



**ATLETİZM SPORCULARINDA SPORA BAĞLILIK,
SPORCU KİMLİK ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAŞARI DÜZEYLERİNE
VE YARIŞMA DALLARINA GÖRE İNCELENMESİ**

İsmail ASLAN

Yüksek Lisans Tezi

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Prof. Dr. Ali TEKİN

AĞRI-2024

(Her hakkı saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI

İSMAİL ASLAN

**ATLETİZM SPORCULARINDA SPORA BAĞLILIK, SPORCU KİMLİK
ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BAŞARI DÜZEYLERİNE VE YARIŞMA DALLARINA GÖRE
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
PROF. DR. ALİ TEKİN

2024

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Prof. Dr. Ali TEKİN danışmanlığında, İsmail ASLAN tarafından hazırlanan bu çalışma 08/08/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Spor Yöneticiliği Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan:	Doç. Dr. Mehdi DUYAN	İmza:
Jüri Üyesi:	Prof. Dr. Ali TEKİN	İmza:
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Gülcan TEKİN	İmza:

Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim üyelerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun .../.../2024 tarih ve ... nolu kararı ile onaylanmıştır.

.../.../2024

Enstitü Müdür

Prof. Dr. İbrahim HAN

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Atletizm Sporcularında Spora Bağlılık, Sporcu Kimlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Başarı Düzeylerine ve Yarışma Dallarına Göre İncelenmesi” başlıklı tezimin tamamıyla kendi eserim olduğunu ve alıntı yaptığım her yerde kaynak belirttiğimi beyan eder, tezimin basılı ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıdaki şartlarda muhafaza edilmesine izin verdiğimi kabul ederim.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili hükümleri gereği işlemin yapılmasını arz ederim. Tezimin bütünü herkesin erişimine açıktır.

08/08/2024

İsmail ASLAN

TEŐEKKÖR

Lisansüstü eğitimin süresince rehberlik ve sürekli desteğiyle önemli katkılar sağlayan, tezimin her aşamasında değerli deneyimlerini esirgemedен cömertçe benimle paylaşan danışmanım Prof. Dr. Ali TEKİN'e derin saygılarımı ve içten teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, yüksek lisans eğitimin boyunca bu süreçte daima yanımda olup destek olan eşim Elmas Seda ASLAN'a minnettarlığımı ifade ederim.



ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATLETİZM SPORCULARINDA SPORA BAĞLILIK, SPORCU KİMLİK ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BAŞARI DÜZEYLERİNE VE YARIŞMA DALLARINA GÖRE İNCELENMESİ

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ali TEKİN

2024, 58 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarı düzeylerine ve yarışma dallarına göre incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda tabakalı örnekleme yöntemi kullanılarak atletizm spor branşının çeşitli dallarından (atma, atlama, koşu ve yürüyüş) yetişkin sporcular (n=265) çalışmaya dâhil edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışmada katılımcıların ilgili alanlarda görüşlerinin alınması adına veri toplama aracı olarak katılımcılara toplam 4 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; “Demografik Bilgi Formu”, “Sporcu Bağlılık Ölçeği”, “Sporcu Kimliği Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”. Bu veri toplama araçlarıyla elde edilen ham veriler SPSS (26. versiyon) yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz tekniklerinden ise tanımlayıcı istatistiklere ek olarak t-testi, ANOVA ve korelasyon analizlerinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre spora bağlılık değişkenine ilişkin sportif başarı ve yaş değişkenlerinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sporcu kimliği değişkeni ilişkin sportif başarı, atletizm dalı ve yaş değişkenlerinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık sonuçlarına göre ise cinsiyet, sportif başarı ve yaş değişkenlerine ilişkin anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Son olarak korelasyon analizi sonuçlarına göre atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık değerleri arasında şiddeti ve yönü farklılık göstermekle birlikte ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Spora Bağlılık, Sporcu Kimliği, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SPORTS COMMITMENT, ATHLETE IDENTITY PERCEPTION AND PSYCHOLOGICAL RESILANCE IN ATHLETICS ATHLETES ACCORDING TO SUCCESS LEVELS AND COMPETITION BRANCHES

Supervisor: Prof. Dr. Ali TEKİN

2024, 58 pages

The main purpose of this research is to examine the relationship between sports commitment, athlete identity perception and psychological resilience in athletics athletes according to their success levels and competition branches. For this purpose, adult athletes (n = 265) from various branches of athletics (throwing, jumping, running and walking) were included in the study by using the stratified sampling method. In this study, which was carried out with the relational scanning model, a total of 4 separate forms were sent to the participants as a data collection tool in order to obtain their opinions in relevant areas. These; “Demographic Information Form”, “Athlete Commitment Scale”, “Athlete Identity Scale” and “Brief Psychological Resilience Scale”. Raw data obtained with these data collection tools were analyzed using SPSS (26th version) software. In addition to descriptive statistics, t-test, ANOVA and correlation analysis were used as analysis techniques. According to the analysis results, significant results were obtained in the variables of sports success and age related to the variable of commitment to sports. Regarding the athlete identity variable, significant results were obtained for the variables of sporting success, athletics branch and age. According to the results of psychological resilience, significant results were obtained regarding gender, sports success and age variables. Finally, according to the results of the correlation analysis, it was concluded that there was a relationship between sports commitment, athlete identity perception and psychological endurance values in athletics athletes, although their severity and direction differed.

Keywords: Athletics, Commitment to Sports, Athlete Identity, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
2. KURAMSAL TEMELLER	6
2.1. Atletizm	6
2.1.1. Atletizm Dalları	7
2.1.1.1. Koşu	7
2.1.1.2. Atmalar	8
2.1.1.3. Atlamalar	9
2.1.1.4. Yürüyüş	10
2.1.1.5. Çoklu branşlar	10
2.2. Spora Bağlılık	10
2.2.1. Spora bağlılık modeli	11
2.2.2. Spora bağlılığın unsurları	12
2.2.2.1. Zinde olmak	13
2.2.2.2. Adanmışlık	13
2.2.2.3. İçselleştirmek	14
2.3. Sporcu Kimliği	14
2.3.1. Spor ve kimlik	16
2.4. Psikolojik Dayanıklılık	17
2.4.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler	18
2.4.2. Psikolojik dayanıklılığın bazı çıktıları sonuçları	19
2.4.3. Sporda psikolojik dayanıklılık	20

3. MATERYAL VE YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Araştırma Grubu	22
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Demografik bilgi formu.....	22
3.3.2. Sporcu bağlılık ölçeği.....	23
3.3.3. Sporcu kimliği ölçeği	23
3.3.4. Kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği.....	23
3.4. Veri Analizi	24
4. ARAŞTIRMA BULGULARI	25
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
5.1. Tartışma.....	34
5.2. Sonuç	42
5.3. Öneriler.....	43
KAYNAKÇA.....	44
EKLER.....	53

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 4.1: Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler.....	24
Tablo 4.2: Yaş değişkeni ile alt ölçeklere ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları	24
Tablo 4.3: Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	25
Tablo 4.4: Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	26
Tablo 4.5: Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	26
Tablo 4.6: Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları	27
Tablo 4.7: Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	27
Tablo 4.8: Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları.....	28
Tablo 4.9: Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları	28
Tablo 4.10: Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları.....	29
Tablo 4.11: Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları.....	29
Tablo 4.12: Yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları	30
Tablo 4.13: Yaş değişkeni ile sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları.....	30
Tablo 4.14: Yaş değişkeni ile sporcu bağlılığı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları.....	31
Tablo 4.15: Araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık, sporcu bağlılığı ve sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları.....	31

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1: Koşu dalına ilişkin örnek görsel	7
Şekil 2.2: Gülle atma tekniğine ilişkin örnek görsel	8
Şekil 2.3: Yüksek atlama tekniğine ilişkin örnek görsel	8
Şekil 2.4: Psikolojik dayanıklılığın bazı çıktıları (Parlak 2014).....	18



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Atletizm sporunda, sporcuların sporlarına olan bağlılıkları, sporcu kimlik algıları ve psikolojik dayanıklılıkları arasında yakın bir ilişki vardır. İlk olarak, sporcuların spora olan bağlılıkları, performanslarını etkileyen önemli bir faktördür. Atletizm sporunun zorlu ve meşakkatli doğası, sporcuların tutkuyla sporlarına olan bağlılıklarını sürdürmelerini gerektirir (Ulukan, Ulukan ve Esenkaya, 2019). Spora olan bu bağlılık, sporcuların sürekli olarak antrenman yapmalarını, sağlıklı bir yaşam tarzı sürmelerini ve rekabetçi ortamlarda kendilerini geliştirmelerini sağlar (Cihan, Araç-İlgar ve Sırgancı, 2019). Aynı zamanda, sporcu kimlik algısı da atletizm sporcuları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Edison, Christino ve Rizzone, 2021).

Bir sporcu, kendisini spora ait hissettiğinde ve sporcu kimliği ile özdeşleştiğinde, spor performansı ve motivasyonu üzerinde olumlu bir etki yaratır. Sporcu kimlik algısı, sporcuların kendilerini sporcular olarak tanımlama şekilleri, sporun hayatlarında ne kadar önemli olduğu ve kendilerini sporcular olarak tanımlarken ne tür değerlerin öne çıktığı gibi unsurları kapsar. Bu unsurlar, sporcuların kendilerine olan güvenlerini ve rekabetçi ortamlarda başarıyı elde etme isteklerini artırır (Burns vd., 2012).

Son olarak, psikolojik dayanıklılık da atletizm sporcuları arasında önemli bir faktördür ve sporcuların performanslarını etkiler. Atletizm gibi yoğun fiziksel ve zihinsel çabalar gerektiren bir sporu yaparken, sporcuların zorluklarla başa çıkma yetenekleri ve stresle baş etme becerileri kritik hale gelir. Psikolojik dayanıklılık, sporcuların motivasyonlarını yüksek tutmalarını, odaklanma becerilerini geliştirmelerini ve performans kaybı durumunda bile hızla toparlanabilmelerini sağlar. Sonuç olarak, atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Sporcuların spora olan bağlılıkları, sporcu kimlik algıları ve psikolojik dayanıklılıkları birbirini etkileyen faktörlerdir. Bu üç bileşenin bir arada güçlü olduğu durumlarda, atletizm sporcuları daha yüksek performans gösterebilir ve rekabetçi ortamlarda daha başarılı olabilirler. Bu nedenle, sporcuların spora olan bağlılıklarını sürdürmeleri, sporcu kimlik algılarını güçlendirmeleri ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri önemlidir.

1.1. Araştırma Problemi

Araştırmanın temel problemi; “Atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasında ilişki var mıdır?”. Bu problemin yanı sıra araştırmada bazı alt problemler de oluşturulmuştur. Bu alt problemler;

- Atletizm sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı spora bağlılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının cinsiyet değişkenine bağlı sporcu kimlik algısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının cinsiyet değişkenine psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının sportif başarı değişkenine bağlı spora bağlılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının sportif başarı değişkenine bağlı sporcu kimlik algısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının sportif başarı değişkenine bağlı psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının atletizm dalı değişkenine bağlı spora bağlılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının atletizm dalı değişkenine bağlı sporcu kimlik algısı düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının atletizm dalı değişkenine bağlı psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
- Atletizm sporcularının yaş değişkeni ile spora bağlılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Atletizm sporcularının yaş değişkeni ile sporcu kimlik algısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

- Atletizm sporcularının yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Atletizm sporcularının spora bağlılık ve sporcu kimlik algısı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Atletizm sporcularının spora bağlılık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Atletizm sporcularının sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının temel amacı; atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarı düzeylerine ve yarışma dallarına göre incelenmesidir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Atletlerin spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Bu hipoteze bağlı sporcuların spora olan bağlılıklarının, sporcu kimlik algılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının birbirini etkileyen faktörler olduğu da düşünülmektedir. Bu üç bileşenin bir arada güçlü olduğu durumlarda, atletizm sporcuları daha yüksek performans gösterebilir ve rekabetçi ortamlarda daha başarılı olabilirler. Bu nedenle, sporcuların spora olan bağlılıklarını sürdürmeleri, sporcu kimlik algılarını güçlendirmeleri ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmeleri önemlidir. Bahsi geçen bu parametrelerin arasındaki ilişkinin tespit edilmesi ve ilgili örneklem grubunun bu husustaki görüşlerinin somutlaştırılması spor bilimcilere ve atletizm sporuyla ilgilenen sporcu, antrenör ve yönetici gibi taraflara fikir sunacaktır. Aynı zamanda planlanan bu araştırma neticesinde elde edilecek verilerle konu ile ilgili literatüre de katkı sağlanabileceği öngörülmektedir. Tüm bu gerekçeler de araştırmanın önemini artırmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesi safhalarında birtakım varsayımlar dikkate alınmıştır. Bu varsayımlar;

- Araştırma dâhilinde kullanılan materyal ve metodun amaca uygun olduğu varsayılmıştır.
- Örneklemenin evrenin temsil edilecek nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Araştırmanın veri toplama araçlarının ilgili değişkenleri ölçmek adına kullanılan araçların araştırma grubuna uygun olduğu varsayılmıştır.
- Katılımcıların kendilerine yöneltilen ölçeklerde yer alan maddelerin her birini dikkatli biçimde okuduğu ve gerçeği yansıtır türden yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Bunlar;

- Araştırma grubu yalnızca atletizm sporcularıyla sınırlandırılmıştır.
- Veri toplama süreci katılımcıların spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesiyle sınırlandırılmıştır.
- Araştırmanın temel amacını yansıtmak adına kullanılan ve konu ile ilgili literatürde yer alan kaynakların sağladığı verilerle bu araştırma sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Araştırmanın temelini oluşturan kavramlara ilişkin kavramların tanımlanmasına araştırmanın bu bölümünde yer verilmiştir. Bu tanımlar;

Atletizm: Beden gücünü, çevikliği, yetenekleri geliştirmeye yarayan koşu, atlama, atma vb. tek başına yapılan bireysel sporların genel adı (Türk Dil Kurumu, 2024).

Spora Bağlılık: Spor yapma ve ona düzenli olarak katılma konusundaki tutkuyu ifade etmektedir (Cihan, Araç-İlgar ve Sırgancı, 2019).

Sporcu Kimliği: Bireyin sportif aktivitelere katılımıyla ortaya çıkan, kişinin kendini geliştirmesi ve becerilerini artırmasıyla şekillenen bir kimliktir (Doğaner, Görmüş ve Kılıç, 2020).

Psikolojik Dayanıklılık: Kişinin stres, baskı, zorluklar ve hayal kırıklıkları gibi zor durumlarla başı çıkabilme yeteneği psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanır (etin, Yeloğlu ve Basım, 2015).

.



İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL TEMELLER

Araştırmanın kuramsal temellerini oluşturan kavramların detaylı biçimde tanımlanmasına ve açıklanmasına bu bölümle yer verilmiştir.

2.1. Atletizm

Atletizm sporu genel manada koşu, atma, sıçrama ve yürüme gibi çeşitli spor etkinliklerini içeren bir daldır. Bu etkinlikler genellikle atletizm branşına özgü sahalarda gerçekleştirilir. Tüm bu sportif etkinlikler insan vücudunun performansını, hızını, gücünü, kondisyonunu ve koordinasyonunu test etmek adına tasarlanmıştır. Her ne kadar tasarlanmıştır şeklinde ifade edilse de atletizm disiplini insanoğlunun yaptığı en eski ve en ilkel spor branşıdır (Geesman, 1952).

Ülkemizde ise resmi olarak atletizm sporunun 19. Yüzyılın son dönemlerinde “Mekteb-i Sultani’de (Galatasaray Lisesi)” beden eğitimi öğretmeni olarak görev alan Fransız asıllı Mösyö Curel’in derslerde yaptığı çalışmamalarla gerçekleştiği bilinmektedir. Atletizm sporu aynı zamanda 1896 senesinde Rumların kurduğu “Tatavla Heraklis Kulübü’nün (günümüzdeki Kurtuluş Spor Kulübü)” bu branşa özgü idmanlar yapmasıyla yeni bir dönem başlamıştır. 1912 senesinde Stockholm kentinde gerçekleştirilen 5. Yaz Olimpiyatları’nda yarışmaya katılan “Mıgırdıç Mıgıryan” ve “Vahram Papazyan” ülkemizin ilk olimpiik sporcuları olarak bilinmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2024).

1922 senesine gelindiğinde Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı (TİCİ) çatısı altında önemli bir yeri olan atletizm sporu bir nevi federasyonlaşma sürecine girmiştir. 5 Eylül 1924 tarihinde Eskişehir’de ilk kez Türkiye Atletizm Şampiyonası organize edilmiştir. Aynı yılın içerisinde ülkemizin Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği’ne (IAAF) üyeliği kabul edilmiştir. 1948 senesinde “Ruhi Sarıalp” adla sporcumuz Londra Olimpiyatları’nda ülkemize uluslararası ölçekte ilk büyük başarıyı kazandırmıştır. Bu madalya üç adım atlama dalında bronz madalyadır. 70’li yıllarda İzmir, Mersin ve Eskişehir bölgeleri öncelikli olarak Anadolu’da yetiştirilen atletler ulusal şampiyonalarda başarılı olur iken, uluslararası

platformlarda durgun bir döneme girilmiştir. 1980’lerde ise yeniden başarılar elde eden Türk atletizmi rekorların en fazla yenildiği on yıllık bir periyodu yaşamıştır. Özellikle 2000’lerin başlarında uluslararası organizasyonlarda başarılarını artıran ülkemizde Atletizm Federasyonu, 2012 senesinde 90 yıllık geçmişi geride bırakmıştır. Aynı sene İstanbul’da Dünya Salon Atletizm Şampiyonası’nı organize etmişlerdir. Günümüzde ise Türk atletizmi uluslararası arenalarda hem ülkemizi gururla temsil etmekte hem de başarılar elde etmeye devam etmektedir (Türkiye Atletizm Federasyonu, 2024).

2.1.1. Atletim Dalları

Atletizm branşının temel yarışma alanları/dalları genel olarak beş ayrı kategoriden oluşmaktadır (Haslofca, 2017). Bu dallar;

- Koşu
- Atmalar
- Atlamalar
- Yürüyüş
- Çoklu Branşlar

Tüm bu atletizm dallarına ilişkin yarışma alanları ve benzeri bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

2.1.1.1. Koşu

Koşu dalında yarışmalar kısa mesafe, orta mesafe, uzun mesafe, engelli koşular ve bayrak koşularından oluşmaktadır. Bu yarışmalar kapalı salonlarda veya açık hava pistlerinde, yollarda ve çeşitli açık alanlarda gerçekleştirilebilir. Koşu dalında yapılan yarışlarda sporcular devirli hareketlerden oluşan koşma becerilerini kullanırlar. Bu dalda yapılan yarışlar mesafelere, kullanılan materyale ve piste göre değişiklik göstermektedir. Tüm koşular aşağıda maddeler halinde verilmektedir (Demirci, 2000).

- Kısa mesafe koşular

- Orta mesafe koşular
- Uzun mesafeli koşular
- Bayrak koşuları
- Yol koşuları
- Kros
- Dağ koşuları

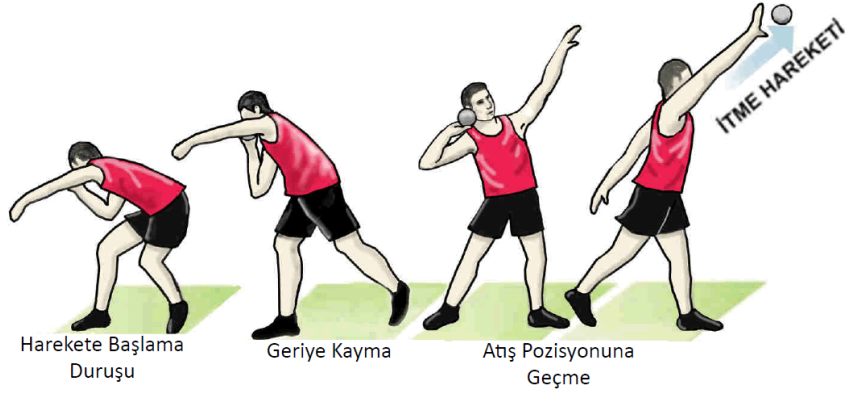


Şekil 2.1. Koşu dalına ilişkin örnek görsel

2.1.1.2. Atmalar

Atletizmin atmalarla ilgili dalı, cisme dayalı disiplinleri içerir ve genellikle top, disk, cirit veya çekiç gibi atılmasını içerir. Bu disiplin genellikle güç, teknik beceri ve koordinasyon gerektirir. Atmalar, atletin belirli bir nesneyi maksimum mesafeye veya yükseğe atma amacıyla gerçekleştirilen yarışmalardır. Bu yarışmalardan birisi olan gülle atma tekniğine ilişkin görsel Şekil 2.2’de verilmiştir. Aynı zamanda atletizmdeki temel atma disiplinleri şunlardır (Demir, 2018);

- Gülle
- Çekiç
- Disk
- Cirit

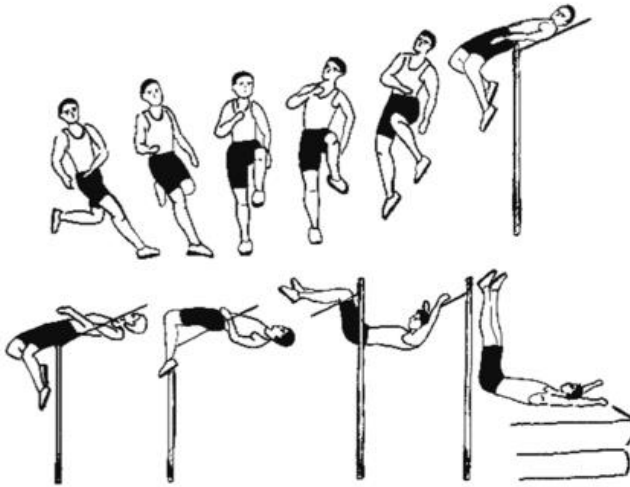


Şekil 2.2. Gülle atma tekniğine ilişkin örnek görsel

2.1.1.3. Atlamalar

Atletizmde atlamalarla ilgili dal, atletin belirli bir mesafeyi veya durdurulmayı aşma amacıyla gerçekleştirilen yarışmaları içerir. Bu disiplinler genellikle hızlandırma, koordine etme ve teknik beceriler gerektirir. Atletler, gecikmeleri aşmak veya mesafeyi kullanmak için özel teknikler kullanırlar. Bu dalda yer alan yüksek atlama dalına ilişkin örnek görsel Şekil 2.3’de yer almaktadır. Aynı zamanda atletizmdeki temel atlama disiplinleri şunlardır (Haslofca, 2017);

- Üç adım atlama
- Sırıkla atlama
- Uzun atlama
- Yüksek atlama



Şekil 2.3. Yüksek atlama tekniğine ilişkin örnek görsel

2.1.1.4. Yürüyüş

Atletizmin yürüyüş dalı, belirli bir mesafeyi belirli bir sürede yürüme disiplinini içerir. Bu disiplin, yüksek dayanıklılık, dayanıklılık ve teknik beceriler gerektirir. Yürüyüş yarışmaları genellikle pistlerde veya belirli bir parkurda sona ermek ve yürüme tekniklerini kullanarak belirli bir mesafeyi en kısa sürede tamamlamak için yarışılır. Atletizmdeki temel yürüyüş branşları şunlardır (Demirci, 2000);

- Stadyum yarışları
- Yol yarışları

2.1.1.5. Çoklu branşlar

Atletizmin çoklu branşları, atletlerin bir dizi farklı atletizm disiplinini bir araya getirerek genel bir performans sergileme yarışmaları içerir. Her biri farklı disiplinlerde performans sergileyen atletlerin puanlarını birleştirerek genel bir şekilde sıralanır. Atletizmin çoklu branşlarını temel disiplinler (Demir, 2018):

- Dekatlon
- Heptatlon
- Pentatlon

2.2. Spora Bağlılık

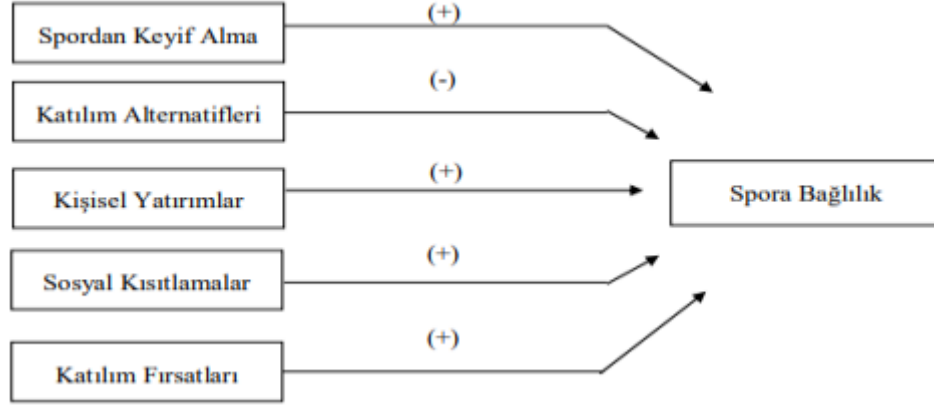
Spora bağlılık konusu, spor yapma ve ona düzenli olarak katılma konusundaki tutkuyu ifade etmektedir. Spor, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bir parçası olarak kabul edilir ve insanlara birçok fayda sağlayabilir. Spora bağlılık, düzenli olarak egzersiz yapmayı ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeyi gerektirir. Spora bağlılık, insanların motivasyonunu ve azmini artırabilir. Spor salonuna düzenli olarak gitmek, egzersiz planını takip etmek veya takım sporlarında yer almak, kişiyi düzenli olarak spor yapmaya teşvik edebilir. Buna ek olarak, spor yapma alışkanlığı kazanmak ve bunu sürdürmek, genel sağlık ve zindelik düzeyini artırabilir (Cihan, Araç-İlgar ve Sırgancı, 2019).

Spora bağıllık aynı zamanda disiplin ve hedefe odaklanma becerilerini geliştirebilir. Spora düzenli olarak katılmak, kişinin kendini motive etmesini ve belirlenen hedeflere odaklanmasını gerektirir. Bu da, kişinin hayatta başka alanlarda da daha disiplinli ve başarılı olmasına yardımcı olabilir. Sonuç olarak, spora bağıllık, sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek ve düzenli olarak spor yapmak için gereken motivasyonu ve disiplini ifade eder. Spor yapma alışkanlığını sürdürmek, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek için önemlidir. Spora bağıllık, kaliteli bir yaşam sürme amacını taşır ve kişiye faydalar sağlar (Kayhan, Bardakçı ve Caz, 2020).

Kişiye fayda sağladığı bilinen spora bağıllık olgusu coşkulu, güven yüklü, dinamizmi olan ve adanmışlık benzeri çeşitli boyutlar da tanımlanabilir (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014). Scanlan ve diğerlerinin (1993) çeşitli branşlardan sporcularda spora bağıllık düzeyini incelediği çalışma kapsamında, bütün spor dallarında spor katılımı alınan haz, katılım fırsatı, bazı sosyal kısıtlamalar ve sosyal destek türü unsurların, sporcuların ilgili oldukları spora bağıllığını etkileyebildiği vurgulanmıştır. Bu araştırmaya ek olarak bilinmektedir ki spora katılım toplumdan takdir alma, yeni arkadaşlıklar kurma, sosyal bir ağ yaratma, sportif başarılar elde etme ve unvan edinme benzeri çeşitli toplumsal ihtiyaçlar açısından da önemli bir role sahip olduğu gerçektir (Kelecek ve Göktürk, 2017).

2.2.1. Spora bağıllık modeli

Spora bağıllık modeli Casper ve Andrew'in (2008) gerçekleştirmiş oldukları çalışmaları kapsamında geliştirilmiştir. Bahsi geçen çalışma çerçevesinde sporcu bağıllığının artırıldığı veya azaltıldığı birtakım unsurların bulunduğu sonucuna erişilmiştir. Bu unsurlardan olumlu yönde olanlarını “spordan keyif alma”, “kişisel yatırımlar”, “sosyal kısıtlamalar” ve “katılım fırsatları” şeklinde sıralamak doğrudur. Öte yandan spora bağıllık düzeyini azaltan unsur olarak “katılım alternatifleri” sınıflandırması yapılmıştır. Tüm bu unsurlar sonucunda az önce de bahsedildiği üzere “Spora Bağıllık Modeli” geliştirilmiştir. Bu modele Şekil 2.1’de yer verilmiştir (Casper ve Andrew, 2008).



Şekil 2.1: Spora bağlılık modeli (Casper ve Andrew, 2008)

Şekil 2.1’deki “+” ve “-” sembolleri her bir maddenin etkisinin yönünü temsil etmektedir.

- **Spordan Keyif Alma:** Bu madde genel olarak sporun zevk ve eğlence gibi haz merkezini harekete geçirmesini ve spor deneyiminin ardından olumlu duygular üretilmesini açıklamaktadır.
- **Katılım Alternatifleri:** Mevcut etkinliklere katılmanın sürmesi adına en sık tercih edilen alternatiflerin cazibiyeti şeklinde tanımlanmaktadır.
- **Kişisel Yatırımlar:** Genel olarak bu madde kişisel kaynakları temsil eder ve kişinin spora olan katılımını sürdürülebilmesi adına harcanan zamanı, emeği ve enerjiyi temsil etmektedir.
- **Sosyal Kısıtlamalar:** Sportif faaliyetlere katılma süresi içinde meydana gelen sosyal beklentiler ve de sosyal normlar şeklinde tanımlanmaktadır.
- **Katılım Fırsatları:** Sürdürülen sportif etkinliklerin kapsamında gerçekleşen sosyal etkileşimi, kurulan ikili ilişkileri/iletişimi ve fiziksel koşullandırma gibi devamlılıkları kapsayan faydalar şeklinde açıklanmaktadır.

2.2.2. Spora bağlılığın unsurları

Spora bağlılığın gerçekleşmesi adına konu ile ilgili literatürde kabul edilen üç farklı unsur bulunmaktadır. Bunlar;

- Zinde Olmak

- Adanmışlık
- İçselleştirmek

2.2.2.1. Zinde olmak

Spora bağlılığın unsurları arasında ilk sırada yer alan “zinde olmak” genel manada üst düzey performansın sergilenmesi, zor durumların karşısında kişinin sergileyebileceği en ideal davranışı sergilemesi şeklinde nitelendirilir. Bu sebeple sporcu bağlılığı hususunda kişinin zinde olması üst düzey performans sergileyebilmesi adına fazlasıyla önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Guillén ve Martínez-Alvarado, 2014).

Konu ile ilgili alanyazında spora bağlılığın alt boyutu olarak geliştirilen “Social Communication Questionnaire” adlı ölçekte kişilerin karşılaştıkları pek çok sorunun çözülmesi adına tüm çabasıyla elinden geleni yapması şeklinde de açıklanmaktadır. Başka bir deyişle bu alt boyutla zorlukların karşısında vazgeçmeme, elinden gelenin en iyisini sergileme ve engeller karşısında üstesinden gelme arzusu ile ilişkilendirilmektedir (Scanlan vd 1993).

2.2.2.2. Adanmışlık

Spora bağlılığı meydana getiren bir diğer unsur ise “adanmışlık” olarak bilinmektedir. Adanmışlık unsuru genel manada kişinin spor yaptığı zaman diliminde o işe kendini adanması olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle yaptığı işe yönelik heyecan duyma, ilham alma, meydan okuma, ilgilendiği spor branşıyla gurur duyma ve ona anlam atfetme şeklinde de tanımlanabilir (Guillén ve Alvarado, 2014).

Adanmışlık hususunda Scanlan ve diğerleri (2013) ise kişinin spor yaptığı anda hissetmiş olduğu coşku ile beraber ilham duyma arzusunun daha profesyonel olmaları adına bir aracı rol üstlendiğini ifade etmişlerdir. Adanmışlık unsuru kendi içinde iki bölüme ayrılmıştır. Bunlar “profesyonel adanmışlık” ve “sosyal adanmışlık” olarak tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki olan profesyonel adanmışlık; kişinin sahibi olduğu potansiyelinin ortaya koyulmasında ve katılımcısı olduğu spordan gurur duymasıyla birlikte kendini geliştirmesi hususuna odaklanmaktadır. Sosyal adanmışlık ise ağırlıklı olarak kişinin yapmış olduğu işte en üst düzeye gelmesi ve kendini işe kaptırmasıyla rakiplerinin üzerinde bir üstünlük kurma güdüsü

şeklinde tanımlanmaktadır (Scanlan vd 2013). Özetle adanmışlık unsuru, sporcuların başarılı olmaları adına arzularını ve bu arzuları gerçekleştirebilmek için sarf ettikleri çabaların tümüdür.

2.2.2.3. İçselleştirmek

İçselleştirme spora bağlılığı oluşturan son unsur olarak bilinmektedir. İçselleştirmek, bir sporcunun gerçekleştirdiği performansa yoğunlaşması, sporun tüm yönlerini özümsemesi ve o spora katılımında kendisini kaybetmesi şeklinde tanımlanır. Bahsi geçen kişinin kendisini kaptırması ve yoğunlaşması ile gerçekleşen içselleştirme, sporcuların yaptıkları spordan zevk almaları ve mutlu olmaları gibi özelliklere de sahiptir. Bunun sebebi, yapmış olduğu spor branşına kendini kaptıran birisinin keyifli ve eğlenceli zaman geçiriyor olmasıdır. Kişiler yapmış oldukları sporu içselleştirebiliyorlarsa ve spor yaparken yoğunlaşabiliyorlarsa bunu yaptıkları süre boyunca mutluluk duyacakları da bilinmektedir (Guillén ve Alvarado, 2014).

2.3. Sporcu Kimliği

Kimlik kavramı üzerine yapılan çalışmalar, farklı disiplinlerden gelen araştırmacıların çeşitli perspektiflerinden beslenerek zenginleşmiştir. Stryker'in (2007) belirttiği gibi, insanın kimliği zamanla değişebilir ve bu değişim süreci hayatın farklı dönemlerinde 'ben kimim' sorusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu süreçte, bireyler kendilerini anlamaya ve kimliklerini tanımlamaya çalışırken çeşitli etkenler devreye girer (Atak, 2011). Ericson'un vurguladığı gibi, kimlik sadece bir duygu ya da psikolojik bir durum olarak değil, aynı zamanda bilinçli ve bilinçdışı etkilerin bir sonucu olarak da ortaya çıkar. Marcia'nın perspektifine göre ise kimlik, bireyin içsel dürtülerinin, inançlarının ve kişisel gelişim düzeyinin bir tür örgütlenme biçimi olarak şekillenir. Schwartz ve diğerleri (2011) ise kimliği, bir kişinin kim olduğuna ilişkin duygusal durumun değişkenlik gösterebileceği haller üzerinde odaklanarak ele alır. Bu farklı bakış açıları, kimliğin karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgular. Kimlik, bilişsel, fiziksel ve toplumsal öğelerin bir araya gelmesiyle şekillenen dinamik bir kavramdır ve bu nedenle net bir tanımlamanın oluşturulması zor olabilir. Bu çeşitlilik, insanın benliğini anlama ve tanımlama sürecindeki karmaşıklığı yansıtır (Dalbay, 2018).

Erik Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, insanın yaşamını belirli evreler halinde inceleyerek kimliğin oluşumunu açıklamaya çalışır. Ancak, Erikson'un psikoanalitik bakış açısıyla ele alması, kimliği soyut ve algılanması zor bir kavram haline getirmiştir. Bu nedenle, kimlik kavramının daha anlaşılır ve sade bir biçimde ortaya konması gerektiği fikri ortaya çıkmıştır. Bu noktada, James Marcia kimliği daha somut hale getirmek amacıyla çalışmalar yapmıştır. Marcia, kimlik durumlarını ölçmek ve gözlemek için somut değişkenlere odaklanmıştır. Özellikle mesleki değerler, roller, ideoloji ve cinsiyet gibi değişkenler üzerinde durarak, kimlik gelişim sürecinde etkili olan unsurları anlamaya çalışmıştır (Marcia, 2006; Ellemers vd 2002).

Marcia'nın (2006) araştırmaları sonucunda ortaya çıkan dört farklı kimlik türü, literatüre önemli bir katkı sağlamıştır. Bireylerin seçimleri ve kendilerini tanımlama süreçlerindeki etkinlik düzeylerine ve aldıkları kararlara dayanarak bu kimlik türlerini belirlemiştir. Bu yaklaşımlar, kimlik kavramının anlaşılmasını ve açıklanmasını geliştirmek için farklı perspektiflerin önemini vurgular. Erikson'un teorisi soyut bir temel oluştururken, Marcia'nın çalışmaları bu soyut kavramı somut değişkenlerle ilişkilendirerek daha anlaşılabilir bir hale getirmiştir (Marcia, 2006).

Çeşitli araştırmalara dayanarak tanımlanan kimlik kavramının pek çok çeşidi bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi de sporcu kimliğidir. Sporcu kimliği, bir bireyin kendini spor yaparken tanımladığı, sporla ilişkilendirdiği ve spor aktiviteleriyle özdeşleştirdiği kimliği ifade eder (Öztürk ve Koca, 2013). Sporcu kimliği, bireyin spor yaparken hissettiği duygular, sahip olduğu değerler, inançlar ve davranışlarını kapsar. Sporcu kimliğinin oluşumunda çeşitli faktörler etkilidir (Yarayan vd 2022):

- **Sporun Erken Yaşlarda Başlaması:** Bireyin sporla erken yaşlarda tanışması ve bu süreçte olumlu deneyimler yaşaması, sporcu kimliğinin oluşumunu teşvik edebilir.
- **Aile ve Çevrenin Etkisi:** Ailenin ve çevrenin sporu destekleyici tutumu, bireyin sporcu kimliğini güçlendirebilir. Aile içinde veya çevrede sporun değerinin vurgulanması, bireyin sporu bir yaşam tarzı olarak benimsemesine katkı sağlayabilir.
- **Antrenman ve Rekabet Deneyimleri:** Spor yaparken yaşanan antrenmanlar, müsabakalar ve rekabet deneyimleri, bireyin sporcu kimliğini şekillendirir.

Başarılar ve başarısızlıklar, sporcu kimliğinin oluşumunda önemli bir rol oynar.

- **Kendini İfade Etme ve Başarı Arayışı:** Spor, bireyin kendini ifade etme ve başarı arayışını destekleyen bir platform olabilir. Spor yaparken başarı elde etme ve hedeflere ulaşma, bireyin sporcu kimliğini güçlendirebilir.
- **Sporun Değerleri ve İnançları:** Sporun öğrettiği değerler ve inançlar, bireyin sporcu kimliğini etkiler. Disiplin, özgüven, dayanıklılık gibi sporun temel değerleri, bireyin sporcu kimliğini şekillendirir (Çetinkaya, 2019).

2.3.1. Spor ve kimlik

Sporcu kimliği, bireyin sporla ilişkili deneyimleri ve algılarına dayanarak şekillenen dinamik bir kimlik türüdür. Bu kimlik, bireyin spor yaparken hissettiği duygular, sahip olduğu değerler ve spor aktiviteleriyle özdeşleşmesiyle oluşur. Bu bağlamda insanlar, doğal yeteneklerine ve fiziksel yapısına bağlı olarak sporu bir kimlik belirleyicisi olarak algırlar ve spor aktiviteleriyle kendilerini ifade ederler. Özellikle küreselleşmenin etkisiyle birlikte spor, hayatın bir parçası olarak kabul edilir hale gelmiştir. Spor, artık sadece bir egzersiz veya eğlence aracı değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin kurulduğu, kimliklerin oluşturulduğu ve toplumsal örgütlenmenin bir aracı olarak da görülür. Spor dernekleri, kulüpler, takım taraftarları ve diğer sporla ilişkili yapılar, insanların maddi ve manevi değerlerini oluştururken aynı zamanda sosyal örgütlenmede önemli bir rol oynarlar (Çetinkaya, 2019).

Özellikle takım sporları ve taraftarlık kültürü, insanların bir araya gelerek ortak bir kimlik oluşturmaya ve birlikte hayat sürmelerine katkı sağlar. Spor etkinlikleri, bir şehrin veya bir yerleşim yerinin etnik veya dinsel kimliğini yansıtabilir ve bu kimliklerin oluşumunda önemli bir rol oynar. Ayrıca, spor etkinlikleri ve oyunlarında kullanılan semboller ve göstergeler, insanların ortak bir kimlik oluşturmaya ve birlikte hareket etmelerine yardımcı olur. Sonuç olarak, spor hem bireyin kişisel kimliğini şekillendirmede hem de toplumun ortak kimliğini oluşturmada önemli bir araçtır. Spor, insanların bir araya gelmesini, ortak değerleri paylaşmasını ve birlikte hareket etmesini sağlayarak toplumsal birliği ve dayanışmayı güçlendirir (Heere ve James, 2007).

2.4. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, zorluklarla başa çıkma yeteneği ve stresle baş etme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu kavram, bireylerin yaşadıkları zorluklar karşısında sağlıklı bir şekilde tepki verebilme, stresle başa çıkabilme ve olumsuz durumlarla mücadele edebilme yeteneğini ifade eder (Dinç, 2023). Psikolojik dayanıklılık, kişinin zorluklarla karşılaştığında duygusal olarak çökmemesi, yenilgi hissi yaşamaması ve sorunları aşabilmek için gerekli kaynaklara sahip olması anlamına gelir (Basım ve Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklılığın ana unsurları şunlardır;

- **Olumlu Düşünce Tarzı:** Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, olumlu bir düşünce tarzına sahiptirler. Zorluklarla karşılaştıklarında, olumlu bir bakış açısıyla durumları değerlendirirler ve çözüm odaklı düşünürler.
- **Stresle Başa Çıkma Becerisi:** Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, stresle baş etme becerisine sahiptirler. Zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında, stresi etkili bir şekilde yönetebilirler ve duygusal dengeyi koruyabilirler.
- **Sosyal Destek:** Psikolojik dayanıklılığı artıran önemli faktörlerden biri de sosyal destektir. Sağlam sosyal ilişkiler ve destek ağına sahip olan bireyler, zor zamanlarda destek alabilirler ve güçlerini topluma dayalı bir şekilde yeniden inşa edebilirler.
- **Esneklik ve Uyum Yeteneği:** Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, değişen koşullara uyum sağlayabilirler ve esnek bir tutum sergileyebilirler. Beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında, hızlı bir şekilde adapte olabilirler ve yeni çözümler üretebilirler.
- **Kendine Güven:** Psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler, kendi yeteneklerine ve güçlerine güven duyarlar. Zorluklarla karşılaştıklarında, kendi kapasitelerine inanarak sorunların üstesinden gelme konusunda kendilerine güvenirlir.

Psikolojik dayanıklılık, yaşamın zorluklarına karşı güçlü bir şekilde direnç gösterme ve olumlu bir şekilde adapte olma yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını korumalarına ve yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olur (McCormick, 2015).

2.4.1. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler

Farklı yaşam dönemlerinde, bireyler çeşitli stresli durumlarla karşılaşır. Bu stresli durumlarla başa çıkma yeteneği, psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli bir faktördür (Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015). Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler arasında kişilik özellikleri de önemli bir yer tutar. Örneğin, disiplin, gelişime açıklık, uyumluluk ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılığı farklı şekillerde etkileyebilir (Polatçı ve Tınaz, 2021). Bununla birlikte, bu faktörlerin etkisi bireyden bireye değişebilir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen pek çok faktör araştırılmış ve ortaya çıkarılmıştır (Eker, Taş ve Anlı, 2020).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamında karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkma sürecini ifade eder. Birey günlük yaşamında çeşitli stresli durumlarla ve risklerle karşılaştığında, bu olumsuz durumlara rağmen pozitif bir adaptasyonun gerçekleşmesini sağlayan faktörlerin tespit edilmesi önemlidir. Dayanıklılık kavramı, sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanır. Bu bağlamda, dayanıklılığı etkileyen değişkenler genellikle risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç ana başlık altında incelenir (Gooding vd 2012).

- **Risk Faktörleri:** Risk faktörleri, bireyin stresle başa çıkma kapasitesini olumsuz yönde etkileyen, psikolojik dayanıklılığı azaltan etkenlerdir. Örneğin, geçmiş travmalar, stresli yaşam olayları, sosyal izolasyon gibi faktörler, bireyin dayanıklılığını olumsuz etkileyebilir.
- **Koruyucu Faktörler:** Koruyucu faktörler, bireyin stresle başa çıkma becerilerini artıran ve psikolojik dayanıklılığını destekleyen etkenlerdir. Sağlam sosyal destek sistemleri, etkili problem çözme becerileri, pozitif düşünce tarzı gibi faktörler, bireyin dayanıklılığını artırabilir.
- **Olumlu Sonuçlar:** Psikolojik dayanıklılığın sonuçları, bireyin yaşamındaki stresli durumlarla başa çıkma sürecinde ortaya çıkan olumlu sonuçları ifade eder. Bunlar arasında artan özsaygı, kişisel büyüme ve gelişme, adaptasyon ve olumlu sosyal ilişkiler gibi sonuçlar yer alabilir.

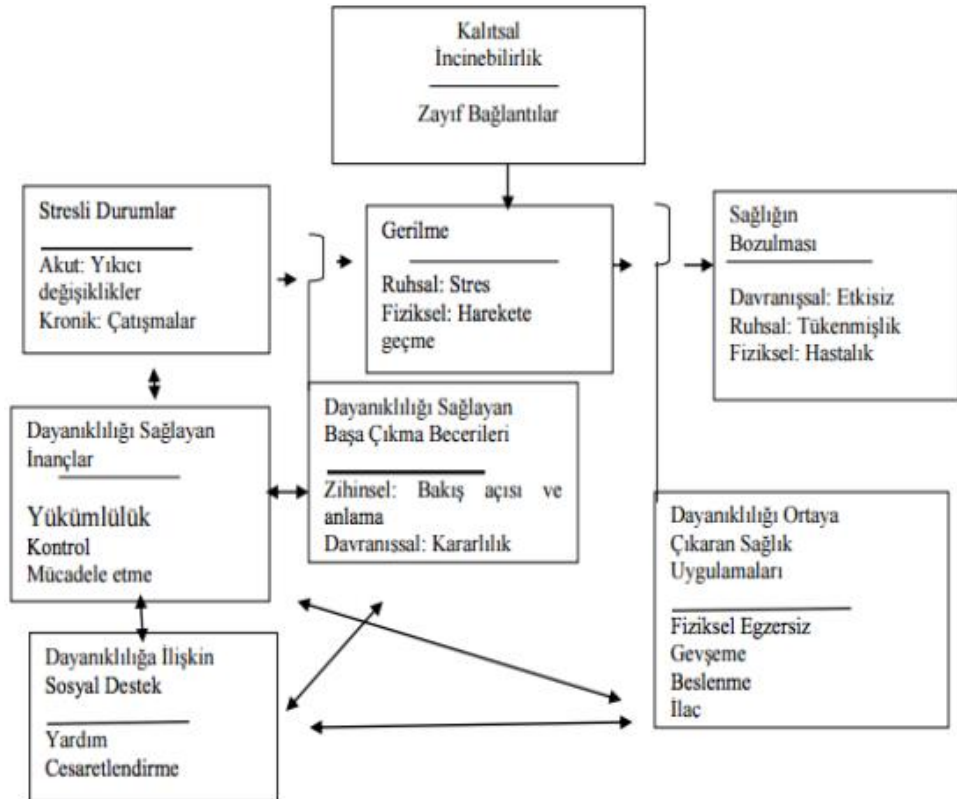
Bu üç kategorideki değişkenler, bireyin psikolojik dayanıklılığını şekillendirir ve stresle başa çıkma sürecindeki etkinliğini belirler. Psikolojik dayanıklılığı

anlamak ve geliştirmek için bu faktörlerin anlaşılması ve değeriendirilmesi önemlidir.

2.4.2. Psikolojik dayanıklılığın bazı ıktıları sonuçları

Bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin yüksek olması, olumlu sonuçların ortaya çıkmasını bekledikleri bir atmosfer oluşturur. Yüksek psikolojik dayanıklılığā sahip olan bireyler genellikle kendilerine olan güvenlerinin yüksek olduğunu gösterirler. Bu durum, stresle başa çıkma yeteneklerinin gelişmesine de katkıda bulunur. Stresle başa çıkma becerisinin artması, hayatın her alanında olumlu etkiler yaratır (Ağırkan ve Kağan, 2017).

Zorluklarla karşılaşıldığında verilen tepkiler, psikolojik dayanıklılığā anlamak için önemli bir ölçüttür. Psikolojik dayanıklılık, insanların değişen koşullara uyum sağlama ve bu koşullarla baş etme yeteneklerinin bir göstergesidir. Psikolojik dayanıklılığın sonuçları incelendiğinde, zorluklarla etkili bir şekilde mücadele etmenin önemli bir sonuç olduğu açıkça görülür. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık aracılığıyla bireylerin zorluklar, stres ve baskıyla olumlu bir uyum içinde olmaları mümkündür (Onan vd 2021).



şekil 2.4. Psikolojik dayanıklılığın bazı ıktıları (Parlak 2014)

Psikolojik dayanıklılığın bu olumlu etkileri, kişinin yaşam kalitesini artırır ve genel refahını iyileştirir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığı artırmak ve bu yeteneği güçlendirmek, bireylerin daha sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Bu süreç, kişisel gelişim ve refahın temel taşlarından biri olarak görülmelidir (Noreen vd 2021). Tüm bu çıktıların detaylı biçimde verildiği görsel Şekil 2.4’de sunulmuştur.

2.4.3. Sporda psikolojik dayanıklılık

Sporcular, başarı için sadece fiziksel olarak yoğun antrenmanlar yapmakla kalmaz, aynı zamanda yüksek düzeyde baskıyla da başa çıkabilme yetisine sahip olmak zorundadırlar. Bu nedenle, sporcuların psikolojik dayanıklılığı da başarılarını etkileyen önemli bir faktördür. Sporda başarı için fiziksel yeteneklerin tek başına yeterli olmadığı göz önünde bulundurulduğunda, sporcuların aynı zamanda yüksek bir psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları gereklidir (Şahin ve Güçlü 2020). Bu durum, sporcuların başarılarını artırmak için psikolojik dayanıklılığın önemini vurgular. Bu bağlamda, spor psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda bir artış gözlemlenmektedir, çünkü sporcuların psikolojik olarak güçlü olmaları, performanslarını artırmak için kritik bir faktördür. Bu araştırmalar, sporcuların zihinsel güçlerini geliştirmek ve baskı altında daha iyi performans sergilemelerine yardımcı olmak için çeşitli psikolojik stratejilerin kullanılmasını önermektedir. Bu nedenle, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel olarak hazır olmaları ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmek için uygun teknikleri kullanmaları önemlidir (Galli ve Gonzalez 2015).

Artan başarının yanı sıra sporda, deneyim psikolojik dayanıklılık açısından kritik bir faktör olarak öne çıkıyor. Sporcuların deneyim kazandıkça, genellikle psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de artması bekleniyor. Bireysel sporlar ya da takım sporları fark etmeksizin, sporcuların kariyerlerinin başlarında genellikle stresle başa çıkma becerilerinin daha düşük olduğu gözlemleniyor. Ancak zaman içinde ve deneyimle birlikte, bu becerilerin geliştiği biliniyor (Karademir ve Açıak, 2019).

Spor, fiziksel eforun merkezinde olsa da, psikolojik dayanıklılığın da ayrı bir önemi vardır. Sporcular, sadece antrenman yapmakla kalmaz, aynı zamanda rakiplerle mücadele etme, rekabet ortamının yoğunluğu, sakatlık riskleri ve başarı

baskısı gibi psikolojik zorluklarla da başa çıkmak zorundadırlar. Bu nedenle, sporcuların psikolojik açıdan güçlü olmaları gerekmektedir. Sporda psikolojik dayanıklılık, giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Sarkar ve Fletcher 2014). Fiziksel açıdan güçlü olan sporcuların, aynı zamanda psikolojik açıdan da güçlü olabilmeleri için zihinsel olarak da sağlam olmaları beklenir. Sporda psikolojik dayanıklılık, rakiplerle mücadele etme, yoğun antrenman ve maçları yönetme, yüksek konsantrasyonla hareket etme, baskılara karşı direnç gösterme ve yüksek özgüvenle performans sergileme gibi çeşitli yönleri içerir (Yılmaz, 2021).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın materyal ve yöntem bölümünde bu tez çalışmasına ilişkin araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere detaylı biçimde yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada betimsel tarama modellerinden birisi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin kullanımındaki temel amaç iki ya da daha fazla parametrenin arasındaki mevcut ilişkiyi tespit etmektir. Bu model sayesinde ilgili parametreler arasında ilişki varsa düzeyini ve yönünü de belirlemek mümkündür (Karasar, 2014).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu oluşturan örneklem tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Tabakalı örnekleme yöntemi, evreni oluşturan birimlerin, araştırma konusu ile ilgili özelliklerinin farklı olması durumunda kullanılır. Tabakalı örnekleme yönteminde farklı özellikleri içeren evren, kendi içerisinde homojen tabakalara (alt gruplara- alt evrenlere) ayrılır (Kılıç, 2013). Bu metodun kullanımı ile atletizm spor branşının çeşitli dallarından (atma, atlama, koşu ve yürüyüş) yetişkin sporcular (n=265) çalışmaya dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması adına katılımcılara toplam 4 ayrı form yöneltilmiştir. Bunlar; “Demografik Bilgi Formu”, “Sporcu Bağlılık Ölçeği”, “Sporcu Kimliği Ölçeği” ve “Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”.

3.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerinin toplanması adına araştırmacı ve danışmanı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu”

kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, milli sporcu olma durumları, başarı düzeyleri ve yarışma dallarına ilişkin maddeler yer almaktadır.

3.3.2. Sporcu bağlılık ölçeği

Ölçek için Schaufeli ve arkadaşlarının (2002) geliştirdiği Utrecht İş Bağlılığı Ölçeği, İspanyol versiyon olarak Guillen ve Martinez-Alvarado (2014) tarafından sporcular üzerinde uygulanmak için değişikliklere uğratılarak geliştirilmiştir. Spora bağlılığı ölçen bu ölçek 15 madde, 3 alt boyut (zinde olma, adanmışlık ve içselleştirme) ve 5’li likert yapısına sahiptir. Ölçeğin, Türkçe’ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması Sırgancı, Araç ve Cihan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir.

3.3.3. Sporcu kimliği ölçeği

Brewer ve Cornelius (2001) tarafından 7 maddeli olarak geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Öztürk ve Koca (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek; sosyal kimlik (3 madde), sporla sınırlanmışlık (2 madde) ve olumsuz duyusallık (2 madde) olmak üzere 3 ayrı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 49’dur.

3.3.4. Kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; Smith vd., (2008) tarafından geliştirilen Akın vd., (2014) ve daha sonra Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve benzer sonuçlar bulunan Kısa psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılacaktır. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 maddeden oluşan 5’li likert tipi ve tek 4 boyutlu bir ölçektir. Ölçekte 2, 4, 6. Maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçeğin ters kodlanan maddeleri ters kodlandıktan sonra tüm maddelerinden alınan puanlar toplanarak psikolojik dayanıklılık puanı elde edilmektedir ve ölçekten alınabilecek olası puan aralığı 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğunu göstermektedir (Akın vd., 2014).

3.4. Veri Analizi

Araştırmanın veri toplama araçları aracılığıyla toplanan ham verilerin kodlanması adına Microsoft Office Excel programında düzenlenmiştir. Ardından SPSS (26. Versiyon) paket programına aktarılan bu verilerin hangi analiz yöntemlerine tabi tutulacağının tespit edilmiş için skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanmıştır. Bu değerlerin dikkate alınmasıyla ise verilerin homojen dağılım sergilediği ve buna bağlı olarak parametre testlerin yapılması kararına varılmıştır. Ham verilerin bu işlemlerin ardından ilk önce tanımlayıcı testlere tabi tutulmuş, ikili gruplar arasındaki fark sınaması için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla gruptan oluşan değişkenler için ise tek yön ANOVA testinden yararlanılmıştır. Son olarak ilişki testlerinden pearson korelasyon analizi kullanılırken araştırmada anlamlılık düzeyi tüm testlerde “ $p<0,05$ ” aralığında dikkate alınmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde ham verilerin analizi neticesinde elde edilen araştırma bulgularının tablolar halinde sunumuna ve ilgili bulgulara dair açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler

Demografik Özellik	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	119	44,9
	Erkek	146	55,1
Sportif Başarı	Ulusal	87	32,8
	Uluslararası	178	67,2
Atletizm Dalı	Atma	48	18,1
	Atlama	63	23,8
	Koşu-Yürüyüş	154	58,1
TOPLAM		265	100

Tablo 4.1’de araştırma grubunun demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik değerler yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların %44,9’u ($f=119$) kadın iken %55,1’i ($f=146$) erkektir. Katılımcıların sportif başarıları dikkate alındığında %32,8’inin ($f=87$) ulusal düzeyde başarısının bulunduğu %67,2’sinin ($f=178$) ise uluslararası düzeyde sportif başarıya sahip olduğu görülmektedir. Atletizm dallarına ilişkin katılımcıların frekans ve yüzdelik dilimleri incelendiğinde %18,1’inin ($f=48$) atma, %23,8’inin ($f=63$) atlama ve %58,1’inin ($f=154$) koşu-yürüyüş dallarında yarışmacı oldukları görülmektedir.

Tablo 4.2. Yaş değişkeni ile alt ölçeklere ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları

	<i>n</i>	Ort.	Medyan	ss.	Mini.	Maks.	Skewness	Kurtosis
Yaş	265	26,60	24,00	8,230	18,00	42,00	0,519	-1,145
Psikolojik Dayanıklılık	265	3,48	3,50	0,582	1,67	5,00	-0,120	0,327
Sosyal Kimlik	265	6,23	6,33	0,783	2,00	7,00	-1,084	1,663

Sporla Sınırlandırılmışlık	265	6,14	6,00	0,882	2,50	7,00	-1,489	1,809
Olumsuz Duyuşsalılık	265	6,10	6,50	1,114	1,00	7,00	-1,062	1,364
Zinde Olma	265	4,19	4,20	0,559	2,40	5,00	-0,411	0,030
Adanma	265	4,41	4,60	0,540	2,40	5,00	-0,824	0,471
İçselleştirme	265	4,26	4,20	0,571	2,00	5,00	-0,363	-0,085
Sporcu Bağlılığı Toplam	265	64,40	65,00	7,551	38,00	75,00	-0,481	-0,096

Tablo 4.2’de katılımcıların yaş değişkeni ile alt ölçeklere ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu tanımlayıcı analizlerden; ortalama puan (Ort.), standart sapma (ss.), medyan, minimum (Mini.) ve maksimum (Maks.) verilen değerler ve skewness (basıklık) ve kurtosis (çarpıklık) değerleri hesaplanarak bu tabloda yer verilmiştir. Buradan elde edilen skewness ve kurtosis değerlerinin -2 ve +2 değer aralığında olması nedeniyle verilerin parametrik sınamalara uygun olduğu gözlenerek tüm parametrelere parametrik testler uygulanmıştır (Fidell ve Tabachnick, 2012).

Tablo 4.3. Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	119	3,35	,561	-3,140	,002*
	Erkek	146	3,58	,582		

* $p < 0,05$

Tablo 4.3’de cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$; $t = -3,140$). Tespit edilen bu farklılığın kaynağını belirlemek adına ortalama puanlar incelendiğinde, erkek atletlerin kadın atletlere kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.4. Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Sporcu Kimliği	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Sosyal Kimlik	Kadın	119	6,26	,772	,650	,517
	Erkek	146	6,20	,794		
Sporla Sınırlandırılmışlık	Kadın	119	6,15	,880	,270	,787
	Erkek	146	6,13	,886		
Olumsuz Duyuşsalılık	Kadın	119	6,21	,937	1,411	,160
	Erkek	146	6,02	1,235		

Tablo 4.4’de cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Sporcu Bağlılığı	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Zinde Olma	Kadın	119	4,20	,497	,155	,877
	Erkek	146	4,19	,607		
Adanma	Kadın	119	4,43	,499	,436	,663
	Erkek	146	4,40	,573		
İçselleştirme	Kadın	119	4,33	,558	1,690	,092
	Erkek	146	4,21	,577		
Sporcu Bağlılığı Toplam Puanı	Kadın	119	64,84	7,056	,849	,397
	Erkek	146	64,04	7,937		

Tablo 4.5’de cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Değişken	Sportif Başarı	n	Ort.	ss.	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Ulusal	87	3,28	,650	-3,705	,000*
	Uluslararası	178	3,57	,521		

* $p<0,05$

Tablo 4.6’da sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun sportif başarı değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; $t=-3,705$). Tespit edilen bu farklılığın kaynağını belirlemek adına ortalama puanlar incelendiğinde, uluslararası başarısı bulunan atletlerin yalnızca ulusal başarıları olan atletlere kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.7. Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Sporcu Kimliği	Sportif Başarı	n	Ort.	ss.	t	p
Sosyal Kimlik	Ulusal	87	6,21	,781	-,300	,764
	Uluslararası	178	6,24	,786		
Sporla Sınırlandırılmışlık	Ulusal	87	6,19	,829	,670	,503
	Uluslararası	178	6,11	,908		
Olumsuz Duyuşsallık	Ulusal	87	6,47	,808	3,809	,000*
	Uluslararası	178	5,92	1,198		

* $p<0,05$

Tablo 4.7’de sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun sportif başarı değişkenine ilişkin gruplar arasında yalnızca olumsuz duyuşsallık alt boyutunda farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; $t=3,809$). Tespit edilen bu farklılığın kaynağını belirlemek adına ortalama puanlar incelendiğinde ise uluslararası başarısı bulunan atletlerin yalnızca ulusal başarıları bulunan atletlere oranla daha düşük ortalama puan elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.8. Sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları

Sporcu Bağlılığı	Sportif Başarı	n	Ort.	ss.	t	p
Zinde Olma	Ulusal	87	4,14	,525	2,085	,038*
	Uluslararası	178	4,30	,570		
Adanma	Ulusal	87	4,37	,487	1,994	,048*
	Uluslararası	178	4,50	,561		
İçselleştirme	Ulusal	87	4,29	,5826	,661	,509
	Uluslararası	178	4,24	,566		
Sporcu Bağlılığı Toplam Puanı	Ulusal	87	63,85	7,046	1,702	,090
	Uluslararası	178	65,52	7,746		

* $p < 0,05$

Tablo 4.8’de sportif başarı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun sportif başarı değişkenine ilişkin gruplar arasında hem zinde olma ($p < 0,05$; $t = 2,085$) hem de adanma ($p < 0,05$; $t = 1,994$) alt boyutlarında farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tespit edilen bu farklılıkların kaynaklarını belirlemek adına ortalama puanlar incelendiğinde ise her iki alt boyutta da uluslararası başarısı bulunan atletlerin yalnızca ulusal başarıları bulunan atletlere oranla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.9. Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar Arası	,143	2	,071	,209	,811
	Gruplar İçi	89,497	262	,342		
	Toplam	89,640	264			

Tablo 4.9’da atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara

araştırma grubunun atletizm dalı değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları

Sporcu Kimliği	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Sosyal Kimlik	Gruplar Arası	4,845	2	2,423	4,038	,019*	Atlama> Koşu-Yürüyüş
	Gruplar İçi	157,181	262	,600			
	Toplam	162,027	264				
Sporla Sınırlandırılmışlık	Gruplar Arası	3,141	2	1,570	2,033	,133	-
	Gruplar İçi	202,410	262	,773			
	Toplam	205,551	264				
Olumsuz Duyuşallık	Gruplar Arası	1,605	2	,803	,645	,526	-
	Gruplar İçi	326,080	262	1,245			
	Toplam	327,685	264				

* $p<0,05$

Tablo 4.10’da atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu kimliği ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun atletizm dalı değişkenine ilişkin gruplar arasında yalnızca sosyal kimlik alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$; $F=4,038$). Bu farklılığın kaynağının tespit edilmesi adına yapılan post-hoc analizi neticesinde, atlama dallarında yarışan atletlerin sosyal kimlik alt boyutunda koşu-yürüyüş dallarında yarışan atletlere nazaran daha yüksek ortalama puan elde ettiği bulunmuştur.

Tablo 4.11. Atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları

Sporcu Bağlılığı	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd.	Kareler Ortalaması	F	p
Zinde Olma	Gruplar Arası	,612	2	,306	,977	,378
	Gruplar İçi	82,068	262	,313		
	Toplam	82,680	264			
	Gruplar Arası	1,176	2	,588	2,024	,134

Adanma	Gruplar İçi	76,078	262	,290		
	Toplam	77,253	264			
İçselleştirme	Gruplar Arası	1,203	2	,602		
	Gruplar İçi	84,894	262	,324	1,856	,158
	Toplam	86,098	264			
Sporcu Bağlılığı Toplam Puanı	Gruplar Arası	213,339	2	106,670		
	Gruplar İçi	14840,457	262	56,643	1,883	,154
	Toplam	15053,796	264			

Tablo 4.11’de atletizm dalı değişkenine ilişkin araştırma grubunun sporcu bağlılığı ortalamalarına yönelik ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun atletizm dalı değişkenine ilişkin gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

		Psikolojik Dayanıklılık
Yaş	r	,226**
	p	,000
	n	265

**** $p<0,001$**

Tablo 4.12’de yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun yaş değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ortalama puanları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$; $r=,226$).

Tablo 4.13. Yaş değişkeni ile sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

		Sosyal Kimlik	Sporla Sınırlandırılmışlık	Olumsuz Duyuşsallık
Yaş	r	-,093	-,239**	-,384**
	p	,130	,000	,000
	n	265	265	265

**** $p<0,001$**

Tablo 4.13’de yaş değişkeni ile sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun yaş değişkeni ile sporcu kimliği ölçeği alt boyutlarından sporla sınırlandırılmışlık ($p<0,05$; $r=-,239$) ve olumsuz duyusallık ($p<0,05$; $r=-,384$) alt boyutları arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.14. Yaş değişkeni ile sporcu bağlılığı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

		Zinde Olma	Adanma	İçselleştirme	Sporcu Bağlılığı Toplam Puan
Yaş	r	-,162**	-,215**	-,150*	-,194**
	p	,008	,000	,015	,002
	n	265	265	265	265

** $p<0,01$; * $p<0,05$

Tablo 4.14’de yaş değişkeni ile sporcu bağlılığı ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara araştırma grubunun yaş değişkeni ile sporcu bağlılığı ölçeğinin zinde olma ($p<0,05$; $r=-,162$), adanma ($p<0,05$; $r=-,215$) ve içselleştirme ($p<0,05$; $r=-,150$) alt boyutları ve ölçek toplam puanı ($p<0,05$; $r=-,194$) arasında düşük düzey negatif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.15. Araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık, sporcu bağlılığı ve sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları

		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Psikolojik Dayanıklılık (1)	r	1							
	p								
	n	265							
Sosyal Kimlik (2)	r	,198**	1						
	p	,001							
	n	265	265						
Sporla Sınırlandırılmışlık (3)	r	,214**	,609**	1					
	p	,000	,000						
	n	265	265	265					
Olumsuz Duyusallık (4)	r	-,091	-,314**	-,433**	1				
	p	,140	,000	,000					
	n	265	265	265	265				

Zinde Olma (5)	r	,263**	,363**	,500**	,176**	1		
	p	,000	,000	,000	,004			
	n	265	265	265	265	265		
Adanma (6)	r	,229**	,346**	,555**	,197**	,815**	1	
	p	,000	,000	,000	,001	,000		
	n	265	265	265	265	265	265	
İçselleştirme (7)	r	,140*	,292**	,461**	,181**	,619**	,744**	1
	p	,022	,000	,000	,003	,000	,000	
	n	265	265	265	265	265	265	265
Sporcu Bağlılığı Toplam Puan (8)	r	,233**	,369**	,559**	,204**	,897**	,941**	,874**
	p	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000
	n	265	265	265	265	265	265	265

****p<0,01; *p<0,05**

Tablo 4.15’de araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık, sporcu bağlılığı ve sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlardan ilk olarak psikolojik dayanıklılık ile sporcu kimliği ölçeği alt boyutlarına ilişkin bulgular incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık ile sosyal kimlik ($p<0,05$; $r=,198$) ve sporla sınırlandırılmışlık ($p<0,05$; $r=,214$) alt boyutları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile sporcu bağlılığı ölçeği alt boyutları ve toplam puanı arasındaki bulgulara göre de zinde olma ($p<0,05$; $r=,263$), adanma ($p<0,05$; $r=,229$), içselleştirme ($p<0,05$; $r=,140$) ve sporcu bağlılığı toplam puan ($p<0,05$; $r=,233$) arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak sporcu bağlılığı ölçeği alt boyutları ve sporcu bağlılığı toplam puanı ile sporcu kimliği ölçeği alt boyutları arasında düzeyleri farklılık göstermekle birlikte pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları ile alanyazında yer alan araştırma sonuçlarının tartışıldığı ve bu bağlamda elde edilen sonuçlar tez çalışmasının bu bölümünde yer almaktadır. Bu bölümde aynı zamanda araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere de yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Araştırmada elde edilen ilk bulgular cinsiyet değişkenine ilişkindir. Bu bağlamda cinsiyet değişkenine bağlı sporcu bağlılığı algısında gruplar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sporcu bağlılığı algısını cinsiyet değişkeni özelinde inceleyen araştırma sonuçları incelendiğinde çeşitli bulgulara rastlanmıştır (Gülen vd 2021; Aykora ve Dinçer 2022; Taştan vd 2023). Bunlardan kimileri sonuçlarımızla örtüşürken kimileri ise sonuçlarımızı desteklemeyen türdendir. İlk olarak Taştan ve arkadaşlarının (2023) oryantiring sporcuları ile gerçekleştirmiş oldukları araştırma incelendiğinde kadın ve erkek katılımcıların sporcu bağlılığı ortalama puanları arasında istatistiki açıdan farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığı ise kadın katılımcıların erkeklerden daha fazla ortalama puana sahip olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Bahsi geçen bu araştırmanın aksine ilgili literatür taraması sonucunda cinsiyet değişkenine bağlı sporcu bağlılığı ortalama puanlarında farklılık olmadığı neticesine erişildiği görülmüştür. Bu çalışmalardan birisi olan Aykora ve Dinçer'in (2022) spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcularla gerçekleştirdiği araştırmadır. Araştırmacılar bulgularımızda olduğu gibi cinsiyet değişkenine ilişkin sporcu bağlılığının farklılık göstermediğini savunmuşlardır. Benzer şekilde Gülen ve arkadaşlarının (2021) taekwondo sporcularıyla gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda da kadın ve erkek sporcuların sporcu bağlılığı algılarında istatistiksel açıdan farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda sporcuların sporcu bağlılığı algılarının cinsiyet değişkeninin dikkate alınmasıyla farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkenine ilişkin araştırma grubumuzun sporcu kimliği algılarının da istatistiksel bakımdan farklılık göstermediği bulgusuna erişilmiştir. Bu bağlamda sporcu bağlılığı algısı gibi alanyazında çeşitli bulgulara rastlanmıştır. Bunlarda birisi

Görgülü ve arkadaşlarının (2018) çeşitli spor branşlarından aktif sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmadır. Nitekim bu araştırmanın bulguları sporcu kimliğinin cinsiyet değişkenine bağlı farklılık gösterdiği ve erkek sporcularının sporcu kimliği algılarının daha yüksek olduğu yönündedir. Savaş ve arkadaşları (2023) da sporcuların sporcu kimliği algılarını incelemiştir. Ancak bahsi geçen araştırmacılar yalnızca erkeklerin lehine sosyal kimlik alt boyutunda farklılık bulurken sporcu kimliği ölçeği toplam puanlarında bulgulara paralellik gösterir türden farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan Yanar ve arkadaşları (2017) ise çalışmalarına yalnızca badminton ve tenis sporcularını dahil etmiştir ve katılımcıların cinsiyet değişkenlerine bağlı sporcu kimliği algılarının farklılık göstermediği yönünde bulgulara erişmişlerdir. Yerli kaynaklarla benzer ifadelerle yer veren yabancı kaynaklar incelendiğinde de sporcuların ilgilendikleri branşa yönelik tutumlarının, bağlılıklarının ve sosyal çevrelerinin sporcu kimliği algılarını etkilediği ancak cinsiyet değişkeninin doğrudan etkilemediği sonuçlarına rastlanmıştır (Sturm vd 2010; Park vd 2023).

Cinsiyet değişkenine ilişkin son bulgu ise psikolojik dayanıklılığa bağlıdır. Bu verilerde ise istatistiki açıdan farklılığa rastlanmakla birlikte erkek atletlerin kadın atletlere kıyasla daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları sonucu bulunmuştur. Konu ile ilgili literatürde rastlanan araştırma sonuçlarının neredeyse tümünde erkek katılımcıların lehine bulgulara rastlanmıştır. Karademir ve Açık (2019) yaptıkları çalışmada sporcu üniversite öğrencileriyle çalışmışlardır ve araştırma bulguları bulgularımızla örtüşür cinstendir. Bahsi geçen çalışmada erkek katılımcıların psikolojik dayanıklılık ortalama puanları kadın sporculara nazaran istatistiki açıdan daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kaya ve Şarlı (2020) sporcu üniversite öğrencileriyle çalışmış ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını savunmuşlardır. Her ne kadar bu verilerin aksine kadın sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu neticesine erişen araştırmacılar olsa da azınlıktalardır (Çutuk vd 2017). Sporda dayanıklılığı spor türü, cinsiyet, yaş ve spor düzeyi gibi değişkenlerin özelinde inceleyen Blanco-García ve arkadaşları (2021) cinsiyete bağlı farklılıkların olabileceğini savunmuşlardır. Öte yandan araştırmacılar sporcunun rekabet ortamında zorluklarla karşılaştığında daha iyi performans göstermesine olanak tanıyan tüm koruyucu faktörler üzerinde çalışırken cinsiyete göre

farklılaştırılmış stratejilerin uygulanması gerektiğini ve bu stratejilere bağlı sporcuların rekabet ortamında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılık gösterebileceğini savunmuşlardır.

Sportif başarı değişkenine bağlı sporcu bağlılığı algısına ilişkin gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek adına yapılan analizlerin neticesinde ulusal düzeyde yarışmacı olan atletlerin uluslararası düzeyde yarışan atletlerden zinde olma ve adanma alt boyutlarında daha düşük puan aldıkları bulunmuştur. Başka bir ifadeyle milli sporcu olan ve uluslararası düzeyde yarışan sporcuların zinde olma ve adanma ortalamaları daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu hususta katılımcıların uluslararası yarışmacı olma durumlarını dikkate alan Han ve Polat (2022), kış sporlarıyla ilgilenen sporcuların sporcu bağlılık algılarını incelemiştir. Araştırmamızda olduğu gibi bu çalışmada da zinde olma alt boyutunda uluslararası düzeyde yarışmalara katılan ve başarı elde eden sporcuların daha yüksek puana sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada aynı zamanda milli sporcuların milli sporcu olamayanlara oranla sporcu bağlılığı algısı toplam puanlarının da daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Caz ve Bardakçı (2023) sporcuların bu durumlarını amatör ve profesyonel olarak gruplandırmış ve profesyonel sporcuların spora bağlılık algılarının istatistiksel olarak amatör sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Uluslararası başarıları bulunan sporcuların spora bağlılık algılarının daha yüksek olduğunun tespit edildiği bir diğer araştırma ise Arıcan ve Gökyürek'e (2022) aittir. Araştırmacılar sporcu öğrencilerden oluşan çalışma grupları ile gerçekleştirdikleri bu çalışmada milli sporcu olanların milli sporcu olmayanlara kıyasla spora bağlılık ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Choosakul ve arkadaşları (2009) bu durumu sporcu bağlılık modeli ile incelemiş ve uluslararası düzeyde yarışan ve başarı elde eden sporcuların milli duygularının arttığı ve buna bağlı bu duyguyu yaşadıkları spora olan bağlılıklarının da arttığını savunmuşlardır.

Sportif başarı değişkenine bağlı katılımcıların sporcu kimliği ortalama puanları incelendiğinde ölçeğin yalnızca olumsuz duyusal alt boyutunda istatistiki açıdan farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın kaynağı incelendiğinde ise sadece ulusal düzeyde başarıları bulunan sporcuların uluslararası düzeyde başarıları bulunanlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklandığı görülmüştür. Bu hususta her ne kadar konu ile ilgili literatürde sportif başarı

değişkenine ilişkin sporcu kimliğinde gruplar arası farklılık olmadığını savunan araştırmalar yer alsa da pek çok çalışma farklılık olduğunu savunmaktadır (Newton vd 2020; Turan 2021; Bedir ve Önal 2023). Sportif başarıya bağlı farklılık olmadığını savunan araştırmalardan birisi Bedir ve Önal'ın (2023) kış sporlarından sporcularla yaptıkları çalışmadır ki bu araştırmada gruplar arasında farklılık olmadığı yönünde bulgular raporlanmıştır. Öte yandan hem araştırma bulgularımızla örtüşen hem de sportif başarıya (ya da milli sporcu olma) bağlı gruplar arasında sporcu kimliği algısının değişiklik gösterebileceğini savunan araştırmalardan birisi Turan'a (2021) aittir. Araştırmacı kick boks sporcularıyla gerçekleştirdiği çalışmasında bulgularımızda olduğu gibi uluslararası düzeyde yarışmış ve başarı elde etmiş sporcuların sporcu kimliği ortalama puanlarının yalnızca ulusal bazda yarışan ve başarı elde eden sporculara nazaran daha yüksek bulmuştur. Newton ve arkadaşları (2020) ise bu konuya sistematik derleme türünde gerçekleştirdikleri araştırmalarıyla yaklaşmış ve uluslararası düzeyde yarışmanın sporcu kimliğini etkilediğini ifade etmişlerdir.

Sportif başarı değişkenine dair son bulgu olan psikolojik dayanıklılık verilerine göre uluslararası dereceleri bulunan atletlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yalnızca ulusal düzeyde başarıları bulunan atletlere oranla daha yüksek düzey olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularımıza paralellik gösteren araştırmalardan birisi olarak Sarı ve arkadaşlarının (2020) taekwondo sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmayı örnek göstermek mümkündür. Araştırmacılar uluslararası düzeyde yarışmanın ve başarı elde etmenin neticesinde sporcuların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olacağını çalışmalarında elde ettikleri ortalama puanlarla sunmuşlardır. Milli atletlerle çalışarak sportif başarılarını değerlendiren Altunkalem (2020) de istatistiki açıdan uluslararası düzeyde başarı elde edenlerin daha yüksek ortalama puana ulaştığını tespit etmiştir. Bu araştırmadaki gruplandırmada en yüksek psikolojik dayanıklılığa ise olimpiyat oyunları düzeyinde derece elde eden ya da yarışan sporcuların sahip olduğunu da tespit edilmiştir. Süleymanoğulları ve Tozoğlu (2021) da uluslararası düzeyde sporcu olma durumuna ilişkin değerleri dikkate alarak veriler elde etmişlerdir. Curling sporcularıyla çalışan araştırmacılar da milli sporcuların sporda psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna erişmişlerdir. Güven ve Yazıcı (2020) ise Türkiye'de gerçekleştirilen psikolojik dayanıklılık

konulu çalışmaları derleyerek yaptığı araştırmada bu becerinin gerekliliğine ve nasıl gelişim gösterdiğine değinmişlerdir. Bu bağlamda sürdürülebilir bir sportif performans için psikolojik dayanıklılığın gelişmiş olmasına ve bu gelişim için gerçek performansa üst düzeyde maruz kalınması gerektiğine vurgu yapmışlardır. Bu sebeple uluslararası düzeyde başarılar elde eden sporcuların daha zorlu alanlarda daha zorlu rakiplerle mücadele etme sıklıklarından dolayı psikolojik dayanıklılıklarının da gelişmiş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzu oluşturan atletlerin yarışmacısı oldukları atletizm dalına ilişkin sporcu bağlılık algısı, sporcu kimliği ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde yalnızca sporcu kimliği değışkeninde istatistiki bakımdan farklılığın olduğu bulunmuştur. Bu farklılığın kaynağı incelendiğinde ise atlama dalında yarışan sporcuların koşu ve yürüyüş dallarında yarışan sporculara oranla sosyal kimlik alt boyutunda daha yüksek puan aldıkları görölmüşür. Ancak konu ile ilgili literatür incelendiğinde atletizm dallara özğü bu değışkenleri ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çeşitli alanlarda atletizm dallarının farklılıklarını ele alan Yılmaz (2023) bu bağlamda her bir yarışma alanının kendine özğü fiziksel ve bilişsel beceriler gerektirdiğini ifade etmiştir. Bunun da sporcular arasında farklılıklara yol açabileceği gibi hangi atletizm dalı ile ilgilenilirse ilgilenilsin gelişim sağlama adına oldukça efektif yöntemler olduğu da not edilmiştir. Bu gelişimler psikomotor alanda olduğu kadar bilişsel alanlarda da gerçekleşmektedir (Güler vd 2017; Karademir vd 2018). Psikolojik olarak dayanıklılığın bu yolla kazanılmasını sağlayan atletizm sporunun uluslararası arenalarda da sergilenebiliyor olmasının yanı sıra sporcuların kendilerini gerçekleştirebiliyor olduğu bu ortama duyulan aidiyet de doğru orantılı olarak artış göstermektedir. Başka bir deyişle sporcu kendini gerçekleştirebildiği spora olan bağlılığını artırıp kendisini o ortama ait hissetmesiyle sporcu kimliğini de kazandığı düşünölmektedir. Farklılık tespit edilmeyen değışkenlerin ve alt boyutların sunduğu sonuçların da atletizm sporunun olumlu çıktılarının tüm katılımcılarını eşit düzeyde etkilediği sebebiyle gerçekleştiği düşünölmektedir.

Yaş değışkeni ile spora bağlılık algısı ortalama puanları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi adına yapılan korelasyon analizi sonucunda zinde olma, adanma, içselleştirme ve ölçek toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler atletlerin biyolojik yaşlarının artışı ile spora

bağlılık algılarının azaldığı yönünde yorumlanabilmektedir. Bu hususta araştırma grubunun yaşları kategorize ederek yorumlayan Madak ve arkadaşları (2021) göreceli biçimde daha genç yaşlarda sporcuların spora duydukları bağlılığın daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Can ve Kızılet (2021) de yaş gruplarını kategorize ederek sporcuların ilgilendikleri spor branşlarına olan bağlılıklarını değerlendirmiş ve diğer araştırmalardan daha geniş bir yaş gruplandırması yapmışlardır. Bahsedilen bu araştırmanın neticesinde 18-25 yaş ve 26-36 yaş aralığındaki katılımcıların spora bağlılık düzeylerinin 46-55 yaş aralığındaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzgun ve arkadaşları (2021) ise rekreasyonel amaçlı koşu yapan bireylerle gerçekleştirdikleri araştırmaları neticesinde yaş grupları arasında spora bağlılık düzeyi en düşük olan grubun 55 yaş üzeri katılımcılardan oluştuğunu ve biyolojik yaşın artışı ile spora bağlılığın azaldığını ifade etmişlerdir. Tüm bu verilerin araştırma bulgularımızla doğru orantılı olduğu ve spora olan bağlılığın ilerleyen biyolojik yaşa bağlı olarak azaldığı düşünülmektedir.

Araştırma grubumuzu oluşturan atletlerin yaşlarına ilişkin bir diğer bulgumuz sporcu kimliği ortalama puanlarına ilişkindir. Bu hususta sporla sınırlandırılmışlık ve olumsuz duyuşsal alt boyutlarında negatif yönlü düşük düzey ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler, atletlerin biyolojik yaşlarının artışı ile sporla sınırlandırılmışlığının ve olumsuz duyuşsallığın azaldığı yönünde de yorumlanabilir. Elde edilen bu verileri destekler nitelikte Çinibulak ve Özdilek'in (2023) araştırma sonuçlarını örnek göstermek mümkündür. Bu çalışmada yaşı daha büyük olan grupların sporcu kimliğine ilişkin ortalama puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın yanı sıra bulgularımızla doğrudan örtüşen Berk ve arkadaşlarının (2018) futbolcularla gerçekleştirdiği araştırma sonucunda da daha küçük yaş grupları ile büyük yaş grupları arasında hem sporla sınırlandırılmışlık hem de olumsuz duyuşsal alt boyutlarında istatistiki açıdan farklılıklar tespit edilmiştir. Bu veriler de ilerleyen biyolojik yaşa bağlı sporla sınırlandırılmışlığın ve olumsuz duyuşsallığın azaldığı yönünde açıklanmıştır. Öztürk-Karataş ve arkadaşlarının (2021) ifade ettiği üzere kişiler spora katılımı sosyal taraflarını geliştirmektedir ve çeşitli alanlarda kabul görmektedirler. Bu durumun sporcuların sporla sınırlı kalmamalarına ve olumsuz duygulardan uzaklaştıkları yönünde yorumlanması mümkündür.

Yaş değişkenine ilişkin son bulgumuz ise psikolojik dayanıklılık değişkeni ile ilişkilidir. Elde edilen bulgulara göre atletlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık ortalama puanları arasında pozitif yönlü düşük düzey ilişki olduğu bulunmuştur. Bu veriler ise artan biyolojik yaş ile birlikte psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığını ifade etmektedir. Uluç (2023) yaş ile psikolojik dayanıklılık değişkenine bağlı sonuç elde etmek adına mücadele sporlarıyla ilgilenen sporcularla yaptığı çalışmada küçük yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bulgularımızın aksine veriler elde eden bu araştırmanın aksine Karademir ve Açak (2019) üniversiteli sporcularla gerçekleştirdikleri çalışmanın neticesinde daha büyük yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Yüce'nin (2021) milli yüzücülerle gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasının neticesinde de psikolojik dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Son olarak bu konuda yabancı kaynaklarda elde edilen bulgular incelendiğinde de benzer sonuçlara rastlanmıştır. Bu çalışmalardan birisi Griciūtė (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmadır ki araştırma neticesinde yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Blanco-García ve arkadaşlarının (2021) çeşitli spor branşlarından sporcularla gerçekleştirdikleri çalışma neticesinde de yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Tüm bu bulguların ortak paydası ise yaşı artışı ile artan deneyimin psikolojik dayanıklılığı da arttırdığı görüşüdür. Araştırma bulgularımızın ve ilgili literatürde yer alan verilerin bu sebeple benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmanın ana problemlerini oluşturan sorulardan birisine yanıt niteliğinde olan spora bağlılık algısı ve sporcu kimliği arasında ilişkinin incelenmesine dair verilere göre; atletlerin spora bağlılık algısı puanları ile sporcu kimliği puanları arasında düşük düzey pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bu hususta konu ile ilgili literatür incelendiğinde sporcuların spor yapmaya olan bağlılıklarının genellikle sporcu kimlikleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmektedir (Ulukan, Ulukan ve Esenkaya 2021). Sporcu kimliği, bir kişinin kendisini bir sporcu olarak tanımlaması ve spor yapmanın hayatlarının önemli bir parçası olduğuna inanmasıdır. Bu kimlik, bireyin sporu sadece fiziksel bir aktivite olarak görmesinden çok daha fazlasını içerir; aynı zamanda onların değerleri, tutumları ve davranışlarını da etkiler (Gustafsson vd 2018). Sporcu kimliğine sahip olan bireyler, spor yapmaya olan

bağlılıklarını güçlendiren faktörlerden biridir. Bu bağlılık, sporu bir yaşam tarzı olarak benimsemelerini sağlar ve onları spor yapmaya düzenli olarak motive eder (Burns vd 2012). Bu nedenle sporcu kimliğine sahip bir bireyin spor yapmaktan aldığı zevki, başarılarına ve hedeflerine olan inancını artırarak, sporu hayatının önemli bir parçası haline getirdiği düşüncesiyle bu verilerin elde edildiği düşünülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan atletlerin spora bağlılık algısına ilişkin bir diğer bulgu ise psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile arasında pozitif yönde ilişki olduğudur. Başka bir ifadeyle katılımcıların spora olan bağlılıkları ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artışı doğru orantılıdır. Bu hususta yaşamlarında spora yer veren bireylerin bağlılığı ile psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen Döklü (2018) iki değişken arasında ilişki olabileceğini savunmuştur. Özetle sporcuların spora bağlılıkları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Bunun nedeninin ise psikolojik dayanıklılığın zorluklarla başa çıkma yeteneği, stresle baş etme becerisi ve hedeflere odaklanma gibi faktörleri kapsamından ve sporcuların spora olan bağlılıklarının genellikle psikolojik dayanıklılığı artırdığı ve performansları olumlu yönde etkidiği düşüncesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Son olarak araştırma grubunun psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile sporcu kimliği düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesine ilişkin yapılan korelasyon analizi neticesinde istatistiki açıdan anlamlı sonuca erişilmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile sporcu kimliği düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yerli kaynaklarda bir araştırmaya rastlanmaması nedeniyle yalnızca yabancı kaynaklarda iki değişken arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmalara rastlanmıştır. Bunlardan birisi Petrie ve arkadaşlarının (2014) futbolcularla gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu çalışmada futbolcuların sporcu kimliği düzeylerinin artışı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fletcher (2018) de benzer sonuçlara erişmesiyle birlikte bu dayanıklılığın gelişimiyle ilgili olarak, psikolojik (kişilik, motivasyon, güven, odaklanma, destek) ve çevresel (rekabet, mücadele) faktörlerin bütünleşik etkisiyle elde ettikleri kimliğe bağlı çevresel taleplere dayanma veya bunlara uyum sağlama konusundaki gelişmiş yeteneklerinin temelini oluşturduğunu savunmuştur. Sonuç olarak, tüm bu verilerin ışığında sporcuların

psikolojik dayanıklılıkları ile sporcu kimlikleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Çünkü sporcu kimliğine sahip olan bireyler, genellikle daha yüksek bir motivasyona, stresle başa çıkma becerisine, özgüvene ve hedeflere odaklanma becerisine sahiptir.

5.2. Sonuç

Araştırma bulgularının ve ilgili literatürde yer alan araştırmaların tartışılmasının neticesinde şu sonuçlara varılmıştır;

- Atletizm sporcularının spora bağlılık algıları ve sporcu kimliği düzeyleri cinsiyet değişkenine bağlı farklılaşmamaktadır. Ancak erkek atletlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadın atletlere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Atletizm sporunda ulusal yalnızca ulusal düzeyde başarı sahibi sporcuların spora bağlılık algıları daha yüksektir. Ancak sporcu kimliği ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri uluslararası düzeyde sportif başarı sahibi bireylerin lehine sonuçlanmıştır.
- Atletizm sporcularının yarışma alanlarının dikkate alınmasına bağlı spora bağlılık algıları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde farklılaşma bulunmamaktadır. Öte yandan sporcu kimliği düzeylerine göre atlama dalında yarışan sporcuların koşu ve yürüyüş dallarından sporculara oranla daha yüksek ortalama puanlara sahip oldukları sonucuna erişilmiştir.
- Atletizm sporcularının yaş değişkenleri ile spora bağlılık algıları ve sporcu kimliği düzeyleri ile negatif ilişki bulunmuştur ve sporcuların yaşlarının artmasına bağlı her iki değişkene dair değerlerin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle sporcuların yaşlarının artışı ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.
- Atletizm sporcularının spora bağlılık algıları, sporcu kimliği düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre ise bir atletin spora olan bağlılığının

artışı, sporcu kimliğinin ve psikolojik dayanıklılığının artışı bir arada değerlendirildiğinde doğru orantılı olarak seyretmektedir.

5.3. Öneriler

Araştırma sonuçlarının dikkate alınmasıyla birlikte ilgili taraflara şu önerilerde bulunulmuştur;

- Atletlerin spora olan bağlılıklarının, algıladıkları sporcu kimliklerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının artırılması için tüm parametrelerin güçlendirilmesi önerilmektedir ve bunun için sportif deneyimlerinin artırılması önerilmektedir
- Atletlere daha fazla sportif deneyim kazandırılması adına sportif etkinliklere katılımlarının artırılması önerilmektedir.
- Sporcuları bu hususta bilinçlendirmeleri adına antrenör eğitim seminerlerinde bu konularda eğitimlerin verilmesi gerekmektedir.
- Gelecek araştırmalarda ise tüm bu verilerin daha detaylı biçimde açıklanması adına karma model çalışmaların yapılması ve sporcuların görüşlerinin sözel olarak da alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ağırkan, M. & Kağan, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 225-245.
- Akın, A., Turan, M. E., Sahranç, Ü., Akın, Ü., & Ercengiz, M. (2014). "Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği", III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 12 Haziran 2014, Sakarya.
- Altunkalem, S. (2020). *Elit düzeydeki atletlerde uygulanan zihinsel antrenmanların zihinsel dayanıklılığa etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Aykora, A. F., & Dinçer, U. (2022). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyleri ve Akademik Başarılarının İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baydar-Arıcan, H. Ö., & Gökyürek, B. (2022). The Effect of Mental Training Skills on The Prediction of Athlete Students'sports Commitment Level. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 7(18), 1462-1580.
- Bedir, F., & Önal, L. (2023). Sporcu Kimliği ile Algılanan Sosyal Yetkinlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kış ve Buz Spor Branşları Sporcuları Örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 182-191.
- Berk, Y., Sarıkaya, M., Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2018). Kadın ve Erkek Futbolcuların Sporcu Kimlik Algı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kayseri İli Örneği). *ERPA International Congresses on Education Bildiri Kitabı*, s. 552-556.

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in Sports: Sport Type, Gender, Age and Sport Level Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8196.
- Burns, G. N., Jasinski, D., Dunn, S. C., & Fletcher, D. (2012). Athlete Identity and Athlete Satisfaction: The Nonconformity of Exclusivity. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 280-284.
- Can, E., & Kızılet, A. (2021). Düzenli Olarak Antrenman Yapan Bireylerin Spor Salonlarına Yönelik Hizmet Kalitesi Algılarının Spora Bağlılığa Etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 87-97.
- Casper, J. M., & Andrew, D. P. (2008). Sport Commitment Differences among Tennis Players on the Basis of Participation Outlet and Skill Level. *Journal of Sport Behavior*, 31(3), 201-219.
- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2023). Spora Bağlılık İle Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Spor Bilimleri Fakültesi Üzerine Bir Uygulama. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 131-146.
- Choosakul, C., Vongjaturapat, N., Li, F., & Harmer, P. (2009). The Sport Commitment Model: An Investigation of Structural Relationships with Thai Youth Athlete Populations. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(3), 123-139.
- Cihan, B. B., Araç-İlgar, E. A., & Sırgancı, G. (2019). “Spora Bağlılık Ölçeği”nin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çetinkaya, T. (2019). *Sporcu Kimliği Oluşumunda Etkili Olan Faktörler*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Çinibulak, E., & Özdilek, Ç. (2023). Sporcuların Özgüven ve Sporcu Kimliği Düzeylerinin İncelenmesi. *InnovatioSports: Journal of Sports Sciences and Innovative Research*, 1(1), 27-37.
- Çutuk, S., Beyleroğlu, M., Hazar, M., Akkuş Çutuk, Z., & Bezci, Ş. (2017). The Investigation of the Relationship between Psychological Resilience Levels And Anxiety Levels of Judo Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education & Sport Sciences*, 11(1), 109-117.
- Dalbay, R. S. (2018). “Kimlik” ve “Toplumsal Kimlik” Kavramı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31), 161-176.
- Demir, M. (2018). Atletizm/Koşular-Atlamalar-atmalar. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Demirci, A. (2017). *Atletizm öğretimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Dinç, M. (2023). *Psikolojik Dayanıklılık*. İstanbul: Muhit Kitap.
- Doğaner, S., Görmüş, M., & Kılıç, M. Ö. (2020). Sporcu Kimliği İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13(69), 1465-1480.
- Döklü, S. (2018). *Üniliğ tenis müsabakalarında yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Edison, B. R., Christino, M. A., & Rizzone, K. H. (2021). Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7331.
- Eker, H., Taş, İ. & Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1181-1199.

- Ellemers, N., Spears, R., & Doosje, B. (2002). Self and Social Identity. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 161-186.
- Fidell, L. S., & Tabachnick, B. G. (2012). *Preparatory data analysis*. In I. B. Weiner, J. A. Schinka & W. F. Velicer (Eds.), *Handbook of Psychology, Research Methods in Psychology* (2nd ed., Vol. 2): John Wiley & Sons, Inc.
- Fletcher, D. (2018). Psychological Resilience and Adversarial Growth in Sport and Performance. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.158>
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological Resilience in Sport: A Review of the Literature and Implications for Research and Practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257.
- Geesman, S. (1952). The History and Background of Track and Field Athletics. *Physical Educator*, 9(2), 33.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological Resilience in Young and Older Adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Görgülü, R., Adiloğulları, G. E., Tosun, Ö. M., & Adiloğulları, İ. (2018). Prososyal ve Antisosyal Davranış ile Sporcu Kimliğinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 147-161.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Griciūtė, A. (2016). Optimal Level of Participation in Sport Activities according to Gender and Age can be Associated with Higher Resilience: Study of Lithuanian Adolescents. *School Mental Health*, 8, 257-267.
- Guillén, F., & Martínez-Alvarado, J. R. (2014). The Sport Engagement Scale: An Adaptation of the Utrecht Work Engagement Scale (UWES) for the Sports Environment. *Universitas Psychologica*, 13(3), 975-984.

- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., & Guillet-Descas, E. (2018). Performance Based Self-Esteem and Athlete-Identity in Athlete Burnout: A Person-Centered Approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56-60.
- Gülen, Ö., Madak, E., Kumartaşlı, M. & Sönmez, H. O. (2021). Taekwondo Sporcularının Spora Bağlılık Düzeylerinin Milli Sporculuk Durumları ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 10(3), 1-17.
- Güler, M., Bayazıt, B., Yılmaz, O., & Ongül, E. (2017). Eğlenceli Atletizm Çalışmalarının Psikomotor Gelişime Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1-8.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A. & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Han, M. T., & Polat, E. (2022). Kış Sporları ile İlgilenen Sporcuların Spora Bağlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 80-91.
- Haslofca, F. (2017). Ortaokullar için atletizm. Ankara: Spor Yayınevi.
- Heere, B., & James, J. D. (2007). Sports Teams and Their Communities: Examining the Influence of External Group Identities on Team Identity. *Journal of Sport Management*, 21(3), 319-337.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karademir, T. & Açıak, M. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.

- Karademir, T., Türkçapar, Ü., Açak, M., & Eroğlu, H. (2018). Bireysel ve Takım Sporı İle Uğraşan Sporcularda Hayal Etme Biçimlerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 92-102.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (27. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, F., & şarlı, E. (2020). Spor Bilimleri Fakültesinde ğrenim Gören ğrencilerin Problem zme Becerilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Benlik Saygısı ile İlişkisi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 60-77.
- Kayhan, R. F., Bardakçı, S., & Caz, . (2020). Spora bağlılık leği’ni Türkçe’ye Uyarlama alışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 2905-2922.
- Kelecek, S., & Göktürk, E. (2017). Kadın futbolcularda Sporcu Bağlılığının Sporcu Tkenmişliğini Belirlemedeki Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 162-173.
- Kılıç, S. (2013). rnekleme Yntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-46.
- Marcia, J. E. (2006). Ego Identity and Personality Disorders. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 577-596.
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2015). Psychological Determinants of Whole-Body Endurance Performance. *Sports Medicine*, 45, 997-1015.
- Newton, J., Gill, D. L., & Reifsteck, E. (2020). Athletic Identity: Complexity of the “Iceberg”. *Journal of Athlete Development and Experience*, 2(2), 69-82.
- Noreen, A., Iqbal, N., Hassan, B., & Ali, S. A. (2021). Relationship between Psychological Distress, Quality of Life and Resilience among Medical and Non-Medical Students. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(9), 2181-2185.
- Onan, G., Turhan, M. & Helvacı, İ. (2021). Psikolojik Dayanıklılık, alışan Dayanıklılığı, rgtsel Dayanıklılık ile İş Tatmini Arasındaki İlişkiler. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(4), 3278-3292.

- Öztürk, P., & Koca, C. (2013). Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 24(1), 1-10.
- Öztürk-Karataş, E., Savaş, B. Ç., & Karataş, Ö. (2021). Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Park, A. L., Furie, K., & Wong, S. E. (2023). Stronger Athlete Identity is a Risk Factor for More Severe Depressive Symptoms After Musculoskeletal Injury in Pediatric Athletes: A Systematic Review. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 16(5), 220-228.
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life Stress–Injury Relationship in Collegiate Football Players. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13-27.
- Polatcı, S. & Tınaz, Z.D. (2021). Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerindeki Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 2890-2917.
- Sarı, İ., Sağ, S., & Pınar Demir, A. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131-147.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological Resilience in Sport Performers: A Review of Stressors and Protective Factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Savaş, B. Ç., Mavıbaş M. & Karababa, B. (2023). Spor Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Sporcu Kimliği Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Bilim Dergisi*, 1(1), 40-54.
- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A Direct Test and Expansion of the Sport Commitment Model with Elite Amateur Sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(3), 377-401.

- Scanlan, T. K., Russell, D. G., Scanlan, L. A., Klunchoo, T. J. & Chow, G. M. (2013). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): IV. Identification of New Candidate Commitment Sources in the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 35(5), 525-535.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, K., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., ... & Waterman, A. S. (2011). Examining the Light and Dark Sides of Emerging Adults' Identity: A Study of Identity Status Differences in Positive and Negative Psychosocial Functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 839-859.
- Sırgancı, G., Araç-İlgar, E., & Cihan, B. B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-191.
- Stryker, S. (2007). Identity Theory and Personality Theory: Mutual Relevance. *Journal of Personality*, 75(6), 1083-1102.
- Sturm, J. E., Feltz, D. L., & Gilson, T. A. (2011). A Comparison of Athlete and Student Identity for Division I and Division III Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 329-342.
- Süleymanoğulları, M., & Tozoğlu, E. (2021). Curling Sporcularının Mental Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 112-121.
- Şahin, T. & Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklılık* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Taştan, Z., Demirli, A., & Moghanlou, AE. (2023). Oryantiring Katılımcılarında Sporcu Bağlılığının Sporcu Öz Yeterliğini Belirlemedeki Rolü. *Research in Sports Science*, 13(2), 46-51.
- Turan, E. (2021). Kick Boks Sporcularının Sporcu Kimlikleri ile Sportmenlik Yönelimlerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 412-423.

- Türk Dil Kurumu (2024). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/> (03.03.2024).
- Türkiye Atletizm Federasyonu (2024). Tarihçe. <https://www.taf.org.tr/sayfa/genel-bilgiler-ve-tarihce> (02.02.2024).
- Uluç, E. A. (2023). Mücadele Sporcularının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 210-222.
- Ulukan, H., Ulukan, M., & Esenkaya, A. (2019). Atletlerde Sportmen Davranış ve Spora Yönelik Tutumun İncelenmesi. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 169-180.
- Uzgun, K., Pekel, H., & Aydos, L. (2021). Rekreasyonel Koşucuların Spora Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 2(1), 62-82.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Can, Y. (2017). Tenis ve Badminton Sporcularının Sporcu Kimlik Algısı ve Başarı Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Farklılıkların İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yarayan, Y. E., Güngör, N., Çelik, O. B., & Gülşen, D. B. A. (2022). Yol Analizi: Sporcu Kimliği Bağlamında Psikolojik Performans Stratejilerini Tahmin Etme. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 699-712.
- Yılmaz, A. (2021). Sporda Zihinsel Dayanıklılık. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 4(2), 23-42.
- Yılmaz, E. (2023). *Atletizmde Pist ve Alan Yarışmaları*. İçinde “Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023” (Edt. Koçyiğit, B. & Bayıroğlu, B.) s. 61-94. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Yüce, H. G. (2021). *Bir spor kulübündeki milli yüzücülerde psikolojik dayanıklılık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik belirtilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1 Etik Kurul Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.12.2023-E.89754



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği



Sayı : E-95531838-050.99-89754
Konu : Etik Kurul Kararı

29.12.2023

Sayın Prof. Dr. Ali TEKİN

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 18.12.2023 tarih ve 88000 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Prof. Dr. Ali TEKİN'in danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi İsmail ASLAN'ın "Atletizm Sporcularında Spora Bağlılık, Sporcu Kimlik Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin Başarı Düzeylerine ve Yarışma Dallarına Göre İncelenmesi" başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 28.12.2023 tarih ve 304 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Metin AKGÜN
Etik Kurulu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSLB5FD26C* Pin Kodu : 11242

Belge Takip Adresi : https://ebys.agri.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?

Adres : Fırat Mah. Yeni Üniversite cad. No:2 AE/1 04100 Merkez, Ağrı – Türkiye
Telefon : 0472 215 98 63 Faks:0472 216 20 08
e-Posta : hukukburos@agri.edu.tr Web : www.agri.edu.tr
Kop Adresi : agriibrahimcecenuniversitesi@hs01.kop.tr

Bilgi için : Yılmaz SABUNCU
Unvanı : Şube Müdürü

Tel No : 1280



EK-2 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma atletizm sporcularında spora bağlılık, sporcu kimlik algısı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin başarı düzeylerine ve yarışma dallarına göre incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu hususta vereceğiniz her bir yanıt bilimsel veri niteliğindedir. Bu nedenle aşağıda yer alan her bir maddeyi dikkatlice okumanız ve kendinize en uygun olan yanıtı vermeniz araştırmanın sağlıklı biçimde yürütülmesi adına önem arz etmektedir.

Araştırmaya sağladığınız katkıdan ötürü teşekkür ederim.

Araştırmacı;
İsmail ASLAN

1. **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **En Büyük Sportif Başarınız:**
4. **Atletizm Dalınız:**

EK-3 Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendi durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kısmen katılıyorum (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum anlamına gelmektedir.

1	Zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

EK-4 Sporcu Kimliği Ölçeği

Madde No.	Madde	1. Hiç Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Biraz Katılmıyorum	4. Tarafsızım	5. Biraz Katılıyorum	6. Katılıyorum	7. Tamamen Katılıyorum
1.	Kendimi bir sporcu olarak kabul ederim.							
2.	Sporla ilgili birçok hedefim var.							
3.	Arkadaşlarımın birçoğu sporcudur.							
4.	Spor hayatımın en önemli parçasıdır.							
5.	Spor hakkında düşünmeye, herhangi bir şeyden daha çok zaman ayırırım.							
6.	Sporda iyi performans göstermediğimde kendimi kötü hissederim.							
7.	Sakatlansaydım ve yarışmalara katılamasaydım çok mutsuz olurdum.							

EK-5 Sporcu Bağlılık leği

		Hemen Hemen Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1	Uzun süre antrenman yapabilirim.	1	2	3	4	5
2	Antrenmanıma düzenli olarak devam ederim.	1	2	3	4	5
3	Antrenman yaparken kendime meydan okurum	1	2	3	4	5
4	Antrenman yapmak için istekliyim.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım spordan gurur duyarım.	1	2	3	4	5
6	Antrenman sırasında kendimi fiziksel olarak enerjik hissedirim	1	2	3	4	5
7	Sabah kalktığımda antrenman yapmakiin sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5
8	Antrenman yaparken kendimi güçlü hissedirim.	1	2	3	4	5
9	Yaptığım spor benim için anlam doludur.	1	2	3	4	5
10	Antrenman yaparken kendimi kaptırırım.	1	2	3	4	5
11	Antrenman sırasında konsantre olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4	5
12	Antrenman yaparken kendimi farklı bir dünyada hissedirim.	1	2	3	4	5
13	Antrenman yaparken etrafımda olanların farkında olmam.	1	2	3	4	5
14	Antrenmanımı zmserim.	1	2	3	4	5
15	Antrenman sırasında zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5

