olarak yaptıkları branşlar, eğitim durumları, duygu durumları, aylık gelir durumları; zihinsel dayanıklılık durumları ve başa çıkma stratejileri açısından farklılık gösterip göstermedikleri değerlendirilmiştir. Bulgulara göre kurulan hipotezler açısından şu şekildedir;

H1: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılıkları arasında fark yoktur.

Sporcuların cinsiyet değişkeni ve zihinsel dayanıklılık durumları arasındaki farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre bir farklılık tespit edilememiştir. Böylece, H1 hipotezi kabul edilmiştir. Bizim çalışmamızın sonucundan farklı olarak Yarayan vd. (2018) çalışmasında cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılık arasında farklılık tespit etmiştir. Yazıcı (2016) ise, erkeklerin, kadınlara göre daha fazla zihinsel dayanıklılığa sahip olduğunu tespit etmiştir. Kayhan vd. (2018), sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, spor yapma yılına göre istatistiksel olarak çok fazla farklılıklar oluşturmadığını tespit etmiştir.

H2: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H2 hipotezi reddedilmiştir. Yardımcı vd. (2017), spor yapan kişilerde yapmayanlara göre, sporda yalnızlık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında negatif ve manidar bir fark olduğu, sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin arttığında yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

H3: Sporcuların spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H3 hipotezi reddedilmiştir. Bizim çalışmamızla aynı doğrultuda; Yarayan vd. (2018) çalışmasında spor yapma süresi ile zihinsel dayanıklılık arasında farklılık tespit etmiştir

H4: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H4 hipotezi reddedilmiştir. Pehlivan (2014), bazı branşlarda zihinsel dayanıklılıkların daha fazla ön plana çıktığını tespit etmiştir.

H5: Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H5 hipotezi reddedilmiştir. Bizim çalışmamızın doğrultusunda Yarayan vd. (2018) çalışmasında eğitim durumu ile zihinsel dayanıklılık arasında farklılık tespit etmiştir

H6: Sporcuların duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların duygu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H6 hipotezi reddedilmiştir. Altıntaş (2015) sporcuların zihinsel stabilitesini belirlemede duygu durumunun performans arasında anlamlı bir fark tespit etmiştir.

H7: Sporcuların aylık gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aylık gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H7 hipotezi kabul edilmiştir.

H8A: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların cinsiyet değişkeni ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H8A hipotezi kabul edilmiştir. Lee (2011), kadınların olumsuz durumlar karşısında daha duygusal problemler yaşarken erkeklerin kaçmaya ve madde bağımlılığına yöneldiklerini tespit etmiştir. Harvatin (2009) ise, başa çıkma stratejileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir

fark tespit edememiştir. Aydoğdu (2013), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet açısından farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Alıncak (2012), Cinsiyet değişkeni açısından, erkeklerin kadınlara göre olaylara yaklaşma eğiliminde oldukları ve iyimser oldukları, problemleri daha sakin ve gerçekçi olarak değerlendirme, problemin ve çözümlerinin önemini değerlendirme, aktif ve mantıksal çaba gösterme ve stratejiler arasında bağlantı bulunmadığı sonucuna varılmıştır. Kirkcaldy ve Furnham (1999) Başa çıkma profillerini erkek ve kadın yöneticiler arasında karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulamamıştır. Allison, (1997) Başa çıkma stratejilerinin erkek ve kadın arasında karşılaştırıldığında anlamlı farklar tespit etmiştir.

H8B: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H8B hipotezi kabul edilmiştir.

H8C: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H8C hipotezi kabul edilmiştir. Semler ve Leung (2007) Problem çözme odaklı başa çıkma stratejilerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit etmiştir.

H8D: Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H8D hipotezi kabul edilmiştir. Vivien ve Thompson (1996) başa çıkma stratejilerindeki cinsiyet farklılıklarını ortaya koymak için yaptığı çalışmada. Kadınların, sosyal destek konusunda, erkeklere göre anlamlı derecede yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Erica ve Ramon (2002) kadınların, sosyal desteği başa çıkma stratejisi olarak kullanmalarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Frydenberg ve Lewis' in (1993) çalışmasında da benzer sonuçlar bulunmuştur.

H9A: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H9A hipotezi reddedilmiştir. Tariqah vd.(2008) daha az aktif spor yapan yetişkinlerin başa çıkma stratejisi düşük olduğu tespit etmişlerdir.

H9B: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H9B hipotezi reddedilmiştir.

H9C: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H9C hipotezi reddedilmiştir.

H9D: Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H9D hipotezi reddedilmiştir.

H10A: Sporcuların spor yapma yılı ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların spor yapma yılı ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H10A hipotezi reddedilmiştir.

H10B: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H10B hipotezi reddedilmiştir.

H10C: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H10C hipotezi reddedilmiştir.

H10D: Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H10CDhipotezi reddedilmiştir.

H11A: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H11A hipotezi reddedilmiştir.

H11B: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H11B hipotezi reddedilmiştir.

H11C: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H11C hipotezi reddedilmiştir.

H11D: Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H11D hipotezi reddedilmiştir.

H12A Sporcuların eğitim durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların eğitim durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H12A hipotezi reddedilmiştir. Kirkcaldy ve Furnham (1999) Eğitim durumu ile başa çıkma profillerinde farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır. Allison, (1997) Başa çıkma stratejilerinin eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği tespit etmiştir.

H12B: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları fark yoktur.

Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H12B hipotezi reddedilmiştir.

H12C: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H12C hipotezi reddedilmiştir.

H12D: Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H12D hipotezi reddedilmiştir.

H13A: Sporcuların duygu durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların duygu durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H13A hipotezi reddedilmiştir. Beudaert vd. (2017) duygu durumu ile başa çıkma stratejisi arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymuşlardır. Allison, (1997) başa çıkma teknikleri ile duygu durumu arasındaki ilişki tespit etmiştir.

H13B: Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H13B hipotezi reddedilmiştir. Başoğul (2016) psikolojik durumun başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar yarattığını tespit etmiştir.

H13C: Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H13C hipotezi reddedilmiştir.

H13D: Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Bulgulara göre farklılık tespit edilmiştir. Böylece H13D hipotezi reddedilmiştir.

H14A: Sporcuların aylık gelir durumu ile genel başa çıkma stratejileri arasında fark yoktur.

Sporcuların aylık gelir durumu ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H14A hipotezi kabul edilmiştir.

H14B: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H14B hipotezi kabul edilmiştir.

H14C: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H14C hipotezi kabul edilmiştir.

H14D: Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında fark yoktur.

Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılığa bakılmıştır. Ancak bulgulara göre farklılık tespit edilememiştir. Böylece H14D hipotezi kabul edilmiştir.

H15A: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejisi arasında ilişki yoktur.

Zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi arasında ilişkiye bakılmıştır. Bulgulara göre değişkenler arasında ilişki tespit edilmiştir. Böylece H15A hipotezi reddedilmiştir. Aydoğdu'nun (2013) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçek puanlarıyla başa çıkma ve bağlanma stilleri ölçek puanları arasında anlamlı bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır.

H15B: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından problem çözme arasında ilişki yoktur.

Zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından problem çözme arasında ilişkiye bakılmıştır. Bulgulara göre değişkenler arasında ilişki tespit edilmiştir. Böylece H15B hipotezi reddedilmiştir.

H15C: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından sosyal destek arasında ilişki yoktur.

Zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından sosyal destek arasında farklılığa ilişkin ilişkiye bakılmıştır. Ancak bulgulara göre değişkenler arasında ilişki tespit edilememiştir. Böylece H15C hipotezi kabul edilmiştir.

H15D: Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından kaçınma arasında ilişki yoktur.

Zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından kaçınma arasında ilişkiye bakılmıştır. Bulgulara göre değişkenler arasında ilişki tespit edilmiştir. Böylece H15D hipotezi reddedilmiştir.

SONUÇ

Spor; insan gücünün başarı ve başarı için kullanılması ve olağan kurallar çerçevesinde düzenli fiziksel aktivite yapılması. Spor, zahmetli ve yer benzeri bir ortamda bir veya birkaç kişinin bir hareketini atlet olarak gözlenen değişiklikler ve seriler açısından gözlemlemesini içeren insan davranışıdır. Spor; insanların mücadele azminden yararlanarak başarılı olmak için düzenli kurallar dahilinde yaptığı fiziksel etkinliklerdir. Spor, sporcu olarak bir veya daha fazla insanın belirlenmiş bir çevrede ve zamanda, bir hareketin gözlenebilen değişikliklerde ve seriler halinde bir hedefe bağlı olarak gösterilebilen organize insan davranışlarıdır. Spor sadece fiziksel olarak yapılan bir aktivite değildir. Buna ek olarak psikolojik iyi oluş ve mental sağlık da önemlidir. Spor çocukların deneyimlerini, yaratıcılıklarını ve sorumluluk duygusunu geliştirir. Bunun yanında iş birliği, yardımlaşma, oyun kurallarına ve arkadaşlarına saygı gösterme gibi davranışları kazandırır. Kişiler spor aracılığıyla toplum yapısını, bu yapının kurallarını, gelenek ve görenekleri, meslekleri, iyi ve kötüyü ayırt etmeyi, doğru ve yanlış ilişkisini öğrenirken spor, kişilere bir birey olma yolunda da yardım eder. Spor kuralları ile birlikte, çalışma kurallarının öğrenilmesi ve kişilerin disiplinli bireyler olarak topluma katkı sağlaması da önemlidir. Spor, ilk icra edildiği dönemlerden günümüze gelene kadar adeta ahlak ve kültür okulu görevini üstlenmiştir. Spor; irade kontrolü, başarıma isteği, gelişme çabası gibi duyguları insanlara ve topluma aşılıyarak insanların içgüdüsel olarak sahip olduğu agresif, yıkıcı, tahammül edilemeyen, kırıcı özelliklerini pozitif duruma getirerek kişisel ve toplumsal gelişme ile birlikte insanların birey olma yolunda önemli bir olgudur. Zihinsel dayanıklılık odaklanmayı, olumsuzluklar karşısında direnmeyi, kararlı olmayı, zor durumlarla başa çıkabilmeyi, öz güveni, duygusal kontrolü, cesareti, ısrarcı olmayı, baskı altında hareket edebilmeyi, fiziksel ve duygusal olarak baskı altında uygun performans sergilemeyi, bireyin fiziksel sınırlarını zorlamasını içeren bir terimdir.

Bu araştırma, Kütahya, Isparta ve Burdur ilinde yaşayan sporcuların zihinsel dayanıklılıklarını ve başa çıkma stratejilerini; cinsiyet, spor yapma yılı, aktif olarak spor yapıp yapmama durumu, lisanslı olarak yapılan branş, eğitim durumu, aylık gelir düzeyi ve genel duygu durumları değişkenlerine göre incelemek ve zihinsel dayanıklılık ve başa çıkma stratejisi arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmış bir araştırmadır. Araştırmaya Kütahya, Isparta ve Burdur ilinde yaşayan 71

kadın ve 177 erkek olmak üzere toplamda 248 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcular, Kütahya, Burdur ve Isparta ilinde yaşamaktadır.

Yapılan istatistiksel analizlere göre genel olarak; sporcuların cinsiyet değişkeni ile zihinsel dayanıklılıkları arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların spor yapma yılı ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların duyu durumları ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların aylık gelir durumu ile zihinsel dayanıklılık durumları arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyet değişkeni ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların cinsiyet değişkeni ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların aktif olarak spor yapıp yapmama durumuna göre başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların spor yapma yılı ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların spor yapma yılı ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilmiştir.

Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların lisanslı olarak yaptıkları branş ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların eğitim durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların duyu durumları ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların duyu durumları ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Sporcuların aylık gelir durumu ile genel başa çıkma stratejileri arasında farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden kaçınma durumları arasında farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden problem çözme durumları arasında farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Sporcuların aylık gelir durumu ile başa çıkma stratejilerinden sosyal destek durumları arasında farklılık tespit edilememiştir (p>0,05). Sporcuların zihinsel dayanıklılıkları ile başa çıkma stratejisi arasında farklılık tespit edilmiştir. Sporcuların zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından problem çözme arasında ilişki tespit edilmiştir (p<0,05). Sporcuların zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından sosyal destek arasında ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05). Son olarak da zihinsel dayanıklılık ile başa çıkma stratejileri alt boyutlarından kaçınma arasında ilişki tespit edilmiştir (p<0,05)

Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre, gelecekteki yapılacak olan çalışmalar için öneriler şu şekilde olabilir;

- Araştırma kapsamı genişletilip, daha geniş bir evren ve örneklem grubu dahil edilebilir.

- Öğrencileri spor etkinliklerine yönlendirecek ve isteklendirecek çalışmalar yapılabilir.
- Sporun insan sağlığı konusundaki önemi geniş kitlelere vurgulanabilir.
- Sporun bilhassa psikolojik açıdan kişilere olan katkısı insanlara vurgulanabilir.
- İnsanların çeşitli sporlara ve etkinliklere katkıları sağlanabilir.
- Sportif faaliyetlere katılım için maddiyatı bulunmayan insanların bu faaliyetlere katılması için çalışmalar yapılabilir.
- Eğitim kurumlarında fiziksel aktiviteler attırılabilir.
- Daha ana okul seviyesinde çocuklar spor konusunda bilinçlendirilip isteklendirilebilir.
- Psikolojik yönden iyi oluş ile spor arasında sıkı sıkıya bağ olduğu hakkında insanlara hastaneler ile eş zamanlı çalışarak bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.



EKLER

EK 1: ANKET FORMU

SPORCULAR İÇİN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE BAŞA ÇIKMA STRATEJİSİ ÖLÇEĞİ	
Bu anket; "İlimizde Lisanslı Olarak Spor Yapan Kişilerin Zihinsel Dayanıklılık ve Başa Çıkma Stratejisi düzeylerini belirlemek için hazırlanmıştır" Veriler Bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Şimdiden yapacağınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.	
Yunus Şahinler DPÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü	
1. Yaşınız: (1) <17 yaş (2) 18-21 yaş (3) 22-24yaş (4) 25-28 yaş (5) 29-32 yaş (6) 33 ve üstü	
2. Cinsiyetiniz: (1) Erkek (2) Kadın	
3. Spor yapıyor musunuz: Evet () Hayır ()	
4. Spor yapma yılınız: (1) 1-3yıl (2) 4-6yıl (3) 7-9 yıl (4) 10-12 yıl (5) 13-15 yıl (6) 16 yıl ve üstü	
5. Eğitim Durumunuz: (1) Okur Yazar değil (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü	
6. Lisanslı Olarak Yaptığınız Spor Branşını Yazınız...	
7. Yetiştirdiğiniz çevre	(1) Köy (2) Kasaba (3) İlçe (4) İl (5) Büyükşehir
8. Aylık gelir düzeyiniz	(1) < (1404 TL (2) 1450 -2000 TL (3) 2001-3000 TL (4) 3001- 4000 TL (5) 4001 Ve Üzeri
9. Baba eğitim durumu	(1) Okur Yazar Değil (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü
10. Anne eğitim durumu	(1) Okur Yazar Değil (2) İlkokul (3) Ortaokul (4) Lise (5) Üniversite (6) Lisansüstü
11. Sigara kullanıyor musunuz?	(1) Evet (2) Hayır
12. Günlük hayatta kendinizi nasıl tanımlarsınız.	(1) Sakin (2) Hiper aktif (3) Sinirli-Agresif (4) Sosyal (5) İçer Dönük

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.	1	2	3	4	5
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.	1	2	3	4	5
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.	1	2	3	4	5
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.	1	2	3	4	5
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.	1	2	3	4	5
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.	1	2	3	4	5
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.	1	2	3	4	5
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.	1	2	3	4	5
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.	1	2	3	4	5
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.	1	2	3	4	5

Başa Çıkma Stratejileri				
1.	Duygularınızı bir arkadaşına açtınız?	Çok	Biraz	Hiç
2.	Probleminizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	Çok	Biraz	Hiç
3.	Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	Çok	Biraz	Hiç
4.	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	Çok	Biraz	Hiç
5.	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	Çok	Biraz	Hiç
6.	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	Çok	Biraz	Hiç
7.	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	Çok	Biraz	Hiç
8.	Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	Çok	Biraz	Hiç
9.	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız?	Çok	Biraz	Hiç
10.	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	Çok	Biraz	Hiç
11.	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	Çok	Biraz	Hiç
12.	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrabamıza açtınız?	Çok	Biraz	Hiç
13.	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	Çok	Biraz	Hiç
14.	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınız) durumla ilgili olarak konuştunuz?	Çok	Biraz	Hiç
15.	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	Çok	Biraz	Hiç
16.	Tüm dikkatinizi problemin çözümüne yönelttiniz?	Çok	Biraz	Hiç
17.	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	Çok	Biraz	Hiç
18.	Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz?	Çok	Biraz	Hiç
19.	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkadaş/profesyonel bir kişi) gittiniz?	Çok	Biraz	Hiç
20.	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	Çok	Biraz	Hiç
21.	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	Çok	Biraz	Hiç
22.	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız?	Çok	Biraz	Hiç
23.	Problemlerle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	Çok	Biraz	Hiç
24.	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkin olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz?	Çok	Biraz	Hiç
25.	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	Çok	Biraz	Hiç
26.	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	Çok	Biraz	Hiç
27.	"Her şey daha farklı olabilirdi" diye hayal kurdunuz?	Çok	Biraz	Hiç
28.	Romanlardaki veya filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	Çok	Biraz	Hiç
29.	Problemi çözmeye çalıştınız?	Çok	Biraz	Hiç
30.	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	Çok	Biraz	Hiç
31.	Arkadaşınız veya akrabamız size yardımcı oldu?	Çok	Biraz	Hiç
32.	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?	Çok	Biraz	Hiç
33.	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	Çok	Biraz	Hiç

EK-2 ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, *Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıkları Ve Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* başlıklı bir araştırma çalışması olup Yüksek lisans tez amacını taşımaktadır. Çalışma, *Yunus Şahinler* tarafından yürütülmektedir.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, *anket* yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstememiz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Dumlupınar Üniversitesi BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR bölümünde Yüksek Lisans yapmakta olan Yunus Şahinler' e (mail/tel) yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı:Yunus Şahinler
Adres :DPÜ
Cep Tel :05358323873

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:
İmza:
Tarih:

KAYNAKLAR

- Acun, A. (2018). *Sporcu ve sedanter üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Açıkgöz, B. (2014). *Çalışan annelerde başa çıkma stratejilerinin aile çatışması üzerindeki etkileri: Zonguldak örneği*, (Doktora Tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak.
- Akıl, C. (2007). *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi* (Doctoral Dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Alıncak, F. (2012). *Ferdi ve takım sporlarıyla uğraşan bireylerin strese karşı koyabilme düzeylerinin karşılaştırması*, (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Alkibay, S. (2005). Profesyonel Futbol Kulüplerinin Taraftar İlişkileri Yoluyla Marka Değeri Yaratmaları Üzerine Bir Araştırma, *Hacettepe Üniversitesi, İİBF Dergisi*, 23(1): 83-108.
- Alpman, C. (2001). *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyu Gelişimi*. Ankara; Can Reklâm Evi Basın Yayın Ofset Matbaacılık.
- Altıntaş, A. (2015). *Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolü*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Amirkan, J. A. (1990). Factor Analytically Derived Measure of Coping: The Coping Strategy İndicator. *Journal of Personality And Social Psychology*, 59(5): 1066-1074.
- Beudaert, A.; Gorge, H. and Herbert, M. (2017). An exploration of servicescapes' exclusion and coping strategies of consumers with "hidden" auditory disorders. *Journal of Services Marketing*, 31(4/5): 326-338.
- Arastaman, G. ve Balci, A. (2013). Investigation of High School Students' Resiliency Perception İn Terms of Some Variables. *Educational Sciences: Theory And Practice*, 13(2), 922-928.

- Aydın, H. (2015). *İçgüdüsel alımlarda tüketici suçluluğu ve utancı ile başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aysan, F. (1994). Başa Çıkma Stratejisi Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği, *Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiriler Kitabı*, 3: 1158-1168.
- Ballıkaya, E. (2009). *Antrenörlerin stresle başa çıkma tarzları*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Basım, N. ve Metin A. (2009). *Spor Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Başer E. (1996). *Futbolda Psikoloji ve Başarı*. Sporsal Kuram Dizisi-4. 2.Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. 3.Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Başoğul, C. (2016). *Neuman'ın sistemler modeline temellendirilmiş depresyonla başa çıkma programı'nın hastaların başa çıkma stratejileri, öz saygı ve depresyon düzeylerine etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandalıların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*, (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Bedel, A. ve Kutlu, A. (2018). Başa Çıkma Stratejilerinin Algılanan Sosyal Desteğe Göre İncelenmesi. *Journal of Social Sciences Institute/Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15): 107-121.
- Clough, P.; Earle, K. and Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.). *Solutions in Sport Psychology*, London: Thomson Publishing: 32-46.
- Connaughton, D.; Wadey, R.; Hanton, S. and Jones, G. (2008). The Development And Maintenance of Mental Toughness: Perceptions of Elite Performers. *Journal of Sports Sciences*. 26: 83-95.

- Connaughton, D. and Hanton, S. (2009). Mental Toughness In Sport: Conceptual And Practical Issues. in S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (317-346). London: Routledge Press.
- Crust, L. and Clough, P. J. (2011). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2: 21-32.
- Çalık, F.; Yılmaz, A.; Şentürk, U.; Akdeniz, H. ve Sertbaş, K. (2015). Otistik Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Durumluluk ve Sürekli Kaygı. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 10(2).
- Çavdarlı, Ş. (2013). *Liseli sporcularda görev ve ego yönelimleri ile sporda stresle başa çıkma stratejileri arasındaki fark.* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Çetin, M. Ç. (2009). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin karar verme stilleri sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi,* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çırak, M.F. (2017). *Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının incelenmesi: Ağrı ve Konya ili örneği,* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Allison, D. G. (1997) Coping with stress in the principalship. *Journal of Educational Administration*, 35(1): 39-55.
- Ekmekçi, A.; Ekmekçi, R. ve İrmış, A. (2013). Küreselleşme ve Spor Endüstrisi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 91-117.
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (Zdö): Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Occupational Behavior*, 3(1): 95-107.
- Erdoğan, N. ve Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Journal of Sport Science*, 7(2): 57-64.
- Eryılmaz, A. (2009). *Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznal iyi oluşu arasındaki aracı rolü.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eygü, H. (2009). *Spor psikolojisi ve Türkiye'deki futbol hakemlerinin hakemlik psikolojileri üzerine bir araştırma.* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Folkman, S. (1982). An Approach to the Measurement of coping. *Journal of Organizational Behavior*, 3(1): 95-107.
- Fourie, S. & Potgieter, J. R. (2001). The Nature of Mental Toughness in Sport. *South African Journal For Research in Sport, Physical Education And Recreation*, 23(2): 63-72.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. (2002). Do managers cope productively?: A comparison between Australian middle level managers and adults in the general community, *Journal of Managerial Psychology*, 17(8): 640-654.
- Frydenberg, E. and Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16: 252- 66.
- Goldenberg A. (1998). *Sports Slump Busting*, Human Kinetics, Illionis, 3-11.
- Gucciardi, D. and Hanton, S. (2016). Critical Reflections And Future Considerations. *Routledge International Handbook of Sport Psychology*: 439-613.
- Güvendi, B.; Türksoy, A.; Güçlü, M. ve Konter, E. (2018). Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri Ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-Ijsets*, 4(2): 70-78.
- Harvatin, H. C. (2009). *Hardiness and coping strategies*, (Unpublished Masters Thesis). Kean University, New Jersey, USA.
- Hergüner, G.; Bar M. ve Yaman M. S. (2016). Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerine Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Aile, Okul Yöneticileri Ve Öğretmenlerden Beklentilerinin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1): 155-168.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 6(45): 65-76.
- İnal A. (2000). *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimine Giriş*. Konya: Desen Ofset Matbaacılık.
- Selmer, J. and Leung, A. S. M. (2007). Symptom and problem focused coping strategies of business women expatriates and their socio- cultural adjustment in Hong Kong. *Women in Management Review*, 22(7): 588-605.
- Jones, G.; Hanton, S. and Connaughton, D. (2007). A Framework of Mental Toughness İn World' S Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21: 243-264.

- Kabahasanoğlu, Ö. K. (2014). *Şizofreni hastalarına bakım verenlerin başa çıkma stratejileri ile ruhsal hastalığa yönelik inançlarının; bakım veren yükü, depresyon ve anksiyete düzeyleriyle ilişkisi*, (Tıpta Uzmanlık Tezi). İstanbul İli Bakırköy Bölgesi Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Karademir, T.; Dösyılmaz, E.; Çoban, B. ve Kafkas, M. (2010). Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zekâ. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18: 653-674.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Kayhan, R. F.; Hacıcaferoğlu, S.; Aydoğan, H. ve Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2): 55-64.
- Kelly, G. A. (1955). *The Psychology of Personal Constructs*. New York, Ny: Norton Press.
- Kirkcaldy B. and Furnham, A. (1999). Stress coping styles among German managers, *Journal of Workplace Learning*, 11(1): 22-26.
- Kolukısa, S. O. (2017). *Antrenörlerde zihinsel sağlamlılık üzerine yapılan çalışmaların incelenmesi*, *Toros üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü*, (Yüksek Lisans Tezi). Mersin.
- Koruç, Z. (1992). *Spor Psikolojisine Giriş*, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1, Ankara.
- Kuan, G. and Roy J. (2007). Goal Profiles, Mental Toughness And Its Influence On Performance Outcomes Among Wushu Athletes, *Journal Of Sports Science And Medicine*, 6: 28-33.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.

- Lazarus, R. and Folkman, S. (1984). *Stres Appraisal And Coping*, New York: Springer Publishing.
- Lee, M. N. (2011). Risk And Resilience: Youth Sustainability in Coping With Life Challenges. *International Conference on Sociality And Economics Development*, 10: 503-508.
- Luthans F. (2002). Positive Organizational Behavior: Developing And Managing Psychological Strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1): 57-72.
- Madrigal, L.; Hamill, S. and Gill, D. L. (2013). Mind Over Matter: The Development of The Mental Toughness Scale (Mts). *The Sport Psychologist*, 27(1): 62-77.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3): 227-238.
- Masten, A. S. and Reed, M. J. (2002). Resilience İn Development.[In:] Cr Snyder, Sj López (Eds.), *Handbook Of Positive Psychology* (74–88). New York: Oxford University Press.
- Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.
- Motan, İ. ve Gençöz, F. (2009). Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz? : Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*. 17(1): 1-13.
- Mustafa, B. A. R. (2016). *Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılık ve akademik ertelemeye etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yönetmeliği Anabilim Dalı, Sakarya.
- Onan, M. (2017). *Profesyonel futbolcuların antrenman öncesi ve sonrası performans beklenti ve değerlendirmeleri ile benlik saygısı, zihinsel dayanıklılık ve ego ve görev yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel sporcular ve takım sporcularında duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılık ilişkisi*, (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarılama: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması*, (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

- Seydaoğluları, Ö. (2018). *Sporda zihinsel dayanıklılık ölçeği geliştirme çalışması*, (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Stasiowski, S. A. (2008). *Optimism and hardiness: Influence on coping and psychological distress*. (Unpublished Doktora's Thesis). Long Island University The Brooklyn Center.
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Kayseri.
- Talimciler, A. (2008). Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26(Kış-Bahar): 89-114.
- Tariqah, A. N. and Perrucci, C. C. (2008). *Surviving widowhood: Gender and race effects on health-related coping strategies*, in Marcia Texler Segal, Vasilikie Demos (ed.) *Advancing Gender Research from the Nineteenth to the Twenty-First Centuries* (Advances in Gender Research, Volume 12) Emerald Group Publishing Limited.
- Tekin, A. (2009). *Rekreasyon*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- Terzi, Ş. (2005). *Özneliyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 77- 86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 297-306.
- Tras, Z.; Arslan, C. and Hamarta, E. (2013). An Examination of Resilience in University Students in Terms of Self-Esteem And Social Self-Efficacy. *International Journal of Academic Research*, 5(3): 323-328.
- Üçışık, H. F. ve Ekren, N. (2000). *Spor Sektörünün Piyasa Yapısı: Teorik Bir Yaklaşım*. 3. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 11-13 Mayıs. İstanbul.

- Vivien, K. G. L. and Thompson, S. H. T. (1996). Gender differences in occupational stress and coping strategies among IT personnel. *Women in Management Review*, 11(1): 20-28.
- Yarayan, Y. E.; Yıldız, A. B. and Gülşen, D. B. A. (2018). *Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. 11(57). 992-999. <http://hdl.handle.net/123456789/946>, 23.05.2019.
- Yardımcı, A.; Sadık, R., ve Kardeş, N. T. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri Ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki Fark. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 79-90.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

DİZİN**-B-**

Başa çıkma, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 55,
61, 64, 79
Beden eğitimi, 82
Burdur, v, vi, 36, 68

-I-

Isparta, ix, v, vi, 36, 68

-K-

Kaygı, 28, 79
Kişilik, 14, 25
Kütahya, v, vi, ix, v, vi, 36, 68

-P-

Psikoloji, 78

-S-

Sağlık, 77, 78, 81, 82, 83, 84
Spor, vi, vii, ix, v, ix, x, 1, 4, 5, 6, 7, 8,
9, 10, 11, 12, 15, 20, 38, 40, 41, 45,
46, 47, 48, 68, 73, 77, 78, 79, 80, 81,
82, 83, 84
Stres, 10, 15, 23, 82

-Z-

Zihinsel dayanıklılık, 1, 13, 14, 15, 16,
19, 32, 56, 66, 67, 68

