



**Gedik Üniversitesi**  
İSTANBUL

T.C.

GEDİK ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**TENİS VE BASKETBOL SPORCULARININ PSİKOLOJİK  
DAYANIKLILIK SEVİYELERİNİ İNCELENMESİ VE  
KARŞILAŞTIRILMASI**

ALPAY BÜLBÜL

(TEZLİ YÜKSEK LİSANS)

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ ABD

DANIŞMAN

PROF. DR. HASAN KASAP

2015-İSTANBUL



İSTANBUL  
**Gedik Üniversitesi**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Aşağıda adı geçen öğrencinin Yüksek Lisans Tezi savunma sınavı 31.07.2015 günü, saat 11.00 yapılmış olup 60 dakika sürmüştür.

Gereği için bilgilerinize arz ederiz.

**Öğrenci No** : 121201006  
**Öğrenci Ad-Soyad** : Alpay BÜLBÜL  
**Anabilim Dalı** : Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı  
**Program** : Hareket ve Antrenman Bilimleri  
**Yarıyıl** : 5.YY  
**Başarı Durumu** :  KABUL  RED  DÜZELTME

İmza

**Danışman** : Prof. Dr. Hasan KASAP  
**Jüri Üyesi** : Prof. Dr. Kamil ÖZER  
**Jüri Üyesi** : Yrd. Doç. Dr. İlknur Hacısöftaoğlu Közleme  
**Jüri Üyesi** : Yrd. Doç. Dr. Cengiz Karagözoğlu

  
Uygundur

Prof. Dr. M.Kamil ÖZER

Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Başkanı

## BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Alpay Bilgili  
Öğrencinin Adı, Soyadı  
İmza

## ÖZET

Bu çalışmanın birincil amacı, üniversite takımlarında oynayan tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve birbirleri ile karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise yaş, spor yaşı, cinsiyet, aile öğrenim durumu ve lisanslı sporcu değişkenlerinin, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir. Araştırma, Türkiye Üniversitelerarası 2013-2014 sezonunda 1. Ligde oynayan basketbol ve tenis sporcuları ile sınırlıdır. Araştırma tekil tarama modeli kullanılarak sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Bu araştırmanın evrenini 2013-2014 sezonunda Türkiye Üniversiteler arası 1. Lig'de oynayan tenis ve basketbol sporcuları oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfî örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 50 kadın ve 51 erkek basketbol oyuncusu ile 30 kadın ve 30 erkek tenis oyuncusu olmak üzere toplamda 161 sporcu oluşturmuştur. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla "Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek Friborg ve arkadaşları tarafından 2005 yılında geliştirilmiş, 2011 yılında Nejat Basım ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış bir ölçektir.

Tanımlayıcı istatistik için tüm verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Gruplar arası farkların sınılanması için iki grup arasındaki farka Student-t testi ile, üç ve daha fazla olan gruplarda verilerin homojen ve normal dağılım gösterip göstermemesine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ve Tek-Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılık bulunması durumunda farklılığın nerden kaynaklandığını bulmak için Benferroni post-hoc testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılıkları 0.05 düzeyinde kabul edilmiştir.

Araştırma sonucunda tenisçilerin yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik dayanıklılık alt boyutları basketbolculardan daha iyi olduğu, Tenis ve basketbolcularda psikolojik dayanıklılık kronolojik yaştan ve spor yaşından etkilenmediği, sporcuların yapısal stil psikolojik dayanıklılık alt boyutu annenin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu, ortaokul ve üniversite mezunu anneye sahip olanların dayanıklılık düzeyleri daha iyi olduğu, kadın sporcular aile uyumu, sosyal yeterlilik

ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve toplam psikolojik dayanıklılık algısında erkek sporculardan daha dayanıklı olduğu ve ayrıca lisanslı sporcuların yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları dışındaki tüm psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplamda lisansı olmayan sporculardan daha dayanıklı olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dayanıklılık, Spor psikolojisi, Üniversite sporları, Basketbol, Tenis.

## ABSTRACT

The primary aim of this study is to identify and compare the psychological resilience level of tennis and basketball players playing at university teams. Secondly, it examines whether age, sport age, sex, parents' educational level and licensed player parameters affect the player's psychological resilience level or not. This study is limited to the basketball and tennis players playing at Turkey Interuniversity League 1 in 2013-2014. The research is made as definitive to define the psychological resilience levels of players using single screening model. The players of Turkey Interuniversity League 1 in 2013-2014 create the universe of this study. Besides, samples of the study consist of 161 players- 50 female 51 male basketball players and 30 female, 30 male tennis players- chosen by random sampling method. To define the psychological resilience level of the players the dependent variables of the research, "Psychological resilience Scale" is used.

For descriptive statistics, arithmetic mean, standard deviation, frequency and percent value are calculated. Examining the difference among groups, Student-t test is used for the difference between two groups, Kruskal Wallis test or one-way ANOVA Test is used for three or more groups according to the distribution whether being normal and homogeneous or not. When a difference is detected, Benferroni post-hoc test is used to find the source of the difference. SPSS 20 pack program is used in all statistical analysis and the meaningfulness is acknowledged at 0.05 levels.

According to the result of the research, tennis players' sub dimensions of structural style, future perception, social ability and psychological resilience are better than basketball players'. Psychological resilience of tennis and basketball players is not affected by chronological age and sport age.

The structural style and psychological resilience sub-dimension of players are connected with their mothers' educational level. Those having mothers who are graduate of a secondary school or have a bachelor's degree have a better strength level. Female players are more successful than male ones in the perception of total psychological resilience and the sub-dimensions of family conformity, social ability and social resources. Licensed players are more successful than the ones who don't have licenses in all the sub-dimensions of psychological resilience except for the structural style and family conformity sub-dimensions.

**Key Words:** Psychological resilience, Sports psychology, University sports, Basketball, Tennis.

## TEŞEKKÜR

Yazar bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı, aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlara teşekkür eder.

Tez çalışmasını başından itibaren denetleyen ve gerçekleştirilmesi için gerekli ortamı hazırlayan Danışmanım Sayın Prof. Dr. Hasan KASAP'a

Fakültemizin olanaklarından yararlanmamı sağlayan ve Tezin oluşum aşamalarındaki katkılarından dolayı Sayın Prof. Dr. Kamil ÖZER'e

Tezin oluşum aşamalarında katkılarından dolayı Sayın Doç. Dr. Şerife VATANSEVER'e

Tezin oluşum aşamalarında katkılarından dolayı Sayın Doç. Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ'ye

Tezin oluşumu aşamalarında katkılarından dolayı Sayın Yrd. Doç. Dr. Faruk ALBAY'a

## İÇİNDEKİLER DİZİNİ

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
I.GİRİŞ VE AMAÇLAR	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	3
1.3. Alt problemler	4
1.4. Araştırmanın Amacı	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Sayıtlar	5
1.7. Araştırmanın Önemi	5
II. GENEL BİLGİLER	6
2.1. SPOR VE PERFORMANS	6
2.2.PSİKOLOJİ	8
2.2.1.Genel Psikoloji Tanımı ve İçeriği	8
2.2.2. Spor Psikolojisi	9
2.3. SPORDA MOTİVASYON	11
2.3.1. Spor ve Psikolojik Sağlık İlişkisi	16
2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	17
2.4.1. Genel Psikolojik Dayanıklılık Tanımı	17
2.4.2.Sporda Psikolojik Dayanıklılık	22
2.4.2.1. Sporda Psikolojik Dayanıklılığın Etkileyen Stres Kaynakları	24
2.4.2.1.1. Rekabetçi Stres Kaynakları	25
2.4.2.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları	25
2.4.2.1.3. Kişisel Stres Kaynakları	26
2.4.2.2. Koruyucu Faktörler	27
2.4.2.2.1. Olumlu Kişilik	28
2.4.2.2.2. Motivasyon	30
2.4.2.2.3. Güven	31
2.4.2.2.4. Odaklanma	31
2.4.2.2.5. Algılanan Sosyal Destek	32
III. MATERYAL VE METOD	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem	33
3.3. Veri Toplama Yöntemi	33
3.4. Veri Toplama Aracı	33



3.5.Verilerin Analizi	35
IV. BULGULAR	36
V.TARTIŞMA	46
VI. SONUÇ ve ÖNERİLER	58
6.1.Araştırma Sonuçları	58
6.2.Alana Öneriler	58
6.3.Araştırmacılara Öneriler	59
VII. KAYNAKLAR	60
ÖZGEÇMİŞ	69
EKLER	70

## SİMGELER VE KISALTMALAR

N:Sayı

AO:Aritmetik Ortalama

SS:Standart Sapma

P:Anlamlılık Düzeyi

K:Kadın

E:Erkek

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
2.3.Kaygı düzeyi	14
2.4.2. Psikolojik dayanıklılık ve sportif performans teorisi	24

## TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
1.Sporcuların En Fazla Yüklleme Yaptığı Faktörler	12
4.1.Çalışma Grubunun Cinsiyet Dağılımı	36
4.2.Sporcuların Baba Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı	36
4.3.Sporcuların Anne Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı	36
4.5.Sporcuların Yaşa Göre Dağılımı	37
4.6. Sporcuların Lisans Durumuna Göre Dağılımı	37
4.7.Sporcuların Spor Yaşlarına Göre Dağılımı	37
4.8.Sporcuların Psikolojik Faktörler Puan Ortalamaları	38
4.9.Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Faktör Puanlarının Dağılımı (K:kadın, E: erkek)	38
4.10.Cinsiyet Değişkeni Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t test Tablosu	39
4.11.Lisans Değişkeni Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t testi Tablosu	40
4.12.Sporcuların Kronolojik Yaş Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Tablosu	41
4.13.Sporcuların Anne Öğretim Düzeyi Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Tek Yönlü ANOVA Testi Tablosu	42
4.14.Sporcuların Baba Öğretim Düzeyi Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Tek Yönlü ANOVA Testi Tablosu	43
4.15.Sporcuların Spor Yaşları Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Tablosu	44
4.16.Sporcuların Spor Dalları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t Testi Tablosu	45

## I.GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın amacı, alt problemler, araştırmanın önemi ve sayılılar yer almaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

Sporun, devletlerin ve milletlerin imajlarına ve gençlerin global topluma uyum sürecinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Spora katılımı sağlayan faktörlerden birisi uluslararası alanda kazanılan başarılar olduğu bilinmektedir(Allison ve Monnington, 2002). Nitekim, kazanılan ulusal ya da uluslararası bir başarıdan sonra insanların sokaklara dökülmesi bu görüşü destekleyici mahiyettedir.Spor bilimlerinde yıllardır sporcuların ve takımların genelliklefiziksel, fizyolojik teknik ve taktik özellikleri üzerinde çalışmaların yoğunlaştığı görülmektedir. Her ne kadar bu tür çalışmalar hala yoğunluğunu korusa da, günümüzde sporcu psikolojisi üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar, özelliklede Türkiye’de dikkat çekici bir şekilde artarak devam etmektedir.Burada özellikle de sporcu üzerindeki fiziksel çalışmaların onların performansını ne kadar arttırdığı konusunda Büyük bir bilgi birikimi bulunmaktadır(Konter, 2003).

Günümüzde sporcuların bir spor müsabaka öncesi, müsabaka esnası ve müsabaka sonrasındaki psikolojilerinin değerlendirilmesi ve anlaşılması oldukça önem kazanmıştır. Çünkü artık sadece fiziksel ve taktiksel antrenmanlarla müsabakaya hazırlanmak yeterli görülmemektedir. Öyle ki bu tür antrenmanların müsabaka içi etkilerini artırabilmek, sporcuların motivasyonlarının en üst seviyeye çıkartılmasından geçmektedir(İkizler, 1994). Gerek ağır antrenmanların ve gerekse de müsabaka öncesi stresin kontrolünde oyuncuların psikolojilerinin anlaşılabilmesi ve iyi yönde yönetilmesi teknik heyetin ve kulüp yöneticilerinin en önemli meselelerinden biri olduğu bilinmektedir.

Son yıllarda birçokspor dalında sporcu yapılarında önemli derecede değişiklikler göze çarpmaktadır. Kısaca günümüz sporcuları ile önceki sporcuların psikolojik yapıları karşılaştırıldığında açıkça büyük farklılıklar

görülmektedir(Konter, 2003). Profesyonelliğin üst düzeyde yaşandığı bu yıllarda, maddi kazanç ve kayıpların sporcular üzerindeki etkileri onlarda ciddi baskı oluşturmaktadır. Bu türden baskının üstesinden gelinmesi sporcuların bu baskı ortamını en iyi şekilde yönetmekten geçmektedir.Uluslararası müsabakalarda ülkesini ve orda yaşayan milyonları temsil eden bir sporcunun sırtındaki buğır yükün sadece fiziksel ve taktiksel antrenmanlar yaparak üstesinden gelebileceğini düşünmek doğru olmayacaktır.

Sporda başarıya ulaşmak sporcunun kendi potansiyelini en üst seviyede kullanabilmesi ile mümkündür. Öncelikle sonuç odaklı müsabakaya hazırlanmak yani sırf kazanmaya yönelik düşünce tarzı ile hazırlanmak, sporcunun doğru düşünmesini ve yeteneklerini ortaya koymasını engelleyebilir. Oyuncuların saha içi performanslarının birçok faktörden etkilendiği öteden beri bilinmektedir. Bunlardan en önemlileri; rakibin durumu, maçın önemi, taraftar tezahüratları,yaralanma korkusu, müsabakanın televizyondan canlı yayınlanması sayılabilir. Bütün bunlarla başa çıkmak oyuncuların psikolojik hazırlıkları yapılırken, her şeyin kendi ellerinde olduğunun hatırlatılması ve telkin edilmesi yani başarının ve başarısızlığın kendi kontrolünde olduğu gerçeğidir. Bu düşünce yapısı sporcunun özgüvenini arttıracığından müsabakadaki herhangi bir hareketi veya tekniği uygulamada vücudunun da ona olumlu yönde tepki vereceği beklenir( Konter, 2003).

Psikolojik dayanıklılık bağlanma, kontrol ve güçlük olmak üzere üç boyuttan oluşan bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır(Crowley ve ark., 2003). Bağlanma, bireyin pasif bir biçimde olayların dışında kalmadan günlük olaylara dâhil olması yoluyla gerçekleşen bir amaç ve anlam duygusu olarak görülmektedir. Kontrol, güçlüklerle karşılaşıldığında mutsuzluk hissetme yerine olayları etkileyecek, değiştirecek biçimde inanma ve bu şekilde davranma eğilimidir. Güçlük ise, değişimin günlük yaşamın doğal bir parçası ve güvenliği tehdit eden bir unsur olmaktan ziyade gelişim için bir uyarıcı olduğu yönünde uyarıcı olduğu belirtilmektedir. Bu özelliği nedeniyle psikolojik dayanıklılık, yaşamın stres yaratan olumsuz etkenlerini azaltabilmekte ya da onlara karşı bir kalkan olabilmektedir(Maddi ve ark., 2006).

Spor ortamları bireylerin çok zorlu koşullardan nasıl etkilendikleri ve bu zorlu koşullar altında nasıl davrandıklarını gözlemek açısından “doğal bir laboratuvar” olarak adlandırılmaktadır(Sarkar ve Fletcher, 2014).Üst düzeyde yapılan spor, sporcuların psikolojik kapasitelerini arttırarak zorlu koşullar altındaki deneyimlerde baskıya karşı koyma ve akılcı çözüm üretme yeteneğini arttırdığı belirtilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012; Gould ve ark., 2002).

Son birkaç yıldır araştırmacılar, sporcuların karşılaştığı birçok stres kaynağı tanımlamışlardır (McKay ve ark., 2008; Scanlan ve ark., 1991).Elit sporcularda mükemmeliyete giden yolda psikolojik özelliklerin onların karşılaştıkları zorlukları aşmada ve onları transfer etmede yardımcı olduğunu göstermişlerdir (MacNamara ve ark., 2010a, 2010b).

Birçok alanda geniş psikolojik dayanıklılık araştırmaları yapılmış olmasına rağmen araştırmalar genellikle çocuklar, yetişkinler ve onların çocukluk çağlarında karşılaştıkları ve yaşamlarında etkili olan ailesel problemler üzerinde yoğunlaşmaktadır(Greeff ve Human, 2004; Bogar ve Hulse-Killacky, 2006). Sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını belirlemeye yönelik dünyada az sayıda araştırma olmasına rağmen bu araştırmalar nitel araştırmalardır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Galli ve Vealey, 2008; Sarkar ve Fletcher, 2014). İncelediğimiz kadarı ile Türkiye’de sporcuların psikolojilerini karşılaştıran bir çalışma henüz yapılmamıştır.

Bu bağlamda, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcuların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin ve aralarındaki muhtemel farklılıkların ne olduğu bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

## **1.2. Problem Cümlesi**

Tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi.

### **1.3. Alt problemler**

Tenis ve Basketbol sporcularının dayanıklılık seviyeleri arasında fark var mıdır?

Cinsiyetlerine göre sporcuların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında bir fark var mıdır?

Yaşlarına göre sporcuların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında bir fark var mıdır?

Lisanslı olup olmama durumuna göre sporcuların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında bir fark var mıdır?

Kronolojik yaşlarına göre sporcuların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında fark bir var mıdır?

Ebeveynlerinin eğitim durumlarına göre sporcuların, psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında fark var mıdır?

### **1.4.Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın birincil amacı, üniversite takımlarında oynayan tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve birbirleri ile karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın ikincil amacı ise yaş, spor yaşı, cinsiyet, aile öğrenim durumu ve lisanslı sporcu değişkenlerinin, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir.

### **1.5.Sınırlılıklar**

Araştırma, Türkiye Üniversitelerarası 2013-2014sezonunda 1. Ligde oynayan basketbol ve tenis sporcuları ile sınırlıdır.



## 1.6. Sayıtlar

1. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların, ölçeğin sorularını içtenlikle ve gerçeklere uygun bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

## 1.7. Araştırmanın Önemi

Birçok alanda geniş psikolojik dayanıklılık araştırmaları yapılmış olmasına rağmen araştırmalar genellikle çocuklar, yetişkinler ve onların çocukluk çağlarında karşılaştıkları ve yaşamlarında etkili olan ailesel problemler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Greeff ve Human, 2004; Bogar ve Hulse-Killacky, 2006). Son yıllarda araştırmacılar sporcuların psikolojik dayanıklılığını belirlemeye yönelik araştırmalar yapmalarına rağmen bu çalışmalar hala oldukça sınırlı sayıdadır. Az sayıdaki bu araştırmalarda nitel araştırmalardır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Galli ve Vealey, 2008; Sarkar ve Fletcher, 2014). Bizim bilgimize göre Türkiye’de sporcuların psikolojik dayanıklılığını belirlemeye yönelik bir çalışma henüz yapılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın alana önemli katkı sağlayacak öncül bir araştırma olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırma ile ayrıca yaş, spor yaşı, cinsiyet, aile öğrenim durumu ve lisanslı sporcu olma gibi değişkenlerin, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkilerinin ne düzeyde olduğunu saptanması ile gerek sporcu seçiminde gerekse de antrenman planlamasında antrenörlere oldukça faydalı olacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte sporcuların da kendi psikolojik dayanıklılık düzeylerini bilmeleri, onların maç ve antrenman performanslarını artırmak adına önemli sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Yine sporcuların bu düzeylerinin farkında olmaları, onların sosyal yaşantılarına da olumlu yansımaları olacağı düşünülmektedir.

## II. GENEL BİLGİLER

### 2.1. SPOR VE PERFORMANS

Spor sözlük anlamı olarak OF.desport, ME.disport sözcüklerinin kısaltması sonucu; oyun, oyalanma, işten uzaklaşma anlamına gelmektedir.

Günümüzde sporun bireyin toplumsal uyumu ile ruh ve beden sağlığını geliştiren bir araç olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda spor, özünde bir yarışma kazanma ögesi içermekte ve bu özden kaynaklanan gelişme süreçleri içinde de özünü yitirmeksizin serbest zaman uğraşısı olmanın yanı sıra, tam zaman uğraşısı(meslek) olma niteliğini taşımaktadır(Fişek, 1983).

Spor tek başına veya toplu olarak yapılan, kendine özgü kuralları olan genelinde bir yarışmaya dayanan bedensel ve zihinsel yetilerin gelişimini sağlayan eğitici ve eğlendirici uğraştır. Spor, ferdin doğal çevresini beşeri çevre haline çevirirken elde ettiği kabiliyetleri geliştiren, belirli kurallar altında araçlı veya araçsız da yapılan, sosyalleştirici, topluluğu bütünleştirici ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanışmacı ve kültürel bir olgudur(Kılıçgil,1985).

Bompa(1994) spor türlerini yedi grupta toplamaktadır;

- Koordinasyon ve becerileri en üst düzeyde geliştirilmesini gerektiren tür(örn: cimnastik ve artistik patinaj vb.).
- Dönüşümlü becerilerde üstün bir hız gerektiren tür(örn: koşu, kürek vb.).
- Bir becerinin üst düzeyde kuvvetini ve hızını gerektiren tür(örn: halter, atma ve atlama vb.).
- Rakiplerle yapılan yarışmalarda üst düzeyde beceri gerektiren tür(örn: takım sporları, judo vb.).
- Farklı ulaşım araçlarını üst düzeyde kullanmayı gerektiren tür(örn: yelken, binicilik vb.).
- Düşük fiziksel yüklenme ve fiziksel katılım altında merkezi sinir sisteminin etkinliğini gerektiren tür(örn: atıcılık, satranç vb.).
- Çeşitli spor dallarındaki verimlerin birlikte gerçekleştirilmesini gerektiren birleşik sporlar(örn: dekatlon, biatlon vb.).

Diğer bir taraftan Carron ve Chelladurai(1978) sporu; sosyal ve psikolojik açıdan dört alt başlık altında değerlendirmektedir.

- Bağımsız sporlar(örn: atıcılık, bowling, atletizm ve yüzmede kişisel yarışlar).
- Bağımlı birlikteliğe dayalı sporlar(örn: kürek çekmek, karşılıklı ip çekmek).
- Bağımlı tepkisellik ve ileriye doğru atılmalıya dayalı sporlar(örn: özellikle oynanan pozisyonlar veya mevkilerde)bu guruba düşen sporlar ayrıca iki alt başlıkta toplanmaktadır. Tepkisel bağımlılık(örn: futbolda pas alma), atılmalıya dayalı bağımlı(örn: beysbolda topa sopayla vuracak olan sporcuya karşı topu fırlatma).
- Etkileşimsel bağımlı sporlar(örn: basketbol, hokey).

Fiziksel aktivite sırasındaki fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim, performans kavramı ile açıklanmaktadır. Bu verimin müsabaka sırasında ortaya konulabilmesi performansın seviyesi hakkında bilgi edinmeyi sağlamaktadır. Enerji oluşumu, sinir-kas iletimi ve psikolojik faktörlerin performansı oluşturan başlıca faktörler olduğu belirtilmektedir(Astrand ve Rodalh, 1986).

Daha geniş bir anlatımla performansı; koordinasyon, kas gücü, aerobik ve anaerobik kapasite gibi faktörlerle birlikte iç faktörler(antrenman düzeyi, yaş, cinsiyet, fiziksel uygunluk, ırk, stres düzeyi, motivasyon düzeyi, beslenme ergonomik destekleyiciler, sağlık durumu) ve dış faktörlerinin(yükseklik, nem, sıcaklık, zemin durumu) etkilediği belirtilmektedir(Ekblom, 1996).

Sporda performans kontrolü son yıllarda önem kazanmıştır. Çünkü kullanılan antrenman metotlarının ve programlarının belirli aralıklarla test edilmesi performans gelişiminin gözlemlenmesi açısından önemli bulunmuştur(İri ve Eroğlu, 2003).

Performansın söz konusu olduğu durumda bunun yönetilmesi de oldukça önem kazanmaktadır. Erdal(2012)'a göre performans yönetimi sporcunun başarısını artırmak, kontrolü kolaylaştırmak, toplumsal mutluluğunu artırmak, rekabeti güçlendirerek kaliteyi artırmak ve organizasyonun büyümesini sağlamak açısından oldukça önemlidir. Ayrıca performans yönetiminin iş tatminini artırdığı, motivasyonu yükselttiği, aidiyet duygusunu oluşturduğu, iletişimi güçlendirdiği, adil bir ücret sisteminin oluşturulmasını sağladığı, değerlendirenin yönetim becerilerini geliştirdiği, eğitim ve geliştirmenin somut veriler göre planlanmasını sağladığı, kariyer planlamasının yapılmasını sağladığı, federasyonun hedeflere ulaşmasını sağladığı ve toplumsal tatmini artırdığı belirtilmektedir (Erdal, 2012).

## **2.2.PSİKOLOJİ**

### **2.2.1.Genel Psikoloji Tanımı ve İçeriği**

Psikoloji canlı varlıkların, duyuş, düşünüş ve davranışlarını inceleyen bir bilim dalıdır. Bu bilim dalı ortaya çıktığından beri, tanımı ve konu sınırı hususunda psikologların ve sosyal bilimcilerin farklı görüşler öne sürdükleri görülür. İlk psikologlardan William James psikolojiyi “ruhsal yaşamı (mental life) inceleyen bir bilim” olarak tanımlamıştır. Aslında psikoloji, “psyche-ruh” ve “logos-bilgi” olmak üzere iki sözcükten meydana gelmiş olup, “*ruh bilgisi*” anlamına gelmektedir. Ancak ruh sözcüğünün doğaüstü mistik bir varlık anlamında kullanılması bakımından birçok psikolog “ruh bilgisi” teriminin, bugünkü psikolojinin konusunu iyi anlatamadığı kanısındadırlar (Baymur, 1993).

Psikoloji, modern bir bilim dalı olarak ortaya çıktığından beri çeşitli dönemlerde çeşitli psikologlar tarafından değişik biçimlerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan en çok kullanılanları şunlardır:

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

Modern psikoloji günümüzde davranış ve davranışın altında yatan süreçleri bilimsel olarak inceleyen bir çalışma alanıdır. Psikolojinin kesin tanımını yapmak zor olduğundan, temel olarak psikologlar insanların davranış biçimlerinin nedenleri ile ilgilenmektedirler(Konter,2006).

Psikoloji biliminin inceleme konusunu oluşturan davranışlar nesnel olarak gözlenip ölçülebilen davranışlardır. Yeşilbayrak(2011)'a göre bunlar üç grupta incelenmektedir:

1-Sinir sistemi etkileri ve fizyolojik süreçler; bunlara nöro-fizyolojik faaliyetler denir. Gözlenmesinde birçok araç ve teknikler kullanılır.

2-Dolaylı olarak gözlemlenebilir davranışlar; düşünme, problem çözme, akıl yürütme, duygu şeklindeki davranışlar doğrudan gözlemlenemez. Ancak gözlenebilir davranışlardan çıkartılabilir. Örneğin; üzüntü doğrudan gözlenemez, ağlama davranışından tahmin edilebilir.

3-Doğrudan gözlenebilir davranışlar; kişinin çeşitli hareketleri, jest ve mimiklerle konuşma gibi davranışlar, bir gözlemci tarafından kolayca gözlenebilir ve sayısal olarak ifade edilebilir.

### **2.2.2. Spor Psikolojisi**

Spor psikolojisi "sporun insan davranışları üzerine etkisi", spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanı olarak açıklanmaktadır. Diğer bir tanımla psikoloji ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan, spor dallarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimi olarak tanımlanmaktadır (Koruç,1990).

Koruç (1990)'a göre spor ilk toplumlardan bugüne yaşam biçimi olma, estetik ve fizik güzellikleri yakalama, elitlere eğlence kaynağı olma, savaşlara hazırlanma, soğuk savaşın aracı olma gibi birçok aşamadan geçerek gelmiştir. Bu yazar ayrıca başlangıç yıllarında spor egzersizi, spor biyomekaniği, spor hekimliği gibi alanlarda çalışmalar yapılmış olduğunu fakat daha sonra sporun gelişen ve büyüyen yapısı nedeniyle spor psikolojisi, spor sosyolojisi, spor pedagojisi, spor



felsefesi gibi alanları da içine alan ve spor bilimleri adı verilen yeni bir bilim dalının oluşumu başlattığını belirtmektedir.

### **Spor psikolojisinin 3 temel özelliği:**

1. Spor psikolojisi bilimdir.
2. Spor psikolojisi yarışmacı sporcu davranışının yanı sıra egzersiz, serbest zaman ve zindelik için yapılan fiziksel aktiviteler yani rekreasyonel aktivite çalışmalarını da içerir.
3. Spor psikolojisi, aynı zamanda *bir meslektir*. Kuramsal olduğu kadar, uygulamalıdır(Moran,2004).

Sporcuların karşılaştığı çeşitli sorunların üstesinden gelmede bu alanda uzmanlaşmış spor psikologlarından yardım alınmaktadır.

İlk kez Kanada'nın Montreal şehrinde 1976 olimpiyatlarında Amerika takımında bir spor psikologuna görev verilmiştir. 1984 yılında kış ve yaz olimpik takımları spor psikologlarından düzenli bir şekilde yardım almaya başlamışlardır(Konter, 1998).

### **2.3.SPORDA MOTİVASYON**

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

Çalışma ortamında işin verimliliği,okulda öğrencilerin çalışma durumları, spor kulüplerinde oyuncuların antrenman veya müsabaka başarılarının devamlılıklarıve bunun gibi bir çok alanda kişilerin davranışları psikolojik motivasyonları ile açıklanabilir.

Belirgin biçimde motivasyon, kişinin yapacağı herhangi bir işte diğerleri ile yarışma içine girmesi veya işini yapmada belli bir mükemmelliğe erişmesi

anlamında kişisel faktörler, sosyal değişkenler ya da algılamaların oynadığı rol olarak değerlendirilmektedir(Glyn,1992).

Spora özgü olarak motivasyon, sporcunun değişik şartlarda istenilen bir hareketi veya performansı en iyi şekilde icra etmesini ve bu durumu uzun süre muhafaza ettirebilmesini sağlayan faktörler ve süreçler olarak kullanılmaktadır(Bryant,1983).

Sporcuların motivasyonları yapacakları hareketin zorluğuna, kendi becerilerine, amacına ve motivasyonal iklime göre farklılık göstermektedir. Genelde güç bir harekete veya güçlü bir rakibe karşı motivasyon, kolay olana nazaran daha yüksek olabilmektedir. “Müsabakalarda rakibin yeteneklerinin algılanma seviyesinin diğer tarafın motivasyonuna etkileri vardır”(Glyn,1992). Tespit edilen hedefin elle tutulur olması motivasyonu etkileyen önemli bir faktördür. Herhangi bir spor faaliyetinden önce yapılan hedef tespitinin, motivasyon ve başarıya etkisi üzerine bir çok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmaların çoğunda, tam olarak tarif edilmiş ve meydan okumayı içeren nitelikteki hedeflerin belirlenmesi, basit ve iddialı olmayan hedeflere göre, sporcuları daha çok başarıya ulaştırdığı tespit edilmiştir(İkizler,1997).

Nitel analizler sonucunda, yüksek sportif güvenin, sporcuların düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki olumlu etkisi yoluyla performansı artırdığını bulmuşlardır. Özellikle, yüksek sportif güvenin, etkin biliş (ör. eldeki görev üzerine odaklanma), olumlu duyuş (ör. keyif alma), ve etkin davranışlar (ör. güvenli vücut dili) ile eş anlamlı olduğu bulunmuştur(Fletcher ve Sarkar, 2012).

Sosyal öğrenme teorisine göre, kişi veya kişilerin belli bir eylemin sonucunu bir sebebe bağlamasına “yüklemleme” denir. Sporcuların bir başarısızlık sonucunda sebebi dış faktörlere, başarılı olduğunda ise iç faktörlere bağladığı görülmektedir. Sporcuların en fazla yüklemleme yaptığı unsurlar Tablo.1’de gösterilmektedir.

**Tablo 1. Sporcuların En Fazla Yükleleme Yaptığı Faktörler(İkizler,1997)**

YÜKLEMLEMELER	BİREY		TAKIM	
	Kazanan	Kaybeden	Kazanan	Kaybeden
Yetenek	36	16	25	14
Gayret	9	5	4	4
Görevin Güçlüğü	1	23	0	13
Şans	5	5	2	2
Takım Çalışması	-	-	40	34
Psik. Faktörler	16	22	5	9
Çalışma	15	10	8	6
Değişken Kabiliyet	20	19	15	19
Antrenör	1	0	1	1
Diğerleri	1	2	2	1

İkizlere (1997) göre burada kazananın, kaybedenin ya da berabere kalanın yorumları farklıdır. Ancak yine de aynı durumda kişiyi farklı davranmaya iten sebepler oluşu ve oldukça karmaşık bir yapıya sahip olduğu belirtilmektedir. Bu yüklelemenin ortaya çıkmasıyla ilgili kişilik özelliğine “denetim odağı” denir(İkizler, 1997).

Tabloda bahsedilen pekiştiriciler, gelecekte yaşanması muhtemel benzer olaylarla ilgili beklentilerin güçlenmesini sağlamaktadır. Pekiştiriciler olumsuz ise beklentilerde azalma eğilimi görülür. Örneğin, bir hipotez olarak bir pekiştiricinin kişinin davranışını olumlu yönde pekiştirme özelliği yoksa, beklentiler geliştirilemez. Bu kavramın temelinde beklentilerin kişiye özgü özelliklere göre değişebileceği belirtilmektedir. Tavırlar ve inançlar gibi faktörlerin de etkileriyle kişiler beklentilerini değişik faktörlere veya yeteneğe bağlamaktadırlar(İkizler,1997). Türkiye’de genelde çocuklar yetiştirilirken onların yaratıcılıkları ve orijinallikleri bastırılmakta, anne ve babalar çocukların her şeylerine karışarak onları yönlendirmektedirler. Öyle ki anne ve babalar çocuğun terlik giymesinden, dişini fırçalamasına veya dersini çalışmasına kadar çocuklarını denetim altında tutmaktadırlar. Bu yaklaşım tarzı çocukların başarısızlık halinde yüklelemelerini dış faktörlere bağlamasında bir etken olarak göstermişlerdir(Baltaş,1993).

Korku ve kaygı birbirinden ayırt edilmesi zor olan iki duygudur. Freud, nesnel kaygı(nesnel anksiyete) ve sinirsel kaygı(nevrotik anksiyete) arasında bir



ayrım yapmıştır. Freud nesnel anksiyeteyi; dış tehlikeye gerçekçi bir tepki, yani korkunun eş anlamlısı olarak görürken, nevrotik anksiyetenin bireyin bilinç dışı bir çatışmasından kaynaklandığını öne sürer(Atkinson,1995). Bununla birlikte kaynağı belirsiz korkuya da kaygı denilmektedir. Korku ise; insanın canının, malının, sevdiklerinin, inançlarının ve toplum içindeki yerinin tehdit edildiği durumlarda yaşanan, bedensel belirtilerin eşlik ettiği duygusal bir tepkidir(Baltaş,1993). Bu ruhsal tepkilerin temel şartı gerçek veya muhtemel bir tehdidin bulunmasıdır. Organizmanın refahını tehdit eden her durumun bir kaygı oluşturduğu varsayılır. Fiziksel zarar tehditleri, benlik değerine tehditler ve bireyin yapabileceğinin ötesinde performans için baskı da kaygıya sebep teşkil eder.

İkizler (1997) korku düzeylerinin ve durumlarının sporcudan sporcuya farklılık gösterdiğini ve genelde de sporcularda sakatlanma korkusunun en baskın olduğunu belirtmektedir. Ayrıca korkunun yaşanması sırasında sporcularda görülen bu tür farklılıkları, onların tehditkar durumlarla ilgili olumsuz tecrübelerine dayandığı vurgulanmaktadır.

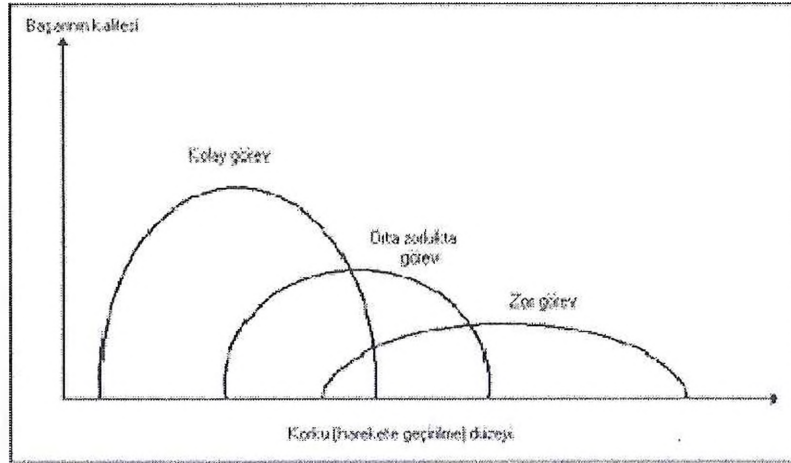
Profesyonel sporda kazanmak her şeyin önüne geçmektedir. Bu şartlarda oyuncuların oluşan kazanma duygusu, onları meslektaşlarına karşı, aşırı bir sertliğe itebilir. Bilhassa kazanmanın çok daha önemli olduğu final maçlarında oyuncuların saha içinde oyun kurallarının müsaade etmediği bir çok duygu ve davranış içerisine girdiği sıklıkla gözlemlenmektedir.

İkizler (1997) organizmanın temelde korku sebebiyle yapılacak eyleme uyanık olmadığı için bilgileri değerlendirecek durumda olmadığı ve korku düzeyinin çok yüksek olduğu durumlarda başarıdaki düşüş, merkezi sinir sisteminin aşırı meşgul edilmesinin bir sonucu olduğunu belirtmektedir. İkizler (1997) ayrıca harekete geçirilme düzeyinin yükselmesiyle bağlantılı olan uyarılma sayısındaki artışın, merkezi mekanizmaların mevcut değerlendirme kapasitelerini aştığını ve bununla dikkat çekerek hareketin kendisine dikkat etmenin mümkün olmadığını vurgulamaktadır.

Korku insan organizmasının gösterdiği tepkilerin; hızı, yoğunluğu ve koordinasyonunu da etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda korku düzeyi ile hareket başarısı arasında “ters U” kuramı şeklinde bir ilişki bulunmuştur(Şekil 1).

Hennenhofer (2001)' e göre yüksek korku düzeyinin başarı üzerine olumsuz etki yapmasının temelinde zihinsel fonksiyonlarda meydana gelen bir takım bozukluklar yer almaktadır. Bu durum sporcunun algılama seviyesini daraltıp uyarıcıların girişini bozarken, kendisinin ve diğerlerinin hareketlerini yanlış yorumlamasına ve faaliyete yoğunlaşmaktan daha çok, üstesinden gelinemeyen başka sorunlara ve çevre faktörlere odaklanmasına sebep olduğunu belirtmektedir.. Böylece sporcularda sinirlilik hali oluştuğu ve bunun da konsantrasyonu etkileyerek onların başarısız olmasına neden olabilmektedir.

Hennenhofer (2001) ayrıca korku gibi duygularda, fiziksel olayın yanında daima aynı anda motorik ve psikolojik yan görüntüler ortaya çıktığını ve korkunun bu üç bileşenin birbirlerini karşılıklı olarak etkilediklerini vurgulamaktadır.



**Şekil 1: Kaygı düzeyi**

Kişinin fiziki ve sosyal çevreden kaynaklanan koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayreti veya organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan duruma stres denir (Karaküçük ve Başaran, 1996). Bu durum karşısında insan organizması kendini korumak için bir takım savunma mekanizmalarını devreye sokar. Strese sebep olan durumun devam etmesi halinde organizma ilave tedbirler alarak uyum sağlamaya çalışır. Bu dönem içerisinde organizmanın uyarılma eşiği yükselir. Aynı türdeki uyarıcılardan etkilenmesi zorlaşır. Uyarıcıların devam etmesi halinde, fiziksel ve psikolojik güçlerin, bedensel işlevleri devam ettirmeye gücü yetmez ve

sistem çöker. Sonuç olarak sporcuda psikolojik yorgunluk hali belirerek dikkat ve tepki zamanlamasının bozulmasına sebep olabilmektedir(İkizler,1997).

Sporcular hazırlıklarında yer alan fiziksel, zihinsel, teknik ve taktik yönlerinin bazen yetersiz, uygunsuz veya yarışma öncesinde ağır kalabildiğini ifade etmektedirler. Onların uluslararası yarışma gereksinimleri, baskı altında performans gösterme ve rakiplerini yenme baskısından kaynaklandığını belirtmektedirler. Bir yarışmada düşük performans gösterme her türden sporcunun sıklıkla yaşadığı bir durumdur. Özellikle, sporcular performans süresince baskılara bağlı hatalar yapma, kısıtlı ilerleme dönemleri, performans hedeflerini gerçekleştirememe, zayıf kişisel ve takım performansı, beklenen şekilde performans gösterememe, form kaybı ve performans düşüşleri problemleri yaşamaktadırlar(Fletcher ve Sarkar, 2012).

Stres herkes tarafından farklı yaşandığı gibi kaynağı da farklı olabilmektedir. Bir kişinin bir olay esnasındaki stres tepkileri, o olayın yapısı ve ona ilişkin beklentilerle, kişinin motivleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye bağlıdır. Örneğin sporcu bir müsabakada sakatlanacağını ya da önemli gördüğü maçı kazanmasının engelleneceğini düşünüyorsa burada bir tehdit söz konusudur. Bu tehlike gerçekte olmayabilir. Fakat sporcunun bunu büyütmesi ve strese girmesi mümkündür. Bu aşamada sporcu strese sebep olan durumla karşılaşmaktan kaçınabilir ya da onun etkisini azaltmaya yönelik bir eylem içerisine girebilmektedir(İkizler,1997).

Sporcuların sıklıkla yaşadığı stres yükleyicilerden bir tanesi performans beklentileridir. İçsel beklentiler, yani bir sporcunun dış beklentiler sonucu kendine yüklediği baskılar arasında bir yarışmaya iyi başlama isteği, birinin yeteneklerini göstermeye heves etme, ve sıralamanın başında kalma yer almaktadır. Dış beklentiler, yani bir sporcuya dış kaynaktan yüklenen baskılar arasında, bir yarışmanın favorisi olma, takımın faydası için iyi başlama, başka insanların iyi performans beklentisi, sıralamada daha iyi bir yer, ve canlı yayında yarışma yer almaktadır. Sporcuların yaşadığı rekabetçi stres yükleyici türlerinin sonuncusu yarışmanın bir parçası olarak yaşanan rekabettir(Fletcher ve Sarkar, 2012).

Kişinin stresi yaşamaması, kişilik donanımları ve elindeki imkanları kullanabilmesiyle ilişkilidir. Bu sebeple kişisel özellikler stresten korunabilme

derecesini belirler. Bunlar kişinin değişimlere uygun olarak kendini programlayabilme yeteneği, çevre gelenekleri ve geçmiş tecrübelerinden elde ettiklerine bağlıdır(Baltaş,1993). Bu yüzden rakibe karşı yapılan sıkı müsabakalarda sporcuların duygusal yoğunluklarının artması ve hareketlerini daha büyük ustalıkla kontrol etmesi önemlidir. Burada sporcunun öğrenilmiş kabiliyeti stresi en az seviyeye indirmede etkilidir(Lawther,1972).

Sporcuları strese sokan bütün bu iç ve dış faktörlerin etkisini azaltmak psikolojik antrenmanın ilgi alanına girmektedir. Gevşeme ve nefes alma antrenmanları ve kendi kendine telkin yöntemi ile bu etkiler azaltılabilir. Yine sporcuların dikkatini, sorun yaratan durumların üstesinden gelecek faydalı davranışlara yöneltmek suretiyle onların konsantrasyon yeteneği artırılabilir(İkizler,1997). Özellikle müsabaka esnasında ortaya çıkabilecek strese sokucu faktörlerin antrenman şartlarında gerçekleştirilmesi, sporcuların bu tür durumlarda daha deneyimli olmalarını sağlayabilir.

### **2.3.1.Spor ve Psikolojik Sağlık İlişkisi**

Spor bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Mathey, 1969; Akt. Alpaslan, 2012). Geçmişi yüzyıllar öncesine dayanan spor, ortaya çıkışından bu yana toplumsal yaşantının önemli bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması ve ortaya konmasıyla birlikte spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır (Koruç ve Bayar, 2004; Akt. Arslan, Güllü ve Tural, 2011). Erken dönemdeki çalışmalarda sporun kalp-damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden bütünlüğü üzerindeki olumlu etkileri ortaya konmuş, bir bakıma sporun fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine odaklanılmıştır. Sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda ise sporun fiziksel sağlık yanında bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de etkileri olduğu varsayımı üzerinde yoğunlaşılmış ve birçok araştırma sonucu bu varsayımı destekleyen bulgular ortaya koymuştur. Örneğin Brown ve Siegel (1988) yaptıkları araştırmada sporun stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu ortaya



koymuşlardır. Benzer bir çalışmada yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerde egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi azaltarak stresli dönemlerde yardımcı bir faktör olarak işlev gördüğü bulunmuştur(Holmes ve Roth, 1988).Akandere (1999) ise yaptığı bir çalışmada spor yapma durumu ile bireylerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur.Gün (2006) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında benliksaygısı düzeylerinin daha yüksek ve psikosomatik belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Son dönemlerde yapılan araştırmaların sonuçları ise sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve spor yapan bireylerde depresif belirti düzeylerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu ((Hall, 2011,Arslan ve ark., 2011) göstermektedir. Yeltepe ve Yargıç (2011) tarafından yapılan ve egzersizin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir meta - analiz çalışmasında ise, egzersizlere katılımın stresin azaltılması ve stresin sebep olduğu hastalıkların önlenmesinde destekleyici bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## **2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK**

### **2.4.1. Genel Psikolojik Dayanıklılık Tanımı**

Tüm insanlar yaşamları boyunca zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya gelebilmektedir. Bu olayların bir kısmı doğal afet türünden olaylar olabildiği gibi bir kısmı sevilen bir kişinin kaybı, alışılan yaşam tarzında ciddi değişiklik meydana getirecek bir olay veya anne babanın boşanması gibi durumlar olabilmektedir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Bu zorlu yaşam olayları karşısında bazı bireyler kolay uyum sağlayıp yaşamına devam ederken bazı bireyler bu olaylardan oldukça etkilenmekte ve uyum sağlayamamaktadırlar. Bu durum karşımıza bireyin zorlu yaşam olayları karşısında mücadele etmeye ve uyum sağlamaya yönelik davranışlar göstermesini gerektiren bir süreç karşılık gelen psikolojik dayanıklılık kavramını çıkarmaktadır (Masten, 2001).

Son yıllarda, davranış bilimleri alanında psikolojik dayanıklılık kavramı stresi azaltan ve olaylarla başa çıkma becerisini destekleyen bir kişilik özelliği olarak

yoğun ilgi çekmektedir. Bu ilgi gerek kavramsal çözümleme gerekse araştırma boyutunda kendini göstermektedir (Sezgin, 2012).

Psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin birçok tanımlama olmasıyla birlikte her bir tanım da psikolojik dayanıklılığın farklı bir özelliğini içinde barındırır. Masten ve ark., (1990) yaptıkları literatür taraması ile tanımların ortak noktalarını ele alarak psikolojik dayanıklılık kavramını üç temel özellik ile ele almışlardır. Birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmıştır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş olmalarına rağmen ünlü ya da başarılı olmuş kişilerin yaşam öyküleri bu temel olgu ile ilişkilidir. Bu ilişki, yüksek risk altında yetişen çocukların ve yüksek risk altındaki grupların başarılı sonuçlar elde edebileceği değişkenleri belirlemeyi amaçlayan sistematik psikolojik dayanıklılık çalışmalarında da karşılaşılan sonuçlar ile paralellik ve uyum göstermiştir. İkinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğine işaret eder. Bu tür psikolojik dayanıklılık olgusu çalışmalarında boşanma, ailede çatışma gibi temel stres faktörü odak noktası olarak alınmıştır. Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise, doğal felâket yaşama, çok sevilen yakını kaybetme, kazalara maruz kalma gibi travma durumlarını atlatmayı ifade eder. Üçüncü grup ile ilgili araştırmalar, yaşanan travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları irdelleyen çalışmalardır.

Psikolojik dayanıklılık genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanır. Bu değişkenler literatürde üç ana başlık altında toplanmıştır: (1) Risk faktörleri, (2) koruyucu faktörler ve (3) olumlu sonuçlar (Rutter, 2006; Coleman ve Hagell, 2007).

Risk faktörleri: Risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılır. Bazı araştırmacılar, çevrenin ve bireyin özelliklerine göre riskle ilgili ayırımıda bulunmuşlardır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı psikolojik

dayanıklılık tanımları açısından bilgilendiricidir. Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri (düşük zekâ düzeyi, kaygılı bir mizaç, sağlık problemleri yaşama, bireyin kendine güveninin az olması, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması, kendini etkili bir biçimde ifade edememesi, agresif kişilik yapısına sahip olunması), aile ile ilgili risk faktörleri (ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmali ve istismar gibi) ve toplumsal risk faktörleri (düşük sosyo-ekonomik düzey, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliği, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik gibi) olarak üç grupta ele alınmıştır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Koruyucu faktörler: Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlar (Masten, 1994). Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken; diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar koruyucu faktörleri, içsel faktörler (“socialcompetence, problem-solving skills, autonomy and self of sence, sense of meaning and purpose”) ve dışsal faktörler (anne-baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkilerin olması, güvenilir ebeveynlere sahip olunması, olumlu aile ikliminin var olması, düzenli bir ev ortamının olması, anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması, eğitimin desteklenmesi, sosyo-ekonomik avantajların olması, sorumlu ve kurallara uyan arkadaşların olması, etkili bir okulun olması, sosyal organizasyonlar ile bağlantıların olması, toplumun güven düzeyinin yüksek olması gibi) olarak iki grupta ele almaktadır.

Olumlu sonuçlar: Bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Bunlar, bireyin gelişim görevlerini yerine getirilmesi, akademik başarının olması, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterliğinin olması, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, mutlu olması, okula devam etmesi, sosyal yardım çalışmalarına katılması, ders dışı etkinliklerin içinde yer alması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi, psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar olabilmektedir (Tümlü ve Recepoğlu,2013).

Psikolojik dayanıklılık genel olarak bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Hunter, 2001). Bu çerçevede bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004). Diğer açıdan psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garmezy, 1991) veya değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild ve Young, 1993). Psikolojik dayanıklılık ilk bakışta stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir kişilik özelliği olarak görülmektedir (Jacelon, 1997). Bu açıdan bazı araştırmalar genetik özelliklere odaklanarak bazı kişilerin dayanıklı olarak doğduklarını öne sürmektedir (Block ve Block, 1980). Fakat yapılan çalışmalar psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir bir kişisel özellik olduğunu da ortaya çıkarmıştır (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Psikolojik dayanıklılık, karşı karşıya kalınan gerçekler karşısında algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişimsel süreç içeren bir olgu olmaktadır (Masten ve ark., 1990).

Literatürde psikolojik dayanıklılık olgusu farklı bakış açılarıyla çeşitli tanımlamalarla ele alınmış olmasına rağmen, bunların birçoğu teoriye dayanmamakta ve çoğunlukla görgül bulgularla ilişkilendirilmektedir (Nancy ve ark., 2006). Psikolojik dayanıklılığın farklı yönlerini ele alan bu tanımlamalardan bazıları kişisel (Rutter, 1993) veya ailesel (Hawley ve DeHaan, 1996) özelliklere



odaklanmakta iken; bazıları da psikolojik dayanıklılık süreçlerini ve işleyişlerini (Wolin ve Wolin, 1993) veya sonuçlarını (Luthar ve ark., 2000) ele almaktadır.

Psikolojik dayanıklılık her ne kadar kişilerin karşılaşılabileceği psikolojik rahatsızlıklar açısından önemli riskler taşıyan çeşitli durumlar olarak görülse de, aynı zamanda iyi bir sonuç olarak da nitelenebilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Bu açılarından bakıldığında; iyi sonuçlara katkı yapabilen koruyucu faktörler, süreçler ve mekanizmalar psikolojik dayanıklılık olarak görülebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında rol oynayan birçok faktörden söz edilebilmesine karşın; yapılan çalışmalarda bu faktörlerin üç genel kategori altında toplanabileceği öne sürülmektedir (Haase, 2004). Bu kategoriler; aile uyumu ve desteği, kişisel yapısal özellikler ve dışsal destek sistemleri (sosyal çevre, iş arkadaşları vb.) olarak sıralanabilir. Kişisel özellikler fiziksel güçlülük, sosyal olma, zekâ, iletişim becerisi ve öz yeterlilik, yetenek gibi çeşitli kişisel özelliklerdir (Olsson ve ark., 2003). Ailesel özelliklere odaklanan çalışmalar ise, en azından bir ebeveynle veya ebeveyn yerine geçen birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Fonagy ve ark., 1994, Hawley ve De Haan, 1996). Psikolojik dayanıklılığı artıran dış destek sistemleri ise, kişilerin zorlukların üstesinden gelme çabalarına yardımcı olan arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer kişileri içerebilmektedir (Brooks 1994, Garnezy 1993, Werner 1993). Ayrıca zor durumlar karşısında destekleyici bir eğitim çevresine ve sosyal etkileşim ile işbirliği gerektiren hobilere sahip olmak gibi, kişinin yanında aile dışından birilerinin olmasının da bu süreçte önemli olduğu öne sürülmektedir (Smith ve Prior, 1994).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan tanımlarda, tarvamatikyada stres oluşturan durumlar karşısında, uyum sağlama becerisi (Bonanno, 2004) sorunla başa çıkma veya olumlu duruma geçebilme (Lee ve Cranford, 2008; Leipold ve Greve, 2009) ve pozitif duygulanıma ulaşabilme becerisi (Bonanno, 2004) gibi özellikler ön plana çıkmaktadır.

Özetle, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, dirençlilik, esneklik, sağlamlık olarak tanımlanabilecek (Gürkan, 2006) psikolojik dayanıklılık, travmatik yaşantı, bir tehdit karşısında veya sağlık, sosyal ilişkiler veya aile ilişkilerinde yaşanan sorunlarla ilgili stres kaynakları karşısında kişinin uyum sağlama ve kendini toparlama gücü olarak ele alınabilir (Basım ve Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili yapılan çalışmalar bazı kişisel ve sosyal faktörlerin bu özelliklerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumlu benlik saygısı, planlama beceri ve aile içinde ve dışında destekleyici bir ortam (Fletcher ve Sarkar, 2013), güvenli bağlanma, olumlu duygulanım ve yaşam amacına sahip olma (Rutten ve ark., 2013), iyimserlik, yeniliklere açık olma ve umut (He ve ark., 2013), esneklik, proaktif kişilik, kontrol duygusu (Sarkar ve Fletcher, 2014) gibi özellikler psikolojik dayanıklılığı sağlayan faktörler olarak ele alınmaktadır. Özellikle sosyal destek sistemlerinin gençlerde yaşlılara göre psikolojik dayanıklılık üzerinde daha etkili olduğu yönünde araştırma bulguları bulunmaktadır (Gooding ve ark., 2012).

#### **2.4.2.Sporda Psikolojik Dayanıklılık**

Psikolojik dayanıklılığın spesifikliğinden dolayı bu alanda birçok çalışmanın spora ve elit sporcular üzerine aktarılması ve uygulanması oldukça zordur. Bunun nedeni sporcuların kendi ihtiyaçları doğrultusunda istemli olarak müsabakalara katılmayı seçmeleridir (Luthar ve ark., 2000; Fletcher ve Sarkar, 2012).

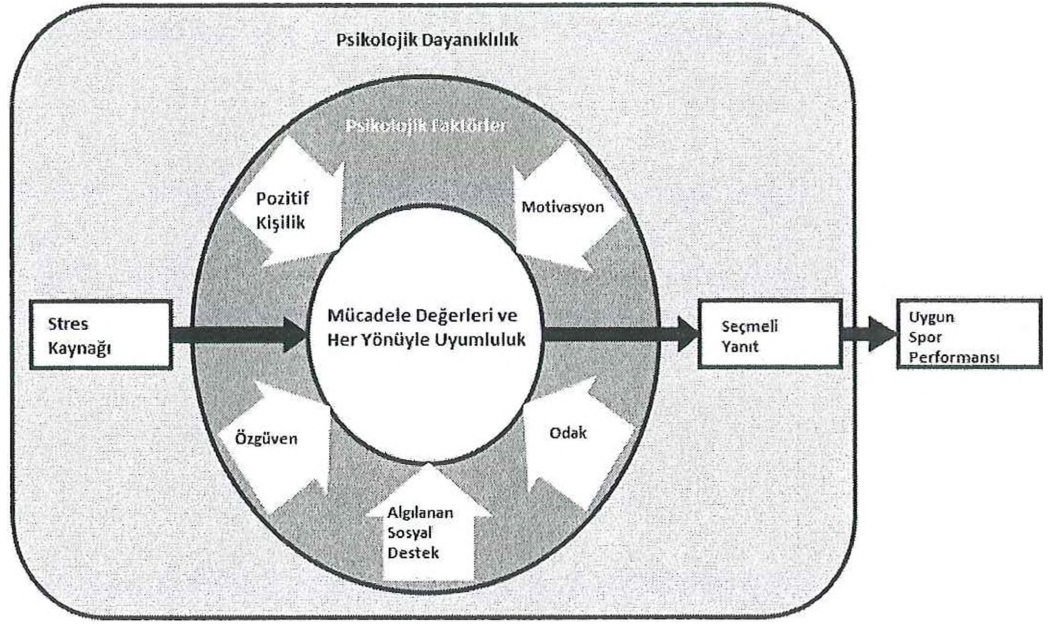
Son birkaç yıldır araştırmacılar spesifik olarak sporcularda psikolojik dayanıklılığı araştırmaya başlamışlardır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Galli ve Vealey, 2008). Sporda psikolojik dayanıklılık çalışmalarında öncü olan çalışmalardan biri olan Galli ve Vealey (2008) tarafından yapılan çalışmada profesyonel sporcuların psikolojik dayanıklılık beklentileri ve deneyimleri görüşme yöntemi ile belirlenmiştir. Dört farklı olumsuzluk belirlenmiştir; sakatlık, hastalık, performansta düşüş ve kariyerde geçiş. Bulgular sporcuların olumsuzluklarda istenmeyen duygular ve mental çöküşler ile başa çıkmayı etkileyen birçok kişisel kaynaklı ve sosyo-kültürel faktör olduğunu ortaya

koymuştur. Ayrıca psikolojik dayanıklılık kalitesinin pozitiflik, kararlılık, rekabet, bağlılık, olgunluk, sebat, spor için tutku ve sosyal destek için güçlü bağlardan etkilendiğini rapor etmişlerdir.

Güncel bir spor psikolojik dayanıklılık çalışmasında Fletcher ve Sarkar (2012) 12 olimpiyat şampiyonu ile nitel görüşme yapmışlardır. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ve optimal sportif performans arasındaki ilişki ve nedenleri araştırılmıştır. Bu araştırmacılar olimpiyat şampiyonlarının günlük olaylardan (iş ve antrenmanın dengelenmesi) ve yaşamı oldukça etkileyen büyük olaylardan (yakın aile üyesinin ölümü gibi) farklı olarak birçok değişik stres kaynağı ile karşılaştıklarını bildirmişlerdir.

Fletcher ve Sarkar (2012)'nteorisi (şekil 2) dünyanın en iyi atletlerinin meydan okuma ve meta bilişsel özelliklerini etkileyerek kendilerini muhtemel stres kaynaklarının negatif etkilerinden koruduklarını göstermektedir. Bu yapıcı olumlu tepkiler optimal sportif performansın gelişmesini sağlamaktadır. En önemlisi olimpiyat şampiyonları psikolojik dayanıklılık-stres ve performansı destekleyen birçok psikolojik ilişkili fenomene sahiptirler (Pozitif kişiliğe sahip olma, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal destek ile ilgili).

Bu teoride Fletcher ve Sarkar (2014) sporcularda psikolojik dayanıklılığı iki ana faktörün etkilediğini vurgulamışlardır. Birincisi sporcuların karşılaştıkları birçok stres kaynağı ikincisi ise sporcuların sahip oldukları koruyucu psikolojik özelliklerdir. Bu araştırmacılar daha önce oluşturdukları teorilerine uygun olarak stres kaynaklarını üç ana kategoride toplamışlardır: müsabaka, organizasyon ve kişisel. Koruyucu faktörler ise; pozitif kişilik, motivasyon, güven, odaklanma ve algılanan sosyal destek olarak sınıflamışlardır.



Şekil 2. Psikolojik dayanıklılık ve sportif performans teorisi ( Fletcher ve Sarkar 2012).

#### 2.4.2.1. Sporda Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Stres Kaynakları

Son yıllarda spor psikolojisi konusunda çalışan araştırmacılar yaptıkları araştırmalar ile sporcuların birçok stres kaynağı ile karşılaştıklarını rapor etmişlerdir(Gould, Jackson, ve Finch, 1993; McKay ve ark.,2008; Mellalieu, Neil, Hanton, ve Fletcher, 2009; Noblet ve Gifford, 2002; Scanlan ve ark.,1991; Thelwell ve ark.,2007; Weston, Thelwell, Bond, ve Hutchings, 2009; Woodman ve Hardy, 2001; Fletcher ve Sarkar, 2015).Fletcher ve Sarkar adlı araştırmacılar güncel bir derlemede bu stres faktörlerinin genel anlamda üç başlık altında toplanabileceğini belirtmişlerdir. Bunlar; rekabetçi stres kaynakları, örgütsel stres kaynakları ve kişisel stres kaynakları olarak adlandırılmışlardır(Fletcher ve Sarkar, 2015). Aşağıda sporcuların başarılarını ve performansı etkileyen bu stres kaynakları Fletcher ve Sarkar (2015) tarafından yapılan güncel bir derleme çerçevesinde ayrı ayrı incelenecektir.



#### 2.4.2.1.1. Rekabetçi Stres Kaynakları

Rekabetçi stres kaynakları Mellalieuve ark.,(2006) tarafından “öncelikle ve doğrudan müsabaka performansı ile ilişkilendirilen çevresel gereksinimler” olarak tanımlanmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2015). Rekabetçi stres kaynakları birçok araştırmacı tarafından geniş bir şekilde araştırılmış ve bu çalışmaların sonucu olarak rekabetçi performans ile ilgili stres kaynakları genel anlamda hazırlık, sakatlık, baskı, düşük performans, beklentiler, öz sunum ve rekabet olarak belirlenmiştir (Hantonve ark.,2005; Mellalieu ve ark.,2009; Neilve ark., 2011; Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### 2.4.2.1.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Fletcher ve ark., (2006)Örgütsel stres kaynağını “öncelikle ve doğrudan bireyin içinde bulunduğu örgütle ilişkilendirilen çevresel gereksinimler” şeklinde tanımlanmışlardır (Fletcher ve Sarkar, 2015). Bir çok araştırmacı sporcuların örgütsel stres kaynakalarını sistematik bir şekilde araştırmıştır(Fletcher ve Hanton, 2003 ; Fletcher ve ark., 2012 ; Hanton ve ark.,2005; Kristiansen ve Roberts, 2010 ; Woodman ve Hardy, 2001 ). Arnold ve Fletcher (2012) meta-analiz çalışmalarında 34 çalışmayı (toplamda 1809 katılımcı) analiz etmiş ve 640 farklı örgütsel stres yükleyici ortaya koymuşlardır. Bunları 31 alt kategoriye ayırılıp, 4 ana kategori oluşturmuşlardır: liderlik ve kişisel durumlar, kültürel ve takım durumları, lojistik ve çevresel durumlar ve kişisel durumlar. Liderlik ve kişisel durumlar, antrenörün davranış ve etkileşimleri, antrenörün kişilik ve tutumları, destek personeli, spor görevlileri, taraftarlar, medya, performans dönütü ve yönetimden oluşmaktadır. Kültürel ve takım durumları arasında takım arkadaşlarının davranış ve etkileşimleri, iletişim, takım atmosferi ve desteği, takım arkadaşlarının kişilik ve tutumları, roller, kültürel normlar ve hedefler yer almaktadır. Lojistik ve çevresel durumlar tesisler ve ekipman seçim, yarışma formatı, antrenman yapısı, hava koşulları, seyahat, konaklama, kurallar ve düzenlemeler, dikkat dağıtıcılar, fiziksel güvenlik ve teknolojiden oluşmaktadır.

Son olarak, performans ve kişisel durumlar arasında sakatlıklar, finans, diyet ve sıvı alma ve kariyer geçişleri yer almaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Fletcher ve Sarkar (2015) yaptıkları derlemede sporcuların yaşadığı stres kaynaklarının tanımlanmasının ötesinde, bu alanda çalışan araştırmacıların elit ve elit olmayan sporcularda stres kaynaklarının içerik ve miktarını da incelediklerini belirtmişlerdir. Fletcher ve ark., (2012) elit ve elit olmayan sporcularda örgütsel stres kaynakların sıklık ve içeriğini karşılaştırmıştır. Daha üstün yetenekli katılımcıların daha düşük yetenekli katılımcılara oranla daha fazla stres yükleyiciyle karşılaştıklarını bulmuşlardır. Bu bulgular doğrultusunda, belirli örgütsel stres kaynakları türleri bazı yetenek seviyelerinde diğerlerine oranla daha sık tecrübe edilip hatırlanmaktadır. Daha spesifik olarak, elit sporcular, seyahat ve konaklama düzenlemeleri, gelir ve kaynak, medya ilgisi ve karar verme sürecine katılım eksikliği gibi durumlardan elit olmayan sporculara kıyasla daha çok söz etmişlerdir. Örgütsel stresin sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmak maksadıyla Tabeive ark., (2012) üniversite futbolcularında örgütsel stres kaynakları ve mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar çoklu örgütsel stres kaynakların antrenman ve yarışma yükü, antrenman ve yarışma ortamı, seyahat düzenlemeleri, beslenme durumları, sakatlanma riski, liderlik stili, sosyal destek eksikliği, kariyer ve performans geliştirme, yetersiz iletişim kanalları ve rol yüklemesini içeren mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır(Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### **2.4.2.1.3. Kişisel Stres Kaynakları**

Fletcher ve Sarkar (2015) kişisel stres kaynakları öncelikle ve doğrudan kişisel “spor dışı” yaşam olaylarıyla ilişkili çevresel gereksinimler olarak tanımlamışlardır. Bu kategori dâhilinde sporcuların yaşadığı stres kaynakları arasında iş-hayat ara yüzü, ailesel durumlar, ve önemli birinin ölümü yer almaktadır. Bunlardan ilki olan iş-hayat ara yüzü spor psikolojisi literatüründe defalarca stres kaynağı olarak tanımlanmıştır (Gould ve ark.,1993 ). Kariyerlerinin başında olan genç sporcular akademik yükümlülük ve eğitsel hedeflerin kişisel ilişkilerle dengelenmesiyle ilişkili zorluklardan bahsetmişlerdir. Kariyerlerinin daha ileri safhasında olan daha yaşlı sporcular ise iş

yükümlülükleri, ve özellikle kişisel ilişkileri iş ile dengeleme zorluklarıyla ilişkili gereksinimleri ifade etmişlerdir (Noblet ve Gifford, 2002; McKay ve ark.,2008; Fletcher ve Sarkar, 2015). Bu alt kategori dahilinde, uygun konaklama bulma, aile ve arkadaşları özleme, bağımsız yaşama uyum sağlama gibi yer değiştirmeye ilişkili problemler de tanımlanmıştır(Giacobbi ve ark.,2004).. İkinci olarak ailesel durumlar, her tür sporcunun sıklıkla yaşadığı bir gereksinim olmuştur. Özellikle sporcular, ailelerini geçindirebilmek için finansal baskılar, ilişki problemleri,ailesel sorumluluklar ve evde değişken aile yaşantısı problemleri yaşamaktadırlar(Scanlan ve ark.,1991;Thelwell ve ark.,2007; Gould ve ark.,1993; Weston ve ark.,2009). Üçüncü olarak bazı sporcular önemli birinin ölümünden söz etmişlerdir. Bazıları bir aile üyesinin ölümünü yaşamış, bazıları da takım arkadaşlarını kaybetmişlerdir (McKay ve ark.,2008; Scanlan ve ark.,1991; Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### **2.4.2.2. Koruyucu Faktörler**

Psikoloji alanında, dayanıklılık çalışmaları ile birçok koruyucu faktör tanımlanmıştır. Bu koruyucu faktörlerin arasında umut, dışa dönüklük, iyimser açıklama tarzı, öz-yeterlik, maneviyat ve sosyal destek yer almaktadır(Horton ve Wallander, 2001;Campbell-Sills ve ark.,2006; Gu ve Day, 2007; Peres ve ark., 2007; Brown, 2008; Kleiman ve ark., 2013).

Mevcut dayanıklılık ölçeklerinin psikiyatri hastaları gibi spor dışı gruplar için geliştirildiği düşünüldüğünde bu dayanıklılık ölçeklerinden çıkan koruyucu faktörlerin o gruplara özel olduğu tartışılmakta ve diğer durumlara kolaylıkla genellenemeyeceği tartışılmaktadır (Connor ve Davidson, 2003; Madsen ve Abell, 2010; Osman ve ark.,2004; Sarkar ve Fletcher, 2013;Fletcher ve Sarkar 2015). Bu spor psikolojisi araştırmacıları için özellikle problemlerle ilgili bir durumdur, çünkü spor dışı katılımcılarda anlamlı olan özelliklerin sporcular için tamamen uygun olması olası değildir (Gucciardi ve ark.,2011). Bu tartışmaların ışığında, spora özel dayanıklılık ölçeği geliştirme ön koşulu olarak, bilim adamlarının atletik performans için özelleştirilmiş koruyucu faktörleri detayları bir şekilde incelemesi

gerektiği öne sürülmüştür (Sarkar ve Fletcher, 2013; Fletcher ve Sarkar, 2015). Olimpiyat şampiyonlarında psikolojik dayanıklılık teorisi temelinde (Fletcher ve Sarkar, 2012), aşağıda en iyi sporcuların karşılaştıkları stres kaynaklarına dayanabilmek için faydalandıkları ve en uygun şekilde kullandıkları beş ana psikolojik faktör ailesini (yani, olumlu kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, algılanan sosyal destek) incelenmektedir (Fletcher ve Sarkar 2015).

#### **2.4.2.2.1. Olumlu Kişilik**

Kişilik özellikleri, Roberts, (2009) tarafından “belirli koşullarda belirli şekillerde tepki verme eğilimi yansıtan nispeten kalıcı düşünce, duygu ve davranış kalıpları” olarak tanımlanmıştır. Olimpiyatlarda altın madalya kazanan sporcuların dayanıklılık ilişkili zorluk değerlendirme ve üst biliş mekanizmalarını etkileyen olumlu kişilik özelliklerinden pek çoğuna sahip olduğu bildirilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Gerçekten de belirli kalımsal özellikler sporcuların bilişsel süreçlerini olumlu bir şekilde etkileyerek sporda mükemmellik ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir (Gould ve Maynard, 2009 ). Sporcuların tepkileri üzerinde istenilen etkiyi yarattığı tespit edilen başlıca kişilik özellikleri arasında uyumlayıcı mükemmeliyetçilik, optimizm, rekabetçilik, umut ve yenilikçilik yer almaktadır (Sarkar ve Fletcher, 2015).

Uyumlayıcı mükemmeliyetçilik, yüksek kişisel standartlar ve mükemmellik için çaba ile nitelenen, ama aynı zamanda hareketlerle ilgili çok az hata endişesi ve şüphe içeren sağlıklı bir mükemmeliyetçilik türü olarak adlandırılmıştır (Stoeber ve Otto, 2006).

Optimizm iki ana şekilde tanımlanmıştır: başarılı çıktılar için karakter özelliği benzeri beklenti şeklinde ve olumlu ve olumsuz olayları açıklama yaklaşımı şeklinde (Scheier ve Carver, 1985; Peterson, 2000). İlk düşünceye göre yaradılış özelliği olan optimizm yarış öncesi düşük endişe, spor müsabakası sürecinde daha iyi bir duygusal uyum ve performans düşüşü sonrasında görev odaklı başa çıkmayla bağlantılıdır (Grove ve Heard, 1997; Wilson ve ark., 2002; Gaudreau ve Blondin, 2004) İkinci düşünceye göre, iyimser açıklama tarzı olan sporcuların



başarısızlıktan sonra kendini toparladığı bulunmuştur (Coffee ve Rees, 2011; Coffee ve ark., 2009 ; Martin-Krumm ve ark., 2003).

Gill ve Deeter(1988) rekabetçiliği, kişilerarası durumlarda kazanma arzusu şeklinde tanımlanmıştır Jones ve Swain (1992). rekabetçi sporcuların endişelerinin daha düşük rekabet özelliğine sahip sporculara kıyasla performans odaklı yaklaşımda kolaylaştırıcı ve daha az zarar verici olduğunu rapor etmişlerdir (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Snyder ve ark. (1991)umut kavramını “karşılıklı olarak türemiş başarılı (a) vasıta (hedefe yönelik kararlılık) ve (b) yollar (hedeflere ulaşmak için yolların planlanması) anlayışına dayanan bilişsel bir dizi” şeklinde tanımlamıştır. Umudu yüksek olan bireyler, hedef engellendiğinde alternatif yollar düşünebilir, engelleri aşmak için çoklu stratejiler geliştirebilir ve istenilen hedefleri takip ederken yüksek bağlılık gösterebilirler (Snyderve ark., 2006). Curryve ark. (1997) daha yüksek umutlu sporcuların, öz saygı, ruh hali ve güven gibi diğer olası etkileri kontrol altına aldıktan sonra akademik ve atletik olarak daha iyi performans sergilediklerini bulmuşlardır. Güncel bir çalışmada sporcularda yüksek umut duygularının daha düşük tükenmişlik algılarıyla ilişkili olduğunu bulunmuştur(Gustafssonve ark.,2010). Sporcuların güçlü yanlarını geliştirmelerine, çabalarını harekete geçirmelerine ve zorluk durumunda amaca ulaşma peşinde olmalarına yardımcı olarak umut, yarışma sporunda stresle baş etme yeteneğini geliştirir (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Yenilikçilik, “çevrelerini etkilemek üzere harekete geçme derecelerine göre insanlar arasındaki farklılıkları belirleyen yaradılıştan gelen yapı” olarak tanımlanmıştır (Bateman ve Crant, 1993). Yenilikçi insanlar fırsatları belirler, bunlara yönelik hareket eder, inisiyatif alır ve anlamlı değişikliğe ulaşana kadar azmederler. Araştırmacılar yenilikçi kişiliğin, politika (Deluga, 1998), iş (Seibert ve ark., 2001) ve spor (Fletcher ve Sarkar, 2012) gibi farklı alanlarda daha yüksek başarıya götüren önemli bir kişilik özelliği olduğunu bulmuşlardır. Bu alanda az sayıdaki spor çalışmalarından birinde Bakerve ark., (2005) sporculardaki bu kişisel eğilimi fark etmiş, ve uzman triatloncuların hazırlıklarında performansla ilgili düşüncelere daha fazla önem vermek suretiyle daha yenilikçi

olduğunu, öbür taraftan uzman olmayanların performansla ilişkili olmayan pasif düşünceler içinde olduğunu bulmuşlardır. Psikolojik dayanıklılık açısından bu çalışma yenilikçi eğilimin en yüksek düzey sporla ilişkili baskıyla baş etmede önemli bir katkısı olduğunu bulmuştur (Fletcher ve Sarkar, 2012). Özet olarak, bu beş alanla ilgili araştırmalar olumlu kişilik özelliklerinin, tepkilerini olumlu yönde etkilemek suretiyle, sporcuların psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### **2.4.2.2.2. Motivasyon**

Deci ve Ryan (2000)'a göre motivasyon başlığı, insan davranışının “ne” ve “neden” ine değinir, ve “enerji, yönelme, kararlılık, ve eş sonluluk gibi etkilenil ve amacın tüm yönleriyle” ilgilenir. Standage, (2012)optimal motivasyon düzeyini, sporda sürekli olarak stres ve baskıyla baş etme için gerekli olan psikolojik nitelik şeklinde ifade eder . Fletcher ve Sarkar (2012), olimpiyat şampiyonlarının en iyi şekilde yarışabilmek ve en yüksek performansı gösterebilmek için; olabileceğinin en iyisi olma, sosyal tanınırlık, spor tutkusu, kademeli yaklaşım hedefleri, kabiliyet sergileme ve değerini diğerlerine ispatlamayı da kapsayan çoklu dürtüleri olduğunu tespit etmişlerdir (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Bu alanda yapılan çalışmaların bulguları optimal motivasyonun sporcularda psikolojik dayanıklılık için önemli bir özellik olduğunu göstermektedir. Özellikle, özerk değer ve inançlar sahibi olmanın, sporcuların düşünce süreçleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır(Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### 2.4.2.2.3. Güven

Güven yarışma sporlarında stres ve baskıya dayanabilmede olumlu bir etki olarak tanımlanmıştır (Galli ve Vealey, 2008; Gucciardi ve ark., 2011). Vealey (1986) sportif açıdan güveni, bireyin sporda başarılı olabilmek için sahip olduğu yetenekten emin olma düzeyi olarak tanımlanır. Güven olimpik şampiyonalarda dayanıklılık-stres-performans ilişkisini destekleyen önemli bir faktör sayılmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2012). Dünyanın en iyi sporcularında, çok yönlü hazırlık, deneyim, farkındalık, görselleştirme, antrenörlük ve takım arkadaşları gibi çok çeşitli güven kaynakları göze çarpmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Vealey ve ark., (1998) sportif güven ölçeği geliştirebilmek için faktör analizi tekniklerini kullanarak, dokuz ayrı sportif güven kaynağı tespit etmişlerdir. Bunları üç alanda gruplandırmışlardır: başarı (uzmanlık ve yetenek gösterimi); öz-düzenleme (fiziksel/zihinsel hazırlık ve fiziksel öz-sunum); ve sosyal iklim (sosyal destek kaynakları, antrenör liderliği, temsili deneyim, çevresel rahatlık, ve durumsal uygunluk) (Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### 2.4.2.2.4. Odaklanma

Moran (1996) odaklanma ve konsantrasyonu bir bireyin herhangi bir durumda en önemli olan şeye kasıtlı olarak zihinsel çaba sarf etme yeteneği olarak tanımlamıştır (Moran, 1996). Odaklanma becerisinin dünyanın en iyi sporcularında dayanıklılığın önemli bir yönü olduğu tespit edilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Özellikle olimpiyat şampiyonlarının, çevredeki ilişkili işaretlere odaklanabildiği, odaklanmayı uzun zaman koruyabildikleri, etraflarındaki durumun farkında kalabildikleri ve dikkatlerinin kapsamını durumun gerektirdiği şekilde değiştirebildikleri vurgulanmıştır (Fletcher ve Sarkar, 2015).

Güncel araştırmalarda uygun dikkat odaklanması ve görevle ilişkili görevlere odaklanmanın, genç elit sporcuların aksaklıklara uyum sağlamasına ve mükemmelle giden yolda karşılaşılan ana geçişleri etkili biçimde atlamasına yardımcı olan esas zihinsel özellikler olduğu bulunmuştur (Holland ve ark., 2010; MacNamara ve Collins, 2010).

Yapılan araştırmaların sonuçları, baskı altında sporcuların bilişsel süreçleri üzerinde olumlu etkisi olması sebebiyle, uygun biçimde odaklanma ve konsantre olma yeteneğinin sporcuların psikolojik dayanıklılıkları için çok önemli olduğu sonucunda birleşmektedir(Fletcher ve Sarkar, 2015).

#### **2.4.2.2.5. Algılanan Sosyal Destek**

Freeman ve ark., (2011)sportif açıdan algılanan sosyal desteği, “bireyin sosyal desteğe erişim potansiyeli ve alanın, arkadaşların, takım arkadaşlarının ve antrenörlerin, ihtiyaç halinde destek vereceğine dair öznel yargısıyla ilişkili bir destek” olarak tanımlamaktadırlar.

Araştırma sonuçları çeşitli sosyal aracılarn dünyanın en iyi sporcularında dayanıklılık –stres- performans ilişkisinin temelini oluşturduğunu göstermiştir(Fletcher ve Sarkar, 2015). Rees ve Hardy (2000)’nin yaptığı araştırma elit düzeydeki sporcularda sosyal desteğin çok yönlü doğasına vurgu yapmış ve dört öncelikli alanı ortaya çıkarmıştır: duygusal destek, saygı desteği, bilgisel destek ve somut destek. Duygusal destek, sevilme ve önemsenme hissi ile sonuçlanan, başka insanların rahatlatma ve güven vermek için yanında olması anlamına gelmektedir. Saygı desteği, başka insanların bireyin yeterlik ve ya öz-saygı hissini desteklemesidir. Bilgisel destek, başka insanların tavsiye ve yönlendirme sağlaması ve somut destek de başka insanların somut araç yardımı sağlaması anlamındadır(Fletcher ve Sarkar, 2015).

Sonuç olarak, bu bölümde sporcuları stres kaynaklarının olası olumsuz etkilerinden koruyan beş ana psikolojik faktör (yani; olumlu kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, algılanan sosyal destek) değerlendirmiştir. Araştırmacıların bu alanlardaki deneysel bilgiyi kullanarak, sporcuların karşılaştıkları stres kaynaklarıyla baş etmek için kullandıkları sayısız koruyucu faktörün derinliğini anlayabilecekleri düşünölmektedir.

### **III. MATERYAL VE METOD**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama yöntemi, veri toplama aracı ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Araştırma tekil tarama modeli kullanılarak sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini 2013-2014 sezonunda Türkiye Üniversitelerarası 1. Lig’de oynayan tenis ve basketbol sporcuları oluşturmuştur. Çalışmanın örneklemini ise tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 50 kadın ve 51 erkek basketbol oyuncusu ile 30 kadın ve 30 erkek tenis oyuncusu olmak üzere toplamda 161 sporcu oluşturmuştur. Çalışmanın yapıldığı sırada ulaşılabilen sporcular, araştırmanın çalışma grubu kapsamında değerlendirilmiştir.

#### **3.3. Veri Toplama Yöntemi**

Bu araştırma için gerekli veriler, doğrudan doğruya araştırma grubuna giren sporcuların kendilerinden toplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Friberg ve arkadaşları(2005)tarafından geliştirilmiş olan “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

#### **3.4. Veri Toplama Aracı**

Kişisel bilgi formu: Bu form araştırmaya katılan sporcuların sosyo-demografik özelliklerine (yaş, spor yaşı, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumu, lisanslı olup olmadığı) ilişkin bilgilerden oluşmaktadır.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği Friberg ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiş olup Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Toplam 33 madde içeren ölçek; yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar olmak üzere toplam altı boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Bu boyutlara



göre maddelerin dağılımı; yapısal stil 3, 9, 15 ve 21'inci maddeler (toplam 4 madde), gelecek algısı 2, 8, 14 ve 20'nci maddeler (toplam 4 madde), aile uyumu 5, 11, 17, 23, 26 ve 32'nci maddeler (toplam 6 madde), kendilik algısı 1, 7, 13, 19, 28 ve 31'inci maddeler (toplam 6 madde), sosyal yeterlilik 4, 10, 16, 22, 25 ve 29'uncu maddeler (toplam 6 madde) ve sosyal kaynaklar da 6, 12, 18, 24, 27, 30 ve 33'üncü maddeler (toplam 7 madde) şekilde oluşmaktadır. Bu maddelerde "Beklenmedik bir olay olduğunda. Her zaman bir çözüm bulurum / Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem", "Gelecekteki hedeflerimi. Nasıl başaracağımı bilirim / Nasıl başaracağımdan emin değilim", "Yeni arkadaşlık konusu bir şeydir. Kolayca yapabildiğim / Yapmakta zorlandığım" gibi yargı bildiren boşluk doldurmalı ifadeler yer almaktadır. Ayrıca cevaplar için de bu maddelerin altında iki uygun cevap arasında beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir de işaretleme bölümü bulunmaktadır. Katılımcılara maddelerde yer alan boşluklara uygun ifadelerden hangisine ne oranda katılıp katılmadıkları sorulmakta ve kendilerine en uygun olduğunu düşündükleri tarafa yakın olan kutucuğu işaretlemeleri istenmektedir. Ek olarak ölçeği cevaplayan bireylerin önyargılı değerlendirmelerinin önüne geçmek amacıyla, olumlu ve olumsuz yargılar arz eden cevaplar ölçeğin farklı taraflarına yerleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal halinde serbest bırakılan puanlama ile ilgili olarak bu çalışmada yüksek puanın yüksek psikolojik dayanıklılığa işaret ettiği kabul edilmiştir.

Ölçeğin geçerliliği için Basım ve Çetin (2011) tarafından iki ayrı örneklem kullanılmıştır. Bir örneklemden elde edilen sonuçların diğer örnekleme de doğrulanmasını temel alan bu yaklaşım, bu sayede çalışmanın genellenebilirliğinin artırılmasını amaçlamıştır. Bu maksatla Basım ve Çetin (2011) çalışmalarında 350 öğrenci ve 262 iş görenden oluşan iki örneklem grubu kullanmıştır.

Basım ve Çetin (2011) yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliği için test-tekrar test güvenilirliğini ve iç tutarlılığı incelemiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ile ilgili olarak iki örneklem grubu arasında 23 gün arayla uygulanan ölçeğin alt boyutlarının Pearson korelasyon katsayıları; kendilik algısı için 0,72 ( $p<0,01$ ), gelecek algısı için 0,75 ( $p<0,01$ ), yapısal stil için 0,68 ( $p<0,01$ ), sosyal yeterlilik için 0,78 ( $p<0,01$ ), aile uyumu için 0,81 ( $p<0,01$ ) ve sosyal kaynaklar için 0,77 ( $p<0,01$ ) şeklinde ortaya çıkmıştır (Basım ve Çetin, 2011). Ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili olarak da her iki örneklemin alt boyutlarının Cronbach Alfa

değerleri incelenmiş; alt boyutların Cronbach Alfa katsayıları öğrenci örnekleme için 0,66 ile 0,81 arasında, çalışan örnekleme için de 0,68 ile 0,79 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Basım ve Çetin, 2011). Ek olarak ölçeğin her iki örneklem grubu için toplam Cronbach Alfa katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır (Basım ve Çetin, 2011).

### **3.5.Verilerin Analizi**

Tanımlayıcı istatistik için tüm verilerin aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Gruplar arası farkların sınanmasında iki grup arasındaki farka Student-t testi ile, üç ve daha fazla olan gruplarda verilerin homojen ve normal dağılım gösterip göstermemesine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ve Tek- Yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Farklılık bulunması durumunda farklılığın nerden kaynaklandığını bulmak için Benferroni post-hoc testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel analizlerde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır ve anlamlılıkları 0.05 düzeyinde sınanmıştır..

#### IV. BULGULAR

Bu bölümde araştırma bulguları sunulmuştur.

**Tablo 4.1 Çalışma Grubunun Cinsiyet Dağılımı**

Cinsiyet	Sayı	%
Kadın	76	47,2
Erkek	85	52,8
Toplam	161	100

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %47,2'nin kadın %52,8'nin de erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.2 Sporcuların Baba Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı**

Öğrenim Seviyesi	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İlköğretim	20	26,3	21	24,7	41	25,5
Lise	39	51,3	38	44,7	77	47,8
Üniversite ve üzeri	17	22,4	26	30,6	43	26,7
Toplam	76	100	85	100	161	100

Tablo 4.2 incelendiğinde katılımcıların babalarının % 25,5'nin ilköğretim mezunu, %47,8'nin lise mezunu ve %26,7'nin lisans ve/veya lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.3 Sporcuların Anne Öğrenim Durumuna Göre Dağılımı**

Öğrenim Seviyesi	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İlköğretim	23	30,3	35	41,2	58	36
Lise	32	42,1	26	30,6	58	36
Üniversite ve üzeri	21	27,6	24	28,2	45	28
Toplam	76	100	85	100	161	100

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların annelerinin % 36'nın ilköğretim mezunu, %36'nın lise mezunu ve %28'nin lisans ve/veya lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir.



**Tablo 4.5 Sporcuların Yaşa Göre Dağılımı**

Yaş	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<20	30	39,5	17	20,0	47	29,2
20-24	37	48,7	42	49,4	79	49,1
25 ve üzeri	9	11,8	26	30,6	35	21,7
<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Tablo 4.5 incelendiğinde sporcuların %29,2'nin 20 yaş altında, %49,1'nin 20-24 yaş aralığında ve %21,7'nin 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.6 Sporcuların Lisans Durumuna Göre Dağılımı**

Lisans Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>Var</b>	<b>29</b>	<b>38,2</b>	<b>51</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>49,7</b>
<b>Yok</b>	<b>47</b>	<b>61,8</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>81</b>	<b>50,3</b>
<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>85</b>	<b>100</b>	<b>161</b>	<b>100</b>

Tablo 4.6 incelendiğinde kadın sporcuların %38,2'nin ve erkek sporcuların %60'nın lisanslı olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek sporcular toplamda değerlendirildiğinde sporcuların sadece %49,7'nin lisanslı olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.7 Sporcuların Spor Yaşlarına Göre Dağılımı**

Süre(yıl)	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
<b>0-4</b>	<b>26</b>	<b>34,2</b>	<b>31</b>	<b>36,5</b>	<b>57</b>	<b>35,4</b>
<b>5-9</b>	<b>40</b>	<b>52,6</b>	<b>39</b>	<b>45,9</b>	<b>79</b>	<b>49,1</b>
<b>10+</b>	<b>10</b>	<b>13,2</b>	<b>15</b>	<b>17,6</b>	<b>25</b>	<b>15,5</b>
<b>Toplam</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	<b>85</b>	<b>100,0</b>	<b>161</b>	<b>100,0</b>

Tablo 4.7 incelendiğinde sporcuların %35,4'nün 0-4 yıldır, %49,1'nin 5-9 yıl ve %15,5'nin 10 yıl ve üzeri spor yaptıkları görülmektedir.

**Tablo 4.8 Sporcuların Psikolojik Faktörler Puan Ortalamaları**

Psikolojik Dayanıklılık Boyutları	Alt	N	A.O		S.S		En Az		En Çok	
Yapısal Stil		161	14,16	3,65	4	20				
Gelecek Algısı			15,34	3,74	8	20				
Aile Uyum			21,55	4,86	10	30				
Kendilik Algısı			23,00	5,26	6	30				
Sosyal Yeterlilik			22,37	5,27	10	30				
Sosyal Kaynaklar			25,88	6,04	11	35				

Tablo 4.8’de sporcuların psikolojik alt boyutlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri sunulmuştur. Buna göre sosyal kaynaklar alt boyutunda(A.O 25,88 S.S 6,04)olarak yüksek çıkmıştır.

**Tablo 4.9 Sporcuların Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Faktör Puanlarının Dağılımı (K:kadın, E: erkek)**

Psikolojik Cinsiyet Fak./	N		A.O		SS		En Az		En Çok	
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E
Yapısal Stil	76	85	14,20	14,12	3,76	3,57	4	4	20	20
Gelecek Algısı			15,89	14,85	3,91	3,54	8	8	20	20
Aile Uyum			22,38	20,81	5,14	4,49	10	10	30	30
Kendilik Algısı			23,41	22,64	5,51	5,04	10	6	30	30
Sosyal Yeterlilik			23,37	21,48	5,31	5,11	10	10	30	30
Sosyal Kaynaklar			27,01	24,86	6,17	5,77	11	11	35	35

Tablo 4.9’da sporcuların psikolojik alt boyutlardan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri cinsiyet değişkeni açısından sunulmuştur. Buna göre sosyal kaynaklar alt boyutunda kadın ve erkeklerde(A.O K 27,01 E 24,86 S.S K 6,17 E 5,77)olarak en yüksek değer olarak çıkmıştır.

**Tablo 4.10 Cinsiyet Değişkeni Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puan	Cinsiyet	N	A.O	S.S	t	p
Yapısal Stil	Kadın	76	14,20	3,76	,138	,890
	Erkek	85	14,12	3,57		
Gelecek Algısı	Kadın	76	15,89	3,91	1,786	,076
	Erkek	85	14,85	3,54		
Aile Uyumu	Kadın	76	22,38	5,14	2,068	,040*
	Erkek	85	20,81	4,49		
Kendilik Algısı	Kadın	76	23,41	5,51	,929	,354
	Erkek	85	22,64	5,04		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	76	23,37	5,31	2,295	,023*
	Erkek	85	21,48	5,11		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	76	27,01	6,17	2,288	,023*
	Erkek	85	24,86	5,77		
Toplam Puan	Kadın	76	126,26	23,10	2,170	,031*
	Erkek	85	118,75	20,81		

\*p<0,05

Tablo 4.10 incelendiğinde Student-t testi sonucunda aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve toplam puanlar arasında cinsiyetler açısından anlamlı fark vardır (p<0,05). Tüm bu alt boyutlarda ve toplam puanlarda kadınların psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da kadın sporcuların psikolojik dayanıklılığının erkek sporcuların psikolojik dayanıklılığından daha iyi olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.11 Lisans Değişkeni Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları ve Toplam Puan	Lisans	N	A.O	S.S	t	p
Yapısal Stil	Var	80	13,88	3,59	-,968	,334
	Yok	81	14,43	3,71		
Gelecek Algısı	Var	80	14,50	3,71	-2,901	,004*
	Yok	81	16,17	3,61		
Aile Uyum	Var	80	20,80	4,42	-1,972	,050*
	Yok	81	22,30	5,17		
Kendilik Algısı	Var	80	22,14	4,84	-2,088	,038*
	Yok	81	23,85	5,55		
Sosyal Yeterlilik	Var	80	21,40	5,01	-2,358	,020*
	Yok	81	23,33	5,39		
Sosyal Kaynaklar	Var	80	24,60	5,81	-2,714	,007*
	Yok	81	27,14	6,04		
Toplam Puan	Var	80	117,31	21,54	-2,901	,004*
	Yok	81	127,22	21,80		

\*p≤0,05

Tablo 4.11 incelendiğinde Student-t testi sonucunda gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar psikolojik alt boyutları ve toplam puanlar arasında lisans değişkeni açısından anlamlı fark vardır (p<0,05). Tüm bu alt boyutlarda ve toplam puanlarda lisanslı olmayan sporcuların psikolojik dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu da bize lisanslı sporcuların psikolojik dayanıklılığının lisanslı olmayan sporculardan daha düşük olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.12 Sporcuların Kronolojik Yaş Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları	<20			20-24			25 ve üzeri			KW	p
	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S		
Yapısal Stil	47	13,43	3,73	79	14,28	3,67	35	14,86	3,41	4,098	,129
Gelecek Algısı		15,36	3,73		15,30	3,83		15,40	3,67	,006	,997
Aile Uyum		22,38	5,94		21,08	4,20		21,51	4,62	1,335	,513
Kendilik Algısı		22,60	5,56		22,90	4,89		23,77	5,73	1,704	,427
Sosyal Yeterlilik		22,96	5,02		21,59	5,40		23,34	5,20	3,786	,151
Sosyal Kaynaklar		27,28	5,68		25,39	5,78		25,09	6,90	3,618	,164
<b>Toplam Puan</b>		124,00	23,08		120,54	21,44		123,97	22,90	,718	,699

Tablo 4.12 incelendiğinde Kruskal Wallis-H Testi sonucunda sporcuların yaş grupları arasında hiçbir psikolojik dayanıklılık alt boyutu puanları arasında ve toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın ( $p>0,05$ ) olmadığı görülmektedir. Bu da bize sporcularda psikolojik dayanıklılığın yaştan etkilenmediğini göstermektedir.



**Tablo 4.13 Sporcuların Anne Öğretim Düzeyi Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Tek Yönlü ANOVA Testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları	İlköğretim			Lise			Üniversite ve üzeri			F	p
	N	A.O	SS	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S		
Yapısal Stil	58	15,28	3,46	58	13,59	4,14	45	13,44	2,86	4,479	,013*
Gelecek Algısı		15,29	3,49		15,55	4,30		15,13	3,32	,164	,849
Aile Uyumunu		21,12	4,54		22,12	5,20		21,38	4,82	,652	,522
Kendilik Algısı		23,22	5,62		22,95	5,68		22,78	4,24	,094	,910
Sosyal Yeterlilik		21,88	5,46		23,48	5,16		21,58	5,05	2,077	,129
Sosyal Kaynaklar		24,91	6,02		26,91	5,56		25,78	6,56	1,608	,203
Toplam Puan		121,71	20,86		124,60	24,07		120,09	21,46	,554	,576

\* $p < 0,05$

Tablo 4.13 incelendiğinde "Tek Yönlü ANOVA Testi" sonucunda sporcuların anne öğrenim düzeyleri arasında yapısal stil alt boyutu ( $p < 0,05$ ) dışındaki hiçbir psikolojik alt boyutta ve toplam puanlar arasında anlamlı fark ( $p > 0,05$ ) görülmemektedir. Yapısal stil alt boyutunda hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni post-hoc testi sonrasında ilköğretim ile lise ve üniversite öğrenim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ( $p < 0,05$ ) olduğu bulunmuştur. Bu da bize anneleri lise ve üniversite mezunu olan sporcuların yapısal stil psikolojik dayanıklılık alt boyutunun anneleri ilköğretim mezunu olan sporculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

**Tablo 4.14 Sporcuların Baba Öğretim Düzeyi Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Tek Yönlü ANOVA Testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları	İlköğretim			Lise			Üniversite ve üzeri			F	p
	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S		
Yapısal Stil	41	14,073	3,952	77	14,35	3,52	43	13,88	3,65	,237	,789
Gelecek Algısı		14,854	3,725		15,69	3,84		15,19	3,59	,714	,491
Aile Uyumu		21,683	4,430		21,44	5,17		21,63	4,77	,040	,961
Kendilik Algısı		23,024	5,952		22,70	5,24		23,51	4,67	,325	,723
Sosyal Yeterlilik		21,780	5,716		22,88	4,83		22,02	5,63	,711	,493
Sosyal Kaynaklar		24,805	5,875		26,31	5,82		26,12	6,59	,877	,418
Toplam Puan		120,22	23,07		123,3	21,2		122,35	23,36	,269	,765

Tablo 4.14 incelendiğinde Tek Yönlü ANOVA Testi sonucunda sporcuların baba öğrenim düzeyleri arasında hiçbir psikolojik alt boyutta ve toplam puanlar arasında anlamlı fark ( $p>0,05$ ) görülmemektedir. Bu da bize sporcuların psikolojik dayanıklılığının baba öğretim durumundan etkilenmediğini göstermektedir.



**Tablo 4.15 Sporcuların Spor Yaşları Grupları Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Kruskal Wallis-H Testi Tablosu**

Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları	0-4			5--9			10 ve üzeri			KW	p
	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S	N	A.O	S.S		
<b>Yapısal Stil</b>	57	14,65	3,82	79	13,86	3,80	25	13,96	2,61	1,217	,544
<b>Gelecek Algısı</b>	57	16,05	3,87	79	15,04	3,62	25	14,68	3,72	4,242	,120
<b>Aile Uyumu</b>	57	20,89	5,12	79	21,67	4,78	25	22,68	4,40	2,688	,261
<b>Kendilik Algısı</b>	57	22,82	5,91	79	22,72	5,10	25	24,28	4,08	1,926	,382
<b>Sosyal Yeterlilik</b>	57	22,86	4,99	79	22,16	5,22	25	21,92	6,14	1,467	,480
<b>Sosyal Kaynaklar</b>	57	25,82	6,05	79	25,73	6,06	25	26,44	6,20	,276	,871
<b>Toplam Puan</b>	57	123,11	21,07	79	121,19	22,85	25	123,96	23,16	,301	,860

Tablo 4.15 incelendiğinde Kruskal Wallis-H Testi sonucunda sporcuların spor yaşı grupları arasında hiçbir psikolojik alt boyutta ve toplam puanlar arasında anlamlı fark ( $p>0,05$ ) görülmemektedir. Bu da bize sporcuların psikolojik dayanıklılığının spor yaşından etkilenmediğini göstermektedir.

**Tablo 4.16 Sporcuların Spor Dallarına Açısından Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları Arasındaki Farklılığı Gösteren Student-t Testi Tablosu**

Branş / Psikolojik Faktör	N	A.O	S.S	t	p	
Yapısal Stil	Basketbol	101	13,70	3,49	-2,061	,041*
	Tenis	60	14,92	3,81		
Gelecek Algısı	Basketbol	101	14,53	3,66	-3,687	,000*
	Tenis	60	16,70	3,51		
Aile Uyumu	Basketbol	101	21,63	4,73	,273	,785
	Tenis	60	21,42	5,10		
Kendilik Algısı	Basketbol	101	22,72	4,91	-,866	,388
	Tenis	60	23,47	5,83		
Sosyal Yeterlilik	Basketbol	101	21,73	5,33	-2,017	,045*
	Tenis	60	23,45	5,03		
Sosyal Kaynaklar	Basketbol	101	25,52	5,82	-,956	,341
	Tenis	60	26,47	6,40		
Toplam Puan	Basketbol	101	119,85	22,51	-1,830	,069
	Tenis	60	126,42	21,14		

\*p≤0,05

Tablo 4.16 incelendiğinde Student-t Testi sonucunda yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik alt boyutlarında tenisçiler ve basketbolcular arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ( $p>0,05$ ) görülmektedir. Tüm bu alt boyutlarda tenisçilerin aritmetik ortalama puanları basketbolculardan daha yüksektir. Bu da bize tenisçilerin bu alt boyutlardaki psikolojik dayanıklılık puanlarının basketbolculardan daha yüksek olduğunu göstermektedir.

## V.TARTIŞMA

Bu bölümde önemli çalışma bulguları literatür çerçevesinde tartışılmaktadır.

Bu çalışmanın birincil amacı, üniversite takımlarında oynayan tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve birbirleri ile karşılaştırmasıydı. Araştırmanın ikincil amacı ise yaş, spor yaşı, cinsiyet, aile öğrenim durumu ve lisanslı sporcu değişkenlerinin, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyip etkilemediğinin incelenmesiydi.

Araştırma bulgularına göre tenis ve basketbol sporu yapan sporcuların psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasında anlamlı bir fark ( $p>0,05$ ) olmamasına rağmen yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik alt psikolojik alt boyutlarında tenis sporu yapan sporcular basketbol sporu yapanlardan daha iyi olduğu görülmektedir. Ayrıca sporcuların bazı psikolojik dayanıklılık alt boyutlarının cinsiyetten, sporcuların lisans sahibi olup olmamasından ve annenin eğitim düzeyinden anlamlı olarak ( $p<0,05$ ) etkilendiği görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık toplam puanlar incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın sadece lisans ve cinsiyetten anlamlı olarak etkilendiği ( $p<0,05$ ) bulunmuştur.

Ülkemizde daha önce birçok meslek grubunda ve toplulukta psikolojik dayanıklılık ölçülmüş olmasına rağmen sporcularda ve spor örgüt ve topluluklarda benzer çalışmalar yapılmamıştır. Yapılan çalışmada basketbolcuların psikolojik dayanıklılık puanları  $119,85\pm 22,51$  ve tenisçilerin psikolojik dayanıklılık puanları  $126,42\pm 21,14$  olarak belirlenmiş ve aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Duran ve Ünsal (2014) tarafında Çankırı ilindeki şehit aileleri ve malul gazilerin depresif durumları ve psikolojik dayanıklılıklarının belirlendiği bir çalışmada, şehit aileleri ( $99.1 \pm 8.2$ ) ve malul gazilerin ( $99.0\pm 9.7$ ) Psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldığı toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutlarından aile uyum puanının şehit ailelerinde anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ölçeğin diğer alt boyutlarından alınan puan ortalamaları ('Kendilik algısı  $18\pm 3$ ', 'Gelecek

algısı  $12\pm 2.7$ ’, ‘Yapısal stil  $12\pm 3.3$ ’, ‘Sosyal yeterlilik  $18\pm 3.5$ ’ ve ‘Sosyal kaynaklar  $19\pm 3.5$ ’) arasında gazi ve şehit aileleri arasında anlamlı bir fark saptanmamış ve dayanıklılıkları orta düzeyde bulunmuştur Sezgin (2009). 347 ilköğretim öğretmenini kapsayan çalışmada sınıf öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık puan ortalamasını 28.71 ve bu değer branş öğretmenlerinde 28.01 olarak bildirilmiştir. Araştırmacı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin branşa göre değişmediğini rapor etmiştir. Bu bulgular psikolojik dayanıklılığın spor dalları arasında değişmediğini bildiren araştırma sonuçlarımız ile paralellik göstermektedir. Tümlü ve Receptoğlu (2013) 94 öğretim elamanı üzerinde yaptıkları araştırmalarında akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, unvan değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen profesörlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en yüksek düzeyde ( $x=56,30$ ), doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeyde olduğunu rapor etmişlerdir ( $x=37,92$ ). Doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük düzeyde olmasının beklenmeyen bir bulgu olarak değerlendirildiğini de ayrıca bildirmişlerdir

Yapılan araştırmada tenisçilerin basketbolculardan yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik alt boyutlarında anlamlı olarak ( $p<0,05$ ) daha iyi oldukları bulunmasına rağmen iki sporcu grubu arasında toplam puanlar açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Bizim bilgimize göre bu çalışma tenisçiler ve basketbolcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini karşılaştıran ilk araştırmadır. Şu ana kadar yapılan sporda psikolojik dayanıklılık araştırmaları küçük gruplar üzerinde nitel araştırmalar olup daha çok psikolojik dayanıklılık seviyesi ile performans arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan çalışmalardır (Fletcher ve Sarkar, 2012; Galli ve Vealey, 2008). Tenisçiler basketbolculara göre yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik alt boyutlarında anlamlı olarak ( $p<0,05$ ) daha iyidir. Bunun nedeni tam olarak bilinmemesine rağmen tenisçilerin basketbolculara göre daha az müsabaka ve organizasyon stresine maruz kalması ve/veya kişisel stres düzeylerinin daha düşük olması olabilir (Sarkar ve Fletcher, 2014). Diğer nedenler arasında pozitif olma, motivasyon, güven, odaklanma ve sosyal destek gibi psikolojik dayanıklılık algısını arttırıcı özelliklerin tenisçilerde daha iyi olma ihtimalinin olması gösterilebilir

(Sarkar ve Fletcher, 2014). Tenisin bireysel bir spor olması sebebi ile bu özelliklerin basketbolculardan daha iyi olma ihtimali oldukça yüksektir. Bu iki spor dalı arasındaki farkın nereden kaynaklandığının tam olarak ortaya konulabilmesi için bu alanda daha birçok kapsamlı araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri kronolojik yaş grupları arasında anlamlı olarak ( $p>0,05$ ) farklı bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, sporcuların psikolojik dayanıklılığının yaş gruplarından etkilenmediği söylenebilir. Bu bulgu, alan yazında daha önce yapılan aşağıdaki bazı araştırmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yaş ile ilişkilendiren Chan (2003) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve dayanıklılık boyutları üzerinde yaş değişkeninin temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır. Başka bir araştırmada Harisson ve ark., (2002) yaşın psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını bulmuşlardır. Başka bir çalışmada ise psikolojik dayanıklılık toplam puanının ve üç ayrı boyutunun yaş ile anlamlı ilişkiler göstermediği sonucuna varılmıştır (Maddi ve ark., 2006). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılığına ilişkin bir çalışmada da öğretmenlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Sezgin, 2009). Tümlü ve Recepoglu (2013) 94 öğretim elamanı üzerinde yaptıkları araştırmada yaş gruplarının psikolojik dayanıklılığı etkilemediğini rapor etmişlerdir. Sezgin (2012), 347 öğretmen üzerinde yaptığı araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini bildirmiştir. Alan yazında bizim bulgumuz ile paralellik göstermeyen ve psikolojik dayanıklılığın yaşla ilişkili bulunduğu araştırmalar da söz konusudur. Psikolojik dayanıklılığın toplumsal boyutu ile ilgilenen bazı araştırmacıların, yaşlı bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının gençlere nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Goroshit ve Eshel, 2013). Bu bulguların aksine yaş ilerledikçe kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir düşüşün olduğunu gösteren araştırma sonuçları da vardır (Hannah ve Morrissey, 1986. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak sporcuların deneyimlerinin, özellikle müsabaka tecrübelerinin artacağı ve karar verme becerilerinin artacağı yönündeki düşünce, yaşa



bağlı olarak psikolojik dayanıklılık algısının yükselebileceği beklentisini doğurmaktadır.

Yapılan araştırmada ayrıca sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yaşı grupları arasında anlamlı olarak ( $p>0,05$ ) değişmediği bulunmuştur. Sporcular üzerinde yapılmış benzer çalışmalar olmamasına rağmen bu bulgu, psikolojik dayanıklılık üzerine çeşitli meslek gruplarında yapılan çeşitli araştırma sonuçları ile benzerdir (Harrison ve ark., 2002; Sezgin, 2009). Tümlü ve Recepoğlu (2013) 94 öğretim elamanı üzerinde yaptıkları araştırmada mesleki deneyimin psikolojik dayanıklılığı etkilemediğini rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Sezgin (2012), 347 öğretmen üzerinde yaptığı araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini bildirmiştir.

Sporda deneyim boyutunun oldukça önemli olduğu kabul edilir. Sporculuğun ilk yıllarında yaşanan bazı zorluklar ve karşılaşılan güçlükler zamanla azalır, antrenmanlara ve müsabakalara ilişkin bir kontrol algısı gelişir. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda spor yaşının artışına bağlı olarak psikolojik dayanıklılık algısının artması beklenebilir. Ancak, zamanla yaşanması muhtemel mesleki tükenmişlik, yıpranma, yılma ya da stres kaynaklarının varlığını devam ettirme olasılığı, sporcuların spor yaşlarının ilerlemesine rağmen psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasını engelliyor olabilir. Bu nedenle, bu konuda daha detaylı araştırmaların yapılmasında fayda vardır. Çünkü günümüze kadar yapılmış araştırmalarda demografik değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisine yönelik farklı ya da çelişkili araştırma bulgularının olması, bu konuda net bir düşünceye varmayı zorlaştırmaktadır. Her ne kadar sporcular üzerinde yapılan bu tür bir araştırmaya rastlanmamış olsa da kronolojik yaş ve mesleki deneyim gibi demografik özelliklerin psikolojik dayanıklılıkla çok da ilişkili olmadığını gösteren araştırma bulgularının çoğunlukta olması, konunun bu yönüyle farklı araştırmalarda farklı spor dallarındaki sporcu örneklemelerinde ele alınması gerektiğini göstermektedir.



Yapılan araştırmada lisanslı olmayan sporcuların gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar psikolojik alt boyutlarında ve toplam puanlarda lisanslı olan sporculardan anlamlı olarak ( $p<0,05$ ) daha iyidirler. Sporda deneyim boyutunun oldukça önemli olduğu kabul edilirse bu sonuç beklenen bir sonuç değildir. Lisanslı olan sporcuların kazandıkları deneyimle karşılaşılan güçlükleri daha iyi çözümlenebileceği akla daha yatkın gelmektedir fakat bizim bulgularımız bunu desteklememektedir. Sezgin (2009) 347 ilköğretim öğretmenini kapsayan çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş ya da meslekteki çalışma süresiyle ilişkili olmadığını rapor etmiştir. Lisanslı sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyinin lisanslı bulunmayan sporculardan daha düşük olmasının nedeni tam olarak bilinmemesine rağmen ağır ve yorucu antrenmanlar, yıpranma, tükenmişlik ve daha birçok stres kaynağı bunu etkiliyor olma ihtimali olabilir. Sporculuğun ilk yıllarında yaşanan bazı zorluklar ve karşılaşılan güçlükler zamanla azalır, antrenmanlara ve müsabakalara ilişkin bir kontrol algısı gelişir. Bu sonucun nedenlerinin tam olarak açıklığa kavuşturulması için birçok spor dalını ve sporcuu kapsayan geniş araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Genetik bir bireysel etmen olarak cinsiyet psikolojik dayanıklılık ile ilişkili görülmekte ve risk altındaki çocuklarda, kızların psikolojik sağamlıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Kumpfer, 1999). Diğer yandan erkeklerin, ebeveynlerin psikopatolojisi ve yoksulluk gibi bir dizi risk faktörüne karşı daha savunmasız oldukları belirtilmektedir (Luthar, 1999). Ayrıca, erkekler aile parçalanmalarına ve toplumsal etkilere davranışsal anlamda kadınlara oranla daha olumsuz şekilde tepki göstermekte, dışsal davranış problemleri (Bolger ve ark., 1995) ve düşük akademik başarı (Ripple ve Luthar, 2000) anlamında yüksek risk taşımaktadırlar. Bununla birlikte, cinsiyetin etkisi bireyin yaşına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Örneğin, ilkokul çağındaki erkek çocuklar ekonomik zorluklardan kadınlara oranla daha çok etkilenirken (Bolger ve ark., 1995) gençlik döneminde kadınlar bu durumdan erkeklere oranla daha çok etkilenebilmektedirler (Juarez ve ark., 1997). Ayrıca, cinsiyet gözetmeksizin küçük yastaki çocukların ergen ve gençlere oranla tüm risk faktörlerine karşı birçok yönden daha savunmasız ve kolay incinebilir oldukları vurgulanmıştır (Luthar, 1999).

Yapılan araştırmada sporcuların cinsiyetler açısından psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplam puanlar arasında anlamlı olarak farklılık ( $p<0,05$ ) olduğu bulunmuştur. Puanların ortalamaları incelendiğinde kadın sporcuların tüm alt boyutlarda ve toplam puanlarda erkek sporculardan anlamlı olarak ( $p<0,05$ ) daha iyi psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip oldukları görülmektedir. İlgili alan yazında cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin araştırma bulguları çelişkilidir. Bazıları bizim araştırma bulgumuzu desteklerken bazıları zıt sonuçlar bildirmektedirler Hannah ve Morrisey (1986). gençlerin psikolojik dayanıklılık puanları ile cinsiyetin ilişkili olduğu sonucuna vardıkları araştırmada, kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Tümlü ve Recepoglu (2013)'u 94 Ğretim elemanı üzerinde yaptıkları araştırmada, niversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet değişkeninden anlamlı olarak etkilenmediğini bildirmişlerdir. Benzer olarak Harrisson ve ark., (2002) cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olmadığını rapor etmişlerdir. Maddi ve ark., (2006)'da, dört ayrı araştırmanın sonuçlarını yansıtan çalışmalarında, kolej öğrencileri ve çalışan yetişkinlerden oluşan birinci araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir. Sezgin (2012), 347 Ğretmen üzerinde yaptığı araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının cinsiyet ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar göstermediğini bildirmiştir. Bununla birlikte, psikolojik dayanıklılık ile yaş ve mesleki kıdem arasında da anlamlı ilişkilerin olmadığını bildirmiştir. Araştırmacı bunun muhtemel nedeni olarak öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın farklı kişilik özelliklerinin yanında kişisel ve örgütsel değişkenler tarafından etkilenebileceğini ve bu parametreler ile ilişkilendirilerek psikolojik dayanıklılığın araştırılması gerektiğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Chan (2003) Ğretmenlerin genel psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile dayanıklılığın üç ayrı faktörü olarak bağlanma, kontrol ve güçlük boyutları üzerinde cinsiyetin temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varmıştır.

Kadın sporcuların erkek sporculara göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıklar nedeniyle iki cinsiyetin olaylara yaklaşım biçimlerinde de farklılıklar görünmesi beklenen bir durumdur. Erkekler, çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler vermekte ve duygu yüklü davranışlardan ve yardım almadan kaçınma eğilimindedir (Hortaçsu, 2003). Dolayısıyla da özellikle iş ortamında birtakım problemlerin üstesinden gelmek için Türk toplumu tarafından kendilerine atfedilen bazı özellikler nedeniyle erkeklerin problemlerinin çözümü için yardım almaktan kaçınma eğilimleri, zamanla sorumluluklarının artması ile psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine neden olabilir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığın koruyucu bir ögesi olarak sosyal desteğe sahip olmak, sosyal desteklerin kadınlar arasında daha yaygın olması itibariyle kadınların erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olabileceğiyle açıklanabilir.

Davison ve Neale (2011)'e yaptıkları araştırmada sosyal desteğe sahip kişilerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu ve daha az hastalığa yakalandığını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Kobasa ve Puccetti (1983) psikolojik dayanıklılığın sosyal destek aracılığıyla stresle basa çıkmayı etkilediğini ifade etmişlerdir. Dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler sahip oldukları sosyal destek kaynakları ile aktif basa çıkma stratejilerini kullanırken, dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler sosyal destek eksikliği hissetmekte ve kaçınma başa çıkma stratejisini kullanmaktadırlar. Ganellen ve Blaney (1984) sosyal destek ve dayanıklı kişilik arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre daha çok sosyal destek kaynağına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Olsen ve arkadaşları (1999) özürlü çocuğa sahip ailelerde psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, algılanan aile desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında her iki ebeveyn açısından olumlu bir ilişki bulunmuştur. Nicholas ve Leuner (1999) yaşlılarda sağlık durumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, yaşlıların algıladıkları sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında önemli ve pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre yaşlıların

sağlık durumlarında, kişisel özellik olan psikolojik dayanıklılık ile kişilerarası bir özellik olan sosyal destek iki önemli faktör olarak ifade edilmiştir. Yine Weiss (2002) özürlü çocuğa sahip anneler ile normal çocuğa sahip annelerin stres düzeylerinde sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın etkilerini incelediği araştırmasında, hem psikolojik dayanıklılığın hem de sosyal desteğin başarılı bir uyumun göstergeleri olduğu ve dayanıklılık puanı yüksek olan annelerin algıladıkları sosyal destek ile stresin olumsuz etkilerini daha az yaşadıkları sonuçlarına varmıştır. Wallace ve ark. (2001) ise bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi ve bunların yasadaki sonuçlarını inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ve depresyon, yaşam doyumu, sağlık arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın arabulucu rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Yani psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin algıladıkları sosyal destek, fiziksel ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bütün bu araştırma sonuçları göstermektedir ki, kişilik özellikleri bireyin sosyal çevreyle etkileşimini etkilemekte, diğer taraftan sosyal çevreyle kurulan ilişkiler de kişilik üzerinde etkiye sahip olmaktadır. Bu bağlamda bir kişilik özelliği olan psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek birbirleriyle ilişkili olan iki kavram olarak ele alınmaktadır. Sosyal destek psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bireyin aile içinde ve aile dışında elde ettiği sosyal destek, karşılaştığı stresli durumu ve olası olumsuz sonuçlarını denetim altına almasını, bireye sorunlar karşısında yalnız olmadığı duygusunu sağlayarak geleceği daha olumlu algılamasına neden olmaktadır. Böylece bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi artmakta ve olumsuz yaşam koşulları karşısında kendini daha çabuk toparlayabilmektedir. Öte yandan bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması sosyal destek kaynaklarını harekete geçirmesine yardımcı olmaktadır (Ganellen ve Blaney, 1984). Bireyin sosyal çevre, iş, aile, kişilerarası ilişkilere bağlanması, stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturmasını sağlamaktadır. Bağlanması yüksek olan bireyler çevrelerini ilginç ve zaman harcamaya değer olarak düşünmekte ve bu nedenle başkalarıyla birlikte olmaya çaba göstermektedirler. Benzer şekilde meydana okuyan birey çevresiyle etkileşime geçmekte ve yaşamda farklı yaşantılardan öğrenmeyi gelişim için gerekli görmektedir (Kobasa ve ark., 1982). Yapılan araştırmada sosyal desteğe bakılmamıştır. Bu araştırmanın önemli sınırlılıklarından biridir. Sosyal desteğe



bakılmış olsaydı cinsiyetler arasındaki farkın nedeni çok daha iyi açıklanabilirdi. Daha sonraki araştırmalarda sporcularda psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek ilişkisine bakılması bu konuda önemli bilgiler verebilir. Sporcularda strese direnç kaynakları olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek arasındaki muhtemel ilişkinin ortaya konması, özellikle performans düşüşünün engellenmesi açısından önemli olabilir. Ayrıca sporcuların bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yorumlanmasında, demografik değişkenlerin yanında farklı örgütsel değişkenlerin ele alınması gerektiği belirtilebilir.

Sonuç olarak stresli koşullara rağmen koruyucu bir yapı olan psikolojik dayanıklılık öğrenilebilen bir süreçtir. Özellikle ön ergenlik döneminden itibaren sporculara daha dayanıklı olma becerileri kazandırılabilir. Aile ortamı çocuk ve genç sporcuların dayanıklı bireyler haline gelmesini sağlayacak kaynakları sunma açısından çok önemlidir. Çocuğun hayatının ilk yıllarından itibaren sağlanacak gerekli kaynaklar ve koruyucu faktörlerle çocukların temel yeterlilikleri kazanmaları sağlanabilir. Ailelerin desteğini almış olmak özellikle çocuk sporcuların hayatlarının ileriki dönemlerinde daha donanımlı hale gelmelerini sağlayacaktır. Bununla birlikte okullarda ve oynadıkları kulüplerde koruyucu etmenler olarak rol oynayan bazı becerilerin ve yeterliklerin kazandırılması ile ilgili programlara yer verilmelidir. Yaşam becerileri adı verilen bu beceriler kişilerarası iletişim, akademik zorluklarla basa çıkma, stresle basa çıkma, sağlıklı ve kalıcı ilişkiler kurabilme, problem çözme ve karar verme olarak ifade edilmektedir (Mayer, 1995; Elias ve Weissberg, 2000). Okullarda ve kulüplerde verilen yaşam becerileri eğitimi, öğrenci sporcuların potansiyel olarak ciddi sosyal ve sağlık sorunlarından kaçınmalarını sağlayacak ve sosyal yeterliklerini arttıracaktır. Ayrıca bireylerin sosyal destek kaynaklarından etkili bir biçimde yararlanabilmeleri sosyal ilişkilerdeki başarıları ile ilişkili olabilir. Bu nedenle sporculara yönelik olarak sosyal destek kaynaklarından en üst düzeyde yararlanabilmeleri için sosyal beceri eğitimi programları uygulanması gerekli görölmektedir.

Tüm bunlara ek olarak spor ve kulüp ortamının sporcular tarafından nasıl algılandığı, onların kulübe ve spora bağlanmaları ve dayanıklılık düzeylerini artırmaları açısından önemli görülmelidir. Bu bağlamda, spor ve kulüp ikliminin destekleyici ve katılımcı bir özelliğe sahip olması, sporcuların dayanıklılık düzeylerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Takım arkadaşlarından, antrenörlerinden ya da kulüp yöneticilerinden alınan sosyal destek de sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyini artırarak onların işe ve sporculuk mesleğine bağlanmalarını olumlu yönde etkileyebilir. Güvene dayalı ve işbirliğinin teşvik edildiği bir kulüp ortamında, sporcuların daha yüksek düzeyde dayanıklılık göstermeleri beklenebilir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek sporcuların müsabakalarda ve/veya günlük yaşamlarında olaylarla başa çıkma, günlük olaylara ilişkin kontrol algısı içinde olma ve değişimi kendileri için bir öğrenme aracı olarak görme düzeylerinin daha yüksek olacağı beklentisi, sporcularda psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasına bağlı olarak sporda tükenmişlik duygularının azalacağı ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişeceği anlamına gelmektedir. Bu nedenle, sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik ve yaptıkları sporun stresli yönleriyle daha etkili şekilde başa çıkmaya yardımcı olacak kulüp temelli uygulama ve stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir.

Şu ana kadar sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştıran sınırlı sayıda araştırma olması nedeni ile bu alan ile ilgili daha birçok sorunun cevabı bilinmemektedir. Bu neden ile bu alanda daha birçok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Sporcuların karşılaştığı stres kaynakları ile ilgili olarak, araştırmacılar çevresel gereksinimlerin farklı türleri hakkında geniş bilgi sahibi olsa da, stres yükleyicilerin etkileşimleri hakkında kısıtlı bir bilgi mevcuttur. Örneğin, rekabetçi, örgütsel ve kişisel stres kaynakları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bunların sporcuların tepki ve cevapları üzerindeki birleşik etkisini araştırmak faydalı olacaktır (Brough ve O' Driscoll, 2005). Psikolojik dayanıklılık bağlamında, sporcuların stres kaynaklarına uygun şekilde maruz kalmalarının uygunluğunu düşünmek ve bunların performans seviyelerini yükseltecek fırsatlar sunan zorlayıcı durumlara aktif şekilde katılımını teşvik etmek önemlidir. Gerçekten de olimpiyat şampiyonları üzerinde yapılmış olan çalışmada, "katılımcıların çoğu belirli



zamanlarda, anne-babanın boşanması, ciddi hastalık, kariyeri tehdit edici sakatlıklar gibi yüksek düzeyde güçlükleri içeren belirli stres kaynakları yaşamamış olsalar, altın madalya kazanamayacaklarını öne sürmüşlerdir” (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu gözlemlerde öne sürüldüğü gibi, psikolojik dayanıklılık -yüksek başarı ilişkisinde etkili olan önemli aksaklıkların ne düzeyde etkili olduğunun araştırılması da ilginç olacaktır (Sarkar ve Fletcher, 2014). Ancak, bu soruları yöneltmeden önce, araştırmalar için daha temel bir yol, bir stres kaynağının(ör. Çevresel gereksinim) sporcular için ne zaman bir güçlük (ör. Olumsuz bir olay) haline geldiğinin anlaşılmasıdır. Günümüze kadar olan spor psikolojisi literatüründe, stres kaynakları sporcular için genellikle performans düşüşü, antrenörle anlaşmazlıklar ve kariyer geçişlerini gibi aksaklıklar şeklinde algılanmaktadır (Galli ve Vealey, 2008; Tamminen ve ark., 2013). Ancak, aksaklığın tanımına dayanarak, stres kaynakları ancak bireylerin sergilediği problemler normatif nüfus tarafından da sergilendiğinde bir aksaklık teşkil ederler (Luthar ve ark.,2000). Örneğin, anne-babanın boşanmasına maruz kalmak bir aksaklık arz eder çünkü bunu yaşayan çocukların psikolojik ve davranışsal problemler sergilemeye boşanmamış ailelerin çocuklarından iki veya üç kat daha fazla yatkın oldukları görülmektedir (Hetherington ve Elmore, 2003). Bu türde bir epidemiyolojik göstergenin, gerçekten aksaklık arz edip etmediğini tespit etmek için, sporcuların karşılaştığı stres yükleyicilerle ilişkili olması gerekmektedir.

Sporcuların stres yükleyicilerle baş etmesine yardımcı olan koruyucu faktörlere dönersek, ana koruyucu faktörlerle (ör. Olumlu kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, algılanan sosyal destek) ilgili nispeten geniş bir bilgi birikimi olmasına rağmen, koruyucu faktörler ve stres yükleyiciler arasında uyumlu bir etkinin varlığına; yani belirli koruyucu faktörlerin belirli stres yükleyicilerle en iyi şekilde uyduğuna ilişkin çok az bilgi mevcuttur. Ayrıca, “elit spor yapan bireyler bu faktörler arasındaki dengenin optimum seviyesine erişmek için, bunlara müdahale etmelidir” (Fletcher ve Sarkar, 2012), tezine dayanarak, farklı spor türü ve yetenek seviyeleri için koruyucu faktörlerin en iyi birleşimini belirleyecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Her bir faktörün göreceli önemini belirlenip karşılaştırılacağı bu tür bir araştırma, en iyi spora-özgü direnç ölçütü geliştirildiğinde gerçekleştirilebilecektir. Bu alanı daha iyi anlamak bakımından, araştırmaların

koruyucu ve teşvik edici faktörler arasındaki ayrımı yapmış olduğundan bahsetmek gerekmektedir (Sameroff ve ark., 2003). Özellikle, ilki bir olayın olumsuz etkilerinden koruma anlamı taşıırken, sık başarı tecrübeleri gibi faydalar üreterek bağımsız faydalı değer yükleyen psikolojik olgular olduğunu öne sürmüşlerdir. Stres yükleyiciler ve uyumlayıcı sonuçlar (ör. koruyucu) arasındaki ilişkileri hafifletip hafifletmediğini, ve ya uyumlayıcı sonuçlar (ör. Teşvik edici) ile doğrudan ilişki içinde olup olmadığını tespit etmek adına, spor psikolojisi araştırmacılarının sözü geçen faktörleri daha detaylı bir düzeyde araştırmaları gerekmektedir (Laird ve ark., 2011 ). Psikolojik direnç teorisine gelince, genişletmeye açıktır ve yeni anlayışları kapsayacak şekilde değiştirilebilir ve test edilebilir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Örneğin, bu teori psikolojik direnç ve optimal spor performansı arasındaki ilişkiye odaklanmasına rağmen, gelecek çalışmaların direnç süreçlerinin diğer önemli çıktılarını (ör. İyi oluş) açığa çıkarması gerekmektedir. Model tasarımı bakımından, olası bir sınırlılığın yapı içerisindeki doğrusal seviye çerçeve göstergenin geçerliğiyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Fletcher ve Sarkar, 2012).

## **VI. SONUÇ ve ÖNERİLER**

### **6.1.Araştırma Sonuçları**

1-Tenisçilerin yapısal stil, gelecek algısı ve sosyal yeterlilik psikolojik dayanıklılık alt boyutları basketbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur.

2-Tenis ve Basketbolcularda psikolojik dayanıklılığın, kronolojik yaştan ve spor yaşından etkilenmediği bulunmuştur.

3-Sporcuların yapısal stil psikolojik dayanıklılık alt boyutu annenin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğu ve ayrıca ortaokul ve üniversite mezunu anneye sahip olanların dayanıklılık düzeylerinin daha iyi olduğu bulunmuştur.

4-Kadın sporcuların aile uyumu, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında ve toplam psikolojik dayanıklılık algısında erkek sporculardan daha başarılı olduğu bulunmuştur.

5-Lisanslı sporcuların yapısal stil ve aile uyumu alt boyutları dışındaki tüm psikolojik dayanıklılık alt boyutlarında ve toplamda lisansı olmayan sporculardan daha başarılı olduğu bulunmuştur.

### **6.2.Alana Öneriler**

1- Erkek sporcuların psikolojik dayanıklılıklarını arttırmak için çeşitli destek programlarının uygulanması önerilebilir. Kadın sporcularında var olan psikolojik dayanıklılıklarını daha yüksek seviyeye çıkartmak için programlar önerilebilir.

2-Güncel çalışma sonuçları ile desteklenen psikolojik dayanıklılık performans ilişkisi göz önüne alındığında diğer parametrelerin eşit olduğu durumlarda ileride daha yüksek performans için ailelerin eğitim düzeylerini yükseltmek önerilebilir.

3-Basketbol gibi takım sporlarında psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması önerilebilir.

### 6.3.Araştırmacılara Öneriler

1-Daha geniş kapsamlı sporcu gruplarını içeren psikolojik dayanıklılık araştırmaların yapılması spor dalı farklılıkları arasındaki psikolojik dayanıklılık farklılıklarının daha iyi ortaya konmasını sağlayabilir.

2-Sporcularda psikolojik dayanıklılığın demografik özelliklerinin yanında farklı örgütsel değişkenler açısından da incelenmesi konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

3-Bu tür araştırmaların nitel çalışmalar ile desteklenmesi sporcularda psikolojik dayanıklılığın daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

4-Sporun yapısının farklı olduğu göz önüne alındığında normal bireyler için hazırlanan ölçekler yerine sporculara yönelik hazırlanacak ve belki de takım ve bireysel sporlara yönelik geliştirilecek ayrı ayrı ölçekler ile belirlenen psikolojik dayanıklılık araştırmaları alana daha fazla katkıda bulunabilir.

5-Farklı spor dallarında, sporcuların yaşam doyumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen araştırmalar yapılarak daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamı genişletilebilir.

## VII.KAYNAKLAR

1. Akandere, M. (1999). Kaygı ile başa çıkmada sporun etkisinin kardeş sayısı açısından incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimler Dergisi, 1(1), 21-24.
2. Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor. Kocatepe Tıp Dergisi,13, 181-185.
3. Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2012). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi.Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (2), 120-132.
4. Astrand, P.O., Rodalh, K. Textbook of Work Physiology, pp:327, 340, Mc Grawhill Book Company, Newyork, USA, 1986.
5. Aşçı, H. ve Kirazcı, S. Spor Bilimlerinin Psikolojik Temelleri. Spor Bilimlerine Giriş, Bağırhan Yayımevi: Ankara, 2003.
6. Basım, H. Nejat ve Çetin, Fatih (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*,
7. Baltaş A., Baltaş Z.(1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 13. Geliştirilmiş
8. Baymur, Feriha, *Genel Psikoloji*, İnkılâp Yay., İstanbul, 1993
9. Bayar, Türkiyede Spor Psikolojisinin Gelişimi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi2010,VIII,
10. Beardslee WR, Podorefsky MA (1998) Resilient Adolescents Whose ParentsHave Serious Affective and Other Psychiatric Disorders: Importance of Selfunderstanding and Relationships. Am J Psychiatry, 145:63-69.
11. Block JH, Block J (1980) The Role of Ego-control and Ego-resiliency in the Organisation of Behaviour. WA Collins (Ed.), Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology 13: 39-101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
12. Bolger, K. E., Patterson, C. J., Thompson W. W. ve Kupersmidt, J. B. (1995). Psychosocialadjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. *ChildDevelopment*, 66, 1107-1129.
13. Bompa, T. Theory and Methodology of training, 1994



14. Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
15. Braynt J. Craty.(1983). *Psychology in Contemporary Sport*, II. Edititon, Prentice-Hall, USA, 49.
16. Brooks RB (1994) Children at Risk: Fostering Resilience and Hope. *Am J Orthopsychiatry*, 64:545-553.
17. Brown, J. D. ve Siegel, J. M. (1988). Exercise as a buffer of life stress: A prospective study of adolescent health. *Health Psychology*, 7 (4), 341-353.
18. Carron,A. V. Chelladurai, P.(1978)
19. Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stres-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381-395.
20. Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). The nature of risk and resilience in adolescence. Senior Research Fellow, Universty of Oxford.
21. Crowley, B. J., Hayslip, B., ve Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248.
22. Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi* (Çev. İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
23. Duran S, Ünsal G (2014). Çankırı İlindeki Şehit Aileleri ve Malul Gazilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Depresif Durumlarının Belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 5(2): 158-163.
24. Ekblom, B. The Effects of Variation in Hemoglobin Concentration and Other Related factors on Physical performance, s: 40, *The American Journal Of sports Medicine*, Vol: 24, No:6, USA 1996
25. Erdal, R. *Sporla Yönetim ve Organizasyon*, Bedray Basın yayıncılık LTD.ŞTİ., İstanbul,2012.
26. Fletcher, D.,ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669–678.

27. Fletcher, D., ve Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040/a000124
28. Fonagy P, Steele M, Steele H . (1994) The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992: The Theory and Practice of Resilience. *J Child PsycholPsychiatr*, 35:231-257.
29. Galli, N., ve Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316–335.
30. Gamze ÜLKER TÜMLÜ, Ergün RECEPOĞLU Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*. Cilt/Volume 3, Sayı/Number 3, Aralık/December 2013; Sayfa/Pages 205-213.
31. Ganellen, R. ve Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47 (1), 156-163.
32. Garmezy N (1991) Resilience and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *Am Behav Sci*, 34:416-430.
33. Garmezy N (1993) Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56:127-136.
34. Glyn C. Roberts (1992). *Motivation in Sport and Exercise*, Human Kinetics Puplichers, İllionis, USA,
35. Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults: Resilience in the young and the older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270. doi:10.1002/gps.2712
36. Goroshit, S. K. M. ve Eshel, Y. (2013). Demographic variables as antecedents of Israeli community and national resilience. *Journal of Community Psychology*, 41, 5, 631-643.
37. Gould, D., Dieffenbach, K., ve Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172–204.

38. Greeff, A. P., ve Human, B. (2004). Resilience in families in which a parent has died. *The American Journal of Family Therapy*, 32, 27-42.
39. Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
40. Gün, E. (2006). Spor yapanlarda ve yapmayan ergenlerde benlik saygısı. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
41. Haase JE (2004) The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *J Pediatr Oncol Nurs*, 21:289-299.
42. Hall, N. (2011). "Give it everything you got: Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health*. 10 (1), 65-81.
43. Hannah, T. E., ve Morrissey, C. (1986). Correlates of psychological hardiness in Canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344.
44. Harrison, M., Loiselle, C. G., Duquette, A., ve Semenick, S. E. (2002). Hardiness, work support and psychological distress among nursing assistants and registered nurses in Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38(6), 584-591.
45. Hawley DR, DeHaan L (1996) Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life-span and Family Perspectives. *Fam Process*, 35:283-298.
46. He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., ve Peng, J. (2013). The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *PLoS ONE*, 8(12), e82939. doi:10.1371/journal.pone.0082939
47. Hennenhofer G.(2001). *Korkuyu Yenmek*, (çeviri)'de; Yarbaş L., İlya Yayınevi, İzmir.
48. Holmes, D. S. ve Roth, D. L. (1988). Effects of aerobic exercise training and relaxation training on cardiovascular activity during psychological stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 32 (4-5), 469-474.
49. Hortaçsu, N. (2003). Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar (1.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.

50. Hunter AJ (2001) A Cross-cultural Comparison of Resilience in Adolescents. *J Pediatr Nurs*, 16:172-179.
51. İkizler C.(1997). *Sporda Başarının Psikolojisi*,III. Baskı, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 47,49,50,
52. Jacelon CS (1997) The Trait and Process of Resilience. *J Adv Nurs*, 25:123–129.
53. Karadenizli, A.,İ.ve Karacabey, K.. *Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, Atatürk Üniversitesi BESYO, cilt:IV, sayı:2, Erzurum, 2002
54. Karaküçük S., Başaran Z. (1999). *Stresle Başa Çıkma Reaksiyon Faktörü*, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt / I, Sayı / IV, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ankara,56.
55. Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
56. Kobasa, S. ve Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (4), 839-850.
57. Koruç, Türk Psikoloji Bülteni, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, 1990.
58. Kılıçgil. E. *Sosyal Çevre-Spor İlişkileri*, Bağırın Yayınevi, Ankara, 1985
59. Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: the resilience framework. (Ed: M. D. Glantz ve J. L. Johnson) *Resilience and development: Positive life adaptations*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
60. Lawther J.D. (1972). *Sport Psychology*, Prentice- Hall, USA, 89.
61. Lee, H. H.,ve Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors? *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213–221. doi:10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007
62. Leipold, B.,ve Greve, W. (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping and Development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. doi:10.1027/1016-9040.14.1.40
63. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B (2000) The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*, 71:543-562.

64. Luthar, S. (1999). *Poverty and children's adjustment*. New-bury Park, CA: Sage.
65. Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.
66. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
67. MacNamara, A., Button, A., ve Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 52–73.
68. MacNamara, A., Button, A., ve Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage-related differences in skills and behaviors. *The Sport Psychologist*, 24, 74–76.
69. Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
70. Masten AS, Best KM, Garmezy N (1990) Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. *DevPsychopathol*, 2:425-444.
71. Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., ve Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press
72. Masten AS, Reed MG (2002) Resilience in Development. CR Snyder SJ Lopez (Ed.), *The Handbook of Positive Psychology* (74-88). New York: Oxford University Pres, s.143.



73. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238
74. Sezgin, F Mayıs 2012 Cilt:20 No:2 Kastamonu Eğitim Dergisi 489-502 May 2012 Vol:20 No:2 Kastamonu Education Journal İlköğretim Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi
75. McKay, J., Niven, A. G., Lavalley, D., ve White, A. (2008). Sources of strain among UK elite athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 143–163.
76. Moran, A. P. *Sport and Exercise Psychology, A Critical Introduction*. Routledge,2004, New York
77. Nancy RA, Ermalynn MK, Mary LS ve ark., (2006) A Review of Instruments Measuring Resilience. *Issues Compr Pediatr Nurs*, 29(2):103-125.
78. Nicholas, P. K. ve Leuner, J. D. (1999). Hardiness, social support, and health status: Are there differences in older african-american and anglo-american adults?*Holistic Nurses Practice*, 13 (3), 53-61.
79. Olsen, S., Marshall, E. S., Mandleco, B. L., Allred, K., Dyches, T. T. ve Sansom N. (1999). Support, communication and hardiness in families with children with disabilities. *Journal of Family Nursing*, 5 (3), 275-292.
80. Olsson CA, Bond L, Burns JM ve ark., (2003) Adolescent Resilience: A Concept Analysis. *J Adolesc*, 26:1-11.
81. **Özbaydar S.** (1983). *İnsan Davranışının Sınırları ve Spor Psikolojisi*, I. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, Ankara, 96.
82. Ripple, C. H. ve Luthar, S. (2000). Academic risk among inner-city adolescents: The role of personal attributes. *Journal of School Psychology*, 38, 277-298.
83. Rotter JB (1966) Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcements. *Psychol Monogr*, 80:1-28.
84. Rutten, B. P. F., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., ... Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 128(1), 3–20. doi:10.1111/acps.12095
85. Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, (Resilience in Children), 1094, 1–12.

86. Sarkar M, Fletcher D. **Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors.** J Sports Sci. 2014;32(15):1419-34.
87. Sezgin F. İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi Kastamonu Eğitim Dergisi, Mayıs 2012 Cilt:20 No:2 489-502
88. Smith J, Prior M (1994) Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A Within-families Study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 34:168-179.
89. Scanlan, T. K., Stein, G. L., ve Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1, 102–120.
90. Tural, Sadık, *Zamanın Elinden Tutmak*, Ecdâd Yay., Ankara, 1991
91. Tusaie K, Dyer J (2004) Resilience: A Historical Review of the Construct. Holist Nurs Pract, 18:3-8.
92. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki\* The Relationship Between Psychological Resilience and Life Satisfaction of University Academic Staff\* Gamze ÜLKER TÜMLÜ, Ergün RECEPOĞLU Cilt/Volume 3, Sayı/Number 3, Aralık/December 2013; Sayfa/Pages 205-213 Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science
93. Üstündal, K.M. ve Köker, H. Sporda Yüksek Performan Nasıl Kazanılır, Nobel Tıp Kitapevleri LTD ŞTİ, 1998, Ankara, s88.
94. Wade, A. The Fa Guide To Training end Coaching, Football Association, Morisson ve Gibb LTD. London, Edinburg, England, 1979
95. Wagnild GM, Young HM (1993) Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. J Nurs Meas, 1:165-178.
96. Wallace, K.A, Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23 (4).

97. Weiss, M. J. (2002). Hardiness and social support as predictors of stress in mothers of typical children, children with autism, and children with mental retardation. *The National Autistic Society*, 6 (1), 115-130.
98. Werner EE (1993) Risk, Resilience and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Dev Psychopathol*, 5:503-515.
99. Yeltepe, H. ve YARGIÇ, L. (2011). Egzersiz ve stres. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 4(3), 51-58.
100. Yeşilbayrak, B. *Eğitim Psikolojisi*, Pegem Akademi, 2011, Ankara, s:5

## ÖZGEÇMİŞ

31/10/1974 Tokat Merkezde doğdu. İlk, orta, lise ve üniversite tahsilini Tokatta sırası ile Gaziosmanpaşa İlkokulu, Cumhuriyet Ortaokulu, Gaziosmanpaşa Lisesi, Gaziosmanpaşa Üniversitesinde tamamladı. Üniversite Eğitimi tamamladığı Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulundan Futbol Uzmanlık ve Aletli Jimnastik Yardımcı Uzmanlık dalında mezun oldu.

2003 yılından 2005 yılına kadar Tokat Erbaa ilçesi Harun Yüksel İlköğretim okulunda ve daha sonrada 2013 yılına kadar Tokat Merkez TOBB Ortaokulunda Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev yaptı.

2013 yılında Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Bilimleri Bölümünde Yüksek Lisans yapmaya başladı.

## **EKLER**



## ANKET

Bu anket Üniversite Basketbol ve Tenis Takımlarında oynayan sporcuların Psikolojik Dayanıklılıklarını değerlendirmek suretiyle akademik bir çalışmada kullanılacaktır. Anketin bundan başka hiçbir amacı bulunmamakta, anketi dolduran kişilere herhangi bir sorumluluk yüklememektedir. Sorulara vereceğiniz içten ve samimi cevaplar araştırmanın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Gösterdiğiniz ilgiye şimdiden teşekkür ederim.

Alpay BÜLBÜL

Beden Eğitimi Öğretmeni

### Yaşınız?

a)18-20 ( ) b)21-23 ( ) c)24-26 ( ) d)27-29 ( ) e)30 ve üzeri ( )

### Cinsiyet?

a) Kadın ( ) b)Erkek ( )

### Annenizin öğrenim durumu nedir?

a) İlkokul( ) b)Ortaokul( ) c)Lise( ) d)Lisans( ) e)Yüksek Lisans/Doktora( )

### Babanızın öğrenim durumu nedir?

a) İlkokul( ) b)Ortaokul( ) c)Lise( ) d)Lisans( ) e)Yüksek Lisans/Doktora( )

### Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz?

a)1-2 ( ) b)3-4 ( ) c)5-6 ( ) d)7-8 ( ) e)9 ve üzeri ( )

### Bir kulübün lisanslı sporcusu musunuz?

a) Evet ( ) b) Hayır ( )

Sizin için hangi durum uygunsa o tarafa doğru "X" işareti koyunuz. Eğer kendinizi ortada hissediyorsanız, yani her iki duruma da nötr iseniz ortadaki kutuya "X" işareti koyunuz.

### Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim

8. Gelecekteki hedeflerimi...						
Nasıl başaracağımı bilirim						Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...						
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım						Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Önemli değildir						Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ...hissederim						
Çok mutlu						Çok mutsuz
12. Beni ...						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir						Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...						
Olduğuna çok inanırım						Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ...olduğunu hissediyorum						
Ümit verici						Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...						
Zamanımı planlama						Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim						Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...						
Birbirinden bağımsız						Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş

18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ...						
Zayıftır						Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...						
Çok fazla güvenmem						Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...						
Belirsizdir						İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...						
Günlük yaşamımda yoktur						Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...						
Benim için zordur						Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...						
Geleceğe pozitif bakar						Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...						
Bana hemen haber verilir						Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim						Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde						Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden						Hiç kimseden

28. Zor zamanlarda ...eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir						Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...						
Zordur						Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur						Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...						
Başa çıkmaya çalışırım						Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...						
İşleri bağımsız olarak yapmayı						İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ...						
Yeteneklerimi beğenirler						Yeteneklerimi beğenmezler