



T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**AKTİF SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hüseyin AKMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR – TEMMUZ/2023



T.C.
KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**AKTİF SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Hüseyin AKMAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Doç. Dr. Levent VAR

KIRŞEHİR – TEMMUZ/2023

“Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı bu çalışma, 05/07/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Doç. Dr. Levent VAR(Danışman)
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Murat ATASOY
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ
Yozgat Bozok Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Hüseyin AKMAN

ÖNSÖZ

Günümüzde spor yapan bireylerin fiziksel dayanıklılığının yanında zihinsel dayanıklılıklarının da güçlü olması gerektiği yapılan çalışmalarda ortaya çıkmaktadır. “*Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*” isimli yapmış olduğum çalışmamda ileride yapacağım zihinsel dayanıklılık çalışmalarına kılavuz niteliğinde başlangıç taşı olarak görmekteyim. Yaptığım bu çalışmamda bana desteğini bir an bile esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Levent VAR hocama teşekkür ediyorum. Hayatımın her anında güçlü hissetmemi sağlayan, varlığıyla hayatıma varlık katan sevgili eşim Dilek AKMAN’ a teşekkürlerimi borç biliyorum.

Temmuz 2023

Hüseyin AKMAN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
TABLO LİSTESİ	VII
KISALTMALAR.....	VIII
ÖZET.....	IX
ABSTRACT	XI
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1 Spor Kavramı	5
2.2 Sporun Yararları.....	6
2.2.1 Sporun Fiziksel Yararları.....	6
2.2.2 Sporun Zihinsel Yararları	6
2.2.3 Sporun Duygusal Yararları.....	7
2.2.4 Sporun Sosyal Yararları	7
2.2.5 Sporun Kişilik Gelişim Üzerine Etkileri	8
2.3 Zihinsel Dayanıklılık.....	8
2.4 Stres ve Stresle Başa Çıkma.....	13
2.4.1 Stres Belirtileri.....	13
2.4.1.1 Fiziksel Belirtileri.....	14
2.4.1.2 Psikolojik Belirtileri	14
2.4.1.3 Davranışsal Belirtileri	15
2.4.2 Stresin Aşamaları.....	15

2.4.2.1	Alarm Tepkisi.....	15
2.4.2.2	Direnme Aşaması	15
2.4.2.3	Tükenme Aşaması	16
2.4.3	Stres Kaynakları	16
2.4.3.1	Bireysel Stres Kaynakları.....	16
2.4.3.2	Toplumsal Stres Kaynakları	17
2.4.3.3	Çevresel Stres Kaynakları	18
2.4.4	Stresin Performansa Etkileri.....	19
3.	GEREÇ VE YÖNTEM.....	21
3.1	Araştırmanın Modeli	21
3.2	Evren ve Örneklem.....	21
3.3	Veri Toplama Araçları	21
3.3.1	Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri	21
3.3.2	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği	22
3.3.3	Kişisel Bilgi Formu	23
4.	VERİLERİN ANALİZİ.....	24
5.	BULGULAR.....	25
6.	TARTIŞMA VE SONUÇ	36
7.	ÖNERİLER	39
8.	KAYNAKÇA	40
9.	EKLER	50

TABLO LİSTESİ

Tablo 5.1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlere Göre Dağılımı.....	25
Tablo 5.2: Araştırmaya Katılanların Millilik Durumu.....	25
Tablo 5.3: Araştırmaya Katılanların Branş Dağılımı.....	26
Tablo 5.4: Araştırmaya Katılanların Yaş Kategorisine Göre Ortalamaları	27
Tablo 5.5: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerinin Ait Genel ve Alt Boyut (SUM) Ortalamaları	28
Tablo 5.6: Cinsiyetlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma	30
Tablo 5.7: Millilik Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma	32
Tablo 5.8: Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları.....	34
Tablo 5.9: Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları.....	34

KISALTMALAR

S.K.M. – Sağlam Kişilik Modeli

Vb. – Ve Benzeri

SBÇÖ – Stresle Başa Çıkma Ölçeği

SZDE – Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AKTİF SPORCULARIN ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hüseyin AKMAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Levent VAR

Spor, bir başkasıyla mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle, belli kurallar çerçevesinde icra edilen, bireysel ya da kolektif olarak yapılan, hem yapana hem de izleyene haz veren fiziksel ve zihinsel aktiviteler bütünüdür. “*Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*” adlı çalışmada lisanslı olarak aktif spor yapan sporculara yönelik incelemelerde bulunulmuştur. Bu tez çalışmasının amacı, lisanslı olarak aktif spor yapan erkek ve kadın sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının ve stresle başa çıkma yöntemi düzeylerinin tespitidir. Bu incelemede sporcuların “Zihinsel Dayanıklılıkları” ve “Stresle Başa Çıkma Yöntemi Düzeyleri” araştırılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem evreni Erzincan ilinde ikamet eden 189 erkek ve 52 kadın aktif sporcu olmak üzere toplamda 241 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan sporculardan alınan verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 22.0 paket programında yapılmıştır. Değişkenlerin normallik testine bakılmıştır. Araştırmaya katılanların sayısı 241 kişi olmasından dolayı ($n \geq 30$) Kolmogorov-Smirnov’a bakılmıştır. Ayrıca Q-Q ve P-P Plot grafikleri incelenmiştir (1) (2). Değişkenlerin $p < 0.05$ olması nedeniyle parametrik analizler uygulanmıştır. Araştırma katılanların cinsiyetlere göre dağılımı için Frekans analizi, araştırma katılanların cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyut (SUM) ortalamaları için Descriptives analizi, cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent

Samples T testi analizi yapılmıştır. Yaşa göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçekleri arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi ve yaş değişkeni üzerinde tek yönlü varyans analizi(ANOVA) testleri uygulanmıştır. Millilik durumuna göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent Samples T testi analizi yapılmıştır. Spor hakkında genel bilgiler çalışmada yer alırken zihinsel dayanıklılık, stres ve stresle başa çıkma konularında detaylı bilgilere de yer verilmiştir. Çalışma; spor hakkında genel bilgiler, zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma kavramı hakkında tanımlamalar ve genel açıklamalar, çalışmaya ilişkin gereç ve yöntemler verilerin analizi, analiz sonucunda bulgular ve bu bulgulara ilişkin tartışma sonuç ve son olarak da ilerideki yapılacak olan çalışmalar ve yapılmış olan çalışmalara yönelik öneriler bölümlerinden oluşmaktadır.

Bu incelemeye yönelik bulgular, değerlendirmeler ve öneriler sunulmuştur.

Temmuz 2023, 65 sayfa.

Anahtar Kelimeler: Spor, Zihinsel Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

ABSTRACT

Master's Thesis

EXAMINATION OF MENTAL RESILIENCE AND COPING WITH STRESS LEVELS OF ACTIVE ATHLETES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Hüseyin AKMAN

Kırşehir Ahi Evran University Institute of

Health Sciences Department of

Sports in Psycho-Social

Supervisor: Associate Professor Levent VAR

Sport is a set of physical and mental activities that are carried out within the framework of certain rules, performed individually or collectively, with the aim of competing with another person or reaching a set goal, and that gives pleasure to both the doer and the spectator. In the study titled "Investigation of Mental Endurance and Stress Coping Levels of Active Athletes in Different Sports Branches in Terms of Various Variables", investigations were made for licensed active athletes. The aim of this thesis study is to determine the mental endurance and stress coping method levels of male and female athletes who are actively engaged in licensed sports. In this study, "Mental Resilience" and "Stress Coping Method Levels" of athletes were investigated. In this direction, the sample population of the research was realized with the participation of 241 athletes, 189 male and 52 female active athletes residing in Erzincan province. Statistical analysis of the data obtained from the athletes participating in the study was performed in IBM SPSS 22.0 package program. Normality test of the variables was examined. Since the number of participants in the study was 241 people ($n \geq 30$), Kolmogorov-Smirnov was examined. In addition, Q-Q and P-P Plot graphs were examined. (1) (2). Parametric analyzes were applied since the variables were. $p < 0,05$. Frequency analysis for the distribution of the participants according to gender, Descriptives analysis for the overall and sub-dimension (SUM) averages of the mental toughness and coping with stress scales in sports according to gender, Independent Samples T test analysis for the comparison of the overall and sub-dimensions of the mental toughness and coping

with stress scales in sports according to gender, Pearson correlation analysis for the relationship between mental toughness in sport and coping with stress scales according to age and one-way analysis of variance (ANOVA) tests were applied on the age variable. Frequency analysis for the nationality status of the research participants, Independent Samples T test analysis for the comparison of the general and subdimensions of the mental toughness and coping with stress scales in sport according to nationality status. While general information about sports is included in the study, detailed information on mental resilience, stress and coping with stress is also included. The study consists of general information about sports, definitions and general explanations about the concept of mental resilience and coping with stress, materials and methods related to the study, analysis of data, findings as a result of the analysis and discussion of these findings, and finally, future studies and suggestions for future studies. Findings, evaluations and suggestions for this examination are presented.

July 2023, 65 pages.

Keywords: Sport, Mental Endurance, Stress Coping Methods

1. GİRİŞ

Spor insanlığın varoluşundan itibaren dünya tarihinde yerini almış bir faaliyettir. Dünya tarihinde spor, insanın var olmasıyla başlamıştır. İlk başlarda günlük ihtiyaçlar ve yaşamı idame ettirmek için yapılırken sonraları takım ve bireysel olarak sergilenen bir aktivite haline gelmiştir. Sporun günümüzdeki haline evrilme ise Arkaik ve Grek dünyasında geçirdiği değişimler sonucu olmuştur. 19-20. yy. gelindiğinde ise kulüp ve bireysel alanlarda kurallar dâhilinde sergilenmeye başlayıp günümüzdeki halini almıştır (3).

1850'lerden itibaren Batının etkisiyle Osmanlıdaki spor faaliyetleri modernleşerek kurallara tabi olmuştur. Okçuluk sporu Cumhuriyetin ilanı ile tekkelerde evrilerek spor kulüpleri ve federasyonlar ile icra edilen spor dallarını dönüşmüştür. Günümüzde ise okçuluk sporu dünyada başarılı olduğumuz ve dünya çapında düzenlene organizasyonlarda başarı getiren spor dalları olarak yerini almıştır (4).

Spor, kelime anlamı olarak dilimize İngilizceden gelse de köken olarak Latince "disport" sözcüğünden gelmektedir."Dis-Partece" sözcüğünün kullanım anlamı olarak işten kaçınma, eğlenme ve dinlenme amacı güdülerek yapılan etkinlikler bütün olarak adlandırılmaktadır (5). Spor tarih boyunca insanın diğer insanlar ile mücadelesi doğa ve tabiat şartları ile giriştiği mücadeleler sonucunu ortaya çıkış bir olgu olarak adlandırılır. Spor İnsanlar arasında mücadele fikrini ortaya atıp uygulamaya geçmesi sonucunda fiziksel bir aktiviteye dönüşmüştür. Spor, başta doğa ile mücadele ve dinsel bir ritüel faaliyet olarak ortaya çıksa da tarih içinde evrilerek sosyo-kültürel bir yapı kazanmıştır (6). Spor, insanın günlük ihtiyaç ve yaşam döngüsünü idame ettirmek için yaptığı yürüyüş, koşu, yüzme ve avcılık gibi faaliyetler bütününe bir neticesi olarak oluşan ritüellerin etkinliğe dönüşmesi sonucu ortaya çıkmıştır. Bu ritüelik faaliyetlerin eğlence ve boş zamanları değerlendirmek için tekrarlanması spor ve dallarının ortaya çıkışının ilk evresi olarak adlandırılabilir. İlk olarak spor faaliyetleri insanlık tarihinde günümüzden 5 bin yıl evvel Sümerler tarafından yapıldığı kabul edilir. Sümerlerin yanı sıra Mısır'da M.Ö 3000, daha sonraki dönemlerde Yunanlılarda M.Ö 766'da olimpiyat kökenli olarak nitelendirilen sportif etkinlikler yapılmıştır. Yunanlıların yaptıkları bu sportif etkinlikler önceki kavimlerin Kült yığıma ritüellerinin birleşmesi sonucunda Yunan olimpiyat oyunlarını meydana getirmiştir. Böylece spor ve spor dallarının ilk temel taşlarından biri atılmış olur (7). Sporun günümüze evrilmesi arkaik ve

Klasik Dönem’de Grek dünyasında gerçekleşen Olimpia, Pyhia, İsthmia ve Nema Festivalleri (M.Ö.776) ile gerçek spor anlayışının başlangıcı olarak adlandırılarak zikredilebilir. Günümüz spor faaliyetleri ise eski spor faaliyetlerinin sistemli ve kurallı bir hale getirilerek uygulanması ve sergilenmesi sonucu oluşmuştur. Spor daha sonraki evrelerinde ise bireysellikten çıkarak profesyonel grup ve topluluklar tarafından yapılan bir kültürel faaliyete dönüşmüştür (8).

Spor kelimesi İngiliz dili vasıtası ile dünya dillerine yayılmış olsa da Latince kökenli bir kelimedir. Spor latince “Disportere veya Deportere” kelimesinden doğmuştur. Bu kelimenin Türkçe karşılığı ise dağıtmak ya da birbirinden ayırmak anlamına gelmektedir Bu kelimeler zamanla erozyona uğrayarak “disport” şeklinde kullanılmaya başlamıştır. 17.yüzyıla gelindiğinde de “Disport”- “Sport” şekline evrilmiştir. Türkçeye “sport” şeklinde gelmesine rağmen bu kelime telaffuz edildiği gibi spor şeklinde kullanılmaya başlamıştır.

Spor tek veya topluluk olarak icra edilen kendisine has kurallar bütünü olan genelinde yarışmaya ve rekabet unsurlarına dayanan insan ve toplumu eğlendirmeye, geliştirmeye ve eğitmeye yönlendiren uğraşlar bütün olarak nitelendirilebilir. Spor, kurallar bütünü olarak ferdi veya topluluklar aracılığıyla icra edilen ve bu icra faaliyetlerinde de spor araçlarının da kullanıldığı rekabetçi dayanışmacı ve kültürel olgular bütünü olarak ortaya çıkan bir oluşum olarak da adlandırılabilir (9). Sporun tarihteki serüveni içindeki en büyük değişimini 19. yüzyılda yaşamıştır. 1863'ten günümüzdene benzer olarak oynanmış olan futbol kurallarından farklı olarak ortaya çıkmıştır. Futboldan sonra kurallar bütünü dâhilinde gerçekleşen ikinci spor dalı olarak icra edilen atletizmin günümüzdeki hali 1880 yılında oluşmaya başlamıştır. Spor ve sportif faaliyetler önce İngiltere’ye oradan ABD’ye ve daha sonra da tüm dünyaya yayıldı. Spor günümüz dünyasında belirli kurallar ve kaideler çerçevesinde icra edilen uluslararası federasyonlar ile de desteklenip korunan bir faaliyet bütünü haline gelmiştir. Günümüzde sportif faaliyetler uluslararası düzeyde yarışmalar sonucu dereceye giren sporcuları ödüllendirilmekte ve bu ödüllerin miktarlarından dolayı da spor ve sportif faaliyetlere olan ilgi artmaktadır (10).

Farklı türleri bulunmasından dolayı hakkında fazlaca tanımlama yapılan spor; sağlıklı olma, performans geliştirme gayesi ile beraber boş zamanı değerlendirme, toplumsal olarak sosyal bağları güçlendirme, vakti iyi geçirme gibi amaçlar çerçevesinde gerçekleştirilir (11). Aynı zamanda spor fizyolojik ve psikolojik açıdan daha zinde olabilmek için yardım sağlayan,

toplumsal olarak davranışları şekillendiren, mental ve motorik bağlamda bireyin mevcut durumunu koruyan ve geleceğe yönelik fizyolojik ve psikolojik açıdan destek sağlayan bir aktivitedir (12).

Bütün anlamlı ile kişinin sağlık faktörü ve yaşam koşullarında yer tutan en önemli olayların başında spor gelmektedir. Spor yaşamın temel taşlarının anaerki içinde olmasına rağmen günlük yaşantımızda spora gereken önemi vermediğimiz görülmektedir. Bu konular ile alakalı yazılan kitaplar da oldukça azdır. İnsanın hem gündelik yaşamında hem de spor içerisinde psikolojinin etkisi oldukça fazladır. Spor toplumun genelini ilgilendiren bir faaliyet olduğu için sporcuların da psiko-sosyal alanda incelenerek ele alınması gerekmektedir (13).

Geçmişten günümüze kadar farklı uygulama amaçları barındıran spor başlıca kullanım olarak, fiziki estetik kaygısı, üst düzey insanlara eğlence, savaş hazırlığı gibi çeşitli amaçlara hizmet etmiştir. Zaman içerisinde değişen spor ve branşları ile ilgili son dönemlerde akademik araştırmalar ve çalışmalar da yapılmaya başlanmıştır. Bununla birlikte günümüzde spor ekonomik boyutuyla da karşımıza çıkmaktadır. Bütün bu gelişmelerden sonra bilim insanları sporcuların kapasitesini geliştirmek veya bireylerin topluma uyum sağlama çabasının yanı sıra bireylerin yaşamın stresi ve depresyon ile başa çıkarak yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla da çalışmalar yapmaya başlamışlardır (14).

Sporun sosyal bilim içerisinde özelleşerek bir alan bağlamında ele alınıp değerlendirilme zorunluluğu doğması, sosyolojik bağlamda bireysel ya da toplumsal etkileşimlerin sayısı ve karmaşıklığından dolayıdır. Buna göre spor giderek insanlar tarafından dolaylı veya doğrudan, ilgi görmeye başlamış, eskiye nazaran daha profesyonellik kazanmış ve küresel sistemde devletler ve toplumlar adına bir saygınlık unsuru haline gelerek ulusları sevinç veya yasa boğmuştur. Diğer yandan sosyolojik olarak spor tek başına bir mücadele ya da rakibe üstünlük sağlama amacı güdülerek yapılan bir aktivite değil, aynı zamanda süreklilik gerektiren ve kıymet verilen bir çaba olarak tanımlanır (15).

Sporcuların verimliliğini arttırmak, öğrenme sürecini hızlandırmak, performans hedefinin önünde bulunan ruhsal engelleri yok etmek gibi amaçları bulunan spor psikolojisi, spor bilimleri alanının en önemli dallarından birisidir. Dünyanın her yerinde sporcu veya seyirci sıfatıyla birçok insan spor ile bire bir ilişki içerisinde. Spor psikolojisi bu alandaki

sorunları ele alarak ortaya çıkan deneysel ve uygulamalı sonuçları sporcuların eğitiminde bilimsel yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla eğitimci bireylerin hizmetine sunmaktadır (16).

Günümüzde spor toplum içinde her geçen gün daha da önemli bir yer almaktadır. Spor insan vücudunun teknoloji karşısındaki yavaşlamasına karşı hareket alanı sağlamakla birlikte sağlıklı ve zinde olabilmek için bir platform oluşturur. Yine spor insan vücudunun eşik noktasını üst sınırlara taşır ve ruh sağlığı açısından oldukça önemlidir. Aktif sporcuların duygusal ve zihinsel duygu durumları müsabaka kapasitelerini de etkilemektedir. Günümüz spor camiasında başarı her ne kadar fizyolojik kavram olarak görülse de bunun yanında psikolojik durum da oldukça önemlidir (17).

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Spor Kavramı

İnsanların sağlıklı ve zinde hissetmesi, rahat hareket edebilmesi için kültürel ve sosyal esintileri harmanlayarak bünyesinde bulunduran kavramların tamamı spor olarak adlandırılmıştır. Sözlükteki anlam olarak ise “of ve desport” sözcüklerinin birleşimi olan “Disport” sözcüğü kısaltmasıyla tanımlanmıştır. Bu cümlenin ise oyun, yoğunluktan arınma ve boş zaman değerlendirme anlamlarına geldiği görülmektedir. Daha farklı olarak İngilizcede “departure” kelimesine karşılık gelen hareket etme anlamında da kullanılmaktadır (18).

Spor psikolojisi kavramını spor kavramından ayrı açıklamak yanlış olacaktır. Çağımızda spor kavramı iki alt başlık altında ele alınmaktadır. Bunlardan ilki “elit spor” olarak adlandırılan performans amacıyla yapılan ve mevcut fizyolojik eşiği aşmak için yapılır ve yarış kazanmak temellidir. Bu alt başlıkta hedef her zaman “daha çok” ilkesine göre hareket eder. Diğer alt başlık ise rekreasyon amacı ile insanların sağlıklı yaşam sürmeleri, hayat kalitelerinin artması amaçlanmakta ve “herkes için spor” ilkesine göre hareket etmesidir (19).

Son yıllarda yapılan akademik çalışmalar sporda fiziksel dayanıklılık kadar psikolojik faktörlerin de başarı için önemini ortaya koymaktadır (Morgan 2008). İnsan sadece fiziksel ve fizyolojik bir varlık olmayıp aynı zamanda psikolojik, sosyo-kültürel özellikleri olan bir varlıktır. Bu nedenle sporcuların spor ortamındaki zihinsel ve duygusal durumları performansları ile yakından ilişkilidir (20).

Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular zorluk, başarısızlık ve stres gibi duygu durumlarıyla başa çıkabilmektedirler. Bu bağlamda başarıya ulaşmak veya toparlanabilmek için içerisinde bulunduğu olumsuzluklara karşı zihinsel dayanıklılık durumlarına göre mücadele edebilmektedirler (21). Fiziksel durumu oldukça iyi olmasına karşın müsabakada yeterli performansı gösteremeyen sporcuların durumları zihinsel dayanıklılık düzeylerinin düşüklüğü ile açıklanabilmektedir (22).

Erkal sporu; “uğraşanları açısından yarışma kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba, izleyenler açısından heyecan ve estetik duygusu kazandıran bir süreç, genel bütünlüğü içerisinde ise anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyo-mekanik, psikoloji gibi bilim dallarının yardımı ile gelişen, gelişimini sürdüren bir bilimsel olgudur” şeklinde tanımlamıştır (23).

Vücudun sağlıklı olmadan bireyin nitelikli olması mümkün değildir. Vücut sağlığı ile birlikte ruh sağlığının eğitilip geliştirilmesinde kullanılan en önemli araç spordur. Kişilerin bedensel ve ruhsal durumlarını iyileştirmek, bünyeyi güçlendirmek, grup içi uyumu sağlamak, ferdi toplum bilincini kazanarak sosyalleşmesinde de sporun oldukça önemi vardır (24).

2.2 Sporun Yararları

Fiziksel, zihinsel, duyuşal ve kişilik geliştiren spor çok yönlü bir fayda sağlamaktadır.

2.2.1 Sporun Fiziksel Yararları

Fiziksel gelişimin sağlanmasındaki tek yöntem fiziksel aktivite yapmaktır. İnsanlar doğası gereği sürekli hareket halinde olduğundan sporu hareket ile birleştirilerek kas ve iskelet sistemini daha kuvvetli hale getirmektedirler. Bununla birlikte iskelet sistemimizi çepeçevre saran bağ dokularının elastikiyetini artırmayı ve eklemleri birbirine bağlayan kıkırdakların baskılara karşı güçlenmesini de spor ile sağlayabiliriz. Düzenli yapılan sporun kas ve iskelet sistemlerini geliştirdiği gibi iç organların fonksiyonları daha doğru yapmasını sağladığı da bilinmektedir. Böylelikle insan bedeni her türlü çevresel ortama, fizyolojik ya da psikolojik zorlu şartlara kolaylıkla adaptasyon sağlar ve yorgunluğunu minimum düzeye indirir. İnsan vücudu değişen durum ve koşullara kolaylıkla uyum sağlar ve yorgunluğa karşı koyabilir. Sporun faydası becerileri geliştirmek, kasların kullanım kapasitesini arttırmak gibi başlıklarla karşımıza çıkmaktadır (25).

2.2.2 Sporun Zihinsel Yararları

Manevi açıdan yalnızlığı önlemek amacıyla spor kullanılabilir. Spor yapısı gereği birey ile toplumu ya da en azından bireyi diğer gruplarla bir araya getirmektedir. Spor aktivitelerine katılım sağlayan kişiler manevi yalnızlık çekmemiş olacaktırlar. Yoğun iş yaşamında monotonlaşan çalışma şartları, sosyal yaşamında amaçsız yaşayan insanların da ruhsal açıdan doyumunu sağlamak için de sportif faaliyetler kullanılmalıdır (26).

Spor yapan bireyler sağlığın ve hareket etmenin hayatındaki önemini kavrayıp düzenli spor yapmak için kendisine fırsatlar yaratır. Aynı zaman da sporun insan gelişimindeki öneminin ve hastalıklardan korunmayı sağladığının bilincinde olan bireyler sağlıklı hayat sürmek için spor yaparak zihinsel olarak da rahatlama sağlarlar (27).

Sporun zihinsel dayanıklılığa olan kazanımlarını üç farklı kategoride açıklayabiliriz. Bunlar; (28).

Psiko-motor Beceriler: Bireyin düşünsel fonksiyonları ile kas sistemi arasında bağ kurmayı sağlar.

Düşünme: Devinin yeteneklerini içselleştirmekle birlikte yeteneklerin de kazanılmasında gerekli olan bilgileri içerir.

Sportif Etkinlikler: Sağlıklı vücut hareketleri, bireyin hem sosyal hem de ruhsal yaşantısı için ne kadar önemli olduğunu ortaya koyar.

2.2.3 Sporun Duygusal Yararları

Yalçına göre; “*Sportif aktivitelerin çoğunluğu zevk almaya yönelik yapılmaktadır. Cesaret, tutuklukla çatışmakta, başarının hazzı ve cazibesi yorgunluk ve acıyı aşmakta ve tehlike elemine edilmekteyken deneyimler yoğunluk kazanmaktadır. Dolayısıyla duygusal coşku yükseliş göstermektedir. Bu yükseliş bireyin kendi kendisiyle baş başalığını ortadan kaldırmakta ve mevcut durumun akışına çekmektedir. Fertler ben merkezinden ayrılarak, çakışmaya kanalize olur, algı hareketlenir ve dış dünyayla ilişkiler düzenlenir*” (29).

2.2.4 Sporun Sosyal Yararları

Toplumları birleştiren ve bir arada kalmalarını sağlayan önemli bağlardan birisi de spordur. Bu bağ, geçmişten günümüze gelen toplumların birlikteliğinin, sevincinin, hüznünün ya da coşkusunun ortak dışavurumudur. Modern toplumlar incelendiğinde sporun toplumlar üzerindeki etkilerini çok daha anlamlı bir şekilde görmekteyiz. Sporun toplum üzerine olan etkilerinden başlıcası toplumdaki bireyleri birbirine bağlamasıdır. Müsabaka temelli sporun amacı kazanmak üzerine kurulu olduğundan mücadelede kazanılan veya kaybedilen toplumun bireyleri ortak paydada birleşmiş olacak ve herkes bu olaydan etkilenecektir.

Bunun sonucuna göre de bireyler toplumla beraber sevinecek veya üzülecektir. Bu da sporun sosyalliğe olan etkisine örnek olarak gösterilebilmektedir (30).

2.2.5 Sporun Kişilik Gelişim Üzerine Etkileri

Akdoğan sporun amaçlarını, “dengeli bir kişilik meydana getirmek, kişilik gelişimine destek olmak, disiplinli ve kurallara uyumlu şekilde davranmak, geleneklere ve göreneklere uyup saygıyı oluşturup kişisel kontrolü sağlamak, toplumsal davranış kalıplarından çıkmak” olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte spor etkinlikleri bireyin hayatında daha pozitif olmasını sağlar (31).

Sportif aktivitelerin bireyin karakteri üzerine etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz: (32):

- Spor, etik bir şekilde kahramanca rekabet etmeyi savunur.
- Spor, kişinin karakterini şekillendirir. Ferdi sporlar bireyi disipline eder.
- Takım sporları, işbirliğini teşvik eder ve ekip ruhunu ortaya çıkarır.
- Sportif aktiviteler, eğitici ve öğretici rolü nedeniyle bireyin daha rahat sosyalleşmesine katkı sağlar.
- Adrenalin yüksek olan antrenmanlar bireyin cesaret eşitini yükseltir.
- Bazı spor alanları yüksek iletişim becerisi kazandırmaktadır.
- Spor, bireyin agresif davranışlarını hem doğal yöntemler hem de toplumsal kurallara saygı duyma bilinci kazandırarak aşmayı öğretir.

2.3 Zihinsel Dayanıklılık

En yaygın bilinen anlamı ile zihinsel dayanıklılık kavramı, bireylerin günlük yaşamında karşılaştığı engeller, içinde buldukları baskı durumu ve sıkıntılara en kısa sürede karşı koyarak toparlanma süreci olarak tanımlanmıştır (33).

Zihinsel dayanıklılık, bireyin sahip olduğu yeteneklerini tam anlamı ile sergilemesi ve karşısına gelen zorluklara her türlü ortam ve şartlarda devam etmesini sağlayan bir özelliktir (34).

Kişilik özellikleri üzerine yapılan çalışmalar beraberinde zihinsel dayanıklılık kavramını ortaya çıkarmıştır. Psikoloji üzerine çalışan bilim insanlarına göre zihinsel dayanıklılık

zorluklarla baş etme ve dirençli olma gibi durumlardan oluşmaktadır. Zihinsel dayanıklılık kavramının literatüre girmesiyle birlikte bu alanda çalışmalar yoğunlaşmış ve bilim insanları söz konusu kavramı ruhsal bir durum olarak açıklamışlardır (35).

Uzmanlar, yaptıkları çalışmalarda zihinsel ve fizyolojik dayanıklılık arasında bağlantı olduğunu açıklamakta ve dayanıklılığı oluşturan öğelerin başına zihinsel dayanıklılığı koymaktadırlar (36). Herhangi bir olumsuz duruma maruz kalındığında olumsuzluğun üstesinden gelmek adına ruhsal dayanıklılık önemlidir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılık, her şey yolundayken hedeflere ulaşmak için motivasyon ve konsantrasyonu korumak adına bir duygu olarak da adlandırılabilir (37).

Spor içerisinde etkin karakterlerden olan sporcu ve antrenörlerin yanı sıra bu bilim dalında araştırma yapan uzmanlar da devamlı atletik başarının salt fiziki performansla sağlanmadığını zihinsel dayanıklılığın da önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmektedirler (38).

Bireyler hayatları boyunca deneyimledikleri olumsuzluklara karşı genellikle negatif duygu durumları göstermişler ve hayatlarında olumsuz etkiler yaratan stres kavramına zaman içerisinde uyum sağlamışlardır. Bu olumsuz uyumun en önemli ögesi zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yetersiz olmasıdır. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri yüksek olan insanlar zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan insanlara göre hayatlarına daha fazla dikkat edebilme ve hayatlarını denetim altında tutabilme gibi önemli artılara sahiptirler. Zihinsel dayanıklılık düzeyleri düşük olan insanlar olumsuz durumlar karşısında kontrol odaklarını kaybetmektedirler (39).

Sporcuların müsabaka ve antrenman esnasında gösterdikleri fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik olaylar performans olarak ifade edilmektedir. Performans sporcuları, fizyolojik başarılarının yanı sıra psikolojik başarılarını da geliştirmelidirler. Performansın yüksek olması sadece fizyolojik etkenlerle değil psikolojik etkenlerle de yakından alakalıdır (40).

Modern çağda araştırma alanı ve popüleritesi giderek artan zihinsel dayanıklılık baskıyla baş etme, zihin dayanıklılığını koruma ve başarısızlıktan kaçınma gibi alt başlıklara sahip olmaması nedeniyle spor uzmanları tarafından fazlasıyla eleştirilmektedir (41).

Jones ve arkadaşları 2002 yılında zihinsel dayanıklılığı açıklarken kavramı zihinsel dayanıklılık ve özel zihinsel dayanıklılık olarak iki alt başlıkta tanımlamışlardır. Buna göre

zihinsel dayanıklılık sporunun spor esnasında rakipleri ile yarışma ve antrenman gibi durumlarla başa çıkma olarak tanımlanmışlardır. Özel zihinsel dayanıklılığı ise yoğunlaşma, özgüven ve zor şartlarla başa çıkma olarak açıklamışlardır. Zihinsel dayanıklılık ve özel zihinsel dayanıklılık doğal yollarla bireylerde bulunan ve geliştirilebileceği varsayılan psikolojik yetenek olarak tanımlanmıştır (42).

Zihinsel dayanıklılığın özellikleri Jones vd. tarafından şu şekilde tanımlanmıştır;

- Yarışma öncesi (Hedef koyma),
- Yarışma sırası (stres, baskı durumuyla başa çıkma),
- Yarışma sonrası (başarısızlığın üstesinden gelme).

Sporcuların verimli olarak başarı elde etmesi için fiziki olarak kondisyon kadar fiziksel dayanıklılığın da yüksek seviyede olması gerekliliği spor uzmanları tarafından kabul edilen bir geçektir (43). Kabosa çalışmaları sonucunda “Sağlam Kişilik Modeli”ni (S.K.M.) geliştirmiş ve bunu takiben Clough Earl ve Sewell (2002) da zihinsel dayanıklılık kavramını geliştirmişlerdir (44). Kabosa yaptığı çalışmalarda S.K.M’ni üç alt başlık altında incelemiş ve bunları kontrol, bağlılık ve mücadele olarak belirtmiştir. Yine bu model üzerine çalışan Clough ve arkadaşları da Kabosa’dan farklı olarak bu alt başlıkları kontrol, bağlılık, mücadele ve güven olarak belirtmişlerdir (45).

- Güven (Mücadelecilik)

Zihinsel dayanıklılık alt başlığı çerçevesinde ele aldığımız güven yeteneği gelişmiş sporcular, yapacakları işe karşı güçlü inançla bağlı oldukları ve yaşadıkları olumsuz duygu durumlarını hızlıca değiştirebildikleri görülmektedir (46). Bu beceriye sahip sporcuların olumsuz tecrübeleri olumlu birer beceriye çevirebildikleri bilinmektedir (47). Bu insanlar hareketsiz bir yaşamdan çok hareketli bir yaşamı tercih etmekte ve değişime özellikle de yeniliklere açık olmaktadır (48). Bu sporcular için stresli durumlarda karar vermek çok önemlidir (49). Karşılaştıkları stresli durumlarda karar vermek için yaşam önceliklerinin belirlenmesi ve yeni hedeflerin koyulması gibi durumlar açısından fırsat olarak değerlendirilmektedir (50).

- Devamlılık (Kendini Adama)

Devamlılığın bilinen en temel tanımı iyi veya kötü olarak karşılaşılan durumlardaki elde edilen deneyimi kendi yaşamına katma eğilimi olarak bilinmektedir (51). Kişinin içerisinde bulunduğu aile, değerler, örf adetler vb. gibi durumlar olumsuz yaşam hissi duymamasına yardımcı olur (52). Olumsuz yaşam standartlarında bağlı oldukları inanç durumları güçlüklerle başa çıkmaları açısından yardımcı olur (53). Devamlılık duygusuna sahip bireyler aldıkları görevleri sonuna kadar sürdüren, sahip oldukları sorunlardan kaçmaktan ziyade bu sorunlarla yüzleşen ve bireyler arası ilişkilerde zinde ve çevik bir şekilde davranış sergiledikleri kanısına varılmıştır (54).

- Kontrol

Kontrol becerisi gelişmiş bireyler karşısına çıkan değişiklikleri tehdit olarak algılamaktan ziyade bu olayları kendi lehlerine çevirebilmekte ve olayları değiştiren konumunda olmaktadır (55). Söz konusu yeteneğe sahip bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumları kendi lehlerine çevirebilmelerini inanç kavramıyla özdeşirebiliriz (56). İnsanları etkileyen olumsuz durumların en büyük etkeni stres olarak karşımıza çıkmaktadır. Gentry ve Kabosa'nın yapmış oldukları çalışmalarda kontrol özelliğine sahip insanların hastalık ve stres gibi durumlardan çok daha az zarar gördüklerini belirtmişlerdir (57).

Zihinsel dayanıklılık çalışmalarını incelediğimizde oldukça fazla çalışma karşımıza çıkmaktadır. Çalışmaları detaylı incelediğimizde konu içeriklerinin spor, psikoloji, eğitim ve öğretim başlıkları altında olduğu görülmektedir. Konu içeriğinin bu kadar çeşitlilik göstermesinin nedeni; spor kavramının günümüzde disiplinler arası bir olgu haline gelmesinden dolayıdır. Spor fiziksel, mental ve sosyal içerikleri bünyesinde barındırmaya başlamasıyla zihinsel dayanıklılık araştırmalarını da beraberinde getirmiştir.

Ülkemizde Zihinsel Dayanıklılık çalışmalarına öncülük eden ilk akademik anlamda çalışma olarak Altuntaş'ın yapmış olduğu "Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü" olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada, envanterin Türk popülasyonuna yönelik güvenilirlik ve geçerliliğini ölçmek amaçlanmıştır. Ayrıca diğer amaçları arasında ise farklı branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının belirlenmesinde optimal performans

duygu durumu, güdülenme düzeyi ve hedef yöneliminin rolünün incelenmesidir. Bu branşlar; futbol, basketbol, voleybol, tenis, yüzme ve atletizmdir.

Zihinsel Dayanıklılık konusuna Altuntaş'ın öncülük etmesiyle ilerleyen süreçlerde başka çalışmalar yapılarak konuya ilişkin incelemeler artmıştır. Bu konuda spor ve psikolojik etmenler devreye girerek günümüze kadar gelen birçok çalışma yer almaktadır. Zihinsel dayanıklılık alanına ilgi giderek artmakta ve çalışmalar giderek çoğalmaktadır (58).

Sporda zihinsel dayanıklılık ile ilgili yayınlanan çalışmalar ilk kez 2001 yılında Fourie ve Potgiere tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan 131 antrenör ve 160 elit sporcuya zihinsel dayanıklılık bağlamında bir sporcuda olması gerekenler sorulmuş ve kendilerinden bir liste hazırlamaları istenmiştir. Yapılan analizler çerçevesinde zihinsel dayanıklılığın temel yapıtaşları şu şekilde sıralanmıştır (59);

- Motivasyon seviyesi,
- Zorluklara göğüs germe yeteneği,
- Özgüven düzeyi,
- Bilişsel (ruhsal) kapasite,
- Kurallara riayet ve sıklıkla düzen içinde çalışabilme,
- Mücadele yeteneği,
- Spor ahlakı ve psikolojik olarak kendi kendine yetebilirlik,
- Kolektif çalışabilme,
- Hazırlanma yeteneği,
- Kazanmaya yönelik inanç,

Günümüzde sporda zihinsel dayanıklılığının bireyler üzerindeki etkileri araştırma konusu olmasıyla birlikte spor, zihinsel dayanıklılık ve bunlarla bağlantılı diğer kavramlarla ilgili de çalışmalar yapılarak metodlar hazırlanmıştır. Bu çerçevede bireylerin spordan daha fazla verim alabilmeleri için zihinsel dayanıklılığa yönelik çeşitlik ölçekler geliştirilmiştir. Söz konusu ölçeklerden bazıları salt spor branşlarına yönelik uygulanırken bazıları da daha geneli kapsayan ve tüm branşlardaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin analizlerine yönelik hazırlanmıştır (60).

2.4 Stres ve Stresle Başa Çıkma

Kaynaklara bakıldığında stres kavramına yoğunlaşan ve ileriye dönük olarak akademik araştırmalar yapan ilk kişi Hans Selye olarak karşımıza çıkmaktadır. Selye, stresi zor durumlarda vücudumuzun aşınma hızı olarak belirtmiştir (61).

Dinçer ise stresi insan vücuduna dışarıdan etki eden olumsuz olaylar sonucunda insan bünyesinde oluşan fizyolojik veya psikolojik sonuç olarak tanımlamıştır (62). Yine stresi Erdoğan istenmeyen dış uyaranlar tarafından bozulan fizyolojik düzeni yerine getirmek için gereken fizyolojik uyaran olarak tanımlamıştır (63). Bu bilgiler ışığında stresin insan psikoloji ve fizyolojisini etkilediği için başka bireylerle olan ilişkilerini de etkilediğini söyleyebiliriz (64).

Stres, insanın iç veya dış dünyasında hissettiği ve gerginlik ruhsal çöküşüne neden olan bir olaya cevap vermeye zorlayan kuvvettir (65). Stres insanların vücutlarını zihinsel ve fiziksel açıdan zorlayan ve zarar veren bir olaydır. İnsan vücudu bu zarar veren olaylara karşı doğal reaksiyon veren bir yeteneğe sahiptir. Canlı varlıkların doğasında baş edemeyeceğine inandığı tehlikeden kaçınma vardır (66). Stres, psikolojik veya fizyolojik reaksiyon, refah ve huzur için tehlike uyaranlarına karşı açık değildir ve çoğu zaman kötü yönetilerek sonuçlanır (67).

Ertekin'e göre stres çevresel faktörlerin oldukça etkili olduğu, tutum ve sergilenen davranışların da etkili olduğu durumlar bütünüdür (68). Stres üreten kaynaklar bireyleri zorlayarak hayatlarına engeller koyan durum olarak kabul edilmektedir (69). Ekmekçi ise stresi psikolojik ve fizyolojik bir karşıt olarak tanımlamıştır (70). Yine aynı bakış açısı ile bakılırsa stres insanların fizyolojik ve psikolojik davranışlarını aynı zamanda üretkenliklerini etkileyen bir süreç diyerek tanımlanabilir (71).

2.4.1 Stres Belirtileri

Stres tepkisi olarak adlandırılan durum insan bedenine olumsuz etkiler bırakarak hasarlara neden olur. İnsan vücudunun strese verdiği tepkiler uzun süreler sonra türlü birtakım hastalıkların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Bu hastalıklara bazıları şunlardır kalp, aşırı tansiyon ve baş ağrısı vb. olarak belirtilebilir. Stres aşamaları olarak kişilik özelliklerine

göre farklılık göstermekle beraber çekilme, kabul, direnç, korku, endişe ve depresyon gibi durumlar gözlenmektedir. Aynı şekilde çalışılan konuya yoğunlaşmakta zorluk çekmek, iki farklı konu arasında ilişki kurabilmek, hafıza eksikliği gibi belirtiler de zihinsel düzeydeki sorunlardan bazılarıdır (72). Stres düzeyi yüksek insanlar diğerlerine göre daha sinirli ve küçük olaylara dahi büyük reaksiyon göstermektedirler. Bu durum ise bu şekildeki insanların uyku düzeninde bozukluklar göstermekle beraber sürekli yorgundurlar. Stres düzeyi yüksek insanların sürekli kendi ve diğer insanları kontrol ederken sürekli şüpheye düşerler. Bu insanların fizyolojik olarak yaşadıkları en büyük problemler ise kan basınçları düşmektedir, hafıza kaybı ve zihinlerini toplamakta zorluk yaşarlar (73).

Stres belirtileri genelde karmaşık ve çelişkilidir. Bu belirtiler fiziksel ve psikolojik davranış bozuklukları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu belirtiler farklı bireylerde farklı şekilde reaksiyon göstermektedir. Farklı aşamalarda olan belirtiler her aşama da daha da kötüleşebilmektedir. Aşamalar ilerledikçe bazı gösterilen belirtiler değişiklik gösterebilir veya yok olabilir (74). Stres durumları farklı bireylerde farklılık göstermekle beraber üç temel başlık çatısında birleşmektedir. Bunlar Fiziksel, Psikolojik ve Davranışsal sebeplerdir.

2.4.1.1 Fiziksel Belirtileri

Stresin fiziksel belirtileri adrenalin seviyesindeki yükseliş, saç dökülmesi, karın ve mide ağrıları, yorgunluk, kaslarda gerilmeler, terleme, titreme vb. olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak kötü bir beslenme, vücutta yorgunluk gibi sebeplerden olduğu bilinmektedir. Stres anında kalp atışı hızlanabilir, solunum düzensizleşir, göz bebeklerinde büyümeler görülebilir. Bu durumda kaslar ve beyinde oksijen açığı olduğu için kan seviyesindeki düşüş nedeniyle sindirim de yavaşlar. Zihinsel olarak dikkat dağınıklığı yaşayan bireylerde unutkanlık ve algılarda güçlükler yaşanabilir (75).

2.4.1.2 Psikolojik Belirtileri

Stresin fizyolojik belirtileri korku, kaygı, unutkanlık, ağlama durumu, memnuniyetsizlik vb. olarak tanımlanabilir. Sporcularda önemli olan negatif stresi azaltarak sportif stresi arttırmak gerekmektedir. Negatif stresin artmasıyla performansın düşmesi kaçınılmazdır. Bu durum sporcularda psikolojik açıdan güvensizlik durumu yaratacaktır ve sporcuyla karamsarlığa iterek korku hali başlar. Psikolojik belirtiler başladığı andan itibaren sporcuların teknikleri

bozulmaya başlar ve taktiksel olarak hatalar yapmaya başlarlar. Bu bilinen durumların hepsi sporcunun psikolojisini olumsuz etkilediği bilinmektedir (76).

2.4.1.3 Davranışsal Belirtileri

Stresin davranışsal belirtileri olarak uyuşturucu kullanmak, ikili ilişkilerde bozukluk, çok sık esneme, hafıza kaybı vb. durumlar olarak açıklanmaktadır (77). Stres belirtileri her bireyde farklı olmakla beraber bireysel farklılıklar göstermektedir. Stresin bilinen belirtileri bireyde çok sık görülüyorsa kişi stres altındadır diyebiliriz. Stresi yenmenin en önemli adımı stresi bilmekle başlar. Bireyin stresten kurtulmak için yapması gereken şey öncelikle kendi durumunu analiz edebilmek ve durumu kontrol altına alarak yönlendirmeye çalışmaktır (78).

2.4.2 Stresin Aşamaları

Selye stresi 3 aşama olarak açıklamıştır. Kişiler stres durumu ile karşılaştıklarında değişim tehdit olarak algılanır. Bu algılama durumundan sonra insan bedeninde fiziksel ve kimyasal değişimler başlar. Genel uyum adaptasyon sendromu olarak adlandırılan bu durum ise alarm, direnç ve tükenme aşamalarından meydana gelmektedir (61). Bu aşamalar;

2.4.2.1 Alarm Tepkisi

Alarm tepkisi stres başlangıcının ilk evresidir. Sempatik sistemin başlamasıyla birlikte kan basıncında, kan glikozunda ve bilişsel aktivite de artma görülür. Alarm adı verilen stresin bu ilk evresi bireyin stres kaynağını ilk algıladığı durumdur (79). Bu evrenin uzun ve kısa süreli belirtileri olabilmektedir. Kısa süreli olarak göğüs ağrısı, çarpıntı, baş ağrısı, kas gerginliği vb. olarak tanımlanabilir. Uzun süreli olarak ise kalp hastalıkları, mide rahatsızlıkları, uyku bozuklukları, kanser vb. olarak karşımıza çıkmaktadır (80).

2.4.2.2 Direnme Aşaması

Stresin ikinci aşaması olan direnme durumunda vücut direnci normalden daha fazla olur. Bu aşamada bilinen fiziksel değişimler adrenal korteksi timüs ve diğer lenf ile ilişkili olan organların hacimlerinde büyümeler olurken eğer direnç kontrollü atlatılabilirse vücut normal koşullarına hızla döner. Fakat süre olumsuz yönde seyrederse vücut dirençsiz kalır ve yıkıma uğrar (81). Direniş esnasında bireyler stresi yenmek adına bütün güçleri ile çaba göstermekle

beraber stresli kişide olan davranışları sergilerler. Bu stres durumu uzun süre davranış değişikliği olarak görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık seviyeleri yüksek olan bireyler, stresi bu aşamada yenebilmekle beraber zihinsel dayanıklılık kapasitesi yüksek olmayan bireyler ise bu aşamada vücutları savunmasız kalarak tükenme aşamasına girmektedir (82).

2.4.2.3 Tükenme Aşaması

Tükenme aşaması direnme aşamasında yetersiz olan bireylerin stres durumudur olarak karşımıza çıkmaktadır (83). Genel olarak insanlar stresin etkileriyle başa çıkmak için yeterli enerjiye sahip değildirler ve stres ile mücadelede yetersiz kalmaları durumunda tükenmeye doğru ilerlemektedirler. Bireylerin vücudu bir süre sonra strese dayanamamaya başlayarak denge ve direncini kaybetmeye başlar. Daha büyük stres kaynağı ile karşılaşan bireylerde ilk evrede görülen belirtileri tekrarlar ve sonucunda ölüm meydana gelir (84).

2.4.3 Stres Kaynakları

Stres kaynaklarının etmenleri farklı farklıdır. Bunlar bireysel, grup, toplumsal ve toplum dışı etmenlerdir (85). Stres kaynakları ise örgütsel, çevresel ve bireysel kaynaklar olarak üç ana başlık altında toplanır. Stres başlangıcına bakıldığında her bireyin kendi kişilik özellikleri olduğundan farklı farklı sonuçlar vermektedir (86). Stres kaynaklarının gruplandırılmasında bireysel, çevresel ve toplumsal stres kaynakları en önemli rolü oynamaktadır (87). Stres kaynakları üzerine çalışan bilim insanları sınıflandırma yaparken bireysel, çevresel, örgütsel ve sosyal alanları bu sınıflandırmanın temeli olarak belirtmişlerdir (88).

2.4.3.1 Bireysel Stres Kaynakları

Bireysel stres kaynakları farklı sosyodemografik durumlara göre farklılıklar göstermektedir. Bu değişkenler yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, çalışma saatleri ve iş tatminidir. Bu sosyodemografik değişkenler şu şekilde açıklanabilir (89).

Yaş faktörü:

Genç yaşında kötü deneyimler yaşayan insanlar, yaş deneyimi açısından yetersizlerdir. Yetersiz deneyime ve bilgi birikimine sahip genç bireyler yaş faktörüne bağlı strese örnek olarak gösterilebilmektedir.

Cinsiyet:

Yapılan çalışmalar sonucunda kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu görülmektedir. Çalışma alanındaki zorluklar karşılaştıkça kadınların erkeklerden daha fazla strese maruz kalmasına neden olabilmektedir.

Medeni durum:

Evlü kadınların bekâr kadınlara göre daha fazla sorumluluk sahibi oldukları bilinmektedir. Eşinin hastalığı, eşlerin ölümü aşırı strese neden olabilmektedir. Evlilik süreci yaşayan insanların bu süreç içerisinde yaşadıkları stres aynı şekilde bireyleri olumsuz etkilemektedir.

Eğitim düzeyi:

Üniversite mezunu bireylerin ilk ve orta öğretim mezunu bireylere göre daha fazla yorgunluk yaşadıkları bilinmektedir. Buna karşıt olarak eğitim, bilgi ve deneyim düzeyi gibi parametreler oranlarında artış meydana gelmesi ile strese başa çıkma düzeyleri de artmaktadır.

İş ile ilgili memnuniyet:

Kişinin yaptığı işten tatmin olmaması da strese neden olabilir.

2.4.3.2 Toplumsal Stres Kaynakları

Aktif iş hayatına başlayan bireyler çalışma ortamındaki insanlar ile ilişkiler kurar ve iletişime başlarlar. Katılmış olduğu kurumun kurallarına uyar ve çeşitli iş gruplarına katılım sağlar. Bu katılım süreci bireylerde adaptasyon çabasına yol açar. Yani çalışma ortamında sorumluluk sahibi insanlar örgütsel çevre ile bir takım streslere maruz kalır. Bu kavram iş stresi olarak da karşımıza çıkmaktadır (90). Örgütsel stres ve dolayısıyla oluşan iş stresini oluşturan başlıca etmenler ücret, çalışma ortam ve koşulları, beklenti, psikolojik destek vb. olarak açıklanabilmektedir (91). İş ile ilgili yaratılan stresin başlıca oluşma nedenleri, işten atılma korkusu, kıdemin düşmesi, yönetici ile uyuşmazlıklar, sıkıcı ve yinelenen görevler, başarısızlık korkusu, yetersiz destek vb. olarak da karşımıza çıkmaktadır (92).

2.4.3.3 Çevresel Stres Kaynakları

Çevresel stres nedenleri insanların fiziksel durumunu etkileyen faktörler olarak açıklanmaktadır. Örnek verecek olursak ortamın aşırı sıcak veya aşırı soğuk olması, aydınlatmanın yetersiz veya ses oranının fazla olmasıdır. Bu sayılan durumlar bireyin vücudunun olumsuz etkilenmesini sağlar ve stres durumu ortaya çıkarır (93).

Fiziksel stres kaynakları ışık, ısı, hava, ses, yoğunluk ve hava kirliliği olarak söylenebilir. Kısaca bu faktörler;

Aydınlatma:

Işık şiddeti bireye güven veren bir kaynaktır ve işin yapılabilmesi için en önemli koşullardandır. Yetersiz olan ışık görüşte zorluklara yol açar ve iş kalitesini azaltır. Aynı şekilde yüksek ışık kaynağının olması da iş açısından kaliteyi azaltmaktadır (94). İş yerinin yeterli aydınlatılması ve verimlilik açısından da pozitif bir anlam ilişkisi bulunmaktadır.

Yetersiz aydınlatma, göz sinirlerinde geçici veya kalıcı zararlara yol açmaktadır (95).

Isıtma:

Çalışılan ortamda sıcaklığın çok olması yorgunluk, aşırı terlemeye bağlı yorgunluk, huzursuzluk hali, tuz kaybına bağlı baş ağrılarına yol açacaktır. Sıcaklığın az olması ise el ve ayaklardaki ısının birden düşmesine yol açarak verimi azaltacaktır (94). Kısacası sıcak ortamda yapılan işlerde yorgunluk hali, soğuk ortamda yapılan işlerde ise hareketlerde azalma ve performans düşüşleri gözlenecektir (96).

Havalandırma:

Hava insanın yaşamı açısından oldukça önemli bir elementtir. Bilindiği üzere insanlar hava sayesinde çalışır, dinlenir ve yaşamını sürdürürler (97). Havadaki oksijen miktarı hakkında bilgi vermek gerekirse; oksijen miktarı %14 de fazla olduğu ortamlarda veya %2,4 den az olduğu ortamlarda bireylerde bayılma, boğulma ve bunların takibinde kalıcı sağlık soruları oluşabilmektedir (98). Çalışma ortamı belli periyodlar halinde havalandırılmalı ve ortamdaki karbondioksit miktarı azaltılmalıdır. Karbondioksit miktarı yüksek olan ortamlarda çalışma

verimi düşecektir. Havada biriken zararlı gazlar solunmasıyla birlikte kandaki oksijen miktarı düşmekte ve bireylerin çalışma standartları bozulmaktadır (99).

Gürültü:

Gürültü düzenli bir armoniye sahip olmayan insan organizmasını rahatsız eden seslere verilen isimdir. Gürültü titreşimler, frekanslarla ölçülür (94). Aşırı gürültünün insan vücudu üzerinde üç ana etki oluşturduğu bilinmektedir. Bunlar üretkenlik ve refah duygusundaki kaygı, başkalarının sesini duymadaki algı problemi ve işitme kaybı olarak açıklanmaktadır (96).

Kalabalık:

Kalabalık ortamlar beraberinde gürültüyü de getireceğinden büyük bir stres kaynağıdır. Kalabalık ortamda çalışan insanlar mahremiyet ve bireysellik gibi etmenlerden yoksun kalacağından dolayı kendisini sınırlı ve engellenmiş hissedeceklerdir (96).

2.4.4 Stresin Performansa Etkileri

Stres duygusu altındaki bireyler davranışsal, fizyolojik ve psikolojik hasar almakla beraber örgütsel hasar da alacaklardır. Stresin örgüt üzerine olan bazı etkileri performans düşüklüğü, sakatlıkların artması, devamsızlık ve yabancılaşma olarak açıklanmaktadır. Yapılan işin büyüklüğü işi yapana, işi yapanın büyüklüğü ve kalitesi ise stres düzeyine bağlıdır (100).

Stres, yapıcı etki ve yıkıcı etki, olarak iki ana başlık altında yani iki boyutta değerlendirilebilir. Stres zaman bireylerde olumsuz etkiler ile sonuçlanmayabilir. Bazen bireylerin başarı elde edilebilmesi için ölçülü bir şekilde stres gerekli olmaktadır (101).

Bütün bunları ışığında stres her zaman olumsuz bir etken değildir diyebiliriz. Stresi genel olarak tükenen duygu durumlarımızın sonucundaki bir etken olarak görüyoruz. Olması gerekenden fazla stres insanlara fayda sağlamaz ve farklı sorunlara sebep olur. Ancak pozitif stres olarak adlandırılan stres ise bazı işlerin yapılmasına olumlu faydalar sağlayacaktır. Bazı bilim insanları dert, üzüntü, gerginlik, kaygı, stres ve depresyon gibi duygu durumlarının bireyi uyanık tutmaya yarayan önemli birer arkadaş olarak görmekteyiz (100).

Farklı meslek gruplarının stres kavramını farklı şekillerde tanımladıklarından dolayı bu kavramın tanımını günümüzde yapmak oldukça zordur. Örnek verecek olursak tıp bilimi stresi psikolojik bir terim olarak kullanırken fizik bilimi ise yük hali olarak tanımlamaktadırlar (102).

İnsan psikolojisi alanında stres tanımı; insanların bozulan bilişsel, sosyal veya ruhsal açıdan bozulan düzenlerine karşılık yeni davranışlar sergilemesine yönelik zorlayan algıladığı uyarıcılara yönelik verdiği ruhsal, fiziksel ve bilişsel tepkilerdir (103).

Sporcular yaşamları esnasında maruz kaldıkları strese karşı koyabilmek için çeşitli stresle başa çıkma tarzlarından yararlanmaktadırlar. Bahsi geçen tarzlar ana başlıkta ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan birincisi stresi yok etmeye yönelik davranışları değiştirmektir; ikinci yöntem ise stres kaynağını değiştirmeye veya yok etmeye yönelik davranışlardır (104).

Kullanılacak olan teknik fark etmeksizin davranışın temel amacı kişinin sahip olduğu temel becerileri kullanarak davranışlarını düzene sokmasıdır (105).

Yapılan araştırmalara göre sporcu performansını etkileyen stresin yönetilmesinden sonra sporcunun lehine olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Yine aynı şekilde stresin yönetilememesiyle beraber sporcuda olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıktığından performans olumsuz etkilenmektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında elit düzeydeki sporcuların performans artışı yaşamaları için stres kaynaklarıyla başa çıkabilmeyi öğrenmesi gerekmekte olduğu bilinmektedir. Aynı çalışmalar incelendiğinde başarılı sporcuların stresli durumlara her koşulda hazır oldukları ve strese karşı belirli bir plan ve programa sahip oldukları görülmektedir. Spor içerisinde önemli rolü olan antrenörlerin de sporcularının stresle başa çıkma yöntemlerini bilmeleri sporda daha büyük başarıların kazanılacağı aşikârdır. Spor alanı ile ilgilenen psikologların bireysel ve takım sporcularını değerlendirme çalışmalarında sporcuların stresle başa çıkma tarzlarını ortaya koyduklarında sporcuların performansı olumlu yönde gelişecektir (106).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni kullanılacaktır. Betimleme araştırmaları, var olan ile daha önce meydana gelen olaylar arasındaki koşulları ve ilişkileri merceğine alarak olaylar arasındaki bağlantıyı çözümlmeyi amaçlar. Genel tarama modellerinde, ilişkisel tarama modelinden faydalanılarak yapılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlanmıştır (107).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Erzincan ilinde lisanslı olarak spor yapan sporcular olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise Erzincan ilinde ikamet eden lisanslı olarak aktif spor yapan 189 erkek, 52 kadın olmak üzere toplam 241 sporcu oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın pandemi döneminde yapılmasından dolayı, sosyal mesafenin korunması ve sosyal yaşantının sınırlandırılması gibi koruyucu önlemler alınarak bireylere ölçekler dijital ortamda sunulmuştur.

3.3.1 Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri

Sporla ilgilenen bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” 4’lü likert şeklinde derecelendirilmiştir. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri on dört maddeden oluşmaktadır. Sporcuların genel zihinsel dayanıklılığı oluşturan faktörlerden birisi olan güven, devamlılık ve kontrol olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmektedir. Altınbaş (2015)’ın yazdığı doktora tez çalışması kapsamı içerisinde yer alan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” Türkçeye uyarlanmıştır (108). Envanterin dil geçerliği için uzman çevirilerinin sonuçlarının sağladığı verilerden sonra Türkçe ve İngilizce orijinal envanter birden fazla deney gurubuna uygulanarak elde edilen sonuçlar dahilinde her alt

boyut için korelasyon değerleri verileri 0,87, 088 ve 0,88 şeklinde hesaplandığı ve dilsel eşdeğerliğin sağlandığı tespit edilmiştir. Envanterin dil geçerliğinin hesaplanmasından sonra ortaya çıkan verilerin dâhilinde 242 sporcuya uygulama yapılarak ölçeğin orijinal ölçekteki tanımlanan yapısının Türkiye örneklendirilmesi doğrulanıp doğrulanmama durumuna ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları incelendiğinde uyum indeksinin değerlerinin iyi uyum indeksine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Cronbach Alpha göre güvenilirlik analizleri incelenip değerlendirildiğinde ölçeğin geneli ve üç alt faktörüne ilişkin güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu anlaşılmaktadır (108). Mevcut çalışmada Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin toplam iç güvenilirlik (Cronbach Alpha) değeri, 83 olarak hesaplanmıştır.

3.3.2 Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

1993 yılında Rudolf H. Moos tarafından geliştirilerek özel olarak hazırlanmış olan stresle ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği ile ilgili çalışmayı Ballı ve Kılıç (2016) tarafından yapılmıştır. Moos tarafından 1993'te geliştirilen orijinal ölçek iki kısımdan meydana gelmektedir. Bu bölümler ise şu şekilde sıralanmaktadır. Alt boyutlar, kaçınma ve yaklaşma tepkileridir. Bu iki kısım ise toplamda sekiz boyuttan meydana gelmektedir. Moos'un ortaya çıkardığı bu ölçek Türkçe'ye uyarlanmasında, kullanılan geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ise ölçeğin sadece yaklaşma tepkileri bölümü ve bu bölümün sadece dört boyutu kullanılmıştır. Yaklaşma tepkilerinin dört alt boyutu ise şu şekilde sıralanmıştır. Mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama ve problem çözme boyutlarıdır. Yirmi dört maddeden meydana gelen ölçek 5'li likert türünde ölçeklendirilmiş ve cevap şıkları; I-Hiçbir zaman, II-Nadiren, III-Bazen, IV-Çoğunlukla, V-Her zaman olarak ortaya konulmuş ve şeklinde puanlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini hususunu belirlemek için ise yapılan toplam iç tutarlılık katsayısının 0,93; problem çözme, boyutunun 0,91; pozitif değerlendirme boyutunun 0,91; mantıksal analiz boyutunun 0,91; profesyonel destek arama boyutunun 0,80; çevre desteği arama boyutunun ise 0,73 olduğu ve ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğu bulunmuştur (109). Mevcut çalışmada Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin genelinde iç güvenilirlik (Cronbach Alpha) değeri, 90 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada, bilimsel araştırmalarda önceki çalışmacılar tarafından geliştirilen demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda EK 1’de görüldüğü üzere örneklemdaki katılımcıların cinsiyeti, yaşı, milli olup olmadığı ve hangi spor branşı ile uğraştığı bilgileri ve genel durumunun belirlenmesini amaçlayan sorular yer almaktadır.

4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmaya katılan sporculardan alınan bilgilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS 22.0 paket programında çözümlenmiştir. Değişkenlerin normallik testine bakılmıştır. Araştırmaya katılanların sayısı 241 kişi olmasından dolayı ($n \geq 30$) Kolmogorov-Smirnov'a bakılmıştır. Ayrıca Q-Q ve P-P Plot grafikleri üzerinde incelemeler yapılmıştır (97; 98). Değişkenlerin $p < 0.05$ olması nedeniyle parametrik analizler uygulanmıştır. Araştırma katılanların cinsiyetlere göre dağılımı için Frekans analizi, araştırma katılanların cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerine ait genel ve alt boyut (SUM) ortalamaları için Descriptives analizi (Tablo 5.11.), cinsiyetlere göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlarının karşılaştırılması için Independent Samples T testi analizi (Tablo 5.12), araştırma katılanların branş dağılımı analiz için Frekans analizi (Tablo 5.4.), araştırma katılanların millilik durumu için Frekans analizi (Tablo 5.5.), millilik durumuna göre sporda zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma ölçeklerinin ait genel ve alt boyutlar ile ilişkisel değerlendirme yapılabilmesi için Independent Samples T testi analizi (Tablo 5.13) yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Ölçekleri arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Katılımcıların yaş değişkenine göre farklılıklarını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-Way Anova) testi uygulanmıştır.

5. BULGULAR

Tablo 5.1: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlere Göre Dağılımı

	f	%
Erkek	189	78,4
Kadın	52	21,6
Toplam	241	100

Tablo 5.1'e bakıldığında araştırmaya katılanların %78,4'ü (f:189) Erkek, %21,6'sı (f:52) Kadın katılımcı olduğu görülmektedir.

Tablo 5.2: Araştırmaya Katılanların Millilik Durumu

	f	%
Evet	55	22,8
Hayır	186	77,2
Toplam	241	100

Tablo 5.2'ye göre araştırmaya katılan sporcuların %22,8'i (f:55) Milli Sporcu, %77,2'si (f:186) ise Milli Sporcu olmadıkları görülmektedir.

Tablo 5.3: Araştırmaya Katılanların Branş Dağılımı

	f	%
Bisiklet	7	2,9
Boks	5	2,1
Futbol	72	29,9
Kick Boks	57	23,7
Hentbol	2	0,8
Hokey	3	1,2
Karate	3	1,2
Çim Hokeyi	17	7,1
Güreş	7	2,9
Atletizm	7	2,9
Eksrim	1	0,4
Okçuluk	1	0,4
Taekwondo	10	4,1
Badminton	12	5
Muay-Thai	9	3,7
Fitness	6	2,5
Tenis	3	1,2
Voleybol	8	3,3
Basketbol	8	3,3
Yüzme	3	1,2
Toplam	241	100

Tablo 5.3 incelendiğinde toplam 241 katılımcının %29,9'unu (f:72) Futbol, %23,7'sini (f:57) Kick-Boks, %7,1'ini Çim Hokeyi, %5'ini Badminton (f:12), %4,1'ini (f:10) Taekwondo, %3,7'sini (f:9) Muay-Thai, %3,3'ünü (f:8) Voleybol, %3,3'ünü (f:8) Basketbol, %2,9'unu (f:7) Bisiklet, %2,9'unu (f:7) Güreş, %2,9'unu (f:7) Atletizm, %2,5'ini (f:6) Fitness, %2,1'ini (f:5) Boks, %1,2'sini (f:3) Hokey, %1,2'sini (f:3) Karate, %1,2'sini (f:3) Tenis, %1,2'sini (f:3) Yüzme, %0,8'ini (f:2) Hentbol, %0,4'ünü (f:1) Eskrim ve %0,4'ünü (f:1) Okçuluk branşları ile uğraştıkları görülmektedir.

Tablo 5.4: Araştırmaya Katılanların Yaş Kategorisine Göre Ortalamaları

	n	%
Yaş (25.42±6.67, min=18, max=63)		
18-24	120	49.8
25-31	97	40.2
32-39	13	5.4
40 yaş ve üzeri	11	4.6

Tablo 5.4'de araştırmaya katılan sporcuların genel yaş ortalaması 25,42 olarak gösterilmektedir. Katılımcıların en düşük yaş 18, en yüksek yaş 63 olarak belirtilmiştir. 18-24 yaş aralığı %49,8 (n=120), 25-31 yaş aralığında %40,2 (n=97), 32-39 yaş aralığında %5,4 (n=13) ve 40 yaşın üzerinde %4,6 (n=11) olarak bulunmuştur.

Tablo 5.5: Araştırmaya Katılanların Cinsiyetlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerinin Ait Genel ve Alt Boyut (SUM) Ortalamaları

	Erkek (n=189)	Kadın (n=52)	Genel (n=241)
	x±sd	x±sd	x±sd
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	40,43±3,69	39,88±3,42	40,31±3,63
<i>Güven alt boyutu</i>	19,76±2,61	17,98±2,51	19,38±2,69
<i>Kontrol alt boyutu</i>	10,45±2,54	11,38±2,03	10,65±2,47
<i>Devamlılık alt boyutu</i>	10,22±0,98	10,52±1,15	10,28±1,02
<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği</i>	96,28±11,37	91,98±12,48	95,35±11,73
<i>Mantıksal analiz alt boyutu</i>	25,56±2,95	24,00±3,65	25,22±3,17
<i>Pozitif değerlendirme alt boyutu</i>	24,52±3,25	23,06±4,42	24,21±3,58
<i>Destek arama alt boyutu</i>	20,86±4,07	20,38±4,12	20,76±4,07
<i>Problem çözme alt boyutu</i>	25,33±3,20	24,54±2,78	25,16±3,12

Tablo 5.5'e göre aritmetik ortalamalara bakıldığında Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde erkek katılımcıların ortalama puanlarının (40,43±3,69) kadın katılımcıların ortalama puanlarından (39,88±3,42) daha yüksek olduğu görülmektedir. Genel ortalamanın ise (40,31±3,63) olduğu görülmektedir.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutuna göre erkeklerin, kontrol alt boyutu ve devamlılık alt boyutuna göre ise kadınların ortalama puanlarının daha yüksek oldukları görülmektedir.

Stresle Bala Çıkma Ölçeğinin genel aritmetik ortalamasına göre erkek adayların ortalama puanlarının (96,28±11,37), kadın katılımcıların ortalama puanlarından (91,98±12,48) yüksek olduğu görülmüştür.

Stresle Başı Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutlarının hepsinde erkek katılımcıların ortalamalarının puan aralıklarının yüksek olduğu, kadın katılımcıların ortalamalarının puan aralıkları ise erkek katılımcılara nazaran düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 5.6: Cinsiyetlere Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerinin Ait Genel ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	x±sd	t	p
<i>Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri</i>	Erkek	189	40,43±3,69	,957	,340
	Kadın	52	39,88±3,42		
<i>Güven alt boyutu</i>	Erkek	189	19,76±2,61	4,394	,000*
	Kadın	52	17,98±2,51		
<i>Kontrol alt boyutu</i>	Erkek	189	10,45±2,54	-2,447	,015*
	Kadın	52	11,38±2,03		
<i>Devamlılık alt boyutu</i>	Erkek	189	10,22±0,98	-1,899	,059
	Kadın	52	10,52±1,15		
<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği</i>	Erkek	189	96,28±11,37	2,364	,019*
	Kadın	52	91,98±12,48		
<i>Mantıksal analiz alt boyutu</i>	Erkek	189	25,56±2,95	3,203	,002*
	Kadın	52	24,00±3,65		
<i>Pozitif değerlendirme alt boyutu</i>	Erkek	189	24,52±3,25	2,649	,009*
	Kadın	52	23,06±4,42		
<i>Destek arama alt boyutu</i>	Erkek	189	20,86±4,07	,748	,455
	Kadın	52	20,38±4,12		
<i>Problem çözme alt boyutu</i>	Erkek	189	25,33±3,20	1,630	,104
	Kadın	52	24,54±2,78		

*p<0.05

Tablo 5.6'ye göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek düzeyde anlamlı bir farklılığa sahip oldukları görülmüştür (t:4,39; p<0,001).

Aynı şekilde kontrol alt boyutuna bakıldığında kadınların erkeklere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. (t:2.45; p<0,05)

Ancak devamlılık alt boyutunda kadınların ortalama puanlarının erkeklerden daha yüksek olmasına rağmen anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. (t:1.90; p>0.05) Benzer şekilde sporda zihinsel dayanıklılık toplam puanına göre kadın ve erkek katılımcılarının ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmediği kanaatine varılmıştır. (t:0,96; p>0.05)

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek düzeyde anlamlı bir farklılığa sahip oldukları görülmüştür. (t:3,20; p<0,05)

Yine Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin pozitif değerlendirme alt boyutu incelendiğinde erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde, yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir. (t:2,65; p<0,01)

Ancak, destek arama alt boyutuna göre kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında karşılaşma yapıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. (t:0,75; p>0,05) Benzer şekilde problem çözme alt boyutunda da erkek ve kadın katılımcıların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilememiştir. (t:1,63; p>0,05)

Tablo 5.6 ye göre Stresle Başa Çıkma toplam puanlarına göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara kıyasla anlamlı şekilde fark olmadığı tespit edilmiştir. (t:2,36; p<0,05)

Tablo 5.7: Millilik Durumuna Göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Ölçeklerinin Ait Genel ve Alt Boyutlarının Karşılaştırılması

	Millilik Durumu	N	x±sd	t	p
<i>Sporda Zihinsel</i>	Evet	55	40,63±4,40	,755	,451
	Hayır	186	40,21±3,37		
<i>Dayanıklılık Envanteri</i>	Evet	55	19,61±2,52	,756	,451
	Hayır	186	19,30±2,73		
<i>Güven alt boyutu</i>	Evet	55	10,63±2,75	-,052	,959
	Hayır	186	10,65±2,38		
<i>Kontrol alt boyutu</i>	Evet	55	10,38±1,22	,822	,412
	Hayır	186	10,25±,95		
<i>Devamlılık alt boyutu</i>	Evet	55	96,76±9,59	1,016	,311
	Hayır	186	94,93±12,27		
<i>Stresle Başa Çıkma Ölçeği</i>	Evet	55	25,09±2,75	-,354	,724
	Hayır	186	25,26±3,29		
<i>Mantıksal analiz alt boyutu</i>	Evet	55	24,38±2,94	,411	,682
	Hayır	186	24,15±3,75		
<i>Pozitif değerlendirme alt boyutu</i>	Evet	55	21,70±3,41	1,980	,049*
	Hayır	186	20,47±4,21		
<i>Destek arama alt boyutu</i>	Evet	55	25,58±2,85	1,135	,257
	Hayır	186	25,03±3,19		

*p<0.05

Tablo 5.7'ye göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin güven alt boyutu incelendiğinde millilik derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. (t:0,75; p>0,05) Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin kontrol alt boyutunda da milli olmayan sporcuların ortalama puanlarının milli sporculardan yüksek olmasına rağmen ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı kanaatine varılmıştır. (t:0,05; p>0,05)

Benzer şekilde devamlılık alt boyutuna bakıldığında millilik derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanları arasında anlamlı fark görülmediği ve farklılık oluşmadığı gözlemlenmiştir. (t:0,82; p>0,05)

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin toplam puanına göre kadın ve erkek ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. (t:0,75; p>0,05)

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin mantıksal analiz alt boyutunda millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanlarının milli sporcuların ortalama puanlarından yüksek olmasına rağmen anlamlı bir fark tespit edilememiştir. (t:0,35; p>0,05)

Pozitif değerlendirme alt boyutuna bakıldığında millilik derecesine sahip olan sporcular ile millilik derecesine sahip olmayan sporcuların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilememiştir. (t:0,40; p>0,05)

Ancak Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin destek arama alt boyutunda millilik derece sahip olan sporcuların millilik derecesine sahip olmayan sporculara kıyasla ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. (t:1,98; p<0,05)

Problem çözme alt boyutunda da erkek ve kadın katılımcıların ortalama puanları arasında da anlamlı bir fark görülmediği kanaatine varılmıştır. (t:1,13; p>0,05) Aynı şekilde Stresle Başa Çıkma alt boyutunda, kadın ve erkek katılımcıların ortalama puanlarında milli ve milli olmayan katılımcılara göre karşılaştırma yapıldığında anlamlı düzeyde bir fark görülmediği sonucuna kanaat getirilmiştir. (t:1,00; p>0,05)

Tablo 5.8: Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre One-Way Anova Testi Sonuçları

		Ss	df	Ms	F	p
Zihinsel Dayanıklılık	Gruplar Arası	41,404	3	13,801	1,048	,372
	Grup İçi	3122,256	237	13,174		
	Toplam	3163,660	240			
Stresle Başa Çıkma	Gruplar Arası	1553,774	3	517,925	3,903	,010*
	Grup İçi	31451,247	237	132,706		
	Toplam	33005,021	240			

p<0,05*

Tablo 5.8'e bakıldığında Zihinsel Dayanıklılık Envanterinde yaş değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. (p>0,05)

Yaş değişkenine göre katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. (p<0,05) Bu farkın kaynağı Tablo 5.8 de gösterilmiştir.

Tablo 5.9: Araştırmaya Katılan Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Tukey Testi Sonuçları

Yaş Kategorileri		Mean Difference	Std. Error	Sig	Lower Bound	Upper Bound	
18-24	25-31	-5,37749*	1,57289	,004*	-9,4471	-1,3079	25-31>18-24
	32-39	-2,01667	3,36363	,932	-10,7196	6,6862	
	40 ve üzeri	-2,10758	3,62905	,938	-11,4972	7,2821	
25-31	18-24	5,37749*	1,57289	,004*	1,3079	9,4471	18-24<25-31
	32-39	3,36082	3,40239	,757	-5,4423	12,1640	
	40 ve üzeri	3,26992	3,66500	,809	-6,2127	12,7526	
32-39	18-24	2,01667	3,36363	,932	-6,6862	10,7196	
	25-31	-3,36082	3,40239	,757	-12,1640	5,4423	
	40 ve üzeri	-,09091	4,71935	1,000	-12,3015	12,1197	
40 ve üzeri	18-24	2,10758	3,62905	,938	-7,2821	11,4972	
	25-31	-3,26992	3,66500	,809	-12,7526	6,2127	
	32-39	,09091	4,71935	1,000	-12,1197	12,3015	

Tablo 5.9 incelendiğinde 25-31 yaş grubu katılımcılarının yaş değişkenine göre Stresle Başa Çıkma ortalama puanlarının 18-24 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmaya ait elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumlamaları yapılmıştır. Çalışmada dönemi sporcularının stresle başa çıkma ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelenerek sonuçlarının alanyazındaki diğer çalışmalarla karşılaştırılarak tartışılmıştır.

“Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” isimli çalışmamızda aktif sporcuların cinsiyetleri açısından stresle başa çıkmaları düzeylerinde erkek katılımcıların ortalaması kadınlara göre yüksek bulunmuştur.

Erarslan'ın (2015) yapmış olduğu spor bilimlerinde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerine yönelik çalışmaya göre, öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet değişkenleri arasında orantısal olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (110). Turkey ve Sökmen (2014) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, stresle başa çıkma düzeyleri ve cinsiyet değişkeni arasında orantısal olarak anlamlı düzeyde fark olmadığını tespit etmişlerdir (111). Bu araştırmalardan farklı olarak, Gündüz (2019) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmadan elde edilmiş bulgular sonucunda, kadın öğrencilerin daha fazla stres hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır (112).

Eraslan (2015) ve Turkey & Sökmen'in yapmış oldukları çalışmalarda Stresle Başa Çıkma Ölçeğinde Cinsiyet değişkeni üzerinde anlamlı bir fark bulamamışlardır. Bundan farklı olarak Gündüz'ün yapmış olduğu çalışmada kadınların stres düzeyinin fazla olduğu ortaya çıkmış olup, çalışmamızı destekler niteliktedir.

Sporcuların cinsiyetleri açısından zihinsel dayanıklılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri kontrol alt boyutu cinsiyete bağlı olarak değişmektedir. Çalışmamızın verilerine göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Özbay Yıldırım ve Kocaekşi (2020) güreşçiler üzerinde yaptıkları araştırmada yapılan araştırmadan farklı olarak, zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenini arasında orantısal olarak anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (113). Bu çalışmanın aksine Kayhan ve ark. (2018) bireysel spor ve takım sporu dallarıyla ilgilenen kadın ve erkek sporcular arasında, bireysel sporlarla

ilgilenen erkek bireylerin kadın bireylere göre daha fazla zihinsel dayanıklılık sergiledikleri, takım sporlarında ise kadınların erkeklere göre daha fazla zihinsel dayanıklılık sergilediklerinin tespit etmişlerdir. Fakat bu farkın istatistiksel olarak anlam ifade etmediği sonucuna ulaşmışlardır (114). Tekkurşun ve ark. (2019) tarafından spor bilimlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre orantısal olarak anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada erkeklerin zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalar yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir (13).

Millilik değişkeni açısından stresle başa çıkma düzeylerine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Döklü'nün 2018 yılında yapmış olduğu araştırmada millilik derecesine sahip olma durumuna göre; sporcuların stresle başa çıkma psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır (115). Erarslan ve ark. (2017) üniversiteler arası spor müsabakalarına katılan Muay-Thai sporcuları üzerinde yaptıkları bir araştırmada sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin spor yapma sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmişlerdir (116). Çavdarlı (2013) tarafından liseli sporcular örneklem grubu üzerinde yapılan bir araştırmada sporda stresle başa çıkma stratejilerinin spor yaşına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit etmiştir (117). Kalkavan ve ark. (2021) spor lisesinde okuyan öğrenciler üzerine yaptıkları bir çalışmada stresle başa çıkma düzeylerinin sporcuların millilik durumuna göre orantısal olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmişlerdir (118).

Çalışmamızda, (güven, devamlılık, kontrol) alt boyutlarında milli olma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Döklü'nün (2018)'de yaptığı çalışmada, sporcuların millilik derecesine sahip olma durumuna göre sporcuların psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Döklü (2018)' nün yapmış olduğu bu çalışma da bizim çalışmamızla benzerlikler göstermektedir (104).

Bu bölümde, yapılan araştırmada elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ile ilgili sonuçlara bakılmış zihinsel dayanıklı ve stresle başa çıkma düzeyleri her bir alt boyutta karşılaştırılmıştır.

Araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre alınan Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ortalama puanlarında yaş gruplandırmalarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir fakat Stresle Başa ıkma ölçeğinde gruplar arası anlamlı fark tespit edilmiştir. Bu farka göre 18-34 yaş aralığındaki sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin 25-31 yaş aralığındaki sporculardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

Zihinsel dayanıklılık faktörü sporla aktif olarak ilgilenenlerin başarılarına atfettiği önemli bir psikolojik değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca rekabetçi bir spor ortamı gibi çeşitli değişkenlerden etkilenebilen ve geliştirilebilen bir özellik olarak gösterilmektedir. Sportif karşılaşmalarda yüksek düzeyde başarı elde edebilmek için yalnızca fiziksel faktörlerin üst düzeyde olması yeterli değil aynı zamanda da psikolojik özelliklerinde bu başarıda etkili olduğu birçok araştırmada ifade edilmektedir. Bu değerlendirmeler sonucunda, sportif başarı elde etmenin en önemli etkilerinden biri zihinsel dayanıklılık olgusu olarak gösterilmektedir.

7. ÖNERİLER

Mevcut araştırmanın örneklemini Erzincan ilindeki sporcular oluşturmuştur. İleride tüm Türkiye'yi kapsayan sporcular ile ilerde yapılacak olan çalışmalar farklı neticeler meydana getirebilir. Söz konusu çalışmada, Erzincan ilinde sporcuların cinsiyeti ve milli durumu ele alınarak zihinsel dayanıklılık ve stresle başa çıkma düzeyleri incelenmiştir. İlerleyen dönemlerde meydana getirilecek olan çalışmalarda bireysellik veya takım sporcusu olma, amatör olma profesyonel olma durumları gibi farklı örneklem ve farklı analizler ele alınarak zihinsel farkındalık ve stres düzeylerinin araştırılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bunlardan ziyade, sporcularda zihinsel farkındalığın kaygı, tükenmişlik gibi diğer değişkenlerle olan ilişkisi araştırılabilir. Bu bağlamda, spor kulüplerinde ve üniversitelerde zihinsel dayanıklılık temelli uygulamalı çalışmalar, eğitim programları seminerler düzenlenebilir. Bu olguya yönelik farkındalık gittikçe artarak sporculara yönelik farklı psiko-sosyal çalışmalara da öncülük edilebilir.

8. KAYNAKÇA

1. Alpar R, Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Yöntemler, Ankara: Detay Yayıncılık, 2020.
2. Cevahir E, SPSS ile Nicel Veri Analizi Rehberi. Kibele, 2020.
3. Özbay G, Türklerde Top Oyunları ve II. Abdülhamid Döneminde Futbol, Türk Yurdu Dergisi, 2011, p.100-287
4. İstanbul Okmeydanı Tekkesi Vakfı'nın 1831 Yılı Muhasebesi, Türk Yurdu Dergisi, Yıl. 99, Sayı. 275, 2010, p.35-55.
5. Günışık E, Spor Psikolojisi, Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, C.1, S.3, Kardeşler Matbaası, İstanbul, 1990. S.34.
6. Zengin E, Öztaş C, Yerel Yönetimler ve Spor, Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 2008. C.1, S.55, S.50-52.
7. Bayram M, Hazır K, Ağrı'da Spor ve Tarihi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C.4, 2018; s:78-80.
8. Tomay B, Değirmenci H, Antik Çağda Anadolu'da Spor Turizmi, Süleyman Demirel Üniversitesi Yalvaç Akademi Dergisi, C.2, S.2, S.90-15, 2017.
9. Atasay B, Kuter F, Küreselleşme ve Spor, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, S.1, C.18, Bursa 2005, S.13-15, 2005.
10. Ayhan B, Erken Cumhuriyetten İl Sürecine Bartın Spor Tarihi 1923-1991, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın, S.7-, 2017.
11. Kat H, Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri, 2009.

12. Özdenk S, Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Sporcular ile Spor Yapmayan Bireylerin Duygusal Zekâ ve Liderlik Özelliklerinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, 2015.
13. Tol A, Kaygının Performans' a Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 1995.
14. Koruç Z, Spor Psikolojisi, Türk Psikoloji Bülteni, 2001, C:7-23.
15. Öztürk F, Toplumsal Boyutlarıyla Spor, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998.
16. Koruç Z, Spor Psikolojisine Giriş, TTB Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1s.96, Ankara, 1992.
17. Konter E, Spor Psikolojisi Uygulamalarında Yanılgılar ve Gerçekler, Ankara, Dokuz Eylül Yayınları, 2003.
18. Kale R, İlköğretimde Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi.1.Baskı, Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2007.
19. Koruç Z, Spor Psikolojisi, Türk Psikoloji Bülteni, 2001, C:7-23.
20. Güleröğlü F, Anaerobik Egzersiz Sonrası Oluşan Yorgunluğun Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Akut Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2017.
21. Tekkurşun D, Türkeli A, Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-24, 2019.
22. Altıntaş A, Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015.
23. Erkal M, Sosyolojik Açından Spor, Kutsal Matbaa. İstanbul, 1992.
24. Yamen E, Sporda Taraftarlığın Farklı Toplumsal Gruplara Göre Karşılaştırılması Olarak İncelenmesi (Sivas Örnekleme), Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas, 1999.

25. Sönmez T, Sunay H, Ankara'daki Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Sorunlarına İlişkin Bir İnceleme, Milli Eğitim Dergisi, 2004.
26. Yalçın K, Yerleşik ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İli Örneği) Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
27. Tokat S, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ve Okul Yöneticilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Etkinliği Üzerine Görüşlerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2013.
28. Tamer K, Pulur A, Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri, 2001.
29. Yalçın K, Yerleşik ve Taşınabilir Eğitim Yapan İlköğretim Okullarındaki Öğrencilerin Toplumsallaşmasında Beden Eğitimi ve Sporun Önemi (Kütahya İli Örneği) Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006.
30. Dever A, Sosyolojik Boyutlarıyla Spor, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2008.
31. Akdoğan B, Lise Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
32. Başer E, Uygulamalı Spor Psikolojisi, Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi, 1998.
33. Gucciardi F, Gordon S, Dimmock A, Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2008.
34. Mahoney W, Gucciardi F, Mallett J, Ntoumanis N, Adolescent Performers' Perspectives on Mental Toughness and Its Development, The Utility Of The Bioecological Model, 2014.
35. Knust S, La Guerre K, Wrisberg C, King C, Berggrun N, Preliminary Evidence For A Relationship Between Mental Toughness and Quality of Life For Ncaa Division-I Student Athletes. *Athletic Insight*.6(2):173-184, 2014.

36. Bull, J, Shambrook, J, James W, Brooks E, Towards An Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209–227, 2005.
37. Gucciardi F, Gordon S, Dimmock A, Towards An Understanding of Mental Toughness in Australian Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 261-281, 2008.
38. Jones G, Hanton, S, Connaughton D, A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243–264, 2007.
39. Klag S, Bradley G, The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of The Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*, 9 (2), 137-161, 2004.
40. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E, Profesyonel Güreşçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-Ijsets*, 4(2), 70-78, 2018.
41. Weinberg R, Gould D, *Foundations and Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics, Champaign, İI, Usa, 2015.
42. Temel V, Karharman A, Hentbol Oyuncularının Pozitif Algı Düzeylerinin, Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013.
43. Jackson S, Thomas P, Marsh H, Smethurst C, Relationships Between Flow, Selfconcept Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2001.
44. Clough Pj, Earle K, Sewell D, *Mental Toughness The Concept and Its Measurement. Solutions in Sport Psychology*, 2002.
45. Kobasa Sc, *Personality and Resistance to İllness*. *American Journal of Community Psychology*, 1979.
46. Kurt N, *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2011.

47. Güvendi B, Türksoy A, Güçlü M, Konter E, Profesyonel GreŖçilerin Cesaret Düzeyleri ve Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, 2018.
48. Yarayan Y, Yıldız A, GlŖŖen D, Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporunu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin ÇeŖitli DeęiŖkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal AraŖtırmalar Dergisi. 2018, 11(57): 2018.
49. Yıldız A, Sporcularda Zihinsel Dayanıklılık ve z Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İliŖkinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, 2017.
50. Akılveren P, Sporcuların Motivasyonel Kendinle KonuŖma ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, 2017.
51. Ŗahin N, Stresle BaŖa Çıkma, Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1998.
52. Durak M, Predictive Role of Hardiness on Psychological Symptomatology of University Students Experienced Earthquake. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, 2002.
53. Terzi Ŗ, znel İyi Olmaya İliŖkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2005.
54. Florian V, Mikulincer M, Taubman O, Does Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real Life Situation? The Roles of Appraisal And Coping. Journal of Personality and Social Psychology. 1995.
55. Kobasa S, Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry In To Hardiness. Journal of Personality and Social Psychology. 1979.
56. Hull J, Ronald R, Treuren V, Virnelli S, Hardiness and Health: A Critique and Alternative Approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1987.
57. Just H, Hardiness: Is It Still A Valid Concept? Educational Resources Information Center, Austin Texas, Erds, 1999.

58. Altıntaş A, Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi Ve Hedef Yöneliminin Rolü. 2015.
59. Connaughton D, Hanton S, Mental Toughness in Sport: Conceptual and Practical Issues. In S.D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), Advances in Applied Sport Psychology: A Review (Pp. 317-346). London: Routledge. 2009.
60. Maraşlı H, Genç Hentbolcuların Zihinsel Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü). 2018.
61. Selye H, Stress Without Distress. Teach Yourself Books, 1997.
62. Dinçer , rgt Geliştirme, İz Yayıncılık, İstanbul, 1994.
63. Erdoğan İ, İşletme Yönetiminde rgtsel Davranış. İstanbul, Avcıol Yayıncılık, S:294-312. 1996.
64. Eren E, rgtsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul, Beta Yayınevi, S:157-165 1998.
65. Başaran E, rgtsel Davranış, Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları, 3. Baskı, S. 82 – 182 – 186, Ankara, 1982.
66. Baltaş A, Baltaş Z, Stres ve Başa ıkma Yolları. Remzi Kitabevi, İstanbul, 1987.
67. şimsek ř, Yönetim ve Organizasyon, Konya, 4. B, Damla, 1998.
68. Ertekin, Y, Stres ve Yönetim, Türkiye ve Orta Doğu Amme Dairesi Enstitüsü Yayınları, No:253, S:7, 62, Ankara, 1993.
69. Folkman S, Lazarus S, An Analysis of Coping in A Middle Aged Community Sample. Journal of Health and Social Behavior, 21:219-239, 1980.
70. Ekmekçi R, Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları İle Stresle Başa ıkma Yöntemlerinin Tespiti ve nleyici Yönetsel Uygulamaların Geliştirilmesi, A.İ.B.. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2008.

71. Genç N, Yönetim ve Organizasyon, Çağdaş Sistemler ve Yaklaşımlar, Seçkin Yayıncılık, Ankara, S:263 2004.
72. Baltaş A, Baltaş Z, Stres ve Başa Çıkma Yolları S:29, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1995.
73. Norfolk D, İş Hayatında Stres, Çev. L. Serdaroğlu, Form Yay. No: 3, Norfolk D. İş Hayatında Stres. C:3 S:12. L. Form Yayınları, İstanbul, 1989.
74. Telman, N, Stres ve İnsan, Stres Yönetimi Semineri, Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü (Tüside), Gebze/Kocaeli, 1986.
75. Hughes B, Boothroyd R, Günlük Hayatın Stresine Son. Çev: Kusun, I., 1. Basım, Ankara, Doruk Yayıncılık, 1997.
76. Baltaş A, Baltaş Z, Stres ve Başa Çıkma Yolları. 21. Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2002.
77. Kuru E, Sporda Psikoloji, Birinci Baskı Ankara Gazi Üniversitesi İletişim Basımevi, S:37-40, Ankara, 2000.
78. Güçlü N, Stres Yönetimi, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt:21(1), S: 91-109, Ankara, 2001.
79. Baltaş A, Baltaş, Z, Stres Ve Başa Çıkma Yolları, 22. Baskı, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2004.
80. Blaug, Ricardo - Amy Kenyon, Rohit Lekhi, Stress At Work, The Work Foundation, London 2007.
81. Baltas A, Baltas Z, Stres ve Basa Çıkma Yolları, 19. Baskı, S.13, 41-68,146-196, 251,265,295 Remzi Kitabevi, İstanbul, 1999.
82. Işıkhan, V, Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları, 1. Baskı, S:23,48 Sandal Yayınları, Ankara, 2004.
83. Keser A, Çalışma Psikolojisi, 3. Baskı, Ekin Yayınevi, Bursa 2012.
84. Selye H, The Stress of Life, Revised Edition, Newyork, Mc Graw Hill, 1984.

85. Kreitner R, Kınıckı A, Organizational Behavior. Richard D. Irwin Inc., 1989.
86. Robbins P, Stephen, Organizational Behavior. New Jersey: Pearson Education International Inc.,2003.
87. Akgündüz S, Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2006.
88. Okutan M, Tengilimoğlu D, İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması, Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi, C:3, S:15-42, 2002.
89. Tutar H, Kriz ve Stres Yönetimi. Ankara, Seçkin Yayıncılık, S:254-273, 2004.
90. Pehlivan İ, Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara, Pegem Yayınları, S:48-57 1995.
91. Çakır Ö, Öğrenilmiş Güçlülük ve Çalışma Yaşamı, İçinde: Çalışma Yaşamında Davranış. Umuttepe Yayınları, İzmit, 2009.
92. Gümüştekin E, Öztemiz, B, Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi S:23,6, 2004.
93. Ephesin R, Stres Avcıları. Güncel Psikoloji Dergisi, Cilt: 1 (2), S:23. 2000.
94. Eroğlu F, Davranış Bilimleri, 8. Baskı, Beta Yayıncılık, İstanbul, 2007.
95. Arslan C, Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 2010.
96. Aydın İ, İş Yaşamında Stres, 3. Baskı, Pegem Yayınevi, Ankara 2008.
97. Ergun G, Sağlık İşletmelerinde Örgütsel Stresin İşgücü Performansı ile Etkileşiminin İncelenmesi, (Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir 2008.

98. Paşa M, Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkisi ve Bir Uygulama, U.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Bursa, 2007.
99. Baytar Ö, İş Yaşamında Stresin İş gören Performansı Üzerindeki Etkileri, (Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2010.
100. Tutar H, Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2000.
101. Palmer M, Hyman B, Yönetimde Kadınlar, American Management Association. Çev: Kurul, Rota Yayınları, , İstanbul, 1993.
102. Fontana D, Managingstress. London: Biddles Ltd, 1989.
103. Budak S, Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim Ve Sanat Yayınları, 2003.
104. Yıldız M, Güç K, Erdem S, Stresle Başa Çıkma Tutumlarının İnsani Değerler Açısından İncelenmesi: Kamu Kurumu Çalışanları Üzerine Bir Çalışma. Kara Harp Okulu Bilim Dergisi, 2015.
105. Özmen M, Önen B, Stresle Başa Çıkma Yolları. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açısından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi, 2005.
106. Arsan N, Türkiye'de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarını Belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2007.
107. Karasar N, Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Nobel Yayınları, Ankara, 2009.
108. Altınbaş A, Sporcuların Zihinsel Dayanıklılıklarının Belirlenmesinde Optimal Performans Duygu Durumu, Güdülenme Düzeyi ve Hedef Yöneliminin Rolü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2015.
109. Ballı A, İ. K, Kılıç C, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 25 (3), 273-286, 2016.

110. Erarslan Meriç, Üniversite Spor Bölümü Öğrencilerinin Atılganlık ve Karar Verme Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2015.
111. Türkay S, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Sporda Güdülenme Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları. Malatya: İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2014.
112. Gündüz S, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Afyon: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2019.
113. Yıldırım Serdar K, Irmak Ö, Güreşçilerde Zihinsel Dayanıklılık, Öz Yeterlik İnancı ve Sportif Kendine Güven Düzeylerinin İncelenmesi. Eskişehir: Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 2020.
114. Hacıcaferoğlu R, Fatih Kayhan S, vd, Takım ve Bireysel Sporlar ile İlgilenen Sporcuların Zihinsel. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt 5, 2018.
115. Döklü, S, Ünilig Tenis Müsabakalarında Yaşam Bağlılığı ile Olumlu Düşünmenin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Olan Etkisinin Araştırılması. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2018.
116. Eraslan, M vd, Üniversiteler Arası Spor Müsabakalarına Katılan Muay- Thai Sporcularının Spor Yapma Sürelerine Göre Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi, 2017.
117. Çavdarlı Ş, Liseli Sporcularda Görev ve Ego Yönelimleri ile Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. Mersin: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2013.
118. Kalkavan, Arslan, Kadioğlu H, Kayhan R, Spor Lisesindeki Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması. Gençlik Araştırmaları Dergisi, Ağustos 2021 • 9(24) • 124-132, 2021.

9. EKLER

Ek 1.

Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz?

Erkek (.....) Kadın (.....)

2-)Yaşınız?

.....

3-) Milli sporcu musunuz?

Evet (.....) Hayır (.....)

4-) Yapmış olduğunuz spor branşı nedir?

.....

Ek 2.

SPORDA ZİHİNSEL DAYANIKLILIK ENVANTERİ (SZDE)

	1 Tamamen Yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Tamamen Doğru
Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim.				
Kötü performans göstermekten endişelenirim.				
Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım.				
Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim.				
Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.				
Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.				
Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim.				
Zor durumlarda vazgeçerim.				
Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım.				
Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim.				
Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim.				
Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.				
Potansiyel tehditleri olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.				
Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.				

Ek 3.

STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (SBÇÖ)

Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz (1) Hiçbir zaman (2) Nadiren (3) Bazen (4) Çoğunlukla (5) Her zaman		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Sorunlarla başa çıkmak için farklı yollar düşünürüm.	1	2	3	4	5
2.	Kendimi daha iyi hissetmek için kendi kendimi motive ederim.	1	2	3	4	5
3.	Sorunlar hakkında eşim ya da diğer akrabalarım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
4.	Bir plan yapar ve onu izlerim.	1	2	3	4	5
5.	Sorunlara dışarıdan bakmaya ve objektif olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6.	Hayatta her zaman daha kötüsünün de olabileceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7.	Sorunlar hakkında bir arkadaşım ile konuşurum.	1	2	3	4	5
8.	Yapılması gerekenleri bilir ve onları yapmak için çok çalışırım.	1	2	3	4	5
9.	Söylediklerimde ve yaptıklarım da aklıma izlerim.	1	2	3	4	5
10.	Olayların iyi tarafını görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11.	Sorunlarla ilgili olarak profesyonel birinden yardım alırım (doktor, avukat...).	1	2	3	4	5
12.	Ne istediğime karar verir ve istediğimi gerçekleştirmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
13.	Olayların nasıl sonuçlanacağını tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
14.	Benzer problemlere sahip insanlardan, daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15.	Benzer problemler yaşamış kişi ya da gruplardan yardım alırım.	1	2	3	4	5
16.	Sorunları çözmek için birden fazla bakış açısı geliştiririm.	1	2	3	4	5
17.	Olaylardan ders almaya çalışırım.	1	2	3	4	5
18.	Kendime her şeyin daha iyi olacağını söylerim.	1	2	3	4	5
19.	Karşılaştığım sorunlarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için çalışırım.	1	2	3	4	5
20.	Kendimi sürekli geliştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
21.	İnsanların benden beklediklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22.	Yaşadığım sorunların hayatımı olumlu olarak değiştireceğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
23.	Zorlukların üstesinden gelmek için dua ederim.	1	2	3	4	5
24.	Sorunları çözerken acele etmeden yavaş yavaş ilerlerim.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	Hüseyin AKMAN
E-Mail	

EĞİTİM BİLGİLERİ	
Lisans	
Üniversite	Hacettepe Üniversitesi
Fakülte	Spor Bilimleri Fakültesi
Bölüm	Bedен Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Mezuniyet Yılı	2016

EĞİTİM BİLGİLERİ	
Üniversite	Polis Akademisi Başkanlığı
Fakülte	Fakülte ve Yüksek Okullar
Mezuniyet Yılı	2016

BİLDİRİLER	
Polis Okulunda Öğrenim Gören Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi'. 15 Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Gazi Üniversitesi. (2023).	