

**T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ SPORCULARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YASİN AKGÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ENGİN EFEK**

BURDUR - 2024

T.C.
BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ADÖLESAN DÖNEMDEKİ SPORCULARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YASİN AKGÜN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. ENGİN EFEK

BURDUR - 2024



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 16.08.2024 tarih ve 530/9 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 22.08.2024 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Yasin AKGÜN'ün "Adölesan Dönemdeki Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE (TEZ DANIŞMANI) : Doç. Dr. Engin EFEK

ÜYE : Doç. Dr. Mehmet Haşim AKGÜL

ÜYE : Doç. Dr. Yavuz ÖNTÜRK

ONAY

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

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

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

[X] Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

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

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

Yasin AKGÜN

TEŞEKKÜR

“Adölesan Dönemdeki Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli bu çalışmanın hazırlanmasında çok büyük katkıları olan, bilgi birikimi ve engin tecrübeleriyle akademik bilgileri ışığında bana yol gösteren kıymetli danışmanım Doç. Dr. Engin EFEK hocama,

Lisans eğitimim boyunca yol gösteren ve yüksek lisans yapmam için bana ışık tutan Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ailesine,

Her türlü fedakarlığı göstererek bugünlere gelmemi sağlayan canım annem ve babama,

Her konuda sevgisini ve desteğini hissettiğim sevgili ağabeyim ve ailesine,

Lisans ve yüksek lisans öğrenim hayatım boyunca beni cesaretlendiren, gerek mesleki gerek akademik kararlarımda beni destekleyen, yoğun çalışmalarımda bana göstermiş olduğu sabır, anlayış ve hoşgörü için sevgili eşime,

Tez yazma sürecimde dünyaya gelerek bana ilham kaynağı olan sevgili oğlum Ege’ye çok teşekkür ederim.

Yasin AKGÜN

Adölesan Dönemdeki Sporcularda Psikolojik Sağlamlık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

(Yüksek Lisans Tezi)

Yasin AKGÜN

ÖZ

Bu araştırmanın amacı adölesan dönemdeki sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Isparta ilinde her branştan adölesan dönemdeki sporcular oluştururken; örneklem grubunu ise araştırmaya gönüllü olarak katılan 250 amatör sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için “*Demografik Bilgi Formu*”, psikolojik sağlamlıklarını belirlemek için “*Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*” ve stresle başa çıkma düzeylerini belirlemek için ise “*Ergen Başa Çıkma Ölçeği*” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi için Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi, Kruskal Wallis Testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, psikolojik sağlamlık ile aktif başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif, olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ve negatif bir ilişki mevcuttur. Psikolojik sağlamlık ile kaçınan başa çıkma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Ayrıca sporcuların cinsiyet, branş, yaş, sınıf, spor yaşı ve lisans türü değişkenleri ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgulardan hareketle, mevcut çalışmadaki psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin literatürle aynı eğilimde olduğu ve farklı demografik değişkenlerin bu ilişkileri karmaşıktırabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ayrıca sporcuların psikolojik sağlamlıklarını artırmak ve stresle başa çıkma yetilerini geliştirmek için uygulanacak yöntemlerin kişiye özel olması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan Sporcu, Psikolojik Sağlamlık, Stres, Stresle Başa Çıkma

Sayfa Adedi : 88

Danışman : Doç. Dr. Engin EFEK

Examining The Relationship Between The Level Of Psychological Resilience And The Level Of Coping With Stress In Adolescent Athletes

(Master's Thesis)

Yasin AKGÜN

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between psychological resilience and stress coping levels in adolescent athletes. The population of the study consists of adolescent athletes from various sports disciplines in Isparta province, while the sample group comprises 250 amateur athletes who volunteered to participate in the research. To determine the participants' demographic characteristics, a "Demographic Information Form" was used; to assess their psychological resilience, the "Children and Youth Psychological Resilience Scale" was employed; and to measure their stress coping levels, the "Adolescent Coping Scale" was utilized. The data obtained were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 17.0. Since the normality tests (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk) indicated that the data did not show a normal distribution, Spearman Rank Correlation Test, Mann-Whitney U Test, Kruskal-Wallis Test, and Bonferroni Post Hoc tests were applied. Frequency, percentage, minimum, maximum, mean, and standard deviation values were also used in the data analysis. The significance level was set at $p < 0.05$. According to the findings, there is a significant and positive relationship between psychological resilience and active coping, and a significant and negative relationship between psychological resilience and maladaptive coping. However, no statistically significant difference was found between psychological resilience and avoidant coping. Additionally, no significant relationships were found between athletes' psychological resilience and coping levels with variables such as gender, sports discipline, age, grade, sports experience, and license type. Based on these findings, it can be concluded that the relationships between psychological resilience and stress coping in this study align with general trends in the literature and that different demographic variables may complicate these relationships. The results also suggest that methods for enhancing athletes' psychological resilience and coping with stress should be individualized.

Key Words: Adolescent Athlete, Psychological Resilience, Stress, Stress Coping

Page Number : 88

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Engin EFEK

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	x
KISALTMALAR	xi
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	4
1.2.1. Alt Problemler.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1.Kuramsal Çerçeve	6
2.1.1.Adölesan Dönem.....	6
2.1.1.1.Erken Adölesan Dönem.....	7
2.1.1.2. Orta Adölesan Dönem	7
2.1.1.3. Geç Adölesan Dönem.....	7
2.1.2. Psikoloji	8
2.1.2.1. Psikolojinin Tarihsel Süreci	8
2.1.2.2. Psikoloji Kavramı	9
2.1.2.3. Spor Psikolojisi	9
2.1.2.4. Psikolojik Sağlamlık.....	10
2.1.2.4.1. Psikolojik Sağlamlık da Risk Faktörleri.....	12
2.1.2.4.2. Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Sahip Olduğu Özellikler	13
2.1.2.4.3. Sporcularda Psikolojik Sağlamlık	14
2.1.3. Stres.	15

2.1.3.1. Stresin Tarihsel Süreci.....	15
2.1.3.2. Stres Kavramı	16
2.1.3.3. Sporcularda Stres	18
2.1.3.4. Stresin Neden Olduğu Hastalıklar ve Stresin Belirtileri.....	19
2.1.3.5. Hans Selye ve Genel Adaptasyon Sendromu.	21
2.1.3.6. Stresin Aşamaları.....	21
2.1.3.7. Stresin Çeşitleri.....	23
2.1.3.8. Stresle Başa Çıkma.	24
2.1.3.8.1. Problem Odaklı Başa Çıkma Yöntemi	26
2.1.3.8.2. Duygu Odaklı Başa Çıkma Yöntemi.....	26
2.1.3.8.3. Diğer Başa Çıkma Yöntemleri	27
2.2.İlgili Araştırmalar	27
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar	27
2.2.2. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar	30
BÖLÜM III	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	35
3.3.3. Ergen Başa Çıkma Ölçeği	35
3.4. Verilerin Analizi.....	36
BÖLÜM IV	37
BULGULAR VE YORUM.....	37
BÖLÜM V	45
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	45
5.1.Sonuç ve Tartışma	44
5.2. Öneriler.....	50
KAYNAKLAR	52
EKLER.....	66
EK-1 Kişisel Bilgi Formu.....	67
EK-2 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	69

EK-3 Ergen Başı Çıkma Ölçeği.....	71
ÖZGEÇMİŞ	72



TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1.	Adölesan Yaş Dönemleri.....7
Tablo 2.	Psikolojik Sağlamlık da Risk Faktörleri.....13
Tablo 3.	Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....25
Tablo 4.	Katılımcıların Çeşitli Demografik Özellikleri.....37
Tablo 5.	Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait İstatistikler.....38
Tablo 6.	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Tesi.....39
Tablo 7.	Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi).....39
Tablo 8.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi İle Karşılaştırılması.....40
Tablo 9.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi İle Karşılaştırılması.....40
Tablo 10.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi İle Karşılaştırılması.....41
Tablo 11.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi İle Karşılaştırılması.....42
Tablo 12.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin

	Alt Boyutlarından Aldıkları Puanları Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi İle Karşılaştırılması	43
Tablo 13.	Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Lisans Türü Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi İle Karşılaştırılması.....	44



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sekiller

Sayfa

Şekil 1	Stresin Aşamaları.....	21
---------	------------------------	----



KISALTMALAR

AKT : Aktaran

ARK : Arkadaşları

ÇEV : Çeviren

ÇGPSÖ: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

DR : Doktor

EBÇÖ : Ergen Başa Çıkma Ölçeği

MAKÜ : Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

MAX : Maksimum

MİN : Minimum

ORT : Ortalama

S : Sayfa

SS : Standart Sapma

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

VB : Ve Benzeri

VD : Ve Diğerleri

YL : Yüksek Lisans

X : Ortalama Değer

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi ve sınırlıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Spor olgusunun gelişmesiyle doğru orantılı olarak spor bilimlerinde yeni çalışma alanları ortaya çıkmıştır. Bu çalışma alanlarının başında da spor psikolojisi gelmektedir. Günümüzde sportif başarının kazanılabilmesi için yalnızca fiziksel yeterliliğin üst düzey olması tek başına başarıyı getirmemektedir. İlgili spor branşında başarıya ulaşabilmek için psikolojik sağlamlığın ve stresle başa çıkabilmenin yeri çok önemlidir(Codinhato vd.,2018; Nicholls vd., 2008). Sporcunun psikolojik sağlamlığının yerinde olması için önce stresle baş edebilmesi gerektiği değerlendirilmektedir. Arslan (2019), Psikolojik sağlamlığı, stresli yaşam olayları ile karşı karşıya gelen bireylerin kısa bir zaman diliminde uyum sağlayabilme yeteneğini gösterdiğini belirtmiştir. Bu görüş iki kavramın birbiriyle olan ilişkisinin daha yakın olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar stresle başa çıkamayan sporcuların psikolojik sağlamlıklarının yerinde olmadığını gösteriyor. İyi bir psikolojik sağlamlık başarının büyük oranda yakalanması olarak değerlendirilmektedir. Ancak çözüm tamamen stresten uzak bir zihin demek değildir. Literatür de yapılan araştırmalar sporcuyu müsabakaya motive eden şeylerden birinin belli oranda yaşanan stres olduğunu gösteriyor. O halde psikolojik sağlamlığın sağlanabilmesi için stresin tamamen yok edilmesi çabasına girmek yanlış olur. Sporcunun mental sağlığı için stres ile başa çıkma yöntemleri veya stratejilerini bilmek bu süreci iyi yönetmek gerekir.

Alan yazında çeşitli yaş grupları için psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık, psikoloji alanında yapılan birçok çalışmada odak noktası olmuş ve bilimsel anlamda ilgi gören, literatürde araştırılan kavramlardan bir tanesi haline gelmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılmış önceki çalışmalarda üzerinde durulmamış bazı hususlar göze çarpmaktadır. Örneğin Solomon (2015)'un çalışmasında spor deneyiminin farklı yönlerini ele alıp psikolojik dayanıklılığa olan etkisinin yapılacak yeni araştırmalarla açıklığa kavuşturulması gerektiğinden bahsedilmiştir. Ayrıca spor deneyiminin psikolojik dayanıklılık üzerindeki öneminin daha az önemli hal geldiği ifade edilmiştir. Yine de kesin bir yargıya varmayı gerektirecek kadar tutarlı sonuçların elde edilmediğini, fikir birliği oluşması adına bu görüşü destekleyecek farklı çalışmaların yapılması gerektiği ortadadır.

Sadeghi (2021), çalışmasında; Stresle başa çıkma tarzı ve psikolojik dayanıklılık düzeyini belirleyici unsurların neler olduğunun daha detaylı çalışmaları ortaya koyulabileceğini değerlendirmiştir.

Zhang ve ark. (2018)'nın yapmış olduğu çalışmada, kadınların daha yüksek depresyon prevalansına, dolayısıyla daha düşük psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları ifade edilmiştir. Fakat bunun sebebinin hala net olmadığı belirtilmiştir. Bu konuda alanyazında fikir birliğine varılabilmiş değildir. Daha net sonuçların alınabilmesi adına farklı toplumlardan, farklı düzeylerden ve psikolojik dayanıklılığı etkileyebilecek farklı değişkenlerden faydalanarak yeni araştırmaların yapılması gerektiği açıktır. Benzer şekilde; cinsiyetin, spor deneyiminin ve spor türünün psikolojik dayanıklılık ve üzerindeki etkisi konusunda alanyazında tutarsız araştırma bulguları mevcuttur(Khan ve ark., 2016; Kimhi ve ark., 2013; Kumar ve ark., 2016; Nicholls ve ark., 2016; Reddy ve Berhanu, 2016). Yine aynı şekilde, önceki araştırmalar, psikolojik dayanıklılık üzerinde spor türü, cinsiyet, spor deneyimi ve rekabet düzeyi arasındaki ilişkilerin incelendiği daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır(Bicalho ve ark., 2020; Codonhato ve ark., 2018; Garcia Secades ve ark., 2016).

Kapçı (2016), çalışmasında; Psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma yollarının anlamlı etkilerinin olduğuna dair sonuç ortaya koymuştur. Kapçı (2016), yapmış olduğu çalışmanın sonraki çalışmalarda farklı psikolojik faktörlerin iki değişken arasında nasıl etkisi olduğunun incelenmesinde önemli bir yol gösterici olduğunu belirtmiştir.

Özdemir (2017), psikolojik sağlamlığı bireyin karşısına çıkan problemlerle başa çıkma becerisi ile stres arasındaki bir uyumdan meydana geldiğini belirterek psikolojik sağlamlık ile stres arasındaki ilişkiye vurgu yapmıştır.

Stres konusu ise özellikle ergenler özelinde farklı çalışmalarda ele alınması gereken önemli bir konu olarak belirtilmiştir. Çünkü insanlarda ortaya çıkan stres durumunun farklı yaş gruplarında daha da artacağı tahmin edilmektedir(Moriarty vd., 2021; Rogowska, Kusnierz ve Bokszczanin, 2020; Salari vd., 2020; Schiff vd., 2020; Stanton vd.i 2020; Xiong vd., 2020; Qiu vd., 2020). Özellikle ergenlerin travma sonrası stres bozukluğu veya duygusal ya da davranışsal sorunlar gibi birçok sorun için yüksek risk altında olduğu bilinmektedir(Slone & Mann, 2016; Wolmer vd., 2017). Ancak, önceki araştırmaların çoğu, çoğunlukla genç yetişkinlik dönemine odaklanarak ergenleri inceleyen çalışmalara çok az dikkat çekmiştir. Daha önce de belirttiğimiz gibi, ergenlikte mental sağlık sorunlarının yüksek prevalansını göz önünde bulundurduğumuzda yetişkinlere daha fazla odaklanmak şaşırtıcıdır(Achterberg vd., 2021; Sadler vd., 2018). Literatürde, ergenlerin mental sağlığını ve refahını iyileştirmek için etkili yolların ve stratejilerin ağırlıklı olarak belirlenmesi gerektiği vurgulanmıştır(Wright vd., 2021). Bu durum çalışmamıza ilham kaynağı olmuştur ve bulguların önemli olacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Duman (2009), aktif spor yapan ve spor yapmayan ergen öğrencilerin stresle baş edebilme karşılaştırmaları üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda aktif spor yapan ergenlerin spor yapmayan ergenlere göre stresle aktif başa çıkma düzeylerinin ortalamasının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmasında başka seviyelerdeki ergen öğrencilerden elde edilecek çalışmaların faydalı olabileceğini belirtmiştir. Bizim çalışmamız ilgili öğrenci grubunun stresle başa çıkma düzeylerini Isparta ili bazında ele almıştır.

İnsan (2022), çalışmasında; Psikolojik sağlamlık düzeyinin stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkisinin yanında farklı psikolojik unsurlar (özgüven, kaygı, algılanan stres düzeyi, psikolojik iyi oluş, depresyon vb.) ile ilişkisinin ele alındığı araştırmaların yapılabileceğinin faydalı olacağını yorumlamıştır.

Bu değerlendirmelerden yola çıkarak çalışmamızın ele alınmasının faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problemini; “Adölesan dönemdeki sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

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

1. Psikolojik sağlamlık düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik sağlamlık düzeyi ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların yaptıkları spor branşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların spor yaşı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyi ile adölesan dönemdeki sporcuların lisans türü düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı “Adölesan dönemdeki sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Sporda başarının sağlanabilmesi için fiziksel yeterliliğin yanında birçok zihinsel etken bulunmaktadır. Sporcunun müsabakaya tam anlamıyla hazır olmasının altında yatan en büyük etkenlerden biri de psikolojik yeterliliklerdir. Bu da iyi bir psikolojik sağlamlık ve gereğinden fazla strese maruz kalmamış zihin demektir. Ayrıca bu araştırmanın sonuçlarından, sporcu, antrenör ve spor yöneticileri için psikolojik olarak sağlam ve stresten uzak sporcuların daha başarılı olacağı çıkarımlarının yapılacağı değerlendirilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma,

1. Isparta’da bulunan adölesan dönemdeki sporcuların gönüllü olarak katılımı ile sınırlandırılmıştır.
2. Örneklem grubu daha fazla katılımcıdan oluşabilirdi fakat çalışmaya çalışma için seçilen örneklemin evreni temsil ettiği ve kullanılan ölçeklerin, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerini ölçebilir niteliğe sahip olduğu varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

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

2.1.1. Adölesan dönem. Adölesan, insan yaşamının yetişkin olmadığı ancak çocuk da sayılmadığı bir dönemdir. Bu dönemde edinilen tecrübelerin, yetişkinlikteki yeri çok önemlidir. Ergenlik (adolescence) kavramı, Latince “büyümek” yada “olgunlaşmak” anlamına gelmektedir. Ergenlik, insan vücudunda ve zihninde bazı değişiklikler sebebiyle yetişkinlik ve çocukluk arasında kalan bir geçiş dönemidir(Sawyer vd., 2012, akt. Coşkun, 2021). Çocuklar yetişkinlik dönemine kadar olan dönemin büyük bir bölümünü okulda geçirmektedir. Fiziksel ve zihinsel anlamda büyük değişikliklere yol açan adölesan dönemi çocukların okul dönemlerine denk gelmektedir.(Ceylan ve Turan, 2009, akt. Altay, Cabar ve Altay, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), ergenliği; 10-19 yaşlarında fiziksel büyüme, duygusal, psikososyal ve bazı davranış değişiklikleri olarak tanımlamıştır. Bu değişiklikler, genel olarak kızlarda erkeklere oranla bir ya da iki yıl daha erken meydana gelmektedir(Coşkun, 2021).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre adölesan yaş dönemleri(Ardıç, 2014, akt. Ceylan, 2019);

Tablo 1.

Adölesan Yaş Dönemleri;

Dönem	Kızlar	Erkekler
<i>Adölesan Öncesi Dönem.</i>	<i>9 - 12 yaş</i>	<i>10 - 13 yaş</i>
<i>Erken Adölesan Dönem.</i>	<i>12 – 14 yaş</i>	<i>13 – 15 yaş</i>
<i>Orta Adölesan Dönem.</i>	<i>14 – 16 yaş</i>	<i>15 – 17 yaş</i>
<i>Geç Adölesan Dönem.</i>	<i>16 – 18 yaş</i>	<i>17 – 18 yaş</i>

2.1.1.1. Erken adölesan dönem. Çocukluktan adölesanlığa geçiş dönemidir(Demirezen, 2005, akt. Ceylan, 2019). Fiziksel ve davranışsal gelişme oldukça hızlıdır. Erkeklerle oranla kızlardaki büyüme ve cinsel gelişim daha önce meydana gelir. Erken büyüme erkeklerin psikolojik anlamda pozitif etki görmesine karşın kızlarda ise tam tersi yeme içme dengesizliği ve depresyon gibi bozukluklar görülebilir(Derman, 2008, akt. Altay, Cabar ve Altay, 2018). Kişinin bedeninde şaşkınlık ve korku meydana gelebilir. Kişi kendindeki fiziksel ve zihinsel değişimi fark eder ve kendini incelemeye başlar. Etrafındaki kimsenin kendisini anlamadığını düşünür ve yalnızlaştığını hisseder(Demirezen, 2005, akt. Ceylan, 2019). Dolayısıyla kişi bu dönemde psikolojik desteğe ihtiyaç duymaktadır.

2.1.1.2. Orta adölesan dönem. Kişi erken adölesan dönemde meydana gelen değişimlere bu dönemde alışmaya başlar. Sosyal çevreye ait olma duygusu oluşur. Cinsel kimlik oluşmaya başlar ve karşı cinse ilgi artar. Kişi bu dönemde büyüdüğünü kanıtlamak için birtakım davranışlar sergilemeye başlar(Derman, 2008 akt Ceylan, 2019). Sosyal çevresi tarafından beğenilmek ister ve hakkındaki düşünceleri önemser. Kişi de gereksiz özgüven oluşur ve riskli tavırlara yönelme olasılığı çok yüksektir(Köse, 2011, akt. Altay, Cabar ve Altay, 2018).

2.1.1.3. Geç adölesan dönem. Artık cinsel kimlik oluşmuş ve bulunduğu kimliğe uygun davranışlar sergilenmeye başlamıştır. Verilen kararlar da belli

seviyede olgunluk oluşmuştur. Kişi hayatı daha ciddiye alır ve gelecek kaygısı hissetmeye başlar(Özcebe, 2002, akt. Ceylan, 2019). Ahlak duygusu bu dönemde gelişirken, bir topluluğa ait olma hissiyatı oluşur(Derman, 2008, akt. Altay, Cabar & Altay, 2018).

2.1.2. Psikoloji

2.1.2.1. Psikolojinin tarihsel süreci. 19. yüzyılın sonlarına kadar felsefe etkisinde kalan psikoloji 1879 yılında W. M. Wundt'un Almanya'da Leipzig Üniversitesinde ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla bir bilim niteliği kazanmıştır. Bu hem deneysel psikolojinin hem de psikoloji biliminin başlangıcı olarak kabul edilmiştir(Mutlutürk, 2023). Ertürk (2017)'ye göre Wundt, zihnin deneysel yöntemlerle araştırılmasını önemsiyor ve bu sayede zihnin bir "periyodik cetvel"ini hazırlayabilmeyi umuyordu. Tıpkı kimyadaki elementler gibi, eğer bağlanma kuralları bilinirse, zihinsel çağrışımların nasıl bir araya geldikleri de bilinebilecekti(Ertürk, 2017). Wundt, laboratuvarda çeşitli araçlar kullanarak doktora öğrencilerinin zihinsel deneyimlerini içgözlem/içebakış yöntemiyle ortaya koymalarını sağlamayı amaçlamaktaydı(Ertürk, 2017). Bu sebeple Wundt psikoloji biliminin kurucusu olarak kabul edilmektedir.

Psikolojiyi Türkiye özelinde ele aldığımızda Toğrol (1972), psikoloji eğitiminin başlangıcının 1919 yılında Umumi Psikoloji Kürsüsü'nün kurulması olduğunu belirtmiş ve Deneysel psikoloji faaliyetleri Nazi baskısından kaçmayı başaran Ordinaryus Profesör Dr.Wilhelm Peters tarafından 1937 yılında İstanbul Üniversitesi'nde Tecrübi Psikoloji Kürsüsü'nün tasarlanmasıyla meydana geldiğini ifade etmiştir(akt. Mutlutürk, 2023). Birçok kaynakta da belirtildiği gibi İstanbul Üniversitesi 1933'te üniversite reformu ile kapanan İstanbul Darülfünun'du ve bu yeni üniversitenin bilim insanı ihtiyacı Almanya'daki Nazi rejiminden kaçan bilim insanlarından oluşmaktaydı. Mutlutürk (2023), bu reformun devamında İstanbul Üniversitesinde "Umumi ve Tecrübi" psikoloji olmak üzere kendi kürsülerini içeren bağımsız bir birim haline gelmesini, başka bir ifadeyle felsefe alanından resmi olarak ayrılmasını ifade etmiştir. Bu dönem bir geçiş dönemidir, bu dönemde Mustafa Şekip Tunç ve Nurettin Topçu felsefe bölümü altında psikoloji dersleri vermişlerdir(Karlı

ve Karşlı, 2023). Böylece ülkemizde psikolojinin etkili bir biçimde ele alındığı bir dönemi Cumhuriyet dönemi olarak kabul edebiliriz.

2.1.2.2. Psikoloji kavramı. İnsan ile hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalı olarak tanımlanan Psikoloji bilimi, davranışların altında yatan sebepler ile ilgilenir ve davranış, duygu, düşünce ve algı gibi zihinsel süreçleri açıklamaya çalışır(Hasgöl, 2023). Psikoloji birçok bakış açısıyla farklı şekilde tanımlanmıştır. Literatürde psikolojinin tanımlarına bakacak olursak; Psikoloji en genel tanımıyla, gözlemlenebilir davranışların ve zihinsel süreçlerin sistematik bir şekilde incelenmesidir (Feldman, 2015, akt. Bulut ve Subaşı, 2020). 20. yüzyılın psikoloji tanımı “bilişsel devrim” olarak ifade edilmektedir. Bilişsel devrimin en önemli özelliği, çevrenin etkisi ile insan tepkileri arasında bir arabulucu rol oynamasıdır. Bu arabulucu rol, çevre etkisinin bireyden bireye değişebildiğini ifade eden psikolojik anlam içermektedir(James, Choi, Ko, McNeil, Minton, Wright ve Kim, 2008, akt. Kırbaç ve Demirtaş, 2019). Toçoğlu (2020) ise psikoloji de, insanların ilk aklına gelen şeyin mutluluk kavramı olduğunu ve bu kavramı ifade edebilmek için yaşam doyumu kavramına ihtiyaç duyulduğunu savunmuştur. Tüm bunlara ek olarak psikoloji, bireyin çevresine daha kolay uyum sağlamasına, olayları daha iyi anlamasına, anladıklarını açıklayabilmesine ve tüm bu süreçleri kontrol edebilmesine yardımcı olur(Korucuk, 2019).

2.1.2.3. Spor psikolojisi. Atletik performansa etki eden psikolojik unsurların, spora ve egzersize katıldığında sporcuların psikolojik ve fiziksel verimlerini ne derece ve nasıl etkileyebileceğini araştıran Psikolojinin alt bir alanıdır(Bülbül, 2022). Spor psikolojisi, spor yapan bireylerde antrenman verimliliğini artırma, öğrenmeyi hızlandırma, elde edilecek performansın önüne geçecek ruhsal engelleri yok etme amacını gerçekleştirmeye gayret eden spor bilimleri dalıdır(Koruç, 1992, akt. Eygü, 2009). Türkay ve Demir (2021) çalışmasında; spor psikolojisinin, rekabet ve başarı gibi unsurları ve bu davranışı ilgilendiren kaygı, benlik saygısı ve motivasyon gibi duyguları ele aldığını ortaya koymuştur. Sporcular ve antrenörler maksimum performansın peşinden koşarken aynı zamanda psikolojik etkenlerin de farkına

varmış ve bu durum, spor psikolojisini giderek daha etkili bir hâle getirmiştir(Türkay ve Demir, 2021).

Azbo vd., (2012, akt. Doğan, 2015), sporun içerisinde olan kişilerin psikolojik özelliklerinin gözlemlenmek suretiyle spor branşlarında performanslarını arttırmaya yönelik çalışmaları spor psikolojisi olarak ifade etmiştir. Bu da sporcuların daha detaylı incelenmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır(akt. Öz, 2023). Spor psikolojisinde stresle başa çıkmanın çok önemli bir yeri vardır. Gün geçtikçe bu alanda yapılan çalışmaların sayısı artmaktadır. Çalışmalar spor psikolojisi adına önemli olup iyileştirici etkisi olduğu da değerlendirilmektedir(Türkay ve Demir, 2021). Nazlıcan (2023)'ün yüksek lisans tezinde, spor psikolojisinin temel araştırma konuları; motivasyon, öz güven, kaygı, dikkat ve konsantrasyon, başarı motivasyonu ve başarı güdüsü, stres, saldırganlık, benlik saygısı, atılganlık, imgeleme, zihinsel antrenman, sürantrenman ve psikolojik sağlık olarak belirlenmiştir. Bu yüksek lisans tezinde psikolojik sağlamlığın yanı sıra bahsedilen araştırma konularından stres ele alınmıştır.

2.1.2.4. Psikolojik sağlamlık. Literatürde ilk olarak 1950'li yılların başlarında Block tarafından kullanılmıştır(Kararımak 2006). Erarslan (2014), davranış biliminde psikolojik sağlamlık çalışmalarının 1970'de ortaya çıktığını savunmuştur(akt. Özdemir, 2017). O yıllarda bu psikolojik sağlamlık kavramını ilk kez kullanan Werner, kişinin stresli durumlarda bilişsel ya da duygusal olarak başa çıkma ve kendisini stres unsurlarının negatif etkilerinden koruyabilme yeteneği olarak tanımlamıştır(Werner, 1995, akt. Taş, 2022). Kullanıldığı yıla bakıldığında çok eskiye dayanan bu kavram literatür incelendiğinde birçok bakış açısıyla karşımıza çıkmaktadır: Gizir(2007)'ye göre; Psikolojik sağlamlığın anlamı ve tanımı hakkında evrensel kabul edilmiş ortak bir görüş yoktur. Psikolojik sağlamlık bireylerin hayatlarında karşılaştıkları çok zor durumlarda ve kriz dönemlerinde güçlü kalabilmeleri ve yeni duruma hızla adapte olabilmeleri ile ilişkili bir kavramdır(Erkoç ve Danış, 2020).

Troy vd. (2023), psikolojik sağlamlığın duygu kontrol etme çerçevesinde ulaşabileceği neticelere yoğunlaşmış ve psikolojik sağlamlık düzeyi üst seviye olan kişilerin beklenenden daha iyi bir psikolojik sağlamlık gösterdiğini

değerlendirmiştir(Yumuk, 2023). Masten vd. (1990: 426) psikolojik sağlamlığı için üç olgu ile ifade etmiştir:

- Çok fazla risk altındaki kişilerde görülen pozitif sonuçlar,
- Zorlu hayat şartlarına rağmen kişilerin uyum becerisi,
- Kolay bir şekilde travmanın üstesinden gelen kişilerin özellikleri(akt. Ağırkaya ve Erdem, 2023).

Psikolojik sağlamlık, kişinin sağlıklı bir hayat sürdürebilmesi, hayatı boyunca süregelen gelişim dönemlerinde gelişimsel görevlerini sağlıklı bir biçimde yürütebilmesi, karakterine uygun davranabilmesi, pozitif ve sağlıklı bir kişilik gelişimi ile açıklamak mümkündür(Bolat, 2013, akt. Bingöl, 2015). Kararırmak (2006), psikolojik sağlamlığı olumsuz bir durum ile karşı karşıya kalınması durumunda, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, kişinin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesi olarak tanımlamıştır.

Stresli hayattan meydana gelen tecrübeler, zorlu yaşam şartlarına rağmen her türlü zorluğun üstesinden gelebilen, zorluklara karşı motive eden ve beklenenin aksine olumlu yönde gelişim gösterebilen, kişilerin her şeye rağmen ayakta kalmalarını sağlayan, tutum ve becerilere sahip olmaktır(Gürkan, 2006; Bulthuis, 2008, akt. Bingöl, 2015).

Rutter (2006, akt. Kara, 2021) tarafından, çevresel risk deneyimlerine karşı kırılganlığın minimize edilmesi, stres veya zorlukların üstesinden gelinmesi ya da riskli tecrübelerle rağmen kısmen iyi bir sonuç elde edilmesi şeklinde tanımlamıştır. Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek psikolojik sağlamlıktır(Kararırmak, 2006). Kişinin ruh sağlığı, düşünce, tavır ve davranışlarına etki eden duygusal, psikolojik ve sosyal iyilik halidir. Ruh sağlığı, kişinin hayatı boyunca çeşitli tecrübelerle şekil alır, gelişim sağlar ve değişim gösterir(Richardson, 2002, akt. Taş, 2022). Psikolojik sağlamlık ruh sağlığının temelidir. Kişinin zorluklarla karşı karşıya kalması durumunda başa çıkması gereken stresörlerle sağlıklı bir biçimde başa çıkması için kullanılan bir kavramdır(Tugade ve Fredrickson, 2004, akt. Taş, 2022). Windle, (1999, çev. Erkoç ve Danış, 2020)'ye göre; toplumsal dezavantaj veya aşırı olumsuz koşullar karşısında kişilerin yaşam görevlerine “başarılı” adaptasyonudur. Olabildiğince zorlu koşullara karşın, bireylerin bu negatif koşullarla başarılı şekilde savaşabilme ve yeni duruma uyum sağlayabilme becerisidir(Öz ve Bahadır Yılmaz,

2009, s.83). Bir bireyin yüksek risk aldığı durumlarda ya da zor bir durumla başa çıkmaya çalışmasına rağmen, olumlu işleyiş yeterliliğini başarılı bir şekilde geri kazanma kapasitesidir(Egeland, 1993, akt. Kara, 2021). Fraser, Richman ve Galinsky (1999), psikolojik sağlamlığı bireyin birtakım kişilik özellikleri ve çevresel unsurlar arasındaki tesir olarak tanımlamıştır(akt. Kesim, 2023). Jacelon, (1997 akt. Kesim, 2023) psikolojik sağlamlığın kişilik özelliklerinden gelen bir durum olduğuna vurgu yaparak bu tanımı desteklemiştir.

Bu tanımlardan yola çıkarak psikolojik sağlamlığın kişinin yaşamış olduğu olumsuz koşullara bağlı olduğunu söyleyebiliriz. Kişinin sağlam bir psikoloji ile hayatına devam edebilmesi için meydana gelen olumsuzlukların üstesinden gelmesi ya da bu olumsuzluklara uyum sağlaması gerekmektedir.

2.1.2.4.1. Psikolojik sağlamlık da risk faktörleri. Psikolojik sağlamlığın olmadığı durumlarda birtakım risk faktörlerinin ortaya çıktığı görülmektedir(Dönmez, 2023; Kararımak, 2006; Gizir, 2007):

Tablo 2.

Psikolojik Sağlamlık da Risk Faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri	Ailesel Risk Faktörleri	Çevresel Risk Faktörleri
<i>Kalitesiz yaşam.</i>	<i>Kalıcı aile hastalıkları.</i>	<i>Evsizlik.</i>
<i>Kronik hastalıklar.</i>	<i>Ailenin dağılması ve çocuğun onlardan biriyle yaşamak zorunda olması.</i>	<i>Toplumsal Şiddet.</i>
<i>Madde bağımlılığı.</i>	<i>Aile içi şiddet.</i>	<i>Ekonomik zorluklar.</i>
<i>Özgüven sorunu ve utangaçlık.</i>	<i>Genetik bozukluklar.</i>	<i>Doğal afetler.</i>
<i>Agresif bir kişiliğe sahip olmak.</i>	<i>Ebeveynlerin patolojik belirtiler göstermesi.</i>	<i>Savaşlar.</i>
<i>İletişim problemi yaşamak.</i>	<i>Ergenlik döneminde anne olma.</i>	

2.1.2.4.2. Psikolojik olarak sağlam bireylerin sahip olduğu özellikler.

Psikolojik sağlamlık aileden, arkadaşlardan, sosyal çevreden, tahmin edilebilen veya tahmin edilemeyen tüm durumlardan ve bu durumlara karşı kişinin gösterdiği tepkilerden etkilenebilir. Psikolojik sağlamlık, istenen düzeyde olursa kişi daha özgüvenli ve başarılı bir hayata sahip olur. İstenenden az olması stres ve kaygılı bir yaşama yöneltebilir.(Parlakkılıç Büyükakgöl, 2023). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik olarak sağlam olan bireylerin özelliklerinin tanımlanması kişinin daha sağlıklı bir hayata sahip olmasını sağlamaktadır. Bu da kişinin stresli durumdan daha kolay kurtulabileceğine işaret eder. Psikolojik olarak sağlam kişilerin sahip oldukları özellikler (Garmezy, 1991; Connor ve Davidson, 2003; Benson, Scales, Hamilton ve Sems, 2006; Sarkar ve Fletcher, 2014; Werner ve Smith, 2019) şu şekilde derlemiştir(akt. Parlakkılıç Büyükakgöl, 2023):

- Bağımsız hareket yeteneği yüksek,

- Kararları kimsenin etkisi altında kalmadan alabilme,
- Özgün seviyesinin yüksek olması,
- Başına gelen zorluklarla mücadele edilebileceğinin düşünülmesi,
- Monoton bir hayat istememe durumu,
- Kişisel gelişime önem verme,
- Kendi motivasyonunu sağlayabilme,
- Başarılı sosyal ilişki kurabilme,
- Benlik saygısının yüksek olması,
- Yalnızlık hissetmeme,
- Kendi hayatını kontrol edebileceğine dair inanç,
- Rekabetçi bir ruha sahip olma,
- Öğrenmeye açık olma,
- Zamanı verimli kullanma,
- Başına gelen istenmedik durumların üstesinden gelebilme,
- Sevgi, saygı ve hoşgörülü olabilme.

2.1.2.4.3. Sporcularda psikolojik sağlamlık. Sporcular üst düzey performans gösterebilmek ve bu performansı sürekli hale getirebilmek için bazı zorluklara karşı mücadele etmek zorundadır. Bu maksatla spor alanında psikolojik sağlamlık çok önemli bir yere sahiptir(Sarkar ve Fletcher, 2014, akt. Taşdemir ve Demirkan, 2022). Psikolojik sağlamlık, sporcuların maruz kaldığı zorluklara rağmen başarıya ulaşmalarını özendiren olaylar vasıtasıyla belli bir zaman içerisinde meydana getirdiği bir süreçtir. Sporcular, zor durumları tecrübe ederek bazı bireysel özelliklerini de geliştirmiş olacaklardır(Galli ve Gonzales, 2015, akt. Taşdemir ve Demirkan, 2022).

Psikolojik sağlamlık, sporcunun karşısına çıkan zorlukları aşabilmesine yardımcı olan durumlar ve olaylar aracılığıyla zamanla oluşturduğu bir süreçtir. Sporcu zorlukları ve olayları tecrübe ederek, benlik saygısı, özgüven ve kararlılık olgularını da güçlü bir hale getirecektir(Galli ve Gonzales, 2015, akt. Bozkuş, 2021).

Fletcher ve Sarkar (2012), farklı branşlarda yarışan olimpiyat şampiyonlarının psikolojik sağlamlıklarını etkileyen durumlara ilişkin bir çalışma yapmıştır. Çalışma

neticesinde, pozitif kişilik yapısı, özgüven, motivasyon, odaklanma ve sosyal destek algısı gibi psikolojik unsurların doğru biçimde kullanılması durumunda olimpiyat sporcularında meydana okuma ve zorluklarla başa çıkma mücadelesi kazandığı ortaya çıkmıştır. Bu sayede stresörlerin negatif etkilerinden korundukları bildirilmiştir(akt. Bozkuş, 2021). Sporcunun başarıya ulaşabilmesi için çeviklik çok önemli bir niteliktir. Sporcuya ait çevikliğin geliştirilebilmesi için sağlam bir psikoloji gerekir. Bu nedenle sporcunun psikolojik sağlamlığının da geliştirilmesi önem arz etmektedir(Fasey vd., 2021, akt. Bozkuş, 2021).

2.1.3. Stres

2.1.3.1. Stresin tarihsel süreci. Stres ilk olarak 14. yüzyılda kullanılmaya başlansa da bilimsel anlamda 19. yüzyılda fizik alanında kullanılmıştır(Lehrer vd., 2007, akt. Tutar, 2023). 17. 18 ve 19. yüzyılda felaket, bela, dert, sıkıntı gibi anlamlandırmalar yapılmıştır(Şeker, 2022). Yapılan araştırmalar sonucunda 18 ve 19. yüzyıllarda anlamın değişmeye başladığı gözlemlenmiş ve organa, kişiye, kişinin ruhsal yapısına yönelik yaşanan güç, baskı, zorluk gibi anlamlarda kullanımı olmuştur. 1950’li yıllardan sonra “fizyolojik yapıya bindirilen sıradan ve kendine has anlamı olmayan hevese karşı, fizyolojik yapının bir reaksiyonu” şeklinde bir tanım karşımıza çıkmaktadır(Şeker, 2022). Fiziksel etkinlikler vasıtasıyla geliştirilebilir bir kavram olan stresle ilk ilgilenen kişi Hans Selye olarak bilinmektedir(Efek, 2022).

Psikoloji biliminde ise stres “sıkıntı” ya da “zorluk” manasına gelmektedir(Baltaş ve Baltaş, 2012, akt. Tutar, 2023). Stresin çok eski tarihlerdeki sürecine baktığımızda tanımları şu şekilde karşımıza çıkmaktadır:

1984 yılında Lazarus ve Folkman: İç ortamdan ve dış çevreden kaynaklanan etkilerin, bireyin tehdit edici ya da zarar verici bir biçimde algılanması sonucu fizyolojik ve psikolojik anlamda meydana gelen normalden fazla uyarılma halidir(Tutar, 2023).

1914 yılında Canon: İstek duyulmayan çevresel faktörler sebebiyle bozulmuş olan fizyolojik içsel dengenin yeniden kazanılması maksadıyla gereken bazı fizyolojik uyarıcılardır(Tutar, 2023).

1956 yılında Selye: Vücuda yüklenen herhangi bir özel olmayan isteme karşı, vücudun verdiği tepkidir. Bedenin, kendisine yönelik herhangi bir baskı verdiği tepkidir(Türksoy, 2022, akt. Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

1960 yılında Lazarus: Kişi ile kişinin bulunduğu durumdan ortaya çıkan etkileşimin sonucunda meydana gelen vücutta yarattığı bir tepkidir(Balcıoğlu, 2005; Biricik, 2018).

1974 yılında Hause: İnsanın normal davranış şekillerinin yetersiz kalması durumlarda açığa çıkan tepkidir(Balcıoğlu, 2005; Biricik, 2018).

1976 yılında Mandler: Zararlı durumların bireyde ortaya çıkardığı tehlike ve bu tehlike sonucunda organizmanın oynadığı rol strestir(Balcıoğlu, 2005; Biricik, 2018).

1984 yılında Hann: Kişinin bulunduğu toplumu iyi algılamaması sonucunda yaşadığı olumsuz durumdur(Balcıoğlu, 2005; Biricik, 2018).

2.1.3.2. Stres kavramı. Stres kişiyi tehdit eden, kişinin sınırlarını zorlayan ve tehlikelere karşı gösterilen bedensel ve ruhsal bir davranıştır(Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Cooper ve Palmer (2000) Stresi, bireyin baş edemeyeceği bir anda meydana gelen bir baskı olarak tanımlamıştır(akt. Yüksel, 2014). Stres, günlük hayatta karşılaşılan olayların veya kişilerarası ilişkilerdeki baskı sonucu hissedilen zorlanma veya sıkıntı durumudur. Newbury-Birch ve Kamali, (2001) tarafından stres, bireyin çevresel baskılara, çatışmalara, gerilimlere ve benzer uyaranlara verdiği

tepkiden kaynaklanan duygusal, bedensel veya bilişsel bir tepki şeklinde tanımlanmıştır. Stres, Sdorow, (1998)'e göre ise fiziksel ve psikolojik taleplere karşı vücudun fizyolojik olarak vermiş olduğu karşılık olarak tanımlanmıştır(akt. Önal ve Filiz, 2023). Baltaş ve Baltaş (1996) organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle meydana gelen bir durum şeklinde tanımlamış ve şöyle devam etmiştir, kişiye özgü ve biricik olan kişisel bütünlüğü zorlayıcı ve bozucu unsurlardır(akt. Deniz ve Yılmaz, 2005). Biricik (2018) stresin; zorlama, gerilme ve baskı anlamlarına geldiğini belirtmiştir. Başka bir ifadeyle kişilerde meydana gelen öfke, kaygı ve sıkıntı gibi duygu durumlarında meydana gelmesi stres kavramına zemin hazırlamaktadır(Balcıoğlu, 2005, akt. Sadeghi, (2021).

Stres ile ilgili yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, bazı bireylerin yaşadığı stres karşısında güçsüz olduğu ve birtakım rahatsızlıklara yakalandıkları gözlemlenmiştir. Bazı kişilerde ise, stresin performansın artmasına yardımcı olduğu gözlemlenmiştir(Aslantaş, 2001, akt. Sadeghi, 2021).

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; Stres, yalnızca vücut sağlığını ve psikolojik sağlığı değil, kişilerin günlük yaşantısındaki tutum ve davranışlarını da olumlu ve olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Stres faktörleri, kişinin kapasitesini kısıtlandırırken aynı zamanda kapasitesini ortaya çıkarma veya arttırmasını da sağlayabilir. Düşük seviyedeki stres, birey için uyarıcı olurken, bireyi harekete geçirebilmekte ve motivasyonunu yükseltme işlevi de gösterebilmektedir.

Karlı (2023) çalışmasında; Stres kavramı, kişi de olumsuz bir algı uyandırır da iş hayatında olduğu çevre ve şartlara göre kimi zaman olumlu kimi zaman da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Durumsallık yaklaşımı adı altında, stresi o an ki şartlarla ele aldığımızda faydalı ve zararlı şekilde değerlendirmek daha doğru olacaktır(akt. Güney, 2012).

Stresin meydana gelişi bireyin kendi tecrübeleriyle doğru orantılıdır. Örneğin, kişi yapmış olduğu bir aktiviteye ne kadar alışkın ise, stresin meydana gelme ihtimali o kadar düşük olacaktır(Cooper & Palmer, 2000:5-6, akt. Yüksel, 2014).

Önal ve Filiz (2023) çalışmasında stresi üç uyaran üzerinden yorumlamıştır:

Fiziksel stres uyaranlarını, olumsuz çevre şartları, gürültü, kalabalık, aniden gerçekleşen ısı değişiklikleri, hastalıklar, yaralanmalar, doğal afetler gibi durumlar meydana getirirken,

Psiko-sosyal stres uyaranları, kişinin sosyal çevresi, o çevrenin bireyden beklentileri, değer yargıları ve bireyin sosyal hayatındaki rolleriyle (anne, baba, evlat, iş yaşamı, akrabalık, komşuluk ilişkileri gibi) ilgili uyaranları ortaya çıkarmakta,

Psikolojik stres uyaranlarını ise algılanan bir tehlike ile ilişkili duygu, düşünce ve endişeler, kişinin sahip olduğu düşünce ve kişilik yapısını kapsamaktadır.

2.1.3.3. Sporcularda stres. Bireyin spor performansında ve spor müsabakalarında sonuca ulaşabilmesi için önemli psikolojik etmenlerden bir tanesi strestir(Tazegül, 2012, akt. Tutar, 2023). Yoğun strese maruz kalmış sporcunun bedensel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkilendiğinden, başarılı olması imkansız bir hal almaktadır(Gümüş, 2002, akt. Tutar, 2023). Stres ile ilgili yapılan çalışmalar gösteriyor ki, spor yapan kişilerin yoğun antrenman tempoları ve yarışmada karşılaştıkları durumlar stresli durumlara sebebiyet verebilmektedir(Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010, akt. Taşdemir ve Demirkan, 2022).

Stres sporcularda fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Sporcularda psikolojik olarak huzur durumlar, karar verme güçlüğü, kendine güvenmeme, yetersiz hissetme gibi durumlar gözlemlenirken fizyolojik açıdan bakıldığında kan basıncında artış, kalp ritim değişikliği, kas gerginliği gibi durumlar gözlemlenmektedir(Altungül, 2006, akt. Taşdemir ve Demirkan, 2022). Stres yalnızca maruz bırakılan sporcuyu etkisi altına almaz, beraberinde çalışan takım çalışanlarından antrenöre kadar herkesi etkisi altında bırakır(Altungül, 2006, akt. Tutar, 2023).

Yapılan araştırmalar stres altındaki sporcularda görülen kan basıncının, kas gerilmesi, ter bezi gibi etkinliklerin ve kalp atım sayısının normale göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun sonucunda sporcu daha sık nefes almaya başlar ve

göz bebeklerinde büyüme başlar. Kaslara ve beyine daha çok oksijen gitmesi gerektiğinden kanda mevcut olan akyuvarların miktarında artma gözlemlenmektedir. İç organlardaki kan miktarında azalma meydana geldiği ve sindirim sisteminde yavaşlama olduğu görülmektedir. Ayrıca dikkat dağınıklığı, algıda yetersiz kalma ve unutkanlık gibi sıkıntılar meydana gelmektedir. Bunun sonucunda sporcu psikolojik anlamda kendine güvenemez, huzursuz olur. Tüm bunlar antrenman ya da müsabaka esnasında sporcunun aslında sahip olduğu performansı yerine getirememesine yol açmaktadır. Bu gibi durumlarda sporcu motivasyonu bozulduğundan başarısız bir sonuç ortaya çıkmaktadır(Altungül, 2006, akt. Mil, 2021).

Stres kötü bir kavram olarak algılansa da, sporcu performansı bakımından belli seviyede stresin olması gerekir. Stresin gereğinden fazla olması sporcuyu yıpratırken, gereğinden düşük olması sporcu için motivasyon kaybına neden olmaktadır(Aydın, 2017; Ceylan, 2005, akt. Efek, 2022). Yani stresin belli bir karar da olması gerekir. Çünkü performans üzerinde etkisi çok önemlidir, yapılan araştırmalar stresin sporcu performansı bakımından ortalama bir seviyede bulunması gerektiğini göstermektedir(Efek, 2022).

2.1.3.4. Stresin neden olduğu hastalıklar ve stresin belirtileri. Stresin seviyesine göre etkileri bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Kimini motive eden ortalama düzeydeki stresin uzun süreli maruz kalan bireylerde birtakım hastalıkları beraberinde getirmektedir. Bireyin kişilik özelliklerine ve stres yoğunluğuna göre meydana gelen semptomlar değişiklik göstermektedir(Aydın, 2008, akt. Tutar, 2023). Cooper & Palmer (2000) tarafından yapılan çalışmada stresin neden olduğu hastalıklar şu şekilde belirtilmiştir(akt. Yüksel, 2014).

- Yüksek tansiyon
- Kalp Krizi
- Ülser
- Şeker Hastalığı
- Boğaz Yanması
- Kanser
- Romatizmal Eklem İltihabı

- Psikolojik Bozukluklar

Stresin psikolojik belirtilerini incelediğimizde Rowshan (2011, s.17-18 akt. Ömeroğlu, 2015)'e göre;

- Boşluğa düşme hissiyatı
- Affetmeme ve kin besleme durumu
- Hayatın hiçbir anlamının kalmaması
- Kişinin yönünü kaybetmesi
- Kendini suçlu hissetme durumu
- Başka insanlardan nefret etme durumu
- Bulunduğu durumdan ötürü suç işleme

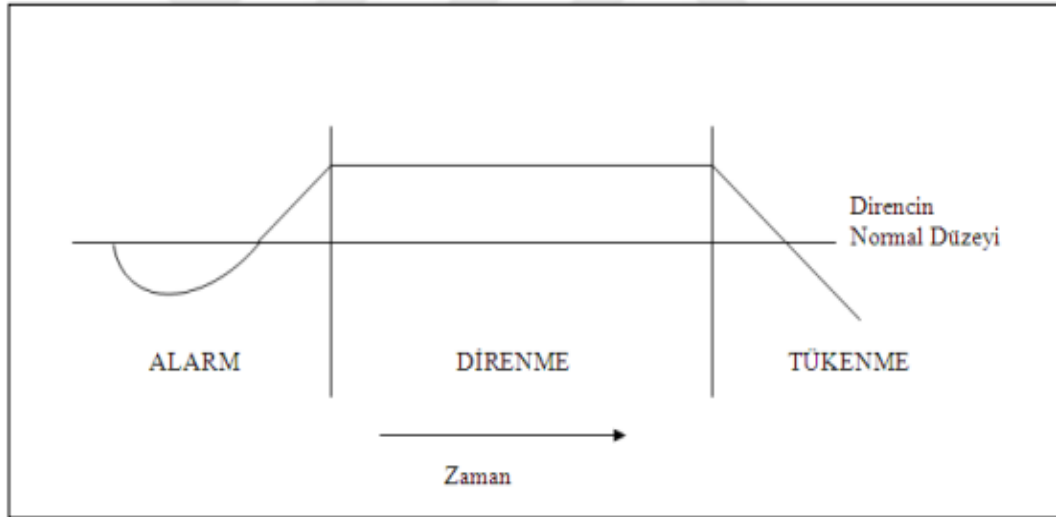
Stres kişinin davranışlarını da doğrudan etkilemektedir. Yapılan araştırmalar stresli kişinin yorgunluk, öfke, duyarsızlık, moral bozukluğu, isteksizlik gibi birçok belirtiyeye sahip olduğunu göstermektedir. Baltaş ve Baltaş (2008: s.31-32 akt. Ömeroğlu, 2015) davranışsal belirtileri şu şekilde aktarmıştır:

- Önemli olup olmadığına bakılmaksızın daha önceden kolayca verilebilen kararların güçlüklerle verilmesi
- Değer görmeme, yetersizlik ve yalnız kalmışlık hissi
- Alışılmışın dışındaki davranış biçimindeki değişiklikler
- İşini garantiye almak için en iyi seçememe
- İstemediği bir durumla karşı karşıya kaldığındaki öfke patlaması
- Zararlı madde kullanımına eğilimin artması
- Yaptığı hata başarısızlığı sürekli düşünmek
- Hayalperestlik, sık sık yaşanan dalgınlık
- Duygusal ve cinsel hayattaki dengesiz davranışlar
- Sosyal çevreye duyulan güvensizlik
- Gereksiz titizlik ve işkolik olma durumu
- Konuşmada ve yazıda belirsizlik
- Önemli olmayan konularda aşırı endişe duygusu veya önemli konulardaki ilgisizlik
- Uyku düzensizliği ve bozukluğu, uykuya dalamama
- İntihar fikirlerinin sık sık dile getirilmesi

Stresten kaynaklı hastalıkları incelediğimizde “Psikolojik Sağlamlığın” temelinde önce stresle başa çıkmanın olduğunu görüyoruz.

2.1.3.5. Hans Selye ve genel adaptasyon sendromu. Stres ile ilgili akademik anlamda ilk araştırmaları yapan Hans Selye stresi, kişinin bedensel fonksiyonlarının çevreyle çatışmasından ötürü fizyolojik sistemlerde ortaya çıkan savunma şeklinde ifade etmiştir. Organizmanın zorlanmasından kaynaklanan bir tepkidir. Ayrıca bu zorlanmaya karşılık veren organizma uyum sağlama sürecinden geçmektedir. İş bu geçen süreci Genel Adaptasyon Sendromu olarak tanımlamaktadır(akt. Sözüer, 2019).

Bu sendroma göre organizmanın alışlagelmiş çevre şartları ortadan kalktığında organizma yeni duruma uyum sağlama çabası içine girecektir. Uyum sağlama çabası bir enerji ihtiyacı taşır. Selye, uyumun sağlanması maksadıyla harcanan enerjinin zamanla bedeni aşındıracağını ve zorlayacağını ifade etmiştir(Allen, 1984, akt. Sözüer, 2019). Araştırmalar Selye’nin Genel Adaptasyon Sendromunun üç aşamadan oluştuğunu göstermektedir. Bu aşamalar (Johnstone 1989, akt. Karlı, 2023)’nın çalışmasında şu şekilde ifade edilmiştir:



Şekil 1. Stresin Aşamaları

2.1.3.6. Stresin aşamaları

a. Alarm aşaması. Bu aşama stresin bireyin üzerinde meydana gelen ilk etkilerinin ortaya çıktığı aşamadır. Bireyden bireye değişiklik göstermektedir. Alarm aşamasında stresin yoğunluk ve şiddetine bağlı olarak, bireyde kalp çarpıntıları, sık sık terleme, nefes alış veriş de düzensizlik ve ani titremeler gibi fiziksel belirtilerle birlikte, uzun uzun göz dalması ve etrafta söylenenleri duymama gibi ruhsal belirtiler meydana gelebilmektedir(Çirik, 2018). Kişinin stres kaynağı ile karşı karşıya gelmesiyle beden “savaş veya kaç tepkisi” göstermektedir. Savaş veya kaç tepkisi, insan vücudunun algılamış olduğu herhangi bir saldırı karşısında bu iki durumdan biriyle verdiği doğuştan gelen tepkidir(Biricik, 2018). Sonuç olarak bu aşamayı vücuttaki “savaş ya da kaç tepkisi” olarak tanımlayabiliriz.

b. Direnme aşaması. Stres ile alarm aşamasında başa çıkılmadığında girilen aşamadır. Güçlü (2001)’e göre, Direnme aşamasında kişinin kaybettiği enerji kazanılmaya ve vücuttaki hasar giderilmeye çalışılır. Biricik (2018) çalışmasında, stresin kaynağına uyum sağlanması durumunda her şeyin normale dönebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle aşamayı “uyum veya direnme aşaması” olarak tanımlamıştır. Stresle başa çıkılması durumunda parasempatik sinir sistemi etkin olmaya başlar. Kalp atışı, tansiyon ve solunum sistemi düzene girmeye başlar, kas gerilimi azalır ve kişinin vücudu eski haline döner(Biricik, 2018). Bu aşamada kişi, strese karşı koyabilmek maksadıyla elinden geleni yapar ve stresli bir bireyin davranışlarını göstermektedir. Bu aşamada stresli olan kişi için en önemli olan stresi ile yaşamayı öğrenmek ve ne olursa olsun ondan kurtulmaya çalışmanın yollarını aramaktır(Çirik, 2018).

c. Tükenme aşaması. Vücudun stresle mücadele etme sınırlarının zorlandığı ve artık tükendiği aşamadır. Tükenme Aşaması, kişinin bünyesinin yorgun ve (adından da anlaşılacağı üzere) tükenmiş hissedilmesidir. Birey stresle mücadele etmek için izlediği stratejilerin işe yaramayacağını hissetme noktasına gelmiştir(Güçlü, 2001). Selye, (1950), bu aşamada organizmanın dengesinin tamamen bozulduğunu, bitkinliğin görüldüğünü ve bu aşamanın beraberinde ciddi şekilde kalıcı sonuçların getirdiğini ifade etmiştir. Hatta organizmanın ölümüne dahi neden olabilmektedir(akt. Sözüer, 2019).

Karatopçu, Akalın, Sağlam, Kazancı ve Özbek (2023) tarafından yapılan araştırmada; Bu üç aşama, stresin nasıl meydana geldiğine ve nasıl büyüdüğüne dair genel bir bakış sağlar. Stresin etkilerinden uzaklaşmak ve bu etkileri minimize etmek için stresle başa çıkabilmek için doğru yöntem kullanılması çok önemlidir. Kullanılan stratejiler arasında düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, uyku düzeni sağlamak ve sosyal destek almaya çalışmanın sıralanabileceği vurgulanmıştır.

2.1.3.7. Stresin çeşitleri.

a. Akut stres: Travmadan sonra ortaya çıkan psikolojik tepkilerin tamamıdır. Akut stres, bir kişinin yaptığı rutin işlerden birini değiştirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır. Yoğun bir stres türü gibi görünse de çok çabuk geçer. Akut stresin belirtileri; baş ağrısı, hipertansiyon, hızlı kalp atışı ve mide problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır(Landrum, Knight & Flynn, 2012, akt. Karakuş ve Yılmaz, 2023). Kontrol altında tutulabildiğinde başarıyı destekleyerek olumlu yönde tetikleyebilirken dozu arttığında sağlık için zararlı hale gelir. En sık yaşanan stres tipidir.

b. Episodik akut stres: Akut stresin sürekli yaşanması halidir. Bu grupta stres yaşayanlar heyecanlı, panik halinde sürekli telaşlıdır. Yaşanan çeşitli olumsuz olaylara dayalı olarak ortaya çıkan stres türüdür. Bu stres türü hem duygu durumunda hem de beden üzerinde etki edebilmektedir(Engin, Aksakal, Seven ve Sayan, 2016:111). Bu durum şöyle özetlenebilir: kişinin üzerindeki baskı çok olduğundan işleri yolunda gitmez ve bu durumu bir türlü toparlayamaz. Bu nedenle kişi çabuk sinirlenir. Kişinin yaşadığı aksilikler nedeni ile stres seviyesi daha da artar.

c. Kronik stres: Çözüme ulaşmayan kronik sorunlar nedeni ile yaşanan stres tipidir. Bu stresi yaşayan insanların iş, aile sorunları, ırkçılık gibi önemli sosyal sorunları, çözilemeyen maddi problemleri olabilir. Bu stresin yaşanmasında ve uzun sürmesinde bireyin takıntılı tavırları da etkili olabilmektedir(Engin, Aksakal, Seven ve Sayan, 2016:112). Yine bu stres türü de bedensel ve psikolojik bozukluklara neden olup anormal davranışları ortaya çıkartabilmektedir. Türksoy (2022)

çalışmasında; Kronik stres insan vücuduna, insan hayatına ve zihnine oldukça zarar verir. İnsanın için bulunduğu olumsuz durumdan çıkamadığında meydana gelir ve insana hiçbir zaman bitmeyecek hissiyatı verir. Kişi sonunda bulunduğu olumsuz duruma bir çözüm aramaktan vazgeçer. Kronik stresin sonucunda kalp krizi, intihar, kanser gibi ölümcül sonuçlar meydana gelebilir.

2.1.3.8. Stresle başa çıkma. Stresle başa çıkma, kişinin stres altında olduğunda kendi içinde yarattığı, çevresindeki talepleri karşılayabilmesine yardımcı olmak için çaba içine girmesidir(Türksoy, 2022). Stresle başa çıkma beden-ruh sağlığını koruma ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için çok önemlidir. Stresle başa çıkmanın amacı, stresi ortadan kaldırmak değil, stres kaynağının etkisinin en aza indirilmesidir. Stres kaynağının meydana getirdiği duygusal gerilimi giderme, bu gerilime direnç sağlama ve stres kaynağına karşı koyabilmeyi güçlendirme veya gerilimi ortadan kaldırmaktadır(Yaşar, 2008, akt. Türksoy, 2022).

Stresle başa çıkma, Julkunen, Gustavsson-Lilius, Hietanen (2009, akt. Biber vd., 2019) tarafından yapılan araştırmada, çevreyle uyumlu yaşamayı veya stresli durumlarda olumsuz sonuçlardan etkilenmeme çabaları olarak tanımlanmıştır.

Stresle başa çıkma, kişinin kaynaklarını değerlendirmesi neticesinde içsel ve dışsal uyarıcılarla yardımıyla başa çıkabilmek maksadıyla kişinin devamlı olarak değişen bilişsel ve davranışsal gayretidir. Kişinin kendini psikolojik açıdan iyi hissetmesini sağlayabilmek için kullanmış olduğu davranışsal yaklaşım ya da kendisini kötü bir durumda hissetmemesi için kaçma davranışı göstermesinin stresle başa çıkma yöntemi ile ilgilidir(Engin, 2018, akt. Türksoy, 2022).

Bireyin stresli bir durum ile karşı karşıya kalmasında vücutta birtakım değişimler ortaya çıkmaktadır. Eroğlu (2017)'ye göre; kana çok miktarda adrenalin ve glikoz karışmaktadır. Dolaşım sistemindeki kan miktarının birçoğu, iç organlar yerine kaslarda, beyinde ve kalpte yoğunlaşır. Fiziksel egzersizlerle, önce organizmadaki normal olayların dağılımı önlenmektedir. Stresten ileri gelen kaslarda yoğunlaşan yüksek miktardaki enerji, bu tür hareket ve faaliyetlerle zararlı bir hal almaktadır.

Stresle başa çıkma yöntemleri (Baltaş ve Baltaş, 2008, akt. Kaba, 2019) 'a göre şu şekilde belirtilmiştir:

Tablo 3.

Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

<i>Bedenle İlgili Yöntemler</i>	<i>Zihinsel Yöntemler</i>	<i>Davranışçı Yöntemler</i>
<i>Gevşeme egzersizleri.</i>	<i>Akılcı olmayan inançlar.</i>	<i>A tipi davranış biçiminin değiştirilmesi.</i>
<i>Fiziksel egzersiz.</i>	<i>Zihinsel düzenleme tekniği.</i>	<i>Güvenli davranış biçiminin kazanılmaması.</i>
<i>Beslenme.</i>		<i>Zaman Yönetimi.</i>
		<i>Öfke Yönetimi.</i>

Stresle başa çıkmada etkin olunması gereken kişisel yöntemler şu şekilde sıralanmıştır(Kaba, 2019; Lamberton & Minor, 1995; Tan, 2006):

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Yaşantının kontrol altında tutulması,
- Günlük hayatta espri ve şakaya yer verilmesi,
- Bireyin kendini başka kişilerle kıyaslamaması,
- Stres tepkisinin avantajı ile olumlu taraflarının kullanılması,
- Olağan ve baş edilmeyen stres ile hayata devam edilmesinin öğrenilmesi.

Stresle başa çıkmanın üç amacı bulunmaktadır;

- Kısa süreli amaç; Stresle etkin bir şekilde başa çıkabilmek maksadıyla yöntemleri öğrenebilmek.
- Orta süreli amaç; Zarar veren stresin nedenlerini öğrenebilmek, stres belirtilerini öncesinde görebilmek, pozitif stres kaynaklarını algılayabilmek, bedensel ve duygusal tepkileri kontrol edebilmek, stresin daha fazla olma durumunu engelleyebilmek, gerekli görüldüğü durumlarda stresi harekete geçirebilmek.
- Uzun süreli amaç; Sağlıklı bir hayata sahip olabilmek, uzun süreli huzurlu olabilmek ve kaliteli bir yaşam sürebilmek.(Yaşar, 2008, akt. Türksöy, 2022).

Şahin ve Durak (1995), stresle başa çıkma yöntemlerini, duygu odaklı (pasif) ve problem odaklı (aktif) olmak üzere ikiye ayırmıştır(akt. Türksoy, 2022):

2.1.3.8.1. Problem odaklı başa çıkma yöntemi. Lazarus Richard (1993) ve Susan (2013) tarafından, kişinin stresi meydana getiren durumu aktif bir biçimde ortadan kaldırmak için bilgiyi ve mantıksal analizi kullanması olarak yorumlanmıştır(akt. Aslan ve Güzel, 2018). Yapılan birçok araştırma gösteriyor ki, adından da anlaşılacağı üzere problem odaklı başa çıkma yönteminde stresi meydana getiren her neyse bunun kaynağıyla yüzleşmek esastır. Aydın (2008) bu yöntemin stres durumlarını yok etmek ya da stresin etkilerini en aza indirmek ve stresin kaynaklarıyla başa çıkılacak yöntemlere odaklanmak gibi kişinin içinde bulunduğu stresli durumu değiştirebilecek faktörleri içerdiğini savunmuştur. Örnek olarak; kişinin kendini kontrol edebilmesi, strese dayalı sorunları bir plan dahilinde çözebilmesi, çözüm arayışı içinde olması ve içinde bulunduğu stresli durumu değiştirebilmesini bildirmiştir(akt. Türksoy, 2022). Problem odaklı başa çıkma yöntemine dair Şahin ve Durak (1995) 3 (üç) farklı yaklaşım ortaya atmıştır(akt. Türksoy, 2022):

1. Kendine güvenli yaklaşım; Kişinin stres altındayken kendi içinde sorunu çözebileceklerine olan inançlarını içeren yaklaşımdır.

2. İyimser yaklaşım; Kişinin stres altındayken bulunduğu durumun iyi yanları bulmak için harcadığı çabadır.

3. Sosyal destek arama; Kişinin stres kaynağı ile ilgili çevresinden destek alması ve aldığı destekle stresle başa çıkmasıdır.

2.1.3.8.2. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi. Kişinin kendisini daha iyi hissedebilmesi maksadıyla gösterilen gayret olarak tanımlanmıştır(Aydın, 2008, akt. Türksoy, 2022). Eryılmaz ve Ercan (2010) duygu odaklı başa çıkma yöntemini, stres

kaynağının oluşturduğu negatif duyguların kontrol altında tutulup, kaynağın pozitif yönüne odaklanılmasına yönelik davranışları içerdiğini belirtmiştir. Duygu odaklı davranışlar daha çok kişinin kendini kontrol etmesi, kabullenmesi, uzaklaşması, gibi davranışlardır. Stresi oluşturan olguyu gerçek dışı düşünceler ve duygusal destek gibi tepkiler vasıtasıyla kontrol altına almaya çalışmadır. Yani kişi aslında problemin üstesinden gelemeyeceği için ona uyum sağlamayı kabul ettiğinde kullanılır(Eraslan, 2000,, akt. Güven, 2016).

Bu yöntemde, kişi duygularını erteleme ve duygularının yiyerek, içerek ve ağlayarak endişe duymamaya çalışır(Aslan 2007; Tavlı ve Ünsal, 2016, akt. Sadeghi, 2021). Bu davranışlar devam ederken kişi bir yandan da stres kaynağını düşünmemeye çalışarak, yaşadığı olumsuz durumları veya duyguları inkar etme gibi davranışlar gösterebilmektedir(Aydın ve İmamoğlu, 2001, akt. Sadeghi, 2021). Şahin ve Durak (1995) bu yöntemin pasif bir yöntem olmadığını savunmuş ve bu yöntem için ise iki yaklaşım ortaya atmıştır(akt. Türksoy, 2022):

1. Çaresiz yaklaşım; kişinin stresin kaynağı karşısında umutsuzluğa düşmesi ve bu durumu kabullenmesidir.

2. Boyun eğici yaklaşım; Kişinin stres kaynağı karşısında herhangi bir gayret harcamadan öylece kabullenmesi olarak açıklanmıştır.

2.1.3.8.3. Diğer başa çıkma yöntemleri. Ay (2015), stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerden bazılarını; rahatlama ve meditasyon, zaman yönetimi, düzenli spor yapma, stres kaynağına olumlu açıdan bakabilme, düzenli beslenme, profesyonel destek alma gibi yöntemler olarak belirtmiştir(akt. Sadeghi, 2021).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar. Kararırmak (2006) tarafından yapılan araştırmada, ülkemizdeki zor ekonomik şartlar ve sık sık meydana gelen doğal afet ile terör olayları neticesinde genç kuşak üzerindeki sağlamlık

kavramının öneminin daha arttığı değerlendirilmiştir. Belli bir yaştan sonra gençlerin sorunlarla baş edebilmeleri, olumsuz durum karşısındaki uyum becerileri ve bir sonraki kuşağı daha sağlam yetiştirebilmeleri bakımından okullarda psikolojik sağlamlığı geliştirebilmek için daha etkin programların kullanılması gerektiği savunulmuştur.

Çelik, Tekkurşun Demir, İlhan, Cicioğlu ve Esentürk (2019) tarafından yapılan araştırmada, erkek sporcuların kadın sporculara oranla psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha iyi seviyede olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada sporcu ergenler ele alınmış ve yaşları arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin giderek azaldığı ancak sporcu ergenlerin spor yaşının psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili olmadığı tespit edilmiştir.

Yavuz (2019) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esneklik düzeyinin psikolojik sağlamlık ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Yani bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olması, sporcuların stres altındayken alternatif tercihler aracılığıyla bu süreci psikolojik anlamda daha rahat geçireceğini savunmuştur.

Tataer (2020) tarafından yapılan araştırmada, çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık programının baba kaybı yaşamış çocukların psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre psikolojik sağlamlık programının ebeveyn kaybı yaşamış ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttırmada etkin bir yöntem olduğu değerlendirilmiştir. Psikolojik Sağlamlık Programının içeriğinde; psikodrama etkinlikleri, ödevler, gevşeme, bilişsel davranış terapi taktikleri, öz düzenleme egzersizleri gibi birçok tekniğin bulunması çocuklar nezdinde etkin olacağı ortaya konmuştur.

Toçoğlu (2020) tarafından yapılan araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları ve öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık düzeyleri incelenmiştir. Öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı, öz yeterlik arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı, bunlarla birlikte psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Acar (2020) tarafından yapılan araştırmada, kaygılı bağlanma stilinin psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu desteklediğini bildirmiştir. Yapılan araştırmaya göre yetişkin bireylerin

yaşam doyumu düzeylerini arttırmanın faydalı olacağı ve bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda koruyucu faktörlerin üzerinde durulmasının önemli olduğu değerlendirmiştir.

Özbek ve Akyüz (2020) tarafından yapılan araştırmada futbolcuların evli olup olmadığı, eğitim seviyeleri ve ailelerinin maddi durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılık gösterdiği, futbolcunun cinsiyeti ve yaşadığı yere göre anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir. Ayrıca futbolcuların maddi kazançları ile eğitim seviyeleri yükseldikçe psikolojik sağlamlık düzeylerinde artış görülmüştür.

Dinçer (2021) tarafından taekwondo milli sporcuları psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma da milli sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin medeni durumu, cinsiyet ve eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği ve kadınların, üniversite mezunlarının, evlilerin psikolojik sağlamlıklarının erkeklere göre daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Erkekler için ilköğretim ve lise eğitim düzeyinde olanlar ile bekarların risk grubunda olduğu tespit edilmiştir.

Kara (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada erkek ve kadın sporcularda stresle başa çıkma tarzları, algılanan stres ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlılığa bakılmış ve araştırma sonucunda cinsiyet unsuruna göre ele alındığında sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaşmadığı bulunmuştur.

Hayta (2021)'nın spor faaliyetlerine katılan ve katılmayan bireylerde psikolojik sağlamlık ve riskli davranışlar sergileme düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada spor yapan bireyler ile spor yapma alışkanlığı olmayan deneylerin psikolojik sağlamlık ile cinsiyet değişkeni arasında oluşan farkın anlamlı olmadığını, stabil kaldığını bildirmiştir.

İnsan (2022), üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarını incelemiş ve düzenli olarak spor yapma ve aylık gelir değişkeninin psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma düzeyleri üzerinde etkili olduğunu bildirmiştir.

Us (2023) tarafından üniversite öğrencileri bazında yapılan araştırmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde aktivitenin yapıldığı yere göre istatistiksel

bağlamda anlamlı bir fark tespit edilmediği ancak mutluluk ve fiziksel aktivite düzeyinde açık havada aktivite yapanların puan ortalamalarının kapalı alanda yapanlara oranla daha yüksek olduğu değerlendirilmiştir.

Başar (2023) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik düzeyinin demografik faktörlerinin etkisi altında kaldığı, psikolojik sağlık düzeyinde demografik faktörlerin önemli derecede belirleyiciler olmadığı ve öz yeterlik algısı yükseldikçe psikolojik sağlamlığında yükseldiğini savunmuştur.

Şahinler (2023) tarafından yapılan araştırmada, spor faaliyetlerinin engelli bireyler üzerindeki zihinsel ve psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediğini savunmuştur. Spor yapmayan veya sporla tanışmamış engelli bireylerin spora teşvik edilmesini ve bu bireylerin sporla birlikte sosyalleşmesi ve topluma uyum sağlamalarının daha kolay olacağını değerlendirmiştir.

Yalçın (2023) tarafından yapılan araştırmada, spor yapan bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ve mutluluk düzeylerinin spor yapmayan bireylere göre daha yüksek olduğu ve sporun insanların mutlu olmasında önemli bir yerinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca spor yapan bireylerde özgüvenin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Hareketsiz bir hayat sürdüren kişilerin psikolojik rahatsızlıklardan korunması için düzenli sporu yaşamlarının bir parçası haline getirmenin çok önemli olduğu belirtilmiştir.

2.2.2. Stresle başa çıkma ile ilgili araştırmalar. Wilks (2008) tarafından yapılan araştırmada sosyal desteğin psikolojik sağlamlığa pozitif yönde etki ettiğini öne sürülmüştür(akt. Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Bezci (2010) tarafından yapılan araştırmada, taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma stratejileri ile problem çözme becerileri arasında bir ilişki olmadığını ve bu iki konunun birbiriyle herhangi bir bağlantısının olmadığını ortaya koymuştur.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018) yapmış olduğu araştırmada, yüksekokul öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Aile desteği ve önemli kabul edilen birey desteği ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı, arkadaş desteği ile arasında ise olumlu yönde ilişki olduğunu bildirmiştir.

Akyol (2019) tarafından yapılan araştırmada sporcuların stresle başa çıkma yöntemlerinin cinsiyet, spor tecrübesi, yapılan sporun türüne göre kıyaslama yapılmasına dair araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırma neticesinde erkek sporcuların stresle başa çıkma, sosyal geri çekilme alt boyut puan ortalamalarının kadın sporculardan daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların stresle başa çıkma yöntemleri leği alt boyutlarında spor tecrübelerine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Uğur (2021) tarafından yapılan araştırmada, antrenörler tarafından algılanan stres düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu değerlendirilmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda, kadın antrenörlerin stresi algılama ve hissetme düzeylerinin erkek antrenörlere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Kara (2021) araştırmasında, sporcuların karşılaştığı stres neticesinde sağlam kalabilmeleri ve en iyi performansı sergileyebilmeleri için bazı psikolojik unsurlarla destek görmeleri gerektiğini öne sürmüştür. Performans ve verimliliği arttırabilmek için uyum süreçlerini destekleyen problem odaklı başa çıkma, sosyal destek gibi unsurların ne çıktığını belirtmiştir. Böylece sporcuların zorluklarla baş edebilmek ve en iyi performansı gösterebilmeleri adına önemli bir adım atmış olacaklarını belirtmiştir.

Altunbaş (2022) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ğretmenlerinin stresle başa çıkma düzeyleri ele alınmış ve Kayseri ilinden seçilmiş olan 315 beden eğitimi ve spor ğretmeni bu çalışmaya katılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor ğretmenlerinin stresle başa çıkma ölçeğinde görev kademeleri, kıdemleri, yaşları, düzenli spor yapma durumları, sınıflarında bulunan ğrenci sayıları bazında bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu ancak cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir.

Altunbaş (2022) tarafından yapılan araştırmada, beden eğitimi ğretmenlerinin stresle başa çıkma düzeyleri ele alınmış ve Kayseri ilinden seçilmiş olan 315 beden eğitimi ve spor ğretmeni bu çalışmaya katılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor ğretmenlerinin stresle başa çıkma ölçeğinde görev kademeleri, kıdemleri, yaşları, düzenli spor yapma durumları, sınıflarında bulunan ğrenci sayıları bazında bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu ancak cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği belirtilmiştir.

Aksoy (2022) tarafından yapılan araştırma, basketbol antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarını tespit etmek amacıyla 223 lisanslı antrenör ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma neticesinde katılım sağlayan antrenörlerin etkili baş etme tarzlarının oldukça yüksek olduğu, baş etme tarzlarının antrenörlük kademesi, yaş, cinsiyet ve takım seviyesi gibi nedenlerden etkilendiği değerlendirilmiştir.

Tazegül (2022) tarafından yapılan çalışmada, bireysel spor branşı ile uğraşan sporcuların stresle başa çıkma oranlarının takım sporları ile uğraşan sporculara göre daha etkili bir şekilde stresle başa çıkabildiğini, ayrıca spor yapan bireylerin spor yapmayanlara göre daha etkili bir şekilde stresle başa çıkabildiklerini ortaya koymuştur.

İnsan (2022) araştırmasında, psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının stresle başa çıkmada stratejilerden yararlanılmasına fayda sağladığı savunulmuştur. Alan yazında yapılan benzer araştırma neticeleri psikolojik sağlamlığın spor yapan kişilerde psikolojik yapıyı pozitif yönde etkilendiğini, stresle başa çıkma şekillerini pozitif yönde etkilediğini göstermektedir.

Özdemir (2022) yapmış olduğu çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stres altındayken problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek tarzını kullanmayı tercih ettiklerini öne sürmüştür. Yapılan araştırma gösteriyor ki, spor bilimleri fakültesi öğrencileri problemlili durumlardan kimi zaman uzaklaşırken kimi zaman da görmezden gelerek mücadele etme eğilimindedir.

Akman (2023) çalışmasında, araştırmaya katılan sporcuların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma ölçeğinde gruplar arası anlamlı bir fark tespit edilmediği belirtilmiştir. Bu farka göre 18-34 yaş aralığındaki aktif sporcuların stresle başa çıkma düzeylerinin 25-31 yaş aralığındaki sporculardan daha fazla olduğu gözlemlenmiştir.

Öztürk (2023) tarafından yapılan çalışmada, stresle baş edebilme de sporun çok önemli bir unsur olduğunu savunmuştur. Araştırmasında yer alan spor branşlarını örnek göstererek oryantiring sporcularının atış sporcularına göre stres altındayken daha özgüvenli ve mantıklı olduğunu bildirmiştir.

Özsu (2023) tarafından yapılan çalışmada, elit seviyedeki ritmik cimnastik hakemlerin stres unsurları ve stresle başa çıkma stratejileri incelenmiştir. Yapılan

araştırmada sonucunda hakemlerin müsabaka esnasında hissettikleri stresin sporcuları değerlendirirken adil ve hakkaniyetli not vermek istemelerindeki duyarlılıklarından dolayı olduğu belirtilmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve verilerin analizi alt bölümleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Adölesan dönemdeki sporcularda psikolojik sağlamlık düzeyi ile stresle başa çıkma düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada “İlişkisel tarama modeli” kullanılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Yapılan bu araştırmanın çalışma grubunu Isparta ilinde bulunan adölesan dönemdeki sporcular oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan adölesan dönemdeki sporcular bireysel ve takım sporları olmak üzere çeşitli branşlarda mücadele eden Isparta ilindeki sporculardan meydana gelmiştir. Araştırma grubunu meydana getiren sporcuların belirlenmesinde tesadüfi örneklem seçim yönteminden yararlanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, “Kişisel Bilgi Formu” , “Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Ergen Başa Çıkma Ölçeği”nin yer aldığı form aracılığıyla toplanmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından adölesan sporcuların bazı kişisel bilgilerini (cinsiyet, yaş, sınıf, spor branşı, spor yılı ve lisans türü vb.) belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Demografik bilgileri elde edebilmek için 10 sorudan oluşan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmış ve bu form katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıfı, spor branşı, spor geçmişi ve lisans durumunu içeren sorulardan oluşturulmuştur.

3.3.2. Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği (ÇGPSÖ). On bir farklı ülkeden gelen verilerle geliştirilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin formu üç alt ölçek ve sekiz alt boyuttan oluşmaktadır(Liebenberg, Ungar ve Van de Vijver, 2012). Araştırmamızda kullanılan ölçeğin kısa form çalışması Lienberg, Ungar ve LeBlanc (2013) tarafından yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda 12 maddelik bir yapı elde edilmiştir. Beşli likert yapıda olan ölçme aracı “Beni tamamen tanımlıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirmektedir. Örneğin, cronbach alfa değeri .84 bulunmuş ve faktör yükleri .39 ile .88 arasında değişmektedir. Ölçek tek faktörden oluşmakta ve ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu açıklamaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin kısa formu Türkçeye Arslan tarafından 2015 yılında uyarlanmıştır. Mevcut çalışmada Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Cronbach Alpha değeri 0,86’dır.

3.3.3. Ergen başa çıkma ölçeği (EBÇÖ). Ergenlerin başa çıkma stratejilerini ölçmek için, Spirito ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta tarafından (2014) uyarlama çalışması yapılan EBÇÖ kullanılmıştır. Stresle aktif başa çıkma, stresle kaçınan başa çıkma ve stresle olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta, 4’lü Likert ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman’dan (0) Her Zaman’a (3) dörtlü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: “Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım” ve “Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.” Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Stresle kaçınan başa çıkma için 0-12, Stresle olumsuz başa çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBÇÖ’nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. EBÇÖ’nün iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Stresle aktif başa çıkma için .72, Stresle kaçınan başa çıkma için .70 ve Stresle olumsuz başa çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise Stresle aktif başa çıkma için $r=.66$, Stresle kaçınan başa çıkma için

$r=.61$ ve Stresle olumsuz başa çıkma için $r=.76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar için üç faktörlü EBÇÖ'nün Türkçe formunun 6-11. Sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği'nin Aktif Başa Çıkma Alt Faktörü Cronbach Alpha değeri, 0,87'dir. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği'nin Kaçınan Başa Çıkma Alt Faktörü Cronbach Alpha değeri 0,54'tür. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği'nin Olumsuz Başa Çıkma Alt Faktörü Cronbach Alpha değeri ise 0,66 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde Statistical Packadge for Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programından faydalanılacaktır. Yapılan normallik testleri (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk) sonucunda veriler normal dağılım göstermediğinden Spearman Rank Korelasyon Testi, Mann Whitney-U Testi, Kruskal Wallis Testi ve Post Hoc testlerinden Bonferroni Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma bulguları ve bulgulara dayalı olarak yapılan yorumlar yer almaktadır. Araştırmada elde edilen bulgular ve yorumlar, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda sunulmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların Çeşitli Demografik Özellikleri

Değişken		F	%
Cinsiyet	Kadın	114	45,6
	Erkek	136	54,4
Yaş	11-12 yaş	25	10,0
	13-14 yaş	58	23,2
	15-16 yaş	120	48,0
	17 yaş ve üzeri	47	18,8
Sınıf	7. sınıf	43	17,2
	8. sınıf	7	2,8
	9. sınıf	33	13,2
	10. sınıf	30	12,0
	11. sınıf	137	54,8
Branş	Takım Sportu	174	69,6
	Bireysel Sportu	76	30,4
Sport Yaşı	1 yıldan az	39	15,6
	1-3 yıl	118	47,2
	4-6 yıl	51	20,4
	7 yıl ve üzeri	42	16,8
Lisans Türü	Okul Sportları	100	40,0
	Amatör	125	50,0

Profesyonel	25	10,0
Toplam	250	100

Tablo 4 incelendiğinde, çalışmaya katılanların %45,6'sı kadın, %54,4'ü erkektir. %10'unun yaşı 11-12 yaş arasında, %23,2'sinin yaşı 13-14 yaş arasında, %48'inin yaşı 15-16 yaş arasında, %18,8'inin yaşı 17 yaş ve üzerindedir. 7. Sınıf öğrencileri %17,2, 8. Sınıf öğrencileri 2,8, 9. Sınıf öğrencileri %13,2, 10. Sınıf öğrencileri %12, 11. Sınıf öğrencileri %54,8'dir. Katılımcıların %69,6'sı takım sporları, %30,4'ü bireysel sporlar branşında olup spor yaşı 1 yıldan az olanlar %15,6, 1-3 yıl olanlar %47,2, 4-6 yıl olanlar %20,4, 7 yıl ve üzeri olanlar ise %16,8'ini oluşturmaktadır. Son olarak yapılan demografik testinin %40'ını okul sporcuları, %50'sini amatör sporcular ve %10'unu profesyonel sporcular oluşturmaktadır.

Tablo 5.

Ölçeklerden Alınan Puanlara Ait İstatistikler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	250	11	55	43,2200	6,86850
Aktif Başa Çıkma	250	2	20	7,2640	2,39358
Kaçınan Başa Çıkma	250	0	20	6,5520	2,25291
Olumsuz Başa Çıkma	250	0	15	2,7880	1,97958

Tablo 5'e göre psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan minimum puan 11,00, maksimum puan 55, ortalama puan 43,2200 ve standart sapma puanı 6,86850'dir. Aktif başa çıkma ölçeğinden minimum puan 2,00, maksimum puan 20, ortalama puan 7,2640 ve standart sapma puanı 2,39358'dir. Kaçınan başa çıkma ölçeğinin minimum puanı 0, maksimum puanı 20, ortalama puanı 6,5520, standart sapması 2,25291'dir. Olumsuz başa çıkma ölçeğinin minimum puanı 0, maksimum puanı 15, ortalama puanı 2,7880, standart sapması 1,97958'dir.

Tablo 6.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarının Toplam Puanlarına Ait Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	,102	250	,000	,962	250	,000
Aktif Başa Çıkma	,124	250	,000	,949	250	,000
Kaçınan Başa Çıkma	,145	250	,000	,923	250	,000
Olumsuz Başa Çıkma	,173	250	,000	,889	250	,000

*(p<0,05).

Yapılan testler incelendiğinde ölçeklerden elde edilen toplam puanların normal dağılım göstermediği (p<0.05) görülmektedir.

Tablo 7.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Alınan Puanlar Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Analizi)

		Psikolojik Sağlamlık	Aktif Başa Çıkma	Kaçınan Başa Çıkma	Olumsuz Başa Çıkma
Psikolojik Sağlamlık	Korelasyon	1,000	,501	,079	-,216
	P	.	,000*	,212	,001*
	N	250	250	250	250

*(p<0,05).

Tablo 7'de psikolojik sağlamlık ölçeği ve başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ile aktif başa çıkma

arasında anlamlı ve pozitif ($p<0,05$), olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ve negatif ($p<0,05$) bir ilişki mevcuttur. Psikolojik sağlamlık ile kaçınan başa çıkma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür.

Tablo 8.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney-U Testi İle Karşılaştırılması

Puan	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	114	120,34	-1,034	,301
	Erkek	136	129,82		
Aktif Başa Çıkma	Kadın	114	123,98	-,307	,759
	Erkek	136	126,77		
Kaçınan Başa Çıkma	Kadın	114	129,53	-,817	,414
	Erkek	136	122,12		
Olumsuz Başa Çıkma	Kadın	114	126,60	-,224	,823
	Erkek	136	124,58		

*($p>0,05$).

Tablo 8'e göre katılımcıların cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 9.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Branşı Değişkenine Göre Mann Whitney-U Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Branşı	N	Sıra Ortalaması	Z	P
Psikolojik Sağlamlık	Bireysel Spor	76	119,07	-,930	,352
	Takım Spor	174	128,31		
Aktif Başa Çıkma	Bireysel Spor	76	122,48	-,440	,660
	Takım Spor	174	126,82		

Kaçınan Başa	Bireysel Spor	76	124,90		
Çıkma	Takım Spor	174	125,76	-,088	,930
Olumsuz Başa	Bireysel Spor	76	127,52		
Çıkma	Takım Spor	174	124,62	-,297	,767

*(p>0,05).

Tablo 9'a göre katılımcıların spor branşı değişkeni ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 10.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Yaş Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Yaş	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	p
Psikolojik Sağlamlık	11-12 yaş	25	106,68	,890	2	,641
	13-14 yaş	58	106,66			
	15 yaş ve üzeri	120	98,77			
Aktif Başa Çıkma	11-12 yaş	25	108,30	,710	2	,701
	13-14 yaş	58	104,97			
	15 yaş ve üzeri	120	99,25			
Kaçınan Başa Çıkma	11-12 yaş	25	92,32	,997	2	,608
	13-14 yaş	58	100,55			
	15 yaş ve üzeri	120	104,72			
Olumsuz Başa Çıkma	11-12 yaş	25	116,16	1,716	2	,424
	13-14 yaş	58	99,84			
	15 yaş ve üzeri	120	100,10			

*(p>0,05).

Tablo 10'a göre katılımcıların yaşları ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 11.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Sınıf Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi İle Karşılaştırılması

Puan	Sınıf	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	p
Psikolojik Sağlamlık	7. sınıf	43	134,94	6,766	4	,149
	8. sınıf	7	157,14			
	9. sınıf	33	98,53			
	10. sınıf	30	126,63			
	11. sınıf	137	127,17			
Aktif Başa Çıkma	7. sınıf	43	138,42	4,686	4	,321
	8. sınıf	7	110,64			
	9. sınıf	33	126,06			
	10. sınıf	30	142,25			
	11. sınıf	137	118,40			
Kaçınan Başa Çıkma	7. sınıf	43	124,20	,211	4	,995
	8. sınıf	7	134,71			
	9. sınıf	33	123,06			
	10. sınıf	30	123,70			
	11. sınıf	137	126,42			
Olumsuz Başa Çıkma	7. sınıf	43	125,94	6,332	4	,176
	8. sınıf	7	97,14			
	9. sınıf	33	148,88			
	10. sınıf	30	108,85			
	11. sınıf	137	124,82			

*($p>0,05$).

Tablo 11'e göre katılımcıların sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 12.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Spor Yaşı Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Spor Yaşı	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	p
Psikolojik Sağlamlık	1 yıldan az	39	105,01	4,411	3	,220
	1-3 yıl	118	125,67			
	4-6 yıl	51	132,96			
	7 yıl ve üzeri	42	134,99			
Aktif Başa Çıkma	1 yıldan az	39	108,35	4,817	3	,186
	1-3 yıl	118	134,49			
	4-6 yıl	51	125,57			
	7 yıl ve üzeri	42	116,10			
Kaçınan Başa Çıkma	1 yıldan az	39	114,44	2,691	3	,442
	1-3 yıl	118	129,71			
	4-6 yıl	51	132,57			
	7 yıl ve üzeri	42	115,37			
Olumsuz Başa Çıkma	1 yıldan az	39	120,62	1,102	3	,777
	1-3 yıl	118	126,78			
	4-6 yıl	51	132,19			
	7 yıl ve üzeri	42	118,31			

*($p>0,05$).

Tablo 12'ye göre katılımcıların spor yaşı düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Tablo 13.

Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık ve Başa Çıkma Ölçeği'nin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Lisans Türü Değişkenine Göre Kruskal Wallis Testi ile Karşılaştırılması

Puan	Lisans Türü	N	Sıralar Ortalaması	X ²	Sd	p
Psikolojik Sağlamlık	Okul Sporları	100	133,17	2,817	2	,244
	Amatör	125	117,84			
	Profesyonel	25	133,16			
Aktif Başa Çıkma	Okul Sporları	100	130,66	,882	2	,643
	Amatör	125	121,70			
	Profesyonel	25	123,88			
Kaçınan Başa Çıkma	Okul Sporları	100	117,90	2,974	2	,226
	Amatör	125	127,86			
	Profesyonel	25	144,14			
Olumsuz Başa Çıkma	Okul Sporları	100	132,10	5,889	2	,053
	Amatör	125	126,59			
	Profesyonel	25	93,68			

*(p>0,05).

Tablo 13'e göre katılımcıların lisans türü düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür (p>0,05).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular göz önünde bulundurularak sonuçlar, bu sonuçların alan yazında benzer konuda yer alan diğer araştırmalarda elde edilen bulgular ile hangi oranda paralellik gösterdiğine yönelik tartışma kısmı ve bu sonuçlara bağlı olarak getirilen önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Stres ve psikolojik sağlamlık kavramları birçok araştırmanın konusu olmuştur. Çalışmaya dair elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmış ve yorumları yapılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yapılan değerlendirmeler ve yorumlar şu şekilde özetlenebilir:

Araştırmanın 1. Hipotezi “Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki vardır.” H_1 doğrultusunda yapılan analiz bulgusuna göre psikolojik sağlamlık ölçeği ve başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ile aktif başa çıkma arasında anlamlı ve pozitif, olumsuz başa çıkma arasında anlamlı ve negatif bir ilişki mevcuttur. Psikolojik sağlamlık ile kaçınan başa çıkma arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0,05$) görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgu hipotezi desteklemektedir. Literatür incelendiğinde, mevcut bulguları destekleyen farklı araştırma bulguları da mevcuttur. Örneğin birçok çalışmada (Judkins ve Rind, 2005; Klag ve Bradley, 2004; Maddi vd. 2006; Maddi ve Khoshaba, 1994; Morrissey ve Hannah, 1986) psikolojik sağlamlık kavramı stresi azaltan, farklı durumlarla karşılaştığında o durumlarla başa çıkma ve üstesinden gelme beceresini olumlu etkileyen bir kişilik özelliği olarak belirtilmiştir. Mevcut çalışmada kullanılan ölçeğin de alt boyutu olan aktif başa çıkma faktörü yapıcı bir başa çıkma özelliğini ifade etmektedir. Kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma zaten olaylardan uzak kalmayı tercih etmeyi ve olayları çözmeye inancının olmamasını ifade etmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada elde ettiğimiz bulgu literatür tarafından da desteklenmektedir.

Araştırmanın 2. Hipotezi “Stresle başa çıkma ve psikolojik sağlamlık ile adölesan dönemdeki sporcuların cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” H₂ doğrultusunda yapılan analiz bulgusuna göre katılımcıların cinsiyetleri ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştu. Literatür incelendiğinde mevcut bulguyu destekleyen birçok araştırma mevcuttur. Çelik (2018)’in, Kumar, Singh ve Mitra (2016)’nın, Hosseini ve Besharat (2010)’ın çalışmalarındaki bulgular, bizim bulgularımızla paralellik göstermektedir. Kimi çalışmaların bulguları ise mevcut çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermemektedir. Örneğin, Saka ve Ceylan (2018)’in yapmış olduğu bir çalışmada ergenlik döneminde bulunan kadınların yine ergenlik döneminde bulunan erkeklere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı ölçüde yüksek bulunmuştur. Bu çalışmanın mevcut çalışmayla farklı bulgu göstermesinin sebebi, Saka ve Ceylan (2018)’in da bahsetmiş olduğu gibi aile yapısından kaynaklanmış olabileceği düşünülebilir. Aile yapısı farklı olan (geniş, çekirdek ve parçalanmış) ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılık görülmüş, mevcut çalışmada ise değişken olarak aile yapısı ele alınmadığından dolayı kesin bir kanıya varılamamıştır. Stresle başa çıkma ve cinsiyet arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, mevcut çalışmada cinsiyet ve başa çıkma arasında herhangi bir anlamlılık görülmemiştir. Kalkavan, Kadioğlu ve Kayhan (2021)’in yapmış olduğu ve spor lisesindeki sporcuların örneklem olarak incelendiği çalışma da mevcut çalışmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Ayrıca yine Karadağlı (2019)’nın ve Akçeşme (2017)’nin çalışmaları da mevcut bulguyla paraleldir. Diğer yandan Çalışkan vd. (2017) çalışmasında ise algılanan stres düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İki çalışma arasındaki bu farklılığın sebebi katılımcıların gelişim dönemlerindeki farklılıklar olabilir çünkü bizim çalışmamızdaki katılımcılar ergenlik dönemindeyken, bahsi geçen çalışmadaki katılımcılar üniversite öğrencileridir.

Araştırmanın 3. Hipotezi "Spor branşı değişkeni ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” H₃ doğrultusunda yapılan analiz bulgusu hipotezi desteklememektedir. Hipotez desteklenmemesine rağmen mevcut bulguyu destekleyen birçok çalışma mevcuttur. Örneğin Minda ve Piasecka (2019), bireysel sporlar ile takım sporcuları arasında stresle başa çıkma tarzları bakımından anlamlı bir değişim tespit edemediğini bildirmiştir. Yine bulgumuzla paralellik

gösteren bir diğer çalışma ise Koçyiğit, Koçyiğit, ve Özsoy (2018) tarafından milli sporcular üzerine yapılan bir araştırmada tespit edilmiştir. Özkara ve Özbay (2018)'in yapmış olduğu çalışmada ise öğrencilerin çocuk ve ergen psikolojik sağlamlık ölçeğinden yararlanarak almış oldukları puanların bulgumuzun aksine olduğu görülmektedir. Yapılan çalışma neticesinde takım sporlarında yer alanların bireysel branşlarda faaliyet gösterenlere oranla anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Özkara ve Özbay (2018)'in bu sonucu bulmasının altında yatan en önemli nedenin takım sporlarında yer alanların takım arkadaşları ile kurmuş olduğu pozitif ilişkiler ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin olabileceği değerlendirilmektedir. Taşdemir ve Demirkan (2022), tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine yapılan araştırmada hem takım sporlarının hem de bireysel sporların sporcular üzerindeki psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu araştırma sonucunun en büyük etkisinin de spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin antrenman veya müsabaka esnasında maruz kaldıkları yüksek stresin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu etkilediği söylenebilir. Bazı sporcular takım olmanın etkisini olumlu hisseder ve kendini daha az stres altında hissedebilmektedir. Bazı sporcular ise bireysel branşlarda kendini daha özgür hisseder ve daha az sorumluluk altına girdiğinden başa çıkma düzeyi daha yukarda olur. Elde ettiğimiz ve benzer sonuçların olduğu bulguları ele alacak olursak, adölesan dönem sporcuların takım sporlarındaki arkadaş desteğini avantaja çeviremediğini görebiliriz. Bu dönem sporcunun yalnızca kendi performansına odaklanması ve kendini kanıtlama çabasında olmasından ötürü, maruz kaldığı yüksek stresi arkadaş desteği ile dahi aşamayacak duruma gelebilmesi olarak açıklanabilir. Bulgumuz spor branşı ile psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasında anlamlı herhangi bir ilişkinin olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 4. Hipotezi “Sporcuların yaşları ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” H₄ doğrultusunda yapılan analiz bulgu hipotezi desteklememektedir. Mevcut çalışmada elde edilen bulguyu ise Özkara ve Özbay (2018)'in çalışması desteklemektedir. Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan puanların yaşa göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Koçyiğit, Çimen ve Pepe (2022), taekwondo sporcuları üzerine yapmış olduğu bir çalışmada sporcu yaşı değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmaya paralel olarak Turan ve İnaler

(2023) yapmış olduğu çalışmada yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığını tespit etmiştir. Çelik vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada bulgumuzun aksine yaş ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatürdeki araştırma bulgularının çalışmamızla farklılık göstermesinin nedenleri örnekleme alınan grupların kültürel farklılıkları, farklı çevrelerden olmasından kaynaklı olarak farklı ortamlarda eğitim görmesi, hayattan beklentilerin daha farklı olması olarak gösterilebilir. Tüm bunlar diğerk araştırmaların bizim araştırmamızla neden aynı sonucu vermediğinin göstergesi olarak açıklanabilir.

Araştırmanın 5. Hipotezi “Sporcuların sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” H_5 doğrultusunda yapılan analiz bulgusu hipotezi desteklememektedir. Bu bulguya göre alan yazında araştırmamızın bulgularını destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur. Ok Taş, Karataş, Ataş ve Şanlı (2023)’nın çalışmasına göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Karcı ve Balcı-Çelik (2024) tarafından yapılan çalışmada sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızla paralellik gösteren bir diğerk çalışma da Aslan (2018) tarafından ortaya konmuştur. Aslan (2018) araştırmalarında lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının sınıf kademesine göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Tüm bu bulguların aksine Ergün (2016), yapmış olduğu araştırmada sınıf düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Ergün (2016)’ün bulgusuna göre 9. Sınıfta okuyan öğrencilerin 10, 11 ve 12. Sınıflarda okuyan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu görölmektedir. Bir başka ifadeyle anlamlı bir farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmalar sporcuların psikolojik sağlamlıkları ile stresle başa çıkma düzeylerinin fiziksel yeterlilikleri ile doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Yani fiziki olarak yeterli olmayan sporcuların psikolojik sağlamlıklarının daha zayıf olduğu görölmektedir. Ergün (2016)’nın araştırmasını incelediğimizde araştırma ergenleri ele almıştır fakat bu örneklem grubu sporcu ergenler değildir. Bu da bizim araştırmamızla aynı sonucu vermemesinin en önemli nedeni olarak gösterilebilir. Ek olarak, araştırmamızda sporcuların fiziksel yeterliliklerini ölçen bir soru olmadığından, sporcuların fiziki yeterliliklerinin düşük olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın 6. Hipotezi “Katılımcıların spor yaşı düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” H₆ doğrultusunda yapılan analiz bulgusuna göre elde edilen bulgu hipotezi desteklememektedir. Yılmaz, Topal, Abakay ve Alıncak (2024) çalışmasında psikolojik sağlamlığı sporcunun lisans yılı açısından değerlendirmiş ve anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Koçyiğit, Çimen ve Pepe (2022)’nin, yapmış oldukları çalışmaların bulguları araştırma bulgularımıza benzerlik göstermektedir. Yapılan literatür incelemesi bize spor yaşı düzeyinin, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını göstermektedir. Buna benzer bazı çalışmaların bir kısmında küçük yaş grubu katılımcıların yüksek, bir kısmında ise düşük psikolojik sağlamlık düzeyine sahip sporcuların olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar bize psikolojik sağlamlığın ve başa çıkma düzeylerinin kesin olarak spor yaşından etkilenmediğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık üzerinde daha çok spordaki beklentinin, rekabet seviyesinin, sporcunun eğitim gördüğü ortamın ve ailesel durumların etkili olduğu söylenebilir. Elde ettiğimiz bulgu spor yaşının psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma üzerinde etkili olmadığı yönündedir.

Araştırmanın 7. Hipotezi “Katılımcıların lisans türü düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır” H₇ doğrultusunda yapılan analiz bulgusuna göre bulgu hipotezi desteklememektedir. Literatürde benzer çalışmalar incelenmiş ve Erim ve Küçük (2017), yapmış olduğu araştırmada kadın milli boksörlerin psikolojik sağlamlıklarını incelemiş ve A milli sporcuların genç ve yıldız milli sporculara göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Duman (2009) spor yapan ergenleri milli sporcular ve milli olmayan sporcular olarak ele almış, milli sporcu olan ergen öğrencilerin milli sporcu olmayan ergen öğrencilere göre stresle aktif başa çıkma boyutunda anlamlılık düzeyinde anlamlı bir farklılık çıktığını bildirmiştir. Milli sporcu olma durumundan bağımsız olarak Duman (2009), spor yapan veya spor yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymuştur. Kesim (2023) ergen sporcular üzerine yapmış olduğu araştırmada sportif deneyim arttıkça psikolojik sağlamlığında arttığını bildirmiştir. Bizim elde ettiğimiz bulgu ise lisans türü düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı herhangi bir ilişkinin olmadığı yönündedir. Bu farklılığın sebebi ise sporcuların branşları, yaşları ve kültürel farklılıkları olarak düşünülebilir. Ayrıca

çalışmamızda milli olup olmama değişkenine göre bir karşılaştırma yapılmadığından kesin bir kanıya varmak güç olacaktır. Ek olarak, lisans türü ile sporcunun spor içinde geçirdiği zamanın doğrusal orantı ile değerlendirilmesinin yanlış olduğunu düşündüğümüzden Kesim (2023)'in bulgusu ile mevcut bulgunun karşılaştırılmayacağını öne sürebiliriz.

Elde edilen verilerin tartışılması sonucunda, çalışmanın ana bulgularını özetleyip genel bir sonuca varmak gerekirse, elde edilen bulgular psikolojik sağlamlık ile aktif başa çıkma arasında olumlu bir ilişki olduğunu, ancak olumsuz başa çıkma stratejisi ile negatif bir ilişki gözlemlendiği sonucunu ortaya koymaktadır. Bu durum, psikolojik sağlamlığın bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir. Öte yandan, kaçınan başa çıkma stratejisi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması zaten beklenen bir durumdur. Diğer taraftan, cinsiyet, spor branşı, yaş, sınıf düzeyi, spor yaşı ve lisans türü gibi demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık ve başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkileri arasında literatürde üzerinde durulmamış hususlar mevcuttur. Yaş, spor branşı ve lisans türü gibi faktörlerin psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejileri üzerindeki tutarsız etkilerini daha iyi kavrayabilmek için farklı değişkenlerin ve daha geniş bir örneklem büyüklüğünün göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Genel olarak, bu çalışmanın bulguları, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin literatürdeki bulgularla tutarlı olduğunu ve çeşitli demografik değişkenlerin bu ilişkileri karmaşıklatabileceğini ortaya koymaktadır.

5.2. Öneriler

İlerde yapılması planlanan çalışmalarda farklı illerde bulunan adölesan ve yetişkin sporcular üzerine değişken sayısı artırılarak inceleme yapılabilir.

Çalışmamızda, Isparta ilinde adölesan dönemdeki sporcuların yaşı, cinsiyeti, branşı, spor yaşı ve lisans türü değişkenleriyle psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma düzeyleri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma aile eğitim düzeyi, çevresel faktörler, aile gelir düzeyi gibi ek değişkenler yoluyla sınanabilir.

Tüm bunların dışında, sporcularda psikolojik farkındalığın kaygı, depresyon, anksiyete, umutsuzluk, tükenmişlik duygu durumu, problem çözme becerileri,

özyeterlik düzeyi ve sosyal beceri düzeyi gibi diğer değişkenlerle olan ilişkisi araştırılabilir.

Tartışmadan varılacak diğer bir öneri ise, psikolojik sağlamlık konusu çalışılırken sporcuların fiziki yeterlilikleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Tek başına psikolojik sağlamlık başarı için yeterli olmayacaktır. Fiziki yeterliliğin yanında psikolojik sağlamlığın ve doğru stres yönetiminin sporcuyu ileriye taşıyacağı bilincinin antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri aracılığıyla sporculara aktarılması amaç edinmelidir. Bu konularla ilgili antrenörler ve beden eğitimi öğretmenlerine seminerler ve kurslar düzenlenebilir. Psikolojik sağlamlığın özellikle de adölesan dönemde sporcunun tüm geleceğini etkileyeceği bilinciyle hareket edilmelidir.

Ayrıca, sporcuların psikolojik sağlamlıklarını geliştirmek ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlamak için uygulanacak eğitim programlarının kişiye özel hazırlanması gerektiği önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Acar, H. (2022). Yetişkinlerin Bağlanma Stilleri, Psikolojik Sağlamlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Üniversitesi. İstanbul.
- Achterberg, M., Dobbelaar, S., D.Boer, O. & A.Crone, E. (2021). Perceived Stress As Mediator For Longitudinal Effects Of The COVID-19 Lockdown on wellbeing Of Parents And Children. Scientific Reports. Article number: 2971.
- Ağırkaya, K. ve Erdem, R. (2023). Psikolojik Sağlamlık: Sağlık Çalışanları Açısından Bir Değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678.
- Akçeşme, F. (2017). Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin iyimserlik düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akman, H. (2023). Aktif Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırşehir.
- Aksoy, D. (2022). Basketbol Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.
- Akyol, A. (2019). Sporcuların Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Belirlenmesinde Sürekli Sportif Güven Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi. İstanbul.
- Altay, M., Cabar, H. D. ve Altay, B. (2018). Adölesan Dönemi Çocuklarda Beslenme Ve Okul Sağlığı. *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 173-180.
- Altunbaş, H. (2020). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İşkolik Eğilim ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kayseri.

- Aslan, E.(2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeyinin kişinin mizaç özellikleri, çocukluk dönemi travma durumları, ebeveyn tutumları ve demografik özelliklerine göre incelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ege Eğitim Dergisi, 16(1): 1-12 Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12).
- Arslan, H. (2019). Psikolojik Danışmanların Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkiler. Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi, 1(1), 17-35.
- Aslan, Ş. (2018). Duygusal Zeka, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A.(2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Bahramzade, H., Besharat, M. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 764-769.
- Bakırtaş, T. (2020). Modern Psikoloji Tarihi. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 4(1):88-92.
- Başar, M. (2023). Spor Yapan Ortaokul Öğrencilerinin Öz Yeterlik İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Uygulamalı Bilimler Üniversitesi. Sakarya.
- Bede, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için Başa Çıkma Ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 227-235.

- Bezci, Ş. (2010). Taekwondo Antrenörlerinin Stresle Başa Çıkma Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Biber, K., Cankorur H., Aydemir, E.A. ve Güler, R.S. (2019). Okul Öncesi Öğretmen Ve Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzları. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*. 5(2), 32-62.
- Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Biricik, Y. S. (2018). Akademik Personelin Örgütsel Stres Kaynakları Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Öğrenilmiş Güçlülük Yönünden Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Bozkuş, T. (2021). Taekwondo Milli Sporcularında Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi.
- Bulut, S. ve Subaşı, M. (2020). Pozitif Psikolojiye Giriş. S.Bulut(Ed.) *Pozitif Psikoloji* (2. ss.) Ankara: Nobel.
- Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi (2017). *Lisansüstü te ve tez önerisi yazım kılavuzu*. <https://ebe.mehmetakif.edu.tr/upload/ebe/36-form-234-46222175-egitim-bilimleri-enstituesue-tez-yazim-kilavuzu.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Butcher, J. N., Mineka, S. & Hooley, J. M. (2013). Anormal psikoloji (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çalışkan, Z. I., Caner, N., Evgin, D. ve Kaplan, B. (2017). Internet using status and perceived stress level of university students. *Journal of Human Sciences*, 14(3), 2541-2552.

- Ceylan, E. C. (2019). Rekreatyonel Etkinliklerin Adölesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi. Tezli Yüksek Lisans. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Codinhato, R., Rubio, V., Oliviera, P.M.P., Resende, C.F., Rosa, B.A.M. & Pujals, C. (2018). Resilience, Stress And İnjuries İn The Context Of The Brazilian Elite Rhythmic Gymnastics. *Plos One*.13(12).
- Çelik, O. B., Tekkurşun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, İ., vd. (2019). Sporcu Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 296-303.
- Çelik, O. B. (2018). *Elit sporcuların ve sedanter bireylerin psikolojik dayanıklılık profilleri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Çirik, A. (2018). Yoğun Bakım Ünitesinde Çalışan Hemşirelerin Stres Faktörlerinin Belirlenmesine Ve Stres Yönetimlerine İlişkin Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Codinhato, R., Vissoci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact Of Resilience On Stress And Recovery İn Athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 24(5), 352-356.
- Coşkun, A. (2021). Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Afyonkarahisar.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. İstanbul.
- Dinçer, A. (2021). Taekwondo Milli Sporcularında Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi.

- Dönmez, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Giresun Üniversitesi.
- Duman, U. (2009). Spor Yapan Ve Yapmayan Ergen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Kayseri.
- Efek, E. (2022). Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Efek, E. ve Yiğiter, K. (2022). Spor, Stres ve Sportmenlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Engin, A. O., Aksakal, İ., Seven, M.A. ve Sayan A. (2016). Öğrenme Ve Stres Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi* 0 (66), 107-128.
- Erkoç, B. ve Danış M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.
- Erim, V. ve Küçük, H. (2017). Farklı Kategorideki Kadın Milli Boksörlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Eroğlu, F. (2017). Davranış Bilimleri. İstanbul: Beta Yayınları.
- Ertürk, E. M. (2017). Bilimsel psikolojinin tarihsel süreci üzerine. *Trakya Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(14): 161-180.
- Eryılmaz A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma ve Başa Çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), s.384.

- Eygü, H. (2009). Spor Psikolojisi Ve Türkiye’deki Futbol Hakemlerinin Hakemlik Psikolojileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 113-128.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi, G.Ü. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 21(1): 91-109.
- Gümüştekin, G. E. ve Öztemiz, A.B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik Ve Performansla Etkileşimi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(1), 271-288.
- Güven, H. T. (2016). Futbol Hakemlerinin Yaşam Kalitesi Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.
- Hasgül, G. (2023). Psikoloji Nedir <https://istanbulbogazicienstitu.com/blog/psikoloji>. Sayfasından erişilmiştir.
- Hayta, B. G. (2021). Sporun Riskli Davranışlar, Psikolojik Sağlık Ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Gaziantep.
- İnsan, F. (2022). Üniversite Gençliğinin Spor Yapma Durumlarına Göre Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ömer Halisdemir Üniversitesi. Niğde.
- Judkins, S. K. & Rind, R. (2005). Hardiness, stress and job satisfaction among home care nurses. *Home Health Care Management and Practice* 17(2), 113-118.
- Kaba, İ. (2019). Stres Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi* (73), 63-81.

- Kalkavan, A., Kadioğlu, H. C. ve Kayhan, R. F. (2021). Spor Lisesindeki Sporcuların Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Araştırılması. *Gençlik Araştırma Dergisi*. 9(24), 124-132.
- Kapçı, N. (2016). Kürt Anne Ve Kızların Ayrımcılık Algısı Ve Benlik Saygısı: Psikolojik Sağlamlık Ve Stresle Başa Çıkma Yollarının Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.
- Kara, E. (2021). Öğrenci Sporcularda Algılanan Stres İle Psikolojik Sağlamlık İlişkisi: Başa Çıkma Stratejileri, Bilinçli Farkındalık Ve Algılanan Sosyal Desteğin Aracılığı. Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Karadağlı, E. (2019). Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bartın.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (26): 130-131.
- Karakuş S., Kantaş Yılmaz F. (2023). Örgütsel Stresin Mutluluğa Ve Çalışan Performansına Etkisi. *Sağlık Ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*. 5(2): 169-179.
- Karatopçu, C., Akalın H., Sağlam A., Kazancı H. ve Özbek Y. (2023). Eğitim Kurumları ve Eğitimcilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma Kavramının İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi*. 10(95): 1129-1138. İstanbul.
- Karcı, A. ve Balcı-Çelik, S. (2024). Ergenlerde algılanan stres, akademik öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 186-214.
- Karlı, A. (2023). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Algılarının Ve Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi. Kayseri.

- Karslı T. A., Dursun Karslı P. (2023). Cumhuriyet Döneminin Türk Psikoloji Çalışmalarına Katkıları. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 175-184.
- Kesim, Ş. (2023). Ergen Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Ve Empati Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi.
- Khan Zamirullah, Ali Anwar ve Mumtaz Naseem A. (2016). Mental Toughness Of Different Levels Of Basketball Players: A study. *International Research Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(6).
- Kimhi Shaul, Goroshit Marina ve Eshel Yohanan (2013). Demographic Variables As Antecedents Of Israeli Community And National Resilience. *Journal of Community Psychology*.
- Kırbaç, M., ve Demirtaş, H. (2019). Öğretmenlerin Psikolojik İklim Algılarının İncelenmesi. *E-International Journal of Educational Research*, 10(1): 34-49.
- Klag, S. & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*. (9), 137-161.
- Koçyiğit, M., Koçyiğit A., ve Özsoy, E. (2018) Kişilerarası iletişim bağlamında bireylerin iletişim becerileri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Milli sporcular üzerinde bir araştırma. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-19.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., ve Pepe, O. (2022). Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(2): 45-51.
- Korucuk, M. (2019). İşlevselci Kurama Göre Öğrenme Ortamlarının Değerlendirilmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(93), 260-270.

- Kumar, S., Singh, N. S. & Mitra, S. (2016). Comparison of mental toughness between male and female volleyball players of 12th south Asian games. *International Journal of Applied Research*, 2(6), 268-270.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping, Springer Publishing, New York.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D.M., Lu, J. L., Persico, M. & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Maddi, S. R. & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and. Mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Mil, G. R. (2021). Spor Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.
- Minda, M., & Piasecka, A. (2019). Style of coping with stress and hope for success among the youth attending the athletic sports championships. *Journal of Education, Health and Sport*. 9(5), 161-171.
- Moriarty, T., Bourbeau, K., Fontana, F., McNamara, S. & Da Silva, M.P. (2021). The Relationship Between Psychological Stress And Healthy Lifestyle Behaviors During COVID-19 among Students In A US Midwest University. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Morrisey, C., & Hannah, T. E. (1986). Measurement of psychological hardiness in adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 393-397.
- Mutlutürk, A. (2023). Türkiye’de Deneysel Psikolojinin Tarihsel Gelişimi: Ulusal Yayın Örüntüleri (1929-1978). *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

- Nazlıcan, M. Ç. (2023). Türkiye’de Spor Psikolojisi Alanında Sporcuları İnceleyen Lisansüstü Tezlerin Nitel ve Nicel Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Newbury-Birch, D., & Kamali, F. (2001). Psychological Stress, Anxiety, Depression, Job Satisfaction, And Personality Characteristics İn Preregistration House Officers. *Postgraduate Medical Journal*, 77(904), 109-111.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental Toughness, Optimism, Pessimism And Coping Among Athletes. *Personality And Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nicholls A. R., Morley, D. Ve Perry John, L. (2016). Mentally Tough Athletes Are More Aware Of Unsupportive Coaching Behaviours: Perceptions Of Coach Behaviour, Motivational Climate, And Mental Toughness İn Sport. *International journal of Sports Science & Coaching*.
- Ömeroğlu, M. (2015). Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları İle Başa Çıkma Yolları Ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi. Antalya.
- Önal, A. ve Filiz, B. (2023). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Teknolojik Bağımlılık Ve Algılanan Stres Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21 (1), 80-92.
- Öz, Ö. (2023). Futbolcuların Stres Kaynakları İle Zihinsel Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Özbek, S., ve Akyüz, O. (2022). Futbolcuların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 245-256.

- Özdemir, E. (2017). Sporcuların Ve Sedanterlerin Psikolojik Sağlamlık, Benlik Saygısı, İyimserlik Ve Kontrol Odağı Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Özdemir, L. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.
- Özkara, A. B. ve Özbay, S. (2018). Lise Düzeyindeki Sporcu Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(221), 207-214.
- Öztürk, S. (2023). Oryantiring ve Atış Sporü İle Uğraşan Lisanslı Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Özsu, B. N. (2023). Elit Ritmik Cimnastik Hakemlerinin Stresle Başa Çıkma Durumları ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerine Nitel Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.
- Parlaklıç Büyükakgöl, Ş. (2023). Spor Bilimleri Alanında Çalışan Öğretim Elemanlarında Psikolojik Sağlamlık, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Reddy, R.C. & Berhani, T. (2016). Mental Toughness İn Sport: In Case Of Mekelle University Sport Teams. *International Journal Of Applied Research*.
- Sadeghi, E. (2021). Yetişkin Bireylerde Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Tarzının Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Türkiye-İran Karşılaştırması. Yüksek Lisans Tezi. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara.
- Sadler, K., Vizard, T., Ford, T. View all authors (2018). Mental Health Of Children And Young People İn England. *Trends and characteristics. Leed, UK: NHS Digital*.

- Saka, A. ve Ceylan, Ş. (2018). Ergenleri Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Aile Yapılarına Göre İncelenmesi. *JRES*, 5(1), 68-86.
- Secades Garcia, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruiz Barquin, R., De La Vega, R. & Marquez, S. (2016). Relationship Between Resilience And Coping Strategies İn Competitive Sport. *Sage Journals Volume 122, Issue 1*.
- Slone, M. & Mann, S. (2016). Effects Of War, Terrorism And Armed Conflict on Young Children: A Systematic Review. *Child Psychiatry & Human Development*. Original Article Published: 18 January 2016
- Solomon, Gloria B. (2015). Mental Toughness Among College Athletes. *Journal of Applied Sports Science*.
- Sözüer, M. C. (2019). Psikoloji Lisans Ve Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencilerinde Stres, Stresle Baş Etme Ve Kişilik Özelliklerinin İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi. İstanbul.
- Şahinler, Y. (2023). Bedensel Engeli Olan Ve Olmayan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık İle Psikolojik Sağlık Seviyelerinin Problem Çözme Becerilerine Etkisi. Doktora Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Kütahya.
- Şeker, E. (2022). Farklı Branş Sporcularında Zihinsel Becerilerin Algılanan Stres Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi.
- Şule, O., T., Karataş, E., Ataş, T., Şanlı, E. (2023). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir Çalışma
- Taş, M. (2022). Mülteci Kadınlarda Duygu Düzenleme İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Taşdemir, D. Ş. ve Demirkan, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Algılanan Stresin Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimler Dergisi*, 3(2), 123-132.

- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Toçoğlu, S. (2020). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Öz Yeterlik Ve Psikolojik Sağlıklarının Yaşam Doyumları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Tutar, M. (2023). Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük*. Ankara: TDK.
- Türkay, H. ve Demir, A. (2021). Spor Psikolojisi Üzerine Bir İnceleme. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(10), s.120.
- Türksoy, K. K. (2022). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi.
- Turan, S. ve İnaler, E. (2023). Erken ve Orta Ergenlik Döneminde Sportmenlik Davranışlarının Yordayıcıları: Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlık. *Çanakkale OnSekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*: 6(4): 58-74.
- Uğur, E. (2021). Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Us, G. (2023). Üniversitesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Giresun Üniversitesi.
- Wolmer, L., Hamiel, D., Pardo-Aviv, L. & Laor, Nathaniel. (2017). Addressing The Needs Of Preschool Children In The Context Of Disasters And Terrorism: Assessment, Prevention, And Intervention. *Child and Family Disaster Psychiatry (B Pfefferbaum, Section Editor)*. Published: 23 May 2017. Volume 19, article number 40.

- Yalçın, D. (2023). Düzenli Olarak Egzersiz Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Yavuz, S. (2019). Bedensel Engelli Sporcuların Psikolojik Sağlık ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi.
- Yılmaz, M., Abdurrahman, T., Abakay, U. ve Alıncak, F. (2024). Spor Yapan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Sürekli Kaygı Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 19(2). 254-260.
- Yumuk, E. D. (2023). Açık Alan Rekreasyonu Etkinlikleri Katılımcılarında Macera Davranışı, Psikolojik Sağlık Ve Öznel İyi Oluş İlişkisinin Belirlenmesi. Doktora Tezi. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi. Antalya.
- Yüksel, H. (2014). Çalışma Yaşamı Ve Stres Kavramı: Durumsal Bir Yaklaşım. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 109-131.



EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz :

- ☐ Kadın
☐ Erkek

2) Yaşınız :

- ☐ 10
☐ 11
☐ 12
☐ 13
☐ 14
☐ 15
☐ 16
☐ 17
☐ 18
☐ 19

3) Sınıfınız :

- ☐ 5. Sınıf
☐ 6. Sınıf
☐ 7. Sınıf
☐ 8. Sınıf
☐ 9. Sınıf
☐ 10. Sınıf
☐ 11. Sınıf
☐ 12. Sınıf

4) Spor Branşınız :

- ☐ Takım Sportu
☐ Bireysel Sport

**5) Yanıtınız takım sportu ise aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz.
*Eğer seçeneğiniz aşağıda yoksa 6. sorunun altına kendiniz yazınız.***

- ☐ Basketbol
☐ Futbol
☐ Futsal
☐ Hentbol
☐ Voleybol

6) Eğer Takım Spor branşınız yukarıda yoksa aşağıya yazınız.

.....

**7) Yanıtınız Bireysel Sporlar ise aşağıdaki seçeneklerden birini işaretleyiniz.
Eğer seçeneğiniz aşağıda yoksa 8. sorunun altına kendiniz yazınız.**

- ☐ Atletizm
- ☐ Bilek Güreşi
- ☐ Bisiklet
- ☐ Bocce
- ☐ Boks
- ☐ Dart
- ☐ Güreş
- ☐ Halter
- ☐ Jimnastik
- ☐ Judo
- ☐ Kano
- ☐ Karate
- ☐ Kick Boks
- ☐ Masa Tenisi
- ☐ Okçuluk
- ☐ Taekwondo
- ☐ Tenis
- ☐ Yüzme

8) Eğer Bireysel Spor branşınız yukarıda yoksa aşağıya yazınız.

.....

9) Kaç yıldır bu sporu yapıyorsunuz ?

- ☐ 1 yıldan az
- ☐ 1-3 Yıl Arası
- ☐ 4-6 Yıl Arası
- ☐ 7 Yıldan Fazla

10) Bu spor branşındaki lisans türünüz nedir ?

- ☐ Okul Sporları Lisansı
- ☐ Amatör Kulüp Sporcu Lisansı
- ☐ Amatör Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı
- ☐ Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı
- ☐ Profesyonel Kulüp Sporcu Lisansı ve Okul Sporları Lisansı

EK-2

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz.

ÇOCUK VE GENÇ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ (ÇGPSÖ)

		Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1	Hayatımda saygı duyabileceğim insanlar var.	1	2	3	4	5
2	Eğitim almak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3	Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımdan kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı).	1	2	3	4	5
4	Başladığım faaliyetleri/işleri bitirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim(örneğin, şiddete başvurmadan veya kötü şeyler söylemeden)	1	2	3	4	5
6	Yardıma ihtiyacım olursa, nereden yardım alabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5
7	Kendimi okuluma ait hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	Ailem zor zamanlarımda yanımdadır(örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	1	2	3	4	5
9	Arkadaşlarımda zor zamanlarımda yanımdadır.	1	2	3	4	5

10	Yaşadığım toplumda bana adil bir şekilde davranılır.	1	2	3	4	5
11	Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim.	1	2	3	4	5
12	Ailemin aile geleneklerini ve kültürünü seviyorum.	1	2	3	4	5



EK-3

ERGEN BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Lütfen belirtilen ifadeye katılma derecenizi işaretleyiniz.

ERGEN BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ (EBÇÖ)

		Hiçbir zaman	Ara sıra	Çoğu zaman	Her zaman
1	Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.				
2	Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.				
3	Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.				
4	Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.				
5	Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.				
6	Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.				
7	Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.				
8	Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.				
9	Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.				
10	Arkadaşlarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.				
11	Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.				

ÖZGEÇMİŞ

- **KİŞİSEL BİLGİLER**

Adı Soyadı : Yasin AKGÜN

- **EĞİTİM DURUMU**

Ön Lisans Öğrenimi : K.K. Astsubay Meslek Yüksek Okulu

Lisans Öğrenimi : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi /
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Anadolu Üniversitesi / Kamu Yönetimi Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi / Beden
Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi
ve Spor Öğretimi Tezli Yüksek Lisans Programı

Yabancı Dil : İspanyolca

- **İŞ DENEYİMİ**

Stajlar : Burdur Gençlik ve Spor (Futbol Antrenörlük)
Burdur Lisesi (Pedagojik Formasyon)

Sahip Olduğu Belgeler : UEFA/C Antrenörlük Belgesi

Pedagojik Formasyon

Yüzme Antrenörlük Belgesi I. Kademe

Tenis Antrenörlük Belgesi I. Kademe

Çalıştığı Kurumlar : Milli Savunma Bakanlığı

Türkiye Futbol Federasyonu

Türkiye Voleybol Federasyonu

Bilimsel Yayınlar ve Çalışmalar : 13. Uluslararası Değişen Dünyada Sosyal, Beşeri,
İdari Ve Eğitim Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı,
658-660.

